

**Le plan de vie
incontournable** pour prendre
votre santé
en main



Filip De Keyser
Heidi Van de Keere

Lannoo

S O M M A I R E

	À propos	6
1	Ce livre est pour vous si...	8
1	Ce livre est pour vous si votre santé exige une attention particulière	10
	
2	Ce livre est pour vous si vous voulez miser à fond sur votre mode de vie	14
2	Le plan cinq-cinq-cinq	20
3	Les Cinq Grands Cinq leçons de vie en provenance des zones bleues	22
	
4	Votre Top 5 Un conseil en or de Warren Buffett	28
	
5	Take Five Minutes – Cinq minutes de pause Le chef-d'œuvre de Paul Desmond	38
	
6	Take Five Des bonnes résolutions aux habitudes saines	44
	

Nous dédions affectueusement ce livre à nos petits-enfants:
Alice, Olivia, Louise, Cézanne et Marie.

3	Au boulot!	64
7	Les Cinq Grands no 1 Plus de santé dans votre assiette	66
.....		
8	Les Cinq Grands no 2 Bouger, c'est bien, bouger plus, c'est mieux	84
.....		
	Intermède Bouger pour un dos en bonne santé	99
.....		
9	Les Cinq Grands no 3 Un état d'esprit sain	106
.....		
10	Les Cinq Grands no 4 La quête de sens, le chaînon manquant	132
.....		
11	Les Cinq Grands no 5 Vivre en connexion	152
.....		
	Intermède Est-il possible de créer des zones bleues ?	164
.....		
12	Cinq-quatre-trois-deux-un-Go!	170
.....		
	Mon TOP 5	172
.....		
	Notes	176
	Remerciements	180
	Pour aller plus loin... des livres qui nous ont inspirés	182
	Nos livres déjà publiés	183



AVANT — PROPOS

Nous ne vous offrons pas seulement des conseils, nous vous proposons un plan pour prendre votre mode de vie et votre santé en main.

.....

‘Que puis-je faire moi-même pour améliorer ma santé?’

Cette question simple mais cruciale, des gens nous la posent tous les jours. Dans notre pratique, il s’agit généralement de personnes présentant des raideurs musculaires, un mal de dos ou un gonflement des articulations. Mais celles qui sont confrontées au diabète, à l’asthme, aux allergies, au psoriasis, à l’hypertension ou à la dépression nous la posent également...

La réponse est individuelle. Mais le mode de vie entre toujours en ligne de compte. Il a une importance déterminante, pour chacun de nous et à tout moment, mais surtout quand la santé marque le pas. On vous bombarde alors de généralités, comme ‘mangez sain’ ou ‘bougez plus’, qui débouchent rarement sur des actions concrètes. Comblers cette lacune, c’est le but de ce livre.

Les articles de magazines et autres publications sur le mode de vie partent trop souvent d’un monde idéal : un monde où des gens heureux et en bonne santé bénéficient de vagues conseils pour être encore plus heureux et en meilleure santé. Un monde de bien-être dans lequel beaucoup ne se reconnaissent pas et qu’ils contemplant avec une certaine frustration.

À bien des égards, ce livre diffère de la plupart des ouvrages sur le mode de vie. Notre public cible est constitué de personnes de chair et de sang, qui se sentent plus ou moins en forme et sont prêtes à miser sur leur mode de vie pour booster leur santé – éventuellement en complément d’un traitement médical classique. Nous avons veillé à abaisser le seuil d’accessibilité, et les marches de notre échelle sont suffisamment rapprochées pour que tout le monde puisse y monter. À vous de fixer la hauteur à atteindre. Nous ne vous offrons pas seulement des conseils, nous vous proposons un plan pour prendre votre mode de vie et votre santé en main. Vous choisissez vous-même les ingrédients de votre programme personnel dans une large gamme d’actions très concrètes en faveur de la santé et décidez en toute indépendance des domaines de votre mode de vie sur lesquels vous voulez vous concentrer. Et puis vous passez à l’acte. *Take Five* vous aidera à atteindre vos objectifs – avec de grandes chances de succès!

Comme son nom l'indique, *Take Five*, dont le titre signifie littéralement *Prenez-en cinq*, repose sur trois piliers, chacun axé sur le chiffre 5. Il s'agit donc d'un plan cinq-cinq-cinq, qui peut se résumer comme suit.

→ **Cinq domaines de vie.** Le mode de vie comprend cinq domaines où vous pouvez entreprendre des actions bénéfiques pour votre santé. En plus de l'alimentation et de l'exercice physique, il s'agit de l'état d'esprit, de la quête de sens et du lien social. Nous passons en revue ces différents domaines et vous proposons, pour chacun d'entre eux, un ensemble d'actions très concrètes parmi lesquelles choisir.

→ **Cinq actions au choix.** Vous n'êtes évidemment pas censé(e) réaliser toutes les actions que nous vous suggérons. Établissez vous-même, dans un ou plusieurs domaines de vie, une liste concise d'actions qui vous paraissent correspondre à un besoin et que vous souhaitez mettre en œuvre à l'avenir. Une sélection de cinq semble gérable.

→ **Cinq minutes par jour.** Chaque jour, consacrez cinq minutes à la réalisation ou à la programmation concrète d'une ou de plusieurs des actions sélectionnées.

Ce sur quoi vous vous focaliserez se développera et finira par s'intégrer dans une nouvelle routine plus saine. Le résultat récompensera vos efforts. Cet ouvrage mise sur la connaissance et l'action. Nous vous encourageons à l'action. Utilisez le livre comme un cahier d'exercices personnel : annotez-le, surlignez-le, marquez les pages avec des autocollants... Faites tout ce qui peut vous aider à atteindre votre objectif : agir pour prendre votre santé en main, avec votre mode de vie comme levier.



PARTIE **1**

**Ce
livre
est pour
vous si...**

Le mode de vie est important – surtout si votre santé est défaillante. Le mode de vie est un atout santé efficace, peu coûteux, agréable et sûr. Avec de l'attention et un plan, tout le monde peut investir dans son mode de vie.

Trop souvent, les conseils santé et mode de vie ne s'adressent qu'à des individus idéaux, en bonne santé et en top forme. Autrement dit, ils ne tiennent pas compte des aléas de l'existence. Le risque de confrontation à des problèmes de santé au cours de la vie frise les cent pour cent. La médecine est souvent en mesure de les corriger, mais pas toujours – ou pas toujours complètement. De ce fait, beaucoup de gens se heurtent à des problèmes de santé, petits ou grands, temporaires ou permanents. Et, tôt ou tard, la question se pose: 'Que puis-je faire moi-même pour booster ma santé?'

Si votre santé exige une attention particulière et que vous êtes prêt(e) à miser à fond sur votre mode de vie, ce livre est pour vous. En priorité. Il vous apporte les informations de base indispensables, un plan d'action réalisable et une feuille de route concrète vers une meilleure santé. Les résultats ne vous décevront pas!

1 Ce livre est pour vous
si votre santé exige
une attention particulière



Une personne sur quatre au moins est confrontée à un problème de santé chronique. Il ne s'agit pas tant de conditions critiques que d'affections fréquentes – maladies cardio-vasculaires, cancer, troubles respiratoires, rhumatismes, diabète, obésité, psoriasis, allergies, troubles mentaux et neurologiques, maladies rénales et hépatiques. Vous devez y faire face vous-même ou vous connaissez quelqu'un qui en souffre dans votre entourage immédiat ? Si vous ouvrez Ce livre parce que vous présentez un problème de santé auquel vous voulez vous attaquer personnellement, sachez que vous n'êtes pas seul(e) !

Entre la santé et la maladie, la frontière est mince

Les personnes dont la santé est atteinte ne se sentent pas forcément malades. La santé et la maladie, le bonheur et le malheur s'interpénètrent comme le yin et le yang. Tout le monde a des hauts et des bas, des bons et des mauvais jours, des moments de bonheur et de chagrin. Tout le monde se situe quelque part sur le spectre entre la santé et la maladie. La santé et le bonheur ne sont pas une question de tout ou rien, blanc ou noir. Les gens sont en plus ou moins bonne santé, et il n'y a pas de véritable frontière entre les deux.

➡ Raymond a 75 ans. Chaque jour, il prend toute une série de médicaments : un anticoagulant, un antihypertenseur et une injection d'insuline pour un meilleur contrôle de sa glycémie. Comme il est parfois sujet aux vertiges, il utilise de préférence, pour ses déplacements, un tricycle pour adulte, dont les roues arrière lui assurent une bonne stabilité pendant le trajet. Étant toujours président d'une association locale, il prend régulièrement la route. Chaque matin, il fait le plein d'énergie avant de commencer sa journée. Il est veuf, mais il a de bonnes relations avec ses voisins, ses trois enfants et ses sept petits-enfants. Malgré ses affections chroniques, il se sent en bonne santé. Il est bien dans sa peau et jouit d'une bonne qualité de vie.

Malgré ses affections chroniques, Raymond se sent en bonne santé.

.....

Regardez
autour de
vous : personne
n'obtient une
note maximale
dans tous les
domaines de
la santé... et
ce n'est pas
indispensable !

.....

➡ Veerle a trente ans. Son mariage est un échec. Au travail, elle a l'impression d'être peu appréciée. Parfois, le découragement l'envahit. Elle se plaint de fatigue et souffre souvent de maux de tête. Son médecin traitant l'a examinée à plusieurs reprises et a demandé une analyse de sang. Sa conclusion a été : 'Vous êtes en parfaite santé'. Mais Veerle ne se sent pas en bonne santé.

Raymond et Veerle sont-ils en bonne santé, oui ou non ? Les personnes que vous voyez au parc le dimanche, se promenant, faisant du vélo ou patinant, sont-elles en bonne santé ou malades ? Loin d'appartenir à des univers séparés, ces deux notions s'interpénètrent. Entre elles, la frontière est mince. Nous considérons généralement la santé comme un concept unidimensionnel, alors qu'elle est multifacettaire et multidimensionnelle. C'est pourquoi il est impossible de définir la santé ou la maladie en noir et blanc. Votre santé est liée à votre forme physique, mais aussi à votre mental, aux gens qui vous entourent, à votre bien-être au travail, à votre environnement et votre cadre de vie, et à tout ce qui donne un sens à votre existence.

Globalement, votre santé et votre bien-être dépendent de votre 'score' dans chacun de ces domaines. Regardez autour de vous : personne n'obtient une note maximale dans tous les domaines de la santé, et ce n'est pas indispensable. Quand vous avancez en âge, il est normal que votre score dans certains domaines diminue. Mais, la plupart du temps, un score réduit dans un domaine peut être compensé par un score plus élevé dans un autre. Le défi consiste à faire preuve de bon sens dans la détermination des domaines améliorables et de ceux qui ne le sont pas, et des moyens de compenser vos points faibles par vos points forts.

Les paillettes de Facebook

.....

Le monde de Facebook, jalonné de succès et de coups de veine, ne reflète pas la réalité. Les magazines à paillettes, qui décrivent un monde de rêve plein de gens heureux, où la réussite est la norme, sont trompeurs. Tout se passe comme si les revers de fortune et la souffrance étaient censurés. Or la vie quotidienne est

Le défi est de vous demander, à chaque étape de votre vie, comment vous pouvez tirer le meilleur parti de votre santé telle qu'elle est à l'heure actuelle.

.....

beaucoup plus nuancée. Bon nombre d'entre nous présentent un ou plusieurs problèmes de santé spécifiques. Anodins ou graves, faciles ou moins faciles à traiter. Avec l'âge, les lacunes ont tendance à augmenter, même chez les personnes qui vieillissent bien. Autrefois, vous pouviez travailler une journée entière sans ressentir de fatigue excessive. Aujourd'hui, dans la cinquantaine ou la soixantaine, la fatigue vous rattrape plus vite et il est rare que vous n'ayez mal nulle part. Mais vous avez appris à doser vos efforts et à profiter d'une pause supplémentaire, qui pourrait bien être devenue un moment de plaisir. Autrement dit, ce qui vous est d'abord apparu comme une contrainte recèle peut-être des possibilités nouvelles.

Les limites font partie de la vie, de notre vie à tous. Bien entendu, vous essayez de les corriger dans la mesure du possible – et c'est aussi ce que font, en premier lieu, les professionnels de la santé. Habituellement, tout se passe bien. En cas d'appendicite, le chirurgien enlève l'appendice et le problème est résolu : plus de handicap. Il en va de même pour un bras ou une jambe cassés, une pneumonie aiguë ou un ulcère gastrique. D'autres affections sont chroniques : les médecins peuvent en contrôler partiellement les symptômes, mais pas guérir ou éliminer la maladie. Pensez aux rhumatismes, à la maladie de Parkinson, au diabète...

Une maladie chronique met les gens à l'épreuve. Comment organiser la suite de votre existence avec succès ? Qu'en est-il de votre travail ? De vos ambitions ? Que devient votre famille ? Et ces hobbies dont vous tirez tant d'énergie, pourrez-vous continuer à les pratiquer ? La gestion des problèmes de santé ne s'apprend pas à l'école, mais vous voulez réussir. Après une période de hauts et de bas, de colère et de chagrin, vous tenterez d'accepter ce que vous ne pouvez pas changer et de vous reconstruire à partir des atouts qui vous restent.

Il ne sert à rien de vous escrimer toute votre vie durant à obtenir un corps en pleine forme, une condition physique idéale, une santé à cent pour cent et un bonheur optimal. Le défi est de vous demander, à chaque étape de votre vie, comment vous pouvez tirer le meilleur parti de votre santé telle qu'elle est à l'heure actuelle. Si telle est votre préoccupation, cet ouvrage vous est destiné.

2 Ce livre est pour vous si vous voulez miser à fond sur votre mode de vie



Les dernières décennies nous ont révélé les effets de notre mode de vie sur notre santé. Le mode de vie, c'est l'alimentation, l'exercice physique, l'état d'esprit, la quête de sens et le lien social. Cinq domaines – *les Cinq Grands* – sur lesquels vous exercez vous-même un contrôle et que vous pouvez utiliser pour accéder à une meilleure santé. Le mode de vie est un outil puissant pour entretenir et développer votre santé.

Le mode de vie compte – les leçons des zones bleues

En octobre 1999, un colloque sur le thème de vieillir en bonne santé se tient en France, à Montpellier. La présentation du Dr Gianni Pes, un médecin italien, suscite à la fois l'étonnement et le scepticisme de l'auditoire. Il décrit une région de Sardaigne, connue sous le nom de la Barbagia, où les centenaires sont inhabituellement nombreux. Dans un village de 2 500 habitants, ils ne sont pas moins de 7 – beaucoup trop pour que le hasard soit seul responsable. Parmi les participants au colloque, le professeur belge Michel Poulain, épidémiologiste, est très intrigué par ces données. Sont-elles exactes ? Il décide de se rendre lui-même en Sardaigne pour tenter d'obtenir une certitude scientifique. Son enquête confirme les affirmations du colloque. Sur la carte de la Sardaigne, Michel Poulain entoure à l'encre bleue la zone la plus riche en centenaires, à laquelle il donne le nom de '**zone bleue**'. Désormais, l'expression 'zone bleue' s'imposera dans le monde scientifique pour désigner des régions présentant des caractéristiques sanitaires exceptionnelles et une espérance de vie en bonne santé anormalement élevée. Car les spécialistes en localiseront d'autres : Okinawa au Japon, Ikaria en Grèce, Loma Linda en Californie (États-Unis) et Nicoya au Costa Rica.

Les 5 zones bleues

- ① La Barbagia en Sardaigne
 - ① Okinawa au Japon
 - ① Ikaria en Grèce
 - ① Loma Linda en Californie
 - ① Nicoya au Costa Rica
-

Des années durant, des recherches ont été – et sont toujours – menées sur le profil sanitaire extraordinaire de ces zones bleues. Et toutes aboutissent à la même conclusion : le secret tient à un mode de vie particulier, très similaire dans les différentes zones bleues. Cinq domaines se révèlent déterminants : l'alimentation, l'exercice physique, l'état d'esprit, la quête de sens et le lien social. Les leçons des zones bleues, sur lesquelles nous reviendrons ultérieurement, sont d'une importance capitale pour la santé en général, mais surtout pour celles et ceux qui sont décidés à faire attention à leur santé et veulent se trouver des leviers d'action. S'ils s'inspirent des zones bleues et en adaptent les enseignements à leur vie quotidienne, ils font un pas décisif vers une santé plus performante et une meilleure qualité de vie.

Une approche intelligente du mode de vie et de la santé, ça s'apprend – à tout âge

L'intelligence a de multiples facettes. L'intelligence purement intellectuelle se situe dans le cerveau pensant. Le **quotient intellectuel (QI)** fait référence à la capacité de raisonner, de penser de façon abstraite, de comprendre et de résoudre les problèmes, aux compétences linguistiques et à la mémoire. Le QI fait partie intégrante de votre être et est fixé invariablement pour toute votre vie. L'**intelligence émotionnelle (IE)** provient plutôt de noyaux cérébraux émotionnels plus profonds et concerne les compétences sociales, l'empathie et la gestion de vos propres émotions. Vous pouvez être plus ou moins doué(e) pour la pratiquer, mais, à force d'entraînement, tout le monde peut la développer tout au long de sa vie. Vous pouvez miser consciemment sur une meilleure connaissance et un meilleur contrôle de vos propres émotions et des interactions plus empathiques avec les autres. Dans ce livre, nous introduisons une forme supplémentaire d'intelligence, relative à la santé au sens large du terme : le **quotient santé (QS)**. Ce quotient santé renvoie à la capacité de gérer la santé et le bien-être aussi efficacement que possible, quel que soit l'âge. L'exploitation du mode de vie pour une meilleure santé en fait partie intégrante.

À l’instar de l’intelligence émotionnelle, le quotient santé peut être entraîné – comme un muscle. Attention : la lecture de ce livre ou une formation de deux jours ne suffisent pas à doper votre QS. Si vous voulez travailler votre QS systématiquement, étape par étape, ce livre peut vous aider à sauter le pas. Mais, en fait, il s’agit de l’œuvre d’une vie, à construire progressivement.

Découvrir ce qu’est pour vous un mode de vie sain et vivre en conséquence : tel est un des principaux piliers de l’intelligence de la santé.

.....

QS – le nouveau mot de deux lettres

.....

En soi, la santé est déjà un concept large, et nous voulons l’élargir encore au bien-être. Bien que tout le monde ait une idée de ce qu’est le bien-être, il reste difficile à définir. Contrairement au niveau de vie, qui est une notion essentiellement matérielle et économique et se réfère principalement au pouvoir d’achat, le bien-être est immatériel et difficilement quantifiable. Pas question de le voir, de le toucher, de le sentir, de le goûter ou de l’entendre. C’est un concept en lien avec la santé, la qualité de vie et le bonheur. En partie déterminé par des facteurs indépendants de notre volonté, il provient également d’une compétence – l’art de reconstituer le puzzle avec les pièces dont vous disposez. Découvrir ce qu’est pour vous un mode de vie sain et vivre en conséquence : tel est un des principaux piliers du quotient santé. Certaines personnes excellent dans ce domaine : elles ont un QS élevé. La bonne nouvelle est que tout le monde peut améliorer son QS. Si vous voulez évaluer votre propre QS, posez-vous les bonnes questions.

→ Savez-vous où trouver des informations sur la santé et comment les intégrer à votre mode de vie ? Êtes-vous capable d'adapter votre mode de vie à l'évolution de votre conception de la santé ? Réussirez-vous à transformer une bonne intention en une nouvelle habitude saine ? Saurez-vous gérer votre propre comportement afin d'optimiser votre santé ?

.....

→ Êtes-vous assez bien informé(e) pour prendre part aux décisions concernant votre santé ? Et assez sûr(e) de vous pour influencer sur les mesures affectant votre trajet de soins ? Pouvez-vous communiquer efficacement à ce sujet avec votre équipe soignante ?

.....

→ Avez-vous un état d'esprit sain ? Comment gérez-vous vos problèmes ? Pouvez-vous repenser un problème et découvrir de nouvelles opportunités ? Faites-vous preuve de résilience dans l'adversité ou vous laissez-vous facilement déséquilibrer ? Êtes-vous susceptible d'accepter un revers ? Passez-vous pour un(e) optimiste ? Après un échec, avez-vous tendance à vous focaliser sur des possibilités nouvelles ou plutôt à broyer du noir ? Êtes-vous capable de mobiliser vos émotions positives et d'y puiser de la force ?

.....

→ Êtes-vous à l'écoute de votre corps et de votre esprit, et percevez-vous les signaux qu'ils vous envoient ? Sentez-vous quand vous avez besoin de repos, quand le stress devient excessif, quand vous atteignez vos limites ?

.....

→ Êtes-vous connecté(e) socialement ? Avez-vous de bonnes relations avec votre famille, vos voisins, vos collègues ? Appartenez-vous à une 'bande' ? Ou bien vous sentez-vous seul(e), et avez-vous du mal à établir des contacts sociaux harmonieux ? Osez-vous et savez-vous demander de l'aide en cas de nécessité ? Réussissez-vous à impliquer votre entourage dans votre bien-être ? Et contribuez-vous de même à celui des autres ?

- Avez-vous un but dans la vie ? Savez-vous où vous voulez aller ?
Avez-vous le sentiment de ne jamais cesser d'apprendre et
de vous épanouir ?

.....

Santé et bien-être sont des termes de travail, pas des données
statiques ni des évidences. Personne ne décroche une note maxi-
male dans toutes les composantes d'une formule de bien-être
global. Mais pourquoi ne pas compenser une facette faible par
une facette forte ? Certaines composantes se prêtent mieux que
d'autres à votre contrôle. Bon à savoir : vous pouvez entraîner et
renforcer votre quotient santé, exactement comme vos muscles.
Le plan *Take Five* vous apporte les outils nécessaires.

**Bon à savoir : vous pouvez entraîner et renforcer
votre quotient santé, exactement comme vos muscles.
Le plan *Take Five* vous apporte les outils nécessaires.**

.....



PARTIE 2

Le plan cinq-cinq- cinq

Les conseils de mode de vie et de santé sont une chose. Mais, à l'étape suivante, il faut encourager les gens à convertir ces conseils en actions. Savoir, c'est bien, agir, c'est mieux.

C'est l'objet de *Take Five* ou du plan cinq-cinq-cinq : comment passer de la compréhension aux bonnes intentions, puis à de nouvelles habitudes saines ? Nous vous proposons un plan concret, basé sur trois piliers : identifier les cinq grands domaines du mode de vie, lister vos cinq priorités principales et consacrer cinq minutes par jour à votre plan.

→ **Les Cinq Grands.** Le mode de vie ne se limite pas à l'alimentation et à l'exercice physique. Les recherches auprès des populations qui jouissent, en moyenne, d'une meilleure santé et d'une longévité accrue ont montré que leur mode de vie englobe également un état d'esprit sain, une vie riche de sens et des liens sociaux forts. Tels sont les cinq thèmes clés du mode de vie – *les Cinq Grands*. Nous allons passer ces différents thèmes en revue et y associer de petites actions concrètes, faciles à réaliser, parmi lesquelles vous pourrez faire votre choix.

→ **Top 5.** Vous ne pouvez pas démarrer avec une centaine de bonnes résolutions, mais cinq semble un nombre acceptable. Nous vous proposons un menu de petites actions saines, réparties sur les cinq thèmes du mode de vie. À vous de faire votre propre sélection – allons-y pour cinq. Qu'est-ce qui répond à vos besoins ? Par quoi voulez-vous commencer ? Quel sera votre Top 5 ?

→ **Prenez cinq minutes.** Habituez-vous à consacrer cinq minutes par jour à votre plan de vie. Consultez quotidiennement votre Top 5 et planifiez les actions de santé à mettre en œuvre, aujourd'hui ou demain.

Notre public cible ne consiste pas essentiellement en athlètes désireux d'améliorer leurs performances, mais plutôt à des personnes qui veulent prendre davantage soin et, à cette fin, se concentrer sur leur mode de vie. Le seuil de participation est délibérément bas.

Intéressé(e) ?

3 Les Cinq Grands

Cinq leçons de vie en provenance des zones bleues

