

## Les 3 piliers pour vivre en bonne santé

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va voir les trois piliers pour être en bonne santé.

Bonjour les amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel. Et aujourd'hui, on va parler d'une chose qui est super importante et c'est, en fait, à la base de tout ce qu'on fait. Que ce soit votre carrière, votre apprentissage du français, vos activités quotidiennes, n'importe quoi, la santé est à la base de tout. On lui donne souvent peu de priorité et pourtant, quand la santé va, le reste va ; et quand la santé ne va pas, le reste ne va pas. Et c'est souvent quand on a un problème de santé qu'on s'aperçoit, eh bien, de la chance qu'on avait d'être en bonne santé et de l'importance qu'a la santé sur notre vie.

On passe des heures à entretenir nos voitures, nos maisons ; on dépense énormément d'argent pour la maintenance de nos maisons, motos, vélos, etc. et on passe trop peu de temps en général à l'entretien et au maintien de notre santé. Et pourtant, on connaît les bases parce que la base de la santé, les choses à faire pour avoir les meilleures chances de rester en bonne santé sont simples, sont connues ; on les entend et on est, en fait, sans arrêt en train d'ignorer ces choses simples et basiques et sans arrêt en train de chercher les pilules magiques ou les formules magiques qui feront que notre santé va s'améliorer.

Pour mettre toutes les chances de notre côté – bien sûr, il n'y a pas de vérité ; ce n'est pas parce qu'on fait attention à sa santé qu'on ne tombera pas malade et ce n'est pas parce qu'on ne fait pas attention à sa santé qu'on tombera forcément malade. C'est ça qui est toujours un petit peu difficile à juger ; il n'y a pas de lien direct ou, en tout cas, il n'y a pas de résultat direct, mais il faut, à mon sens, mettre toutes les chances de notre côté pour donner priorité à sa santé et essayer de faire en sorte d'avoir le plus de chance de ne pas tomber malade. Et pour avoir les statistiques de notre côté, je vous propose quelques astuces dans trois domaines qui correspondent aux trois piliers de la santé.

Avant d'aller plus loin, laissez-moi vous rappeler une chose : je ne suis pas un expert, donc, dans aucun des domaines que je vais aborder dans cette vidéo, il s'agit juste de choses que j'aime tester – je teste plein de choses sur moi ; j'aime lire sur le sujet et j'aime essayer de comprendre comment fonctionne notre corps. Je ne suis pas un expert, je ne suis pas médecin, il ne s'agit ici que de mon avis.

**Pilier 1 : l'alimentation.** C'est tout à fait logique. Ce qu'on fait entrer dans notre corps a un impact énorme sur notre corps ; c'est logique que ce qui entre dans notre bouche et qui va être décomposé à l'intérieur de notre corps a un impact énorme. Et quand on lit un petit peu les produits chimiques qu'il y a dans tout ce qu'on consomme sur les étiquettes des

produits qu'on consomme au quotidien, il y a parfois de quoi avoir peur. Je n'aime pas les positions extrêmes qui consistent à dire : « Allez, on ne consomme plus du tout de ce qui est en boîte, de ce qui est fabriqué par l'homme. » parce qu'il est là, le problème, souvent : ce sont les aliments fabriqués par l'homme qui ne sont pas toujours bons pour l'homme, mais je n'aime pas les positions extrêmes qui consistent à dire : « Non, on arrête tout définitivement, on ne consomme plus ce qui est fabriqué par l'homme. » J'aurais quand même tendance à dire : « Limitons-le et essayons de mettre en place un certain nombre de choses qui, sont, elles, bonnes pour notre santé. »

Première chose : **consommer des légumes à chaque repas**. Je vous avais prévenu, il s'agit de conseils simples, logiques et évidents que vous avez entendus des dizaines de fois. Consommer des légumes à chaque repas. Les légumes, ce n'est pas ce qu'on préfère en général au goût. L'homme, lui, dans les aliments qu'il prépare et qu'il nous vend, il aime mettre des choses qu'on aime, des choses dont notre cerveau va avoir besoin, des choses dont on va devenir dépendant. Ce n'est pas le cas des légumes : les légumes ont une saveur qui n'a – moi, personnellement, j'aime bien – pas le même charme que certaines choses fabriquées par l'industrie agro-alimentaire, et pourtant, c'est ce qui nous a nourris pendant des centaines et des centaines voire des milliers d'années. Avant, il n'y avait pas d'usines qui fabriquaient à manger ; l'homme avait un besoin, on a un système qui est fait pour manger les aliments qui poussent dehors (ce sont des aliments vivants) et on ne se posait pas la question, on mangeait ça – bien sûr, il y avait la chasse également – mais il y avait beaucoup de cueillette et beaucoup de récolte de légume. Et les légumes, c'est les seuls composants qui contiennent tout un tas de vitamines et tout un tas d'éléments chimiques naturels dont notre corps a besoin. Donc, il est indispensable d'en consommer à chaque repas. Moi, ce que je fais, je pousse un peu plus loin : je fais des jus de légume chaque – j'y reviendrai peut-être dans une prochaine vidéo – où j'extrais vraiment carrément le jus du légume avec toutes ses vitamines et je le consomme. Mais, pour commencer, faites en sorte d'avoir un petit peu de légume à chaque repas.

Deuxième chose : **notre corps n'est pas fait pour manger seulement trois fois par jour**. Nous, on fait petit déjeuner, déjeuner le midi et dîner le soir, mais notre corps a un besoin d'énergie qui est constant et ces écarts sont bien souvent trop importants. C'est pour ça qu'à 10:00, on se dit : « Ah, je vais me prendre un petit peu de chocolat. » Ou qu'à 4 heures [16:00] on se dit : « Ah, je vais me faire un petit goûter, je vais manger des biscuits. » Donc, plutôt que de tomber dans ce piège d'avoir faim – puisque notre corps a besoin de manger aux alentours de 10:00 et aux alentours de 16:00 (selon vos heures de repas, mais, en général entre deux repas, votre corps a besoin de manger) – plutôt que de vous laisser vous induire dans le piège de manger des chocolats, des bonbons, des gâteaux, imposez-vous trois gros repas par jour + deux petites pauses. Moi, c'est ce que je fais. Chaque jour entre 10:00 et 10:30 et l'après-midi vers 16:30, je me fais – ce que les Américains appellent des mini snacks – des mini pauses pendant lesquelles je consomme des noisettes, des noix,

des fruits, etc., des choses qui sont bonnes pour ma santé et qui ont un bon goût. Et je le fais de façon consciente avant d'avoir vraiment faim et de me jeter sur du chocolat. C'est mon conseil numéro 2 : **manger 5 fois par jour**.

Troisièmement : (je ne suis pas un expert sur le sujet) essayez de réserver les féculents pour le midi parce qu'ils consomment beaucoup d'énergie au niveau du système digestif et vous n'avez pas envie d'être en train de digérer très longtemps pendant votre sommeil le soir, donc, essayez de consommer les féculents plus tôt le midi.

Quatrième chose : **n'oubliez pas de consommer des protéines**, les meilleures provenant plutôt des poissons et des œufs, mais les protéines sont très importantes pour notre corps. C'est un endroit où j'essaie de m'améliorer parce que j'ai tendance à négliger ça, mais les protéines, ça bâtit un petit peu nos muscles et notre architecture. Donc, les protéines sont très importantes.

Cinquième conseil : **consommer au moins deux litres d'eau**. Notre corps est composé en majorité d'eau – je ne sais plus combien c'est ; c'est 70-75% ? [60 %] Je ne sais plus, à vérifier. En tout cas, on est composé en majorité d'eau et on en perd beaucoup via nos urines lorsque nous allons aux toilettes, via la transpiration de notre corps ; quand on parle, il y a également un petit peu de liquide qui s'évacue ; quand on respire, il y a du liquide qui s'évacue, on en perd beaucoup et il est indispensable de renouveler cette eau et d'apporter beaucoup d'eau à notre corps. Pendant des années, je ne buvais pas du tout en dehors des repas ; je buvais un petit peu d'eau pendant le repas et c'est tout. Et je me suis forcé progressivement à boire un petit peu entre les repas et maintenant, j'ai toujours une bouteille avec moi et je bois en permanence – je dois boire à peu près trois litres d'eau – et maintenant, je le sens lorsque je ne bois pas assez. Donc, on peut aussi habituer son corps et, même si on a l'impression de ne pas en avoir besoin, il est indispensable de bien s'hydrater.

Sixième : **limiter les sucres et les graisses**, toutes ces choses qui ne sont pas forcément bonnes sur la santé. Ça ne veut pas dire qu'il faut complètement arrêter, mais essayer de les limiter. Moi, ce que je fais – peut-être que ça s'appliquera à vous ou peut-être pas, je ne sais pas – mais, moi, ce qui m'aide, c'est de me dire : « Du lundi au vendredi, je ne fais pas d'exception, j'essaie de ne pas prendre de sucrerie, de gâteaux, etc. », par contre, je m'accorde, tout en restant raisonnable, quelques petites sucreries le week-end, samedi et dimanche. Et ça, ça marche plutôt bien pour moi puisqu'il est dur de tout le temps se priver ; la vie est faite pour être vécue de façon plaisante et si on se force à manger des choses qu'on n'aime pas et qu'on essaye en permanence d'éviter de manger des choses qu'on aime, c'est dommage. Il y aurait plein d'autres points à aborder, plein d'autres choses à essayer, mais je voulais vraiment résumer les six premiers conseils qui me sont venus en tête en ce qui concerne le pilier alimentation.

**Pilier 2 : l'exercice.** L'exercice, ça nous permet d'éliminer des calories, de brûler des graisses, donc d'éviter de prendre du poids – tout est question d'entrée (entrée de calories dans votre corps et sortie (dépense) de calories) – et ça permet de vous rafraîchir l'esprit et de limiter votre niveau de stress. Donc, faire de l'exercice – encore une fois, c'est simple, vous l'avez entendu des centaines de fois : c'est indispensable pour être en bonne santé.

Je vous conseille trois domaines, le **premier** étant ... Je n'aime pas le mot « musculation », je dirais plutôt **renforcement musculaire**, c'est-à-dire essayer de faire un peu d'exercice pour avoir un corps qui est ferme. Je ne suis pas du tout ... Si vous me regardez (vous avez l'habitude de me voir en vidéo), je ne suis pas Arnold Schwarzenegger, je n'ai pas des gros muscles, mais le fait de travailler depuis des années chaque jour sur le renforcement musculaire, j'arrive à avoir, sans que ce soit impressionnant un corps qui est ferme et ça, c'est super important parce que dans la vie de tous les jours, notre corps est sollicité ; moi, je porte mes enfants ; ma fille Emma a maintenant 21 kilos et il faut que je la porte très souvent, que je la prenne dans mes bras, que je la lève, qu'on fasse les fous, il y a plein de choses à faire, porter les courses etc... Donc, le fait d'avoir une bonne structure musculaire, eh bien, ça préserve votre dos, ça préserve un petit peu vos articulations et ça vous permet de faire plein de choses. Le corps humain a toujours été très sollicité (encore une fois, même si on parle depuis des centaines d'années), les gens travaillaient dehors, faisaient un travail très physique. Et aujourd'hui, on a des jobs sédentaires – moi, je passe beaucoup de temps assis devant mon ordinateur – et il est impératif de faire du renforcement musculaire pour avoir une structure qui fonctionne encore.

Le **deuxième** point : pour éliminer tout le stress et pour brûler des calories, c'est de **faire du travail de cardio**. Le cardio, c'est tout simplement une activité qui va augmenter votre rythme cardiaque. Moi, j'aime bien essayer, dans la mesure où j'ai quelques problèmes de genou, d'aller marcher dehors, marcher à un bon rythme quand ça monte, etc. pour accélérer mon rythme cardiaque et quand j'ai un peu plus de temps, j'aime faire du vélo. Mais, il y a de la natation, vous pouvez courir, il y a plein de choses, mais il faut vous réserver quelques séances de cardio dans la semaine qui est complètement différent du renforcement musculaire, mais qui est tout aussi important.

Le **troisième** point, il est très très souvent négligé : c'est la **souplesse**. On pense souvent qu'il faut être fort, costaud, avoir des gros muscles, avoir une bonne résistance à l'augmentation du rythme cardiaque ; tout ça, c'est toujours intuitif, mais on sous-estime la souplesse. Et quand on avance dans l'âge – je n'ai que 34 ans, mais je le sens déjà – parfois, on peut avoir du mal à prendre certaines positions, se baisser, etc. et ça, c'est parce que notre corps, eh bien, s'il n'est pas sollicité au niveau de la souplesse et de l'étirement des muscles, il peut avoir tendance à « rouiller » comme des pièces mécaniques qui n'ont pas l'habitude de travailler. Pour ça, moi j'aime faire du Yoga ou faire différents exercices d'assouplissement chaque jour, un tout petit peu ou quelques minutes pour garder ma

souplesse et rester souple et rester très mobile. Ça, c'est un point à ne pas négliger : la souplesse.

Et il ne s'agit pas de dire [qu'] il faut faire des heures et des heures d'exercice chaque jour. Si vous arrivez à réserver chaque jour du lundi au vendredi, voire même un petit peu le week-end 20 à 30 minutes, eh bien, c'est suffisant pour essayer de maintenir au moins un minimum de tenue et de forme. Moi, je fais 20 minutes chaque matin du lundi au vendredi et j'essaye le week-end, même si ce n'est pas toujours facile, de sortir et de faire un petit peu de cardio. Essayez de vous réserver un petit peu de temps chaque jour pour ça et c'est très facile à faire si vous avez une routine matinale – j'en ai beaucoup parlé. Vous vous levez un petit peu plus tôt pour donner priorité à ce pilier 2 qui est l'exercice. Mais ici, je voudrais attirer votre attention. Je le dis toujours et ça a été une grosse erreur que j'ai faite ces dernières années. Levez-vous plus tôt que tout le monde pour faire du sport, pour méditer, pour écrire dans votre journal. Et j'ai été dans cet extrême pendant très longtemps : je travaillais sur Français Authentique très tôt le matin pendant que ma famille dormait, ensuite j'allais faire ma routine matinale, donc plein plein de choses ; j'apprends l'italien tôt le matin. Et j'étais tombé dans un extrême où je négligeais complètement le pilier 3 qu'on va voir maintenant. Donc, utilisez votre routine matinale, levez-vous plus tôt que l'heure à laquelle vous devez vous lever pour aller travailler afin, justement, de trouver du temps pour faire de l'exercice, mais ne négligez pas le pilier 3.

**Pilier 3 : le sommeil.** Comme je vous le disais, j'ai complètement négligé ce pilier pendant des années. Je m'accordais seulement 6h-6h30 de sommeil et j'avais l'impression que c'était OK ; vraiment, je me sentais relativement bien ; bon, toujours fatigué le soir – on m'a souvent aussi fait des remarques lors des directs Facebook : « Johan, tu as l'air fatigué. » ou dans certaines vidéos en commentaire : « Johan, t'as l'air crevé. » Effectivement, même si j'avais l'impression d'être bien, je ne dormais pas assez du tout.

Le problème, c'est que le sommeil, c'est quelque chose qui est là, notre corps fonctionne comme ça pour une raison, ce n'est pas un hasard si on dort et si on a besoin chaque nuit d'avoir du sommeil. La journée, notre cerveau est concentré sur plein de tâches. En ce moment, je suis en train de vous parler, donc, mon cerveau se concentre sur ce que je vous dis. Je suis debout avec beaucoup de mes muscles contractés, donc, mon cerveau a besoin de gérer ma musculature. Et si le cerveau gère toutes ces choses, il y a plein d'autres choses qu'il ne peut pas faire, donc, c'est pour ça que la nuit, il met notre corps au repos (on dort) afin que le cerveau puisse faire plein de choses qui sont indispensables au fonctionnement de notre corps, mais qu'il ne peut pas faire la journée parce qu'on est trop actif. Et on croit souvent que la nuit notre cerveau ne travaille pas, or, c'est faux : notre cerveau, il est autant actif la nuit qu'il l'est le jour, seulement, il fait d'autres choses.

Je ne vais pas entrer dans les détails ici puisque j'ai fait un module complet de l'Académie Français Authentique dans lequel je parle du sommeil. Pendant trente minutes,

je partage des ressources, je développe vraiment le sujet en profondeur, donc allez visiter [www.francaisauthentique.com/academie](http://www.francaisauthentique.com/academie) pour en savoir plus. Les inscriptions sont fermées maintenant, mais elles rouvriront au mois d'avril. Donc, je ne vais rentrer dans les détails, mais je vais juste vous dire quelques trucs que fait notre cerveau quand on dort.

Premièrement, il produit des hormones dont notre corps a absolument besoin pour fonctionner. Il régénère nos cellules ; on a plein de cellules qui meurent – vous le voyez par exemple quand parfois vous perdez des morceaux de peau ou vous cicatrisez après une blessure. Ces cellules, notre corps n'a pas le temps de les fabriquer quand on est éveillé parce qu'il fait plein de choses, il est trop occupé, donc, il fait ça pendant qu'on dort. Il s'occupe de notre système immunitaire, il s'occupe de mémoriser, de trier les informations, de trier les choses qu'on a apprises, etc. Donc, manquer de sommeil ou limiter son sommeil, c'est limiter le temps qu'on donne à notre corps à faire ce que je viens de dire. Donc, ça veut dire avoir des problèmes de mémoire, avoir des problèmes de régénération des cellules ; pour la peau, ça veut dire qu'on a un moins bel aspect ; pour le reste, ça veut dire que nos organes ont certaines fonctions qui marchent moins bien ; moins de régénération du système immunitaire (c'est le système qui combat les maladies) ; moins de temps pour fabriquer des hormones, donc, un moins bon fonctionnement du corps ; en gros, la catastrophe pour notre santé.

Donc, c'est pareil, il n'y a pas de règle. Certaines personnes ont besoin de moins d'heures de sommeil que d'autres, d'autres personnes ont besoin de beaucoup de sommeil. Certaines personnes vous disent : « Moi, quatre heures, ça suffit. » – j'ai du mal à y croire, mais peut-être qu'il y a une explication génétique qu'on n'a pas encore comprise. Dans tous les cas, la moyenne, c'est huit heures. Donc, en essayant de viser cette moyenne (un tout petit peu moins si vous pensez avoir besoin de moins) on ne fait pas une grosse erreur. Et donc, vous voyez que les 6 heures à 6 heures 30 que je m'offrais sont vraiment trop trop peu et en 2017, je donne priorité à mon sommeil – j'en ai déjà parlé avant – mais je m'offre entre 7 heures 20 et 7 heures 50 (il y a une raison pour ces dix minutes ; c'est lié à ma routine). Dans tous les cas, je m'offre au minimum une heure de sommeil en plus chaque nuit et je sens déjà la différence.

Une autre chose qui m'a confirmé ça, c'est la semaine dernière où j'ai eu un peu de fièvre pendant deux jours. Ça ne m'arrive jamais mais puisque mon fils, ma fille, ma femme ont été malades... Voilà, il y a un virus qui a tourné dans la maison et j'ai eu 39 de fièvre. Et ce que j'ai fait deux jours de suite, c'est que je me suis couché à 21:00 et je me suis levé à 7:00. Des bonnes nuits de sommeil (dix heures de sommeil) et en deux nuits comme ça, deux jours de suite, sans avoir de traitement, de médicaments, j'ai réussi à être complètement guéri. Et je me suis dit : « Si mon corps est capable de me guérir comme ça, d'évacuer un virus rien qu'en dormant quand je suis malade, qu'est-ce que ça va être quand je vais lui offrir beaucoup de temps (pas dix heures ; je ne vais pas dormir dix heures par nuit »), mais

si je lui offre entre 7 heures 30 et 8 heures chaque nuit, qu'est-ce qu'il va faire de ce temps ? Eh bien, il va développer mon corps et il va faire en sorte que mon corps soit plus résistant et que je sois en meilleure santé. Donc, 2017 sera l'année (pour moi, en tout cas) pendant laquelle je redonne priorité à mon sommeil et je vous encourage à en faire de même.

Donc, voilà, vous voyez bien ; tout ça est lié à l'équilibre entre ces trois piliers – moi, j'en ai négligé un, le pilier n°3 sur le sommeil ; je l'ai longtemps négligé. J'ai donné priorité aux piliers 1 et 2, l'alimentation et l'exercice, mais il faut, en fait, essayer d'équilibrer ces trois piliers – c'est pour ça que ce sont des piliers ; ça permet de maintenir un équilibre stable et n'en négligez aucun. Donc, j'aimerais beaucoup avoir votre avis, mes amis. Est-ce qu'il y a un pilier auquel vous avez accordé trop peu d'attention ? Si oui, lequel ? Partagez tout ça dans les commentaires avec moi en-dessous et essayez peut-être de développer un plan pour essayer de faire en sorte de donner priorité à ces trois piliers parce que les trois sont aussi importants les uns que les autres.

Je vous rappelle que j'ai un livre audio et digital qui s'appelle ***Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress*** – il y a un petit lien en-dessous et dans le « i » comme info qui est ici (je me trompe souvent de côté, mais il est ici). Vous pouvez vous procurer ce livre, jetez un petit coup d'œil. Et je suis en train de terminer la version papier, donc, bientôt, vous pourrez commander ce livre et l'avoir en version papier comme tous ces jolis livres qu'il y a dans ma bibliothèque. Je vous tiendrai au courant. En attendant, vous pouvez vous procurer cette version avec les MP3 pour écouter tout ça pendant vos temps morts.

Merci de votre confiance et à bientôt !