

COMMENT BIEN DEMARRER SA JOURNÉE !

Conseils et astuces pour une routine matinale énergisante

SOMMAIRE

Introduction	p 2
Bien dormir !	p 3
Bien se lever du lit pour protéger son dos	p 5
S'hydrater	p 7
Bouger	p 9
Respirer	p 15
Chantons sous la douche !	p 18
La douche écossaise	p 20
Prévenir le blues hivernal	p 23
Un bon petit déjeuner.....	p 25
Encore un peu d'exercice	p 27

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

Comment démarrer au mieux pour assurer toutes les tâches de la longue journée qui s'annonce ?

Avec nos rythmes effrénés, il nous est de plus en plus difficile de prendre soin de notre **corps** et donc de notre **bien-être**.

Prendre soin de son corps, c'est **prendre soin de soi**.

Se respecter, respecter son corps, être à son écoute, l'économiser, faire en sorte qu'il ait un maximum d'**énergie** et ne pas se laisser submerger par le **stress**.

Je vous propose ici quelques astuces pour faire bouger votre corps, le relaxer, **optimiser son énergie** afin de **se sentir mieux** et plus **libre**.

Ces conseils et exercices sont **faciles** et **rapides** à mettre en place et vous ferons gagner en énergie, détente, bien-être et participerons à l'amélioration de votre santé.

L'OUTIL NUMÉRO UN DU BIEN-ÊTRE : LE SOMMEIL



Il est en général conseillé de dormir **8h** par nuit mais nous avons **chacun notre rythme**.

Vous pouvez le calculer en période de repos, pendant les vacances par exemple. En vous couchant à l'heure à laquelle vous êtes fatigué et en notant l'heure à laquelle vous vous réveillez spontanément, sans réveil. Faites ceci pendant une semaine puis calculez la moyenne des heures obtenue, vous aurez ainsi votre nombre d'heures nécessaires de sommeil. Pour bien dormir, cela commence la **veille**.

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

- **Pas d'excitant après 16h** (cola, thé, café, vitamine C...)
- **Se coucher à heure fixe**, dès que l'on sent la fatigue venir. Et se lever à heure fixe.
- **Limiter les repas copieux, l'alcool et le tabac le soir** pour éviter les réveils nocturnes et favoriser une bonne qualité de sommeil.
- Température de la chambre entre 18 et 20°C.
- Mettre des **chaussettes** ! Bien chauffer les extrémités. Ceci permet de diminuer la température centrale du corps afin de faciliter l'endormissement.
- **Obscurité totale** et calme absolu sont préconisés pour une meilleure qualité de sommeil.
- **Pas d'écran, pas de repas ni de travail au lit**, c'est un espace sacré !
- Enfin, un **réveil dynamique** est préconisé pour bien entamer sa journée, c'est ce que nous allons voir !



BIEN SE LEVER DU LIT POUR PROTÉGER SON DOS

Lorsqu'on a des problèmes de dos, ou simplement pour les **éviter**, une tâche aussi simple et habituelle que de se lever du lit peut être difficile.

Tout d'abord, dès le réveil, **étirez-vous**.

Comme un chat, en allongeant les jambes, les pieds pointant alternativement vers vous et vers le bas du lit, en allongeant les bras, ouvrez les épaules, tournez la tête de gauche à droite, de droite à gauche, **doucement**, tournez les poignets, ouvrez et fermez les mains.

Faites tous ces mouvements **tout doucement, sans forcer et sans vous brusquer**.

Puis, suivez ces étapes pour vous lever afin de **protéger votre dos**.

Parfois, quand les problèmes de dos sont déjà là, c'est quelque chose que l'on fait spontanément car le corps sait nous parler. Si ce n'est pas déjà le cas, suivez bien ces étapes, ce sont souvent les petites habitudes qui nous apportent beaucoup de **bien-être** et un **confort de vie inestimable**. Mais il s'agit aussi de **prévenir** le mal de dos. Si vous intégrez ces gestes dans la vie de tous les jours, c'est **un facteur de risque en moins pour la survenue de problèmes de dos !**

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

Étapes pour se lever du lit sans douleur et pour prévenir l'apparition de problèmes de dos :

1. pour commencer, tournez-vous sur le côté, droit ou gauche, en basculant les épaules et le bassin **en même temps** pour éviter toute torsion de la colonne vertébrale. Placez-vous le plus près possible du lit;
2. posez la main du dessus devant vous et repliez les jambes vers vous (les genoux vont se plier);
3. sortez les jambes du lit tout doucement et poussez sur la main placée devant vous **en soufflant** pour vous relever. En même temps, pliez l'autre bras en contact avec le lit, celui-ci aidera le premier à relever votre torse. Veillez à ne pas trop vous penchez en avant.
4. vos pieds touchent le sol, vous pouvez maintenant vous lever en toute sécurité ! Soit en poussant avec les mains sur le lit, et en soufflant, si votre dos est fragile et douloureux, soit sans les mains.

S'HYDRATER



La nuit nous transpirons et perdons de 500g à 1L d'eau, il est donc nécessaire de se réhydrater. Le mieux est de boire **un bol d'eau chaude le matin à jeûn.**

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

Cela vous permettra d'**éliminer les diverses toxines** de l'organisme en provoquant un **drainage hépato-rénal** et un **"washing" gastro-intestinal**. L'eau chaude **active la circulation, stimule notre système immunitaire**, combat l'atonie musculaire, agit favorablement sur le **péristaltisme intestinal**, allège l'organisme par ses **effets dépuratifs**, **apaise le système nerveux** et **facilite l'activité cérébrale**, rien que ça ! C'est un remède simple, naturel et peu coûteux. Il procure un bien-être certain si la **régularité** de son absorption est assurée.

Il est conseillé de prendre une **eau peu minéralisée** pour une meilleure faculté d'osmose avec l'eau intracellulaire de notre organisme.

Au départ, cela peut paraître un peu insipide voire écoeurant. Vous pouvez commencer par de petites quantités puis augmenter la dose progressivement. Une éventuelle nausée est significative d'une fonction hépatobiliaire déficiente. Mais avec le temps, vous ressentirez une réelle **sensation de plaisir** et de **bien-être immédiat**.

BOUGER



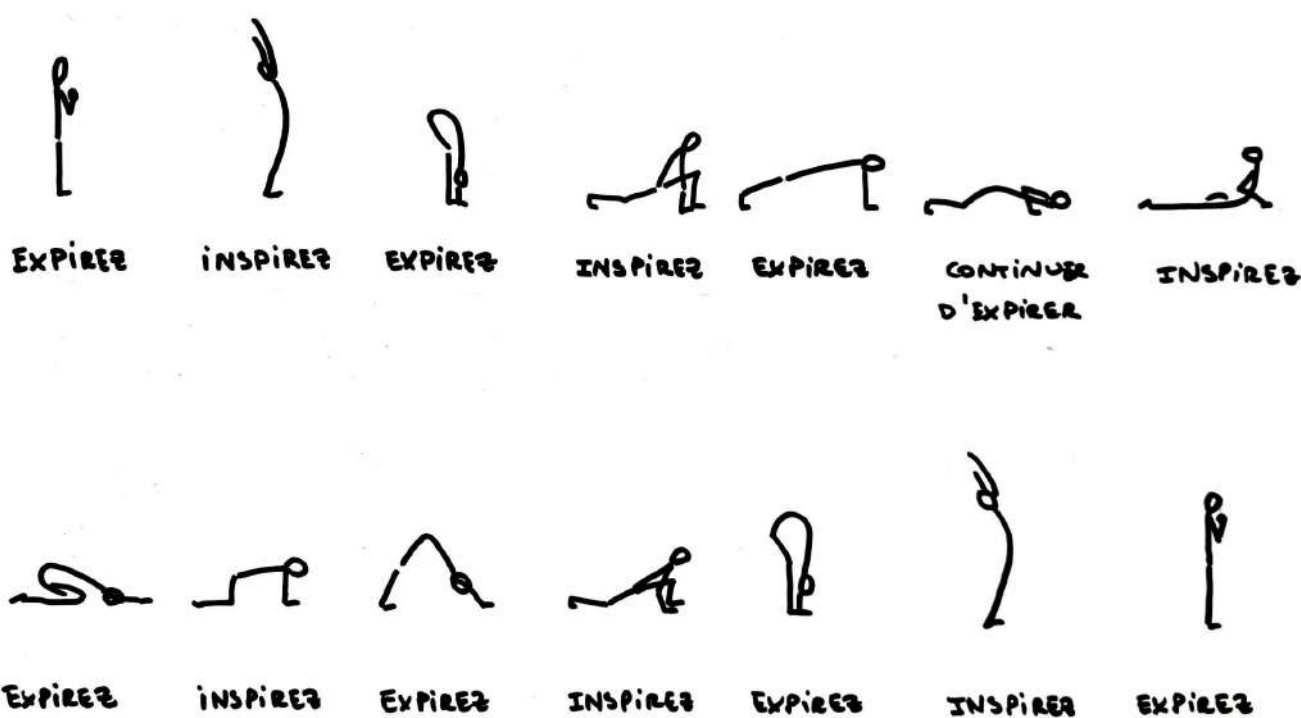
Se mettre en mouvement, s'étirer, profiter de ce moment pour faire pratiquer activité physique

- **La salutation au soleil** : c'est un **enchaînement de postures de Yoga** qui permet de mettre en mouvement toutes les articulations du corps et d'exercer un **stretching global** tout en **douceur**.

Elle vous permettra **d'éliminer les toxines, d'assouplir et renforcer les muscles**, de **réveiller en douceur l'énergie** qui circule en nous, de **dynamiser l'esprit**, de **stimuler les organes vitaux**, de **tonifier le système digestif**, de **brûler des calories** et **d'améliorer le métabolisme**, de **relaxer l'esprit** et de **commencer la journée zen et détendu(e)**.

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

Avant de commencer, sachez qu'en Yoga il faut **respirer** exclusivement **par le nez**, inspiration et expiration. Lors de l'inspiration, laissez le ventre se détendre et lors de l'expiration, laissez le nombril remonter vers le haut, comme si vous vouliez le plaquer contre la colonne vertébrale. Essayez de **caler vos mouvements sur la respiration** et non l'inverse. Vos mouvements vont suivre votre respiration.



1. Debout, pieds légèrement écartés, genoux relâchés, placez les mains en prière devant la poitrine. Fermez les yeux, détendez les épaules,

grandissez-vous et poussez les pieds dans le sol, comme si vous vouliez vous grandir. Expirez.

2. Inspirez en étirant le corps vers le haut et en montant les bras par l'avant vers le ciel. Poussez le pubis vers l'avant.
3. Expirez et penchez-vous en avant, jambes tendues. Placez les mains au sol et poussez les fesses vers l'arrière et vers le haut. Posez ensuite les mains de chaque côté des pieds. Les genoux peuvent être légèrement fléchis si ça tire trop.
4. Inspirez et projetez la jambe gauche loin en arrière, genou tendu, le genou droit se retrouve plié, entre les deux mains posées au sol. Ouvrez la poitrine.
5. Expirez et posez la jambe droite en arrière. Vous êtes ainsi en planche, le corps droit, bras tendus, épaules basses au-dessus des mains, puis repoussez le sol avec vos bras.
6. Sur la même expiration, posez le menton entre vos mains en fléchissant les coudes. Seuls les orteils, les genoux, les mains, la poitrine et le menton touchent ou effleurent le sol.
7. Inspirez en poussant sur les bras, les épaules loin des oreilles et en cambrant le dos. Le dos se creuse, faites en fonction de vos sensations, ne forcez pas.

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

8. En expirant, poussez sur les mains pour amener les fesses sur les talons. Les mains restent loin devant, bras tendus.
9. Inspirez et tirez sur les mains pour arriver en position quatre pattes, les genoux sous les hanches, les mains sous les épaules, le dos droit.
10. Expirez. Poussez sur les mains pour amener les fesses vers le plafond. Le dos doit être bien droit, presque creux. N'hésitez pas à fléchir un peu les genoux si besoin. Vous êtes dans la position "chien tête en bas".
11. Inspirez. Ramenez le pied droit entre les mains. Ouvrez la poitrine.
12. Expirez. Le pied gauche rejoint le pied droit. les pieds sont joints, la tête en bas et les mains touchent le sol.
13. Inspirez en vous relevant vers le haut, les bras tendus vers le ciel et le pubis en avant.
14. Expirez tout en ramenant les mains jointes devant la poitrine en prière (retour à la position 1).

Refaites un tour en amenant cette fois-ci la jambe droite en avant. Vous aurez fait ainsi un tour complet.

- **La méthode Tabata** : pour bénéficier d'un exercice tonique, et pour **perdre du poids**, les différentes études publiées à ce sujet montrent que cette méthode est très efficace. À court, moyen et long terme. Le Tabata est un entraînement HIIT (High Intensity Interval Training), c'est-à-dire à intervalle à haute intensité.

Le principe est simple, pendant **4 minutes** vous devez faire **20 secondes d'effort puis 10 secondes de récupération**, à reproduire **8 fois**. Durant les 20 secondes d'effort, vous devez y aller **à fond**. Cet effort doit être **plus qu'intensif** si vous voulez avoir des résultats. Vous pouvez faire des squats, du vélo, de la course à pieds, des pompes... peu importe, ce qui est crucial, c'est l'intensité et le rythme [**20sec (travail)-10sec (repos)**] × **8** .

Plusieurs avantages pour cette méthode :

- vous **gagnez du temps**,
- vous **tonifiez votre silhouette**, les fibres musculaires sont sollicitées en profondeur,
- vous **brûlez plus de graisses**, les calories sont brûlées durant l'exercice mais aussi durant les heures suivantes,
- vous **boostez votre métabolisme**, le métabolisme de base est augmenté, on se sent plus en forme dans sa tête et dans son corps !
- vous **améliorez votre santé cardio-vasculaire**.

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

Quelques précautions sont à prendre cependant. Si vous êtes débutant, commencer par 4 ou 5 cycles pour augmenter progressivement jusqu'à 8 ou ne travailler de manière très intensive qu'une fois sur deux. Vous pouvez aussi ne pratiquer qu'un type d'exercice durant une ou plusieurs sessions puis varier par la suite. Ecoutez votre corps ! Mais vous verrez que si vous pratiquez cette méthode de manière quotidienne, vous progresserez rapidement.

Plusieurs applications gratuites existent sur iPhone ou Android pour bénéficier du minuteur et trouver des idées d'exercices.

Cet exercice requiert une bonne santé cardio-vasculaire, si vous avez un doute, demandez conseil à votre médecin.

Exemples d'exercices à faire durant les 20 secondes d'effort :

Squat / Fente avant / Pont fessier / Pompes sur les genoux / Fente sur le côté / Fente arrière / Lever de jambe arrière / Pompes (mains écartées de différentes largeurs, rapprochées, sous les épaules, plus larges / Lever de genoux / Grimpeur de montagne

RESPIRER



Enfin, pour une connexion totale à soi, ce dernier temps est **incontournable**. Rappelez-vous que sans respiration, pas de vie. La respiration est donc non seulement **vitale**, mais elle vous permet de :

- **lutter contre le mal de dos,**
- **lutter contre la constipation,**
- **lutter contre le stress et l'anxiété et leurs conséquences négatives,**
- **de diminuer les risques de pathologies cardio-vasculaires.**

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

Coeur-diaphragme-poumons interagissent étroitement, la respiration retentit sur le rythme cardiaque et la circulation sanguine.

Diaphragme et colonne vertébrale sont également liés : les mouvements abdominaux induits par le souffle agissent sur la colonne. Inversement, la souplesse vertébrale libère le souffle et favorise son action. Le travail du diaphragme qui s'abaisse lors de l'inspiration et remonte lors de l'expiration participe au massage des viscères.

Comment faire ? Pendant **5 min**, **inspirer par le nez** en comptant **jusqu'à 5**, laisser le ventre s'arrondir, **souffler par la bouche** en comptant **jusqu'à 5**, laisser le ventre rentrer tranquillement sans forcer. Vous arriverez ainsi à l'état de **Cohérence Cardiaque**, décrit par le Dr David O'Hare, qui est "**un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines.**"

Pratiquer cette respiration de manière **régulière** et **assidue** est un outil formidable, gratuit et réellement **puissant**. Il est conseillé de pratiquer ces 5 minutes de respiration trois fois par jour, le matin, l'après-midi et le soir. Pour

surmonter un évènement stressant ou de fortes émotions, cela peut vous être très utile également.

Si vous faites les cinq minutes du matin, c'est déjà très bien !

Pour vous aider, vous pouvez télécharger l'application gratuite Respirelax + [ici](#).

CHANTONS SOUS LA DOUCHE !



Pour renforcer l'effet de l'eau chaude sur votre organisme et si chanter est l'un de vos vieux rêves inassouvis, eh bien c'est le moment ! Oui, **chanter** sous la douche est très bon pour la santé !

C'est bon pour le moral et **l'estime de soi**. Si vous vous êtes levé du mauvais pied, cela chassera la mauvaise humeur. Profitez de ce moment

de détente privilégié pour **voir la vie du bon côté**. Amusez-vous ! Juste ou faux, peu importe ! Lorsque vous chantez, vous consommez plus d'oxygène et vous faites donc **diminuer votre taux de cortisol**, l'hormone du stress. Celle-ci participe également à la **régulation du taux de sucre dans le sang**. Si vous êtes diabétique, cela vous sera d'autant plus bénéfique.

Votre corps en profite ! En chantant, vous massez les muscles de votre visage. Vous renforcez ainsi **l'élasticité de votre peau** et raffermissiez cou, front et pommettes. Mais vous sollicitez aussi vos **muscles abdominaux**, ce qui permet un massage de toute la sphère viscérale. Votre **microbiote** ne pourra que vous remercier ;)

Une **meilleure immunité**, **moins de stress** et de la **bonne humeur**, alors surtout ne pas s'en priver !

LA DOUCHE ÉCOSSAISE...



Et pour finir en beauté, rien de tel que la douche écossaise pour **réveiller et dynamiser votre circulation, tonifier vos muscles et stimuler vos organes vitaux** ! La douche écossaise est une hydrothérapie qui consiste en **l'alternance de jets d'eau chauds et très froids**. Aujourd'hui on utilise principalement **l'eau froide après une douche chaude**. On considère qu'une **douche est froide** lorsque sa température est comprise **entre 0 et 20°C**. Et on doit y passer **entre 1 min et 5 min maximum**.

Un abbé, Sebastian Kneipp, s'est soigné d'une tuberculose au XIXème siècle en utilisant cette méthode.

Grâce à ce petit rituel rapide :

- Vous améliorez votre **système immunitaire** en augmentant la production de lymphocytes T;
- Vous provoquez une **vasoconstriction**, ce qui entraîne une **diminution de l'inflammation** (dans le cas de contractures ou de problèmes de peau par exemple), une meilleure répartition de l'oxygène et des nutriments dans l'organisme, sa **détoxification** et une activation de son système d'élimination (par voie urinaire);
- Vous vous protégez contre l'apparition de varices;
- Vous **freinez la chute des cheveux**, ils sont plus brillants, leurs écailles plus resserrées;
- Vos pores sont également resserrés et **vous améliorez l'état de votre peau** qui est aussi mieux hydratée avec l'eau froide.

Messieurs, vous augmentez votre taux de **testostérone** et améliorez votre **fertilité**. En effet, la température au niveau des testicules doit être inférieure à celle du corps pour que le sperme soit bien concentré en spermatozoïdes.

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

Enfin, la douche froide permet de stimuler la production de **noradrénaline**, un neurotransmetteur impliqué dans la **bonne humeur** ! Optimisme et bonheur sont au rendez-vous !

Il existe cependant quelques contre-indications comme *l'état fébrile* ou *fiévreux*, une *hypertension artérielle* ou *l'angine de poitrine*. **Veillez à consulter un avis médical dans ces cas-là.**

PRÉVENIR LE BLUES HIVERNAL

En **période hivernale**, il fait nuit tôt, le soleil boude, on manque de lumière, notre corps et notre tête nous le fait sentir. **Stress, anxiété, dépression saisonnière, réveil difficile, insomnie, fatigue pesante, troubles de la libido...**

Pas très grave mais **très très incommode** !

Pour pallier à ce manque de lumière et résoudre ces tracasseries hivernales, la **luminothérapie** est là pour vous ! Cette source lumineuse intense reproduit les rayons du soleil.

Mettez-vous face à votre lampe magique **pendant votre petit-déjeuner** par exemple, **pour optimiser votre temps**, et hop ! vous serez plein d'énergie pour affronter le froid et la grisaille. Ces quelques instants devant la lampe magique vous permettront d'avoir :

- plus de **Sérotonine**, ce neuro-médiateur du bonheur qui est souvent en berne au moment de l'hiver car elle est produite grâce à la lumière du jour.
- moins de **Mélatonine**, l'hormone du sommeil qui n'est fabriquée que dans l'obscurité, et donc susceptible de vous plonger dans une fatigue extrême et même en dépression saisonnière si elle est trop sécrétée.

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

- une **glande pinéale** au top pour une horloge biologique bien synchronisée entre le jour et la nuit.

Pour une réelle efficacité, il est conseillé de :

- rester **30 minutes** devant la lampe, en respectant la distance entre vos yeux et la source lumineuse indiquée sur la notice de votre achat ;

- essayez la luminothérapie **au moins 5 jours consécutifs et à horaires réguliers** pour obtenir les effets escomptés ;

- fixer la source lumineuse pendant **quelques secondes toutes les minutes** si jamais vous êtes gêné par la lumière.

Quelques contre-indications sont à prendre en compte :

- pathologies rétiniennes ;

- troubles maniaco-dépressifs ;

- pathologies nécessitant un traitement par photosensibilisateurs.

UN BON PETIT DÉJEUNER



Il est souvent dit, à propos de l'alimentation, qu'il faut manger comme : un roi le matin, un prince le midi, un pauvre le soir.

Cependant, je vous conseille plutôt de **laisser au moins 12-13h entre le repas du soir et celui du matin**, histoire de laisser le temps à votre système digestif de récupérer un peu, et surtout d'écouter votre corps et de savoir

COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

s'il a faim. Ça peut être différent selon les jours. Un **fruit** ou un **laitage** (si toléré) peut être suffisant. Si une plus grande faim se fait sentir, mieux vaut se pencher sur les **protéines** comme le jambon blanc, le blanc de poulet ou même la truite fumée avec une **tranche de pain complet** ou de **pain sans gluten** et un peu de **beurre**. Mais pas de fruit dans ce cas-là. Mieux vaut **manger les fruits à distance des repas** car l'estomac les digère différemment et vous risquez de les faire fermenter si vous les consommez avec d'autres aliments.

Votre estomac crie famine dans la matinée ? Vous pouvez manger un fruit vers 11h, c'est le bon moment.

Si vous n'avez pas ou peu mangé le matin et que la matinée est très difficile à supporter, il vaut mieux manger le matin pour ne pas craquer sur n'importe quoi et être plus efficace au travail.

Il faut s'écouter !!

Si vous avez bien suivi mes conseils, vous avez pris votre bol d'eau chaude du matin, mais vous pouvez boire à nouveau une boisson chaude pour accompagner votre petit-déjeuner. Avec une préférence pour le **thé vert** car celui-ci regorge de vertus pour la santé (anti-oxydant, prévention du diabète...)

ENCORE UN PEU D'EXERCICE

C'est parti pour le boulot, vous êtes prêt à attaquer votre journée du bon pied. Vous pouvez encore faire quelque chose pour votre corps et votre mental : **marcher** ! Si vous avez cette "chance" de prendre les transports en commun, allez prendre votre métro, votre bus ou votre tram **une station plus loin que d'habitude**. Ou alors, descendez une station avant votre arrêt habituel. Ça ne vous prendra que 10 minutes mais cumulées sur une semaine de travail, vous aurez gagné 50 minutes de marche ! Ce n'est pas négligeable.

Soyez attentif à votre **posture** lors de la marche. La posture est le reflet de notre état psychologique, mais elle peut aussi influencer sur celui-ci ! Si vous traînez les pieds et regardez le sol, cela ne traduit pas un état combatif mais plutôt un état de lassitude, voire de victime. Faites l'essai. **Tenez-vous droit, regardez au loin**, vous vous sentirez immédiatement **plus fort et plus confiant**.

Pratiquée 30 minutes par jour, la marche est un excellent moyen d'affiner sa silhouette, d'éviter un gain de poids, d'améliorer sa santé, de commencer sa journée l'esprit libre, d'éviter la dépression, etc...

À VOUS DE JOUER !

Vous avez maintenant tous les outils en main pour démarrer votre journée au mieux et même pour **protéger votre santé** et **prévenir l'apparition de maladies chroniques** comme le mal de dos ou les pathologies cardio-vasculaires...

La plupart de ces astuces s'adaptent parfaitement à votre routine du matin et ne vous prendront que **peu de temps**. Il faut cependant arriver à se créer un espace rien que pour soi pour la **respiration** et les **mouvements**, mais ça ne vous prend **pas plus de 10 min** et les effets sur votre santé sont inestimables, alors pourquoi s'en priver ?

L'hiver, la luminothérapie peut vous prendre un peu plus de temps mais vous y gagnerez en confort de vie et en efficacité au travail.

Prenez ces **conseils** comme un moyen de **vous occuper enfin de vous et de votre santé**.

Souvenez-vous que **le stress est votre pire ennemi** et le siège de nombreuses pathologies chroniques...



COMMENT BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

Ce blog n'a pas vocation à remplacer votre relation avec votre médecin traitant. Les renseignements contenus sur le blog *mon-corps-au-quotidien* sont tous rédigés avec des sources scientifiques et ne peuvent pas répondre à des questions médicales spécifiques, mais sont donnés à des fins purement informatives et complémentaires.