



**30 JOURS POUR
SE SENTIR BIEN**



Libérez-vous des régimes!

Les régimes ne fonctionnent pas. Leur taux de réussite est faible: jusqu'à 80 % (certaines sources parlent de 95 %) des personnes qui perdent des kilos par le biais d'un régime les reprennent par la suite, et souvent même plus... Au plus on fait régime, au plus les kilos s'additionnent sur la balance. Alors pourquoi continuer à en suivre?

C'est quoi, en fait, un régime? Derrière ce mot se cachent toutes les méthodes axées sur la perte de poids, avec des restrictions concernant ce que vous mangez, les quantités et le moment des repas.

Et vous, des régimes, vous en avez suivi beaucoup? Pour avoir un aperçu de votre historique, répondez à ces questions.

Quels régimes avez-vous déjà suivis?

.....

Étiez-vous heureuse lorsque vous faisiez régime?

.....

Combien d'argent avez-vous dépensé en régimes?

.....

Comment vous êtes-vous sentie après le régime?
 Vous sentez-vous mieux aujourd'hui grâce à ce régime?

.....

Quelle est la raison pour laquelle vous avez commencé un régime?

.....

Quelle est votre conclusion générale? Les régimes que vous avez suivis ont-ils été couronnés de succès? En d'autres termes: avez-vous aujourd'hui atteint un poids stable et êtes-vous plus heureux-se?

.....

Combien de temps votre poids est-il resté stable après un régime?

.....

Avez-vous repris du poids après le régime?
 Avez-vous pris plus de kilos que vous n'en avez perdu?

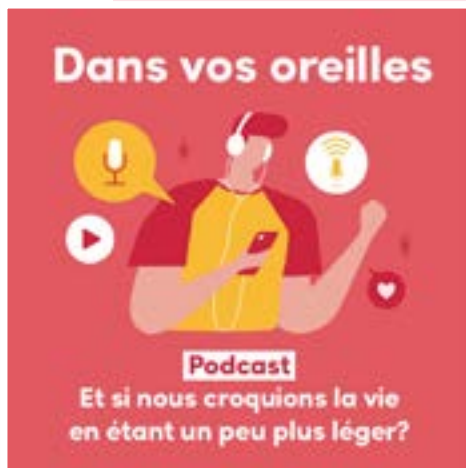
.....



CONSEIL

Dans son livre *Les régimes, c'est fini*, Céline Touati fait la guerre aux diètes. Avec bienveillance et pédagogie, elle invite à comprendre l'impact et les risques des régimes sur la santé, renverse les idées reçues sur la minceur, et nous aide à manger bon et bien. Son focus? Le bien-être et l'estime de soi. Des valeurs auxquelles on adhère entièrement!

Les régimes, c'est fini, Céline Touati, éd. Jouvence, 6,90 €.



Podcast

Un peu plus léger

Et si nous croquions la vie en étant un peu plus léger? Voici ce que propose ce podcast animé notamment par Fanny Cottin, diététicienne, pour qui l'important serait de bannir les régimes et d'apprendre à se connaître, à se respecter et à se faire confiance. En résumé: reprendre les rênes de son alimentation!



Podcast

Un peu plus léger

À écouter [ici](#).



3 □



Masterclass
Les principes du
rééquilibrage alimentaire

Vidéo Les clés d'un rééquilibrage alimentaire réussi

Le principe? Manger de tout, sans s'affamer, en écoutant son corps et ses besoins, pour atteindre son poids de forme. Découvrez les astuces d'Astrid Romain, naturopathe.



Masterclass
Les principes du rééquilibrage
alimentaire

À regarder [ici](#).





Votre balance & vous

Vous peser peut avoir un impact important sur votre moral. Vous ne seriez pas la première à laisser le chiffre indiqué sur la balance gâcher votre journée ou vous pousser au régime.

Pourtant, il dépend de nombreux facteurs à ne pas négliger: vos habitudes alimentaires, vos selles, vos hormones, la période de l'année, votre consommation de sel, les médicaments que vous prenez... Il est parfaitement normal que votre poids fluctue. Et il n'est pas rare que le chiffre qui s'affiche sur la balance, s'il vous contrarie, soit responsable d'une énième crise de boulimie. Si vous êtes stressé-e, si vous avez mal dormi ou si vous vous sentez simplement déprimé-e, cela peut aussi jouer sur votre poids.

Exercice à compléter: quel rapport entretenez-vous avec votre balance?

Combien de fois par semaine montez-vous sur la balance?

.....

.....

.....

Quel sentiment cela vous procure-t-il? (contrôle, tristesse, joie...)

.....

.....

.....

Le chiffre indiqué sur la balance affecte-t-il votre régime alimentaire?

.....

.....

.....

Le fait de monter sur la balance vous rend-il plus heureux-se?

.....

.....

.....

Que ressentiriez-vous si vous lâchiez prise par rapport à votre poids et commenciez à vous concentrer sur des habitudes plus saines?

.....

.....

.....



CONSEIL

Placez votre balance dans un endroit froid/sombre, de façon à ne pas la voir tous les jours, à ne pas devenir accro. Petit à petit, essayez de vous détacher de cet objet, de vous peser moins régulièrement, et surtout de vous concentrer sur un mode de vie sain plutôt qu'un chiffre.



Just breathe!

Vous vous sentez agité·e ou tendu·e? Ces exercices de respiration vous calmeront en quelques minutes.

1

Respiration carrée (Sama Vritti)

Inspirez quatre secondes, puis expirez par le nez quatre secondes. Vous pouvez allonger la durée de chaque phase, tant qu'elles demeurent équivalentes.

2

Respiration diaphragmatique (ou abdominale)

Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre. Prenez une profonde inspiration par le nez et gonflez votre ventre. La respiration doit venir de l'abdomen, évitez que la main sur votre poitrine ne bouge. Expirez ensuite en laissant votre ventre s'aplatir.

3

Respiration alternée (Nadi Shodhana)

Asseyez-vous confortablement (sur une chaise, en position du lotus les jambes croisées...) et placez votre main gauche sur votre genou. Fermez votre narine droite à l'aide de votre pouce droit et inspirez profondément par la narine gauche.

Retenez votre souffle et fermez votre narine gauche à l'aide de votre annulaire. Relâchez alors votre narine droite et expirez par celle-ci. Inspirez par la narine droite et retenez. Relâchez votre narine gauche et expirez. Répétez l'exercice durant quelques minutes.

4

La technique 4-7-8

Inspirez durant quatre secondes par le nez et sentez votre ventre se gonfler. Retenez votre souffle sept secondes, puis expirez lentement par la bouche durant huit secondes. Cette méthode favorise l'endormissement.

5

Expiration longue

Avant de commencer, expirez profondément pour expulser tout l'air de vos poumons. Laissez-les ensuite se gonfler tandis que vous inspirez durant quatre secondes. Puis expirez six secondes. Répétez.





Bye bye, diable du régime!

Nous sommes tous des mangeurs intuitifs. À la naissance, un bébé ne connaît et ne respecte aucune règle en matière d'alimentation. Il est donc intéressant de comprendre d'où les normes et croyances qui sévissent dans notre esprit tirent leur origine.

On a tendance à croire ce que l'on nous dit sans chercher plus loin, sans réfléchir à notre propre situation, expérience: on ingère et on intègre les informations jusqu'à penser que ce sont nos propres opinions. Or, ce qui est "communément admis" ne s'applique pas forcément à vous. Quelles sont vos habitudes alimentaires, vos règles? En voici quelques exemples, parmi tant d'autres: ne pas manger de glucides, ne pas manger après 20 heures, limiter les fruits à cause du sucre...

Ces restrictions vous épanouissent-elles? **Pouvez-vous affirmer avec 100 % de certitude qu'elles sont efficaces et saines pour vous?** Sinon, avez-vous des preuves, tirées de votre propre expérience, qu'elles ne le sont pas?



EXERCICE

La phase 1 consiste à prendre conscience des règles tacites qui régissent votre inconscient. Pour vous en distancer, vous devez d'abord les **reconnaître**.

Dans la phase 2, donnez un nom à ces pensées, pour les extérioriser, et ne pas vous confondre avec elles. Elle ne vous définissent pas et sont dissociables de vous. Choisissez par exemple 'Becky'. **Chaque fois que le diable du régime surgira dans votre tête, vous le reconnaîtrez et vous direz: 'Voilà encore Becky qui me dit que je ne peux manger des pâtes qu'une fois par semaine'.**

La phase 3 vise à **renverser ces pensées**. Par exemple, 'je n'ai pas le droit de manger de glucides' peut se transformer en: 'les glucides me permettent d'être rassasié-e plus longtemps et d'éviter les fringales'. Cherchez à contredire vos croyances. Plus vous le ferez, plus vous remarquerez que le régime alimentaire que vous vous imposez s'assouplit, parce que vous écoutez davantage votre corps.





3 kifs par jour

De nombreux psychologues conseillent l'exercice quotidien des 3 kifs par jour et le considèrent d'ailleurs comme un outil très puissant. Des études sur le bonheur ont montré que les gens heureux partagent très souvent un point commun: la gratitude.

Le fait de noter chaque soir trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) peut vous aider à vous sentir plus optimiste et heureux-se. Le rituel des 3 kifs apaise et diminue le stress. Faites le test et constatez par vous-même, ça ne vous prendra pas plus de cinq minutes par jour.

LUNDI

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

MERCREDI

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

SAMEDI

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

MARDI

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

JEUDI

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

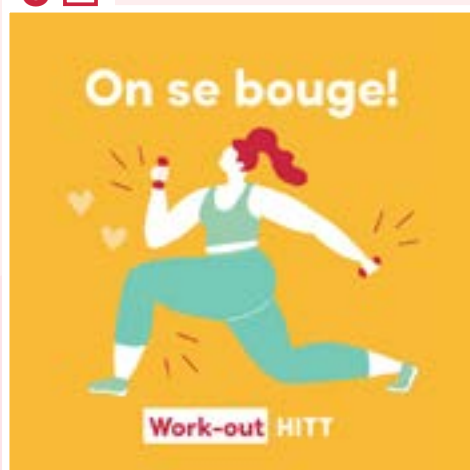
DIMANCHE

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

VENDREDI

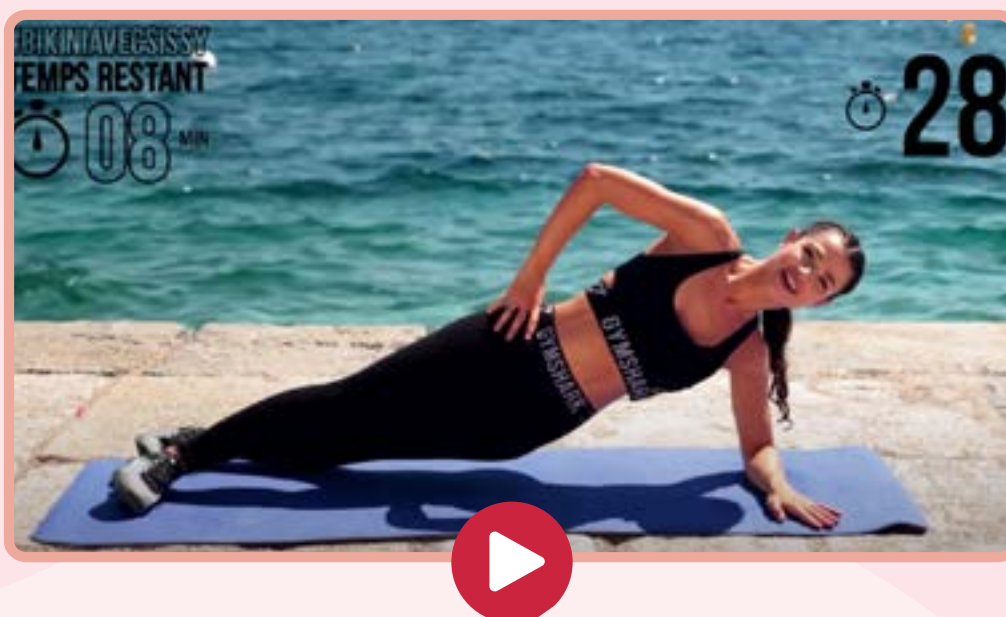
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____





Vidéo Dépassement de soi

Le HIIT (high intensity interval training) consiste à alterner des exercices intensifs et des phases courtes de repos. Cette séance à faible impact est idéale pour se lancer sans se blesser. Ça va chauffer!



Vidéo

Work out: HIIT

À regarder [ici](#).



Le petit-déjeuner des championnes!

Pancakes aux flocons d'avoine

35 ml de lait demi-écrémé • 25 gr de flocons d'avoine • 1 c.à.s de farine • ½ œuf • ½ banane • 1 c.à.s d'huile d'olive

Préparation

- 1 Mettez tous les ingrédients (sauf l'huile d'olive) dans un doseur et mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et formez-y 3 crêpes épaisses. Faites-les dorer environ 3 minutes de chaque côté. Retournez lorsque des bulles apparaissent.



Crumble aux poires et à la cannelle

Ingrédients (pour 1 personne)

1 poire • 1 c. à c. de cannelle
• 1 c. à s. de noix • 1 c. à s. de sirop d'agave • 3 c. à s. de flocons d'avoine • 1 c. à c. de yaourt grec

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Coupez la poire en cubes et mélangez-la avec la cannelle. Dispersez les morceaux dans un plat allant au four.
- 3 Coupez les noix en petits morceaux avec un grand couteau. Dans un bol, mélangez-les avec le sirop d'agave et les flocons d'avoine.
- 4 Saupoudrez les poires de ce mélange noix-avoine, étalez bien et enfournez pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient bien croustillants.
- 5 Servez avec du yaourt grec.

L'heure du petit-déj'!

Qu'y a-t-il de mieux que commencer sa journée par un petit-déjeuner boostant? Voici 3 recettes pour vous lever du bon pied.



Pancakes aux flocons d'avoine

Ingrédients (pour 3 pièces)

35 ml de lait • 25 gr de flocons d'avoine • 1 c.à.s de farine
• ½ œuf • ½ banane • 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

- 1 Mettez tous les ingrédients (sauf l'huile d'olive) dans un doseur et mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et formez-y 3 pancakes. Faites-les dorer environ 3 minutes de chaque côté. Retournez lorsque des bulles apparaissent.



Gâteau d'avoine au chocolat

Ingrédients

35 gr de flocons d'avoine • 1 c. à c. de cacao • ½ c. à c. de levure chimique • 1 pincée de sel • ½ banane • 1 c.à.c de beurre de cacahuète • 100 ml de lait • 1 c. à c d'extrait de vanille • 10 gr de chocolat noir

Préparation

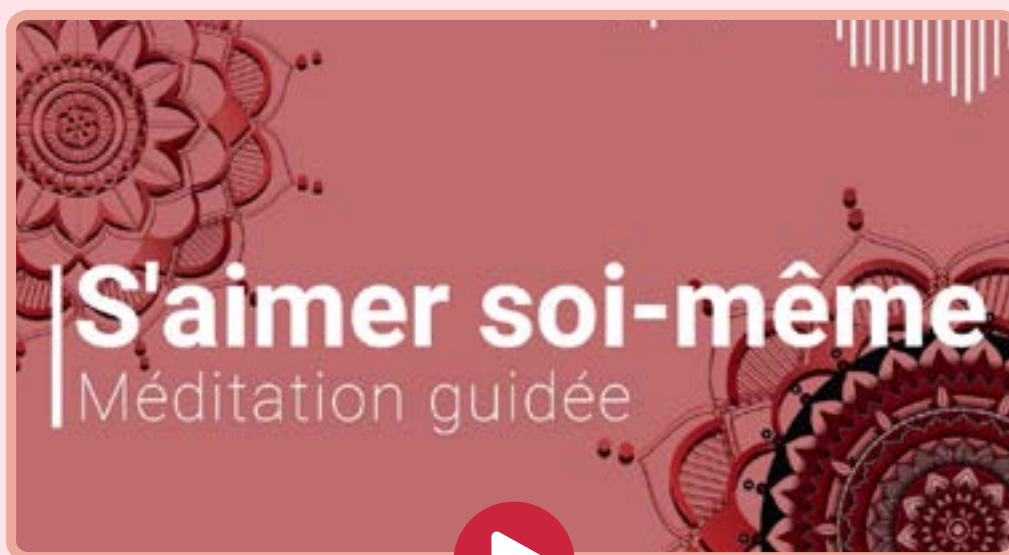
- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine avec la poudre de cacao, la levure chimique et une pincée de sel.
- 3 Écrasez la banane et ajoutez-la dans le bol, ainsi que le beurre de cacahuètes, le lait et l'extrait de vanille.
- 4 Coupez le chocolat en petits morceaux.
- 5 Versez le mélange dans un plat ou un bol allant au four et saupoudrez-le de pépites de chocolat.
- 6 Enfourez 25 minutes. Vous préparez cette recette pour plusieurs personnes? Si c'est le cas, laissez au four un peu plus longtemps et vérifiez la cuisson de temps en temps.

10 □



Vidéo Méditation & self-love

Munissez-vous de votre oreiller le plus moelleux, de votre plus douce couverture... et détendez-vous! Durant cette méditation de vingt minutes, vous travaillez votre estime de vous et renforcez votre confiance personnelle.



Vidéo

Méditation & amour de soi

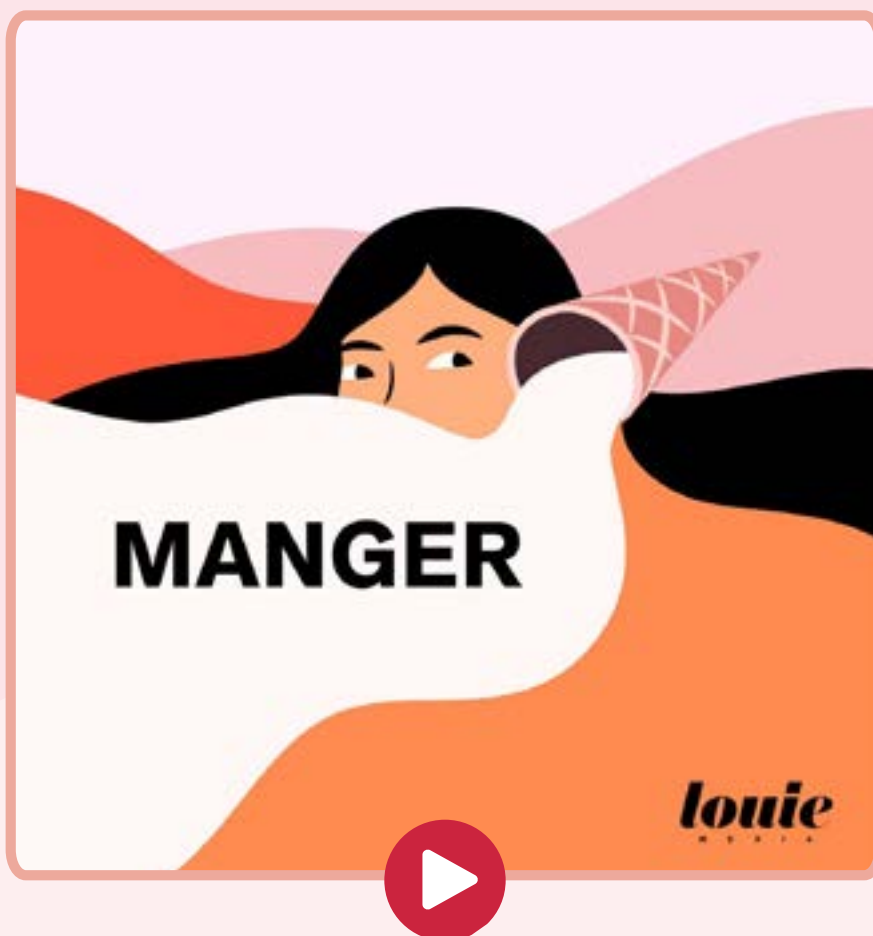
À regarder [ici](#).





Podcast *Manger*

Ce podcast se présente comme 'Le podcast qui cuisine nos habitudes alimentaires'. On vous recommande l'épisode #9, qui s'intitule 'Pourquoi continue-t-on à faire des régimes?' et qui fait intervenir la diététicienne Florence Pujol qui détaille les conséquences des régimes sur notre corps, notre cerveau et même nos émotions.



Podcast *Manger*

À écouter [ici](#).





Mindswitch: changez votre état d'esprit

Les paroles que vous vous dites souvent à vous-même. Imaginez que vous les dites à un enfant ou à votre meilleur ami. Ça vous met mal à l'aise? On comprend. Les exercices (courts) de Mindswitch peuvent vous aider à vous parler à vous-même avec plus d'empathie et de douceur.

Quelques exemples:

	'Je n'y arrive pas'		'Je n'y arrive pas encore, mais je vais apprendre'	
	'J'ai échoué'		'Je suis humaine, j'ai le droit à l'erreur'	
	'Je suis une ratée'		'Je ne suis pas une ratée, j'ai fait une erreur. C'est très différent'	
	'Je devrais faire du sport, arrêter de manger trop...'		'J'ai envie de bouger parce que ça me rend heureuse, de manger moins de sucre pour être en bonne santé...'	
	'Je suis trop bête'		'Je ne le savais pas, mais maintenant j'ai appris'	

De manière générale, **essayez de remplacer 'je suis' par 'j'ai'**. De cette façon, vous ne vous assimilez pas aux choses qui ne se sont pas bien passées, mais vous les considérez comme des faits distincts, externes. Les erreurs sont passagères, temporaires et inévitables.



De la critique à l'empathie

On vous montre un exercice pour être plus douce avec vous-même et apprendre à vous parler de manière positive.

On est souvent très strict-e avec soi-même et on a tendance à s'auto-critiquer plus que de raison. Qu'il s'agisse de nourriture ou de réaction face à une situation quelconque: après coup, on analyse tout, on se dit qu'on a eu tort et on porte des jugements hâtifs.



EXERCICE

Parlez-vous comme vous vous adresseriez à votre meilleur-e ami-e.

On est certaines que vous ne lui faites pas de remarques quand elle mange un paquet de biscuits. Et vous ne lui dites pas non plus: "Tu t'es comportée super bizarrement ce soir en arrivant à la fête." Au contraire, vous seriez du genre à lui proposer des cookies après une rude journée en lui disant qu'elle l'a bien mérité. Et vous l'auriez rassurée à cette soirée en constatant qu'elle n'était pas à l'aise.

Cette attitude positive, adoptez-la aussi pour **passer à une alimentation intuitive**. On s'explique: quand vous apprenez à faire du vélo, petite, vous ne vous découragez pas au bout de 5 minutes, en mode 'Espèce de gros-se nul-le, tu n'y arrives toujours pas?' C'est la même chose pour changer vos habitudes alimentaires, ça prend du temps, c'est un processus complexe. **Vous ne pouvez pas changer votre état d'esprit et oublier toutes vos croyances en un claquement de doigts**. Laissez-vous du temps pour vous adapter. Et essayez de passer de la rigueur à la douceur, de prendre votre propre défense au lieu de vous rabaisser.





Bingo du week-end

16 activités à tester pour un week-end heureux.



Prenez un long bain bien chaud



Suivez une séance de sport en ligne (oui, de la relaxation, ça compte aussi!)



Regardez un film (oui, en plein milieu de la journée)



Finissez un livre



Mettez du vernis sur vos ongles



Prenez le temps de décorer votre salle de bains



Commencez une nouvelle série à binge-watcher



Dancez sur votre chanson préférée



Remerciez vos proches d'être là pour vous



Cuisinez votre plat ou dessert favori



Créez un album photo



Réorganisez votre garde-robe



Désabonnez-vous des personnes qui vous font vous sentir mal



Repeignez un mur



Écrivez une lettre à votre futur vous



Faites une séance de yoga ou de méditation



Podcast *Bouffons*

L'épisode #76 du podcast *Bouffons* revient sur les troubles du comportement alimentaire et cette relation, pas toujours très équilibrée entre le mental et l'estomac. Une psychanalyste y explique à quel point les injonctions liées au corps peuvent affecter notre rapport à l'alimentation. Passionnant!



Podcast *Bouffons*

À écouter [ici](#).



16 □



Vidéo Des fesses en béton

Booty on fire! Transpirez tout en faisant travailler vos jambes et vos fessiers.



Vidéo

Work-out: fessiers

À regarder [ici](#).



Faaast food

Döner (avec supplément légumes)

½ c.à.s d'huile d'olive • 1 pincée d'épices pour chawarma • 100 gr de morceaux de 'poulet' végétarien • 100 gr de carottes râpées • 1 c.à.s de yaourt • sel et poivre • 1 wrap • 100 gr de laitue • 1 tomate

Préparation

- 1 Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec le mix d'épices pour chawarma. Ajoutez les morceaux de poulet végétarien et faites-les mariner quelques minutes.
- 2 Faites revenir le poulet mariné dans une poêle antiadhésive.
- 3 Pendant ce temps, mélangez les carottes râpées avec le yaourt, le sel et le poivre.
- 4 Placez les morceaux de poulet végétarien grillé au milieu des wraps et garnissez avec la sauce yaourt-carottes.
- 5 Ajoutez quelques feuilles de laitue et la tomate coupée en fines tranches.
- 6 Assaisonnez de sel et de poivre, puis repliez les extrémités du wrap avant de le rouler.



Mac & cheese

Ingrédients (pour 1 personne)

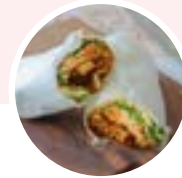
60 g de macaroni • ¼ de chou-fleur (les têtes) • 2 c. à s. de lait • 1 c. à c. de noix de muscade • 50 g de jambon en cubes • sel et poivre • 1 poireau • 1 c.à c. d'huile d'olive • 1 c. à s. de flocons de levure alimentaire • 1 branche de thym frais

Préparation

- 1 Remplissez 2 casseroles d'eau et portez à ébullition. Dans une, faites cuire les macaroni (en suivant les instructions sur l'emballage). Dans l'autre, les têtes de chou-fleur.
- 2 Égouttez le chou-fleur après 7 min., gardez un fond d'eau de cuisson.
- 3 Dans un mixeur, mixez le chou-fleur avec le liquide de cuisson, le lait et la noix de muscade pour obtenir une sauce crémeuse. Assaisonnez de sel et poivre.
- 4 Égouttez les macaroni et mélangez-les avec la sauce au chou-fleur et les cubes de jambon.
- 5 Coupez le poireau en rondelles et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive.
- 6 Servez les macaroni dans une assiette profonde, et garnissez de poireau grillé, thym frais et flocons de levure.

Fast good

La (bonne) nourriture, c'est la vie. Point barre. Vous rêvez d'un hot-dog ou d'un gratin au fromage? Faites-vous plaisir! On vous livre 3 recettes de 'fast-food', revisitées pour un repas plus équilibré. De quoi varier les délices!



Döner (avec supplément de légumes!)

Ingrédients (pour 1 personne)

½ c. à s. d'huile d'olive • 1 pincée d'épices pour chawarma • 100 g de morceaux de "poulet" végétarien • 100 g de carottes râpées • 1 c. à s. de yaourt • sel et poivre • 1 wrap • 100 g de laitue • 1 tomate

Préparation

- 1 Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec les épices.
- 2 Ajoutez les morceaux de poulet végétarien et faites-les mariner quelques minutes.
- 3 Faites revenir le poulet mariné dans une poêle antiadhésive.
- 4 Mélangez les carottes râpées avec le yaourt, le sel et le poivre.
- 5 Placez les morceaux de poulet végétarien grillé au milieu des wraps et garnissez avec la sauce yaourt-carottes. Ajoutez quelques feuilles de laitue et la tomate coupée en fines tranches.
- 6 Assaisonnez de sel et de poivre, puis repliez les extrémités du wrap avant de le rouler.



Hot-dog 2.0 à la carotte

Ingrédients (pour 1 personne)

1 c. à s. de pois chiches cuits • 1 c. à c. de ras el hanout • ½ oignon rouge • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 pistolet • 1 c. à s. de houmous • 1 poignée de roquette • 1 cornichon coupé en tranches • 1 poignée de tomates cerises • 1 c. à c. de graines de grenade • 1 pincée de sel et de poivre

Préparation

- 1 Dans une casserole, portez l'eau à ébullition, pelez la carotte et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre (entre 8 et 10 minutes). Piquez-la pour vérifier si elle est cuite.
- 2 Faites revenir les pois chiches avec le ras el hanout dans une poêle antiadhésive, tout en remuant. Écrasez-les ensuite grossièrement à l'aide d'une fourchette, puis réservez.
- 3 Émincez l'oignon et déglacez-le avec le vinaigre balsamique.
- 4 Tartinez le pistolet de houmous. Ajoutez les cornichons, l'oignon rouge caramélisé, la roquette, puis la carotte entière sur le dessus.
- 5 Garnissez de pois chiches, tomates cerises coupées en deux et de graines de grenade. Assaisonnez de sel et poivre, et dégustez!



La méditation pour calmer vos pensées

La méditation de pleine conscience est un moyen efficace de remettre votre corps et votre esprit d'aplomb. Prenez un bon départ grâce à ces deux exercices.

1

Le raisin

Réveillez tous vos sens en dégustant un raisin de manière progressive et en pleine conscience (vous pouvez remplacer le raisin par tout autre aliment au goût, à la texture et à l'odeur qui vous inspirent). Réfléchissez consciemment aux questions suivantes.

- À quoi ressemble le raisin?
- Comment est-il au toucher? Que se passe-t-il si vous le pressez, le roulez entre vos doigts?
 - Comment décririez-vous son odeur?
- Que ressentez-vous lorsque vous mettez le raisin en bouche? Et au moment où vous croquez légèrement dedans?
 - Quel goût a le raisin?

2

Le scan corporel

Le scan corporel aiguise votre conscience et renforce le lien entre l'esprit et le corps. C'est pourquoi cet exercice est souvent recommandé aux personnes souffrant de problèmes physiques et de douleurs chroniques.

- Allongez-vous sur le dos, les paumes tournées vers le haut, les pieds légèrement écartés. Fermez les yeux.
- Pendant toute la durée de l'exercice, essayez de rester aussi immobile que possible. Ne changez de posture que si vous ressentez une gêne ou une douleur.
- Commencez à respirer consciemment. Cela vous aidera à vous détendre.
- Déplacez ensuite votre attention sur votre corps et non plus sur votre respiration. Comment votre corps se sent-il aujourd'hui? Comment ressentez-vous le contact entre vos vêtements et votre corps? Votre corps a-t-il plutôt froid ou chaud? Ressentez-vous des tensions à certains endroits?
 - Une fois que vous vous sentez à l'aise dans votre corps, vous avez deux options. D'abord, vous concentrez sur les parties de votre corps une à une, en partant des orteils jusqu'au haut de votre crâne. Demandez-vous comment vous ressentez chaque partie de votre corps et si vous pouvez changer quelque chose à la façon dont vous la ressentez. Vous avez moins de temps? Concentrez votre attention sur les parties du corps plus tendues, qui picotent, semblent lourdes ou douloureuses. Essayez de détendre ces points-clés et d'accepter l'éventuelle sensation de malaise.
 - Une fois que vous avez parcouru toutes les parties de votre corps et que vous sentez ce dernier beaucoup plus détendu, ouvrez à nouveau les yeux et restez dans une position confortable encore un petit moment.





Podcast *Encore un pas*

Ce podcast, animé par Alizée Perrin, sophrologue et psychonutritionniste, est lié à ce qu'elle appelle la sérénité alimentaire. Elle y parle de troubles alimentaires, de culture des régimes et surtout, des différentes approches possibles pour retrouver une alimentation bienveillante.



Podcast *Encore un pas*

À écouter [ici](#).





Mindswitch: changez votre état d'esprit

Apprenez à identifier vos véritables sentiments.

On se "sent" souvent grosse ou laide, mais ce ne sont pas des sentiments en soi. En général, une autre émotion se cache derrière ces ressentis. Par exemple la tristesse, la colère, la frustration, le stress... Ne considérez pas votre corps comme l'unique responsable. Allez plus loin, et réfléchissez à votre vie dans son ensemble.

Le fait de vous "sentir gros-se" est probablement une façon détournée de refouler d'autres sentiments dont vous n'êtes peut-être même pas conscient-e. Pour résoudre ce problème, il faut bien sûr pouvoir l'identifier. Vous n'y arrivez pas seul-e? Alors faites-vous aider, tournez-vous vers un-e thérapeute pour mettre le doigt sur ce qui ne va pas.



Un mantra très important à retenir (et à se répéter tous les jours):

"Réparer votre corps ne réparera pas votre vie."

Et perdre du poids ne garantit pas votre bonheur et votre épanouissement.





Moodboosters

Petits gestes, grands effets! Ces petites choses toutes simples ont le pouvoir d'égayer votre journée en un rien de temps.



Se promener dans la nature

Plusieurs études montrent que notre humeur et notre bonheur augmentent considérablement après une promenade dans la nature.



Faire une courte sieste

Les siestes sont bénéfiques et chaudement recommandées!

Revigorantes, elles rendent plus patient.e, moins frustré.e, plus attentif.ve et créatif.ve. La sieste idéale? Après le lunch, pas trop tard dans la journée, minimum six minutes, mais pas plus d'une demi-heure.

Attention, ce n'est pas un substitut à une nuit de repos!

Voyez cette pause comme un complément, un coup de pouce en milieu de journée. La simple perspective de faire la sieste fait baisser la tension artérielle. Et juste s'allonger pendant dix minutes, sans dormir, peut avoir un effet positif sur votre humeur.



Danser

Dans votre cuisine, sur la piste, dans la forêt ou entre potes: dansez, lâchez-vous, oubliez tout! Votre corps et votre esprit vous remercieront. Voici la playlist parfaite pour booster votre humeur en vous déhanchant.

VERS LA PLAYLIST



Stimulez vos sens

Sentir: Besoin d'un petit remontant? Coupez une orange, un citron ou un autre agrume et sentez-le. Il est prouvé que ce parfum stimule l'énergie, booste l'humeur et réduit le stress.

Écouter: Le docteur David Lewis, de Mindlab International, préconise la "technique du sandwich": "Si vous voulez utiliser la musique pour vous remonter le moral, commencez par écouter une chanson triste, puis, directement après, jouez-en une autre qui vous rend heureuse, joyeuse, optimiste. De cette façon, la deuxième piste, positive, aura encore plus d'impact." (Source: Sony)

Toucher: Le bois réchauffe l'atmosphère: toucher du bois vous donne donc une sensation de chaleur. Au Japon, on utilise ce matériau à l'intérieur des maisons, car son toucher détend.

Regarder: Les plantes, en plus de purifier l'air, ont un effet antistress. Le simple fait de les regarder vous permet de vous relaxer.

Goûter: Bien manger rend heureux.se. Les aliments ont un impact sur les neurotransmetteurs (sérotonine, adrénaline, dopamine) dans le cerveau. Ils influencent donc vos ressentis: calme, bonheur, détente... Bien manger sur une belle table est toujours une bonne idée.



Sauter

Réveillez l'enfant qui sommeille en vous: sautillez, balancez vos bras... Votre cerveau se fait sa propre interprétation de vos mouvements. Et vous pouvez facilement le tromper, faire en sorte qu'il se sente plus heureux grâce à des constructions factices. Alors n'hésitez pas à sauter de joie.



Rire

Lorsque vous (sou)riez, des endorphines - les hormones du bonheur - sont libérées dans votre corps, provoquant un sentiment de calme et d'épanouissement. Le meilleur dans tout ça? Le corps ne fait pas la différence entre un fou rire naturel et forcé. Pour rire de bon cœur, YouTube recèle de vidéos rigolotes. Sur Instagram aussi, les posts drôles et parodiques pullulent.

Nos préférés?

@celestebarker, @jeromeniel
@marie_papillon.



Lever le poing

Cette astuce peut sembler folle, mais fonctionne: en levant le poing vers le ciel, vous stimulez votre bonne humeur et votre confiance en vous. Serrer le poing droit provoque une augmentation du niveau de noradrénaline dans le corps, hormone réputée pour son effet dynamisant.



'Mangez des pâtes une fois par semaine max' et autres mythes sur l'alimentation

Notre diététicienne démêle le vrai du faux pour démystifier les croyances collectives et mieux comprendre les aliments dans nos assiettes.



Allez-y mollo sur les glucides

Les préjugés et les idées reçues sur les glucides ont la peau dure: "Les pâtes, pas plus d'une fois par semaine", "Pas trop de pain, ça fait grossir", "Le soir, pas de pommes de terre, seulement des légumes et de la viande (ou substitut)". Pourtant, le constat est simple: on a besoin de glucides. Ils nous permettent de rester rassasié.e longtemps et empêchent de grignoter ou de se ruer sur des snacks sucrés. Si votre apport en glucides est trop faible, votre corps va chercher de l'énergie ailleurs et puiser dans vos réserves musculaires. Et à long terme, vous pouvez en souffrir. Les maux en question? Fatigue, vertiges, nausées, maux de tête ou encore irritabilité et fatigue musculaire. Vous l'aurez donc compris, votre corps a besoin de glucides. Pour en tirer le meilleur, optez plutôt pour des variétés complètes et riches en fibres, comme le pain gris, les pâtes complètes ou les pommes de terre, à la place du pain blanc, des pâtes classiques ou des produits transformés.



Ne mangez pas après 20 h, ça ralentit votre métabolisme

Encore une règle qui impacte vos habitudes alimentaires. On peut donc parler de régime.



Les fruits contiennent trop de sucres

Oui, ils en contiennent, mais des sucres naturels. Des bons sucres. Et ils sont sources de fibres, de vitamines et de minéraux, en plus d'être délicieux. Alors consommez-en de manière intuitive: si vous avez envie d'un fruit, mangez-le. C'est aussi simple que ça. Et, oui, ça vaut aussi pour les bananes, qui sont une source incroyable d'énergie! Pourquoi en priver votre corps?



Des frites? OK, mais pas trop souvent!

Vous pouvez bien sûr craquer pour une barquette de frites si vous adorez ça. Savourez-les sans culpabiliser. Et ajoutez même une dose de mayonnaise. C'est quand vous commencez à vous priver complètement d'un aliment que vous en avez le plus envie. Jusqu'à l'obsession.



Faites vos pâtisseries à base de légumes

Très peu pour nous les brownies à base de pois chiches. Ou la mousse au chocolat à l'avocat et le gâteau à la courgette. Il vaut mieux vous faire plaisir en mangeant un morceau de votre sucrerie préférée plutôt qu'une alternative qui ne vous rassasiera pas totalement... Car il y a de fortes chances que vous vous empiffriez d'autant plus si vous n'êtes pas repu.e de plaisir. Intégrer des légumes dans vos desserts reste une bonne idée, mais seulement si vous aimez ça!



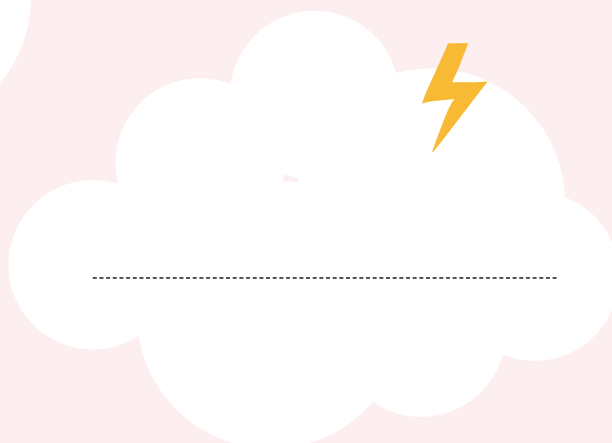
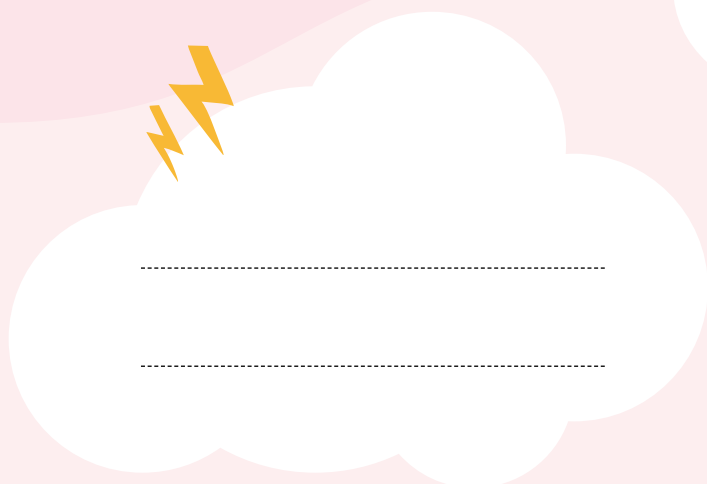
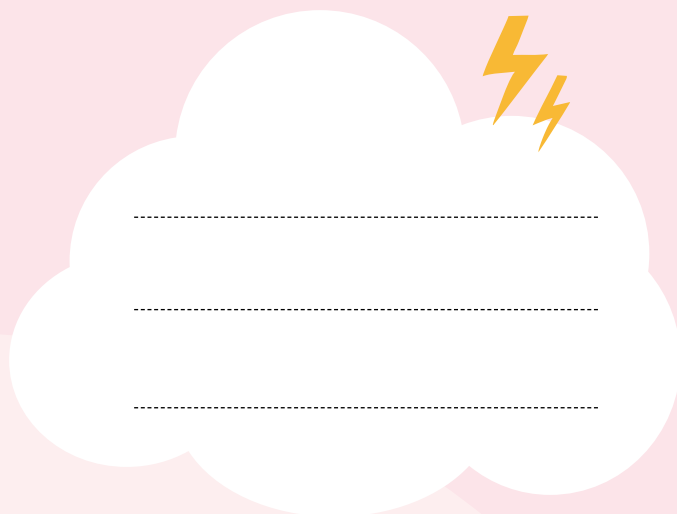
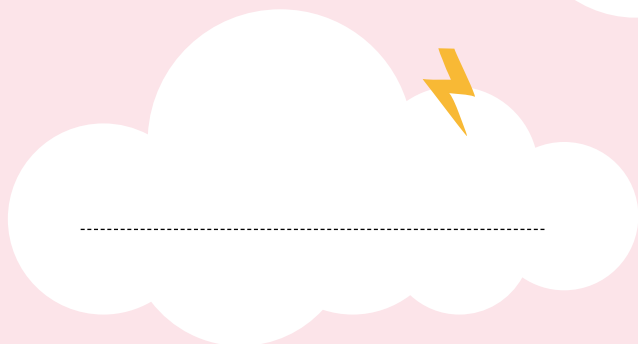
Le matin, mangez dès que vous vous levez

Il paraît qu'il faut prendre son petit-déjeuner juste après s'être levé. Sinon, le corps ne peut pas bien démarrer. Si vous n'avez pas faim le matin, ne vous en faites pas et ne vous forcez surtout pas. Prenez votre douche, partez travailler... Vous mangerez quand vous en ressentirez le besoin. Pas de souci non plus si c'est à une heure différente chaque jour.



Sombres pensées?

On ne voit pas toujours la vie en rose. Un jour ou l'autre, pour chacune de nous, le clair de lune disparaît derrière de gros nuages noirs. Il est important à ce moment-là de coucher sur papier ses idées sombres. Pourquoi? Car ça vous aide à les identifier, à prendre du recul et, à terme, à relativiser pour vous sentir mieux. Et à enfin voir apparaître une éclaircie.





Fomo? Listez vos envies!

Vous angoissez à l'idée de manquer l'événement de l'année, mais vous n'aimez pas non plus booker votre agenda des mois à l'avance? Listez ce que vous avez envie de vivre et de découvrir.

Les voyages que je rêve de faire

.....

.....

.....

Ma PAL (= Pile de livres À Lire)

.....

.....

.....

Les restaurants que je veux tester

.....

.....

.....

Les séries que je veux binge-watch

.....

.....

.....

Les workshops que j'aimerais suivre

.....

.....

.....

Les podcasts que je veux écouter

.....

.....

.....

Les films que je veux voir au cinéma

.....

.....

.....

Les recettes que je veux tester

.....

.....

.....

Les expositions/musées que je veux visiter

.....

.....

.....



Vidéo Tablettes de chocolat

Des abdos en béton = une meilleure posture.
Travaillez vos abdominaux profonds grâce
à ces exercices.



Vidéo Work-out: Abdos

À regarder [ici](#).



Wrap it up!

Wraps au bœuf mariné

¼ gousse d'ail • 1 cm de gingembre frais • ¼ de poivron rouge • 15 ml de sauce soja • 1 c. à c. d'huile d'olive • 80 gr de bœuf en lamelles • 1 ou 2 wrap(s) • 2 poignées de légumes crus au choix

Préparation

- 1 Pelez et hachez finement la demi gousse d'ail.
- 2 Pelez le gingembre et râpez-le finement dans un petit bol.
- 3 Épépinez le quart de poivron rouge et coupez-le en julienne. Ajoutez-le dans le bol avec l'ail, puis arrosez le tout de sauce soja et d'huile d'olive. Faites mariner les lamelles de bœuf dans le mélange pendant 30 minutes environ.
- 4 Après une demi-heure, faites revenir brièvement le bœuf mariné dans une poêle chaude, à feu moyen, pour que les lamelles soient encore roses et tendres à l'intérieur, mais bien cuites à l'extérieur.
- 5 Garnissez le(s) wrap(s) de légumes crus et de bœuf, puis roulez.



Wraps mexicains à la viande hachée et au maïs

Ingrédients

1 c. à s. d'huile d'olive • ½ oignon • 100 g de viande hachée • ⅓ de courgette • 80 g de champignons • 1 c. à s. d'épices mexicaines • sel et poivre • 2 c. à s. de concentré de tomate • 35 g de maïs • 2 wraps • 2 poignées de mâche • 10 g de fromage râpé • ½ oignon jeune • ½ avocat

Préparation

- 1 Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faites revenir l'oignon émincé avec la viande hachée pendant 5 min.
- 2 Coupez la courgette en petits cubes, les champignons en lamelles, et ajoutez-les à la viande. Faites cuire 5 min. de plus. Assaisonnez avec les épices, le sel et le poivre. Ajoutez le concentré de tomate et 4 cuillères à soupe d'eau. Égouttez le maïs et ajoutez-le dans la poêle.
- 3 Réchauffez brièvement les wraps dans une poêle ou au four. Répartissez la mâche et une partie de la garniture dessus. Saupoudrez de fromage râpé et d'oignon jeune émincé. Disposez l'avocat coupé en tranches ou en cubes sur le tout et roulez les wraps. Si nécessaire, fixez-les à l'aide d'un cure-dent.
- 4 Servez les wraps avec, si vous le souhaitez, un peu de sauce taco.

Prêt·e? Roulez!

Pour un lunch ou un dîner équilibré: nos recettes de wraps bien roulés.



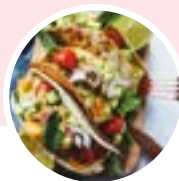
Wraps au bœuf mariné

Ingrédients

½ gousse d'ail • 1 cm de gingembre • ¼ de poivron rouge • 15 ml de sauce soja • 1 c. à c. d'huile d'olive • 80 g de bœuf en lamelles • 1 ou 2 wrap(s) • 2 poignées de légumes crus au choix

Préparation

- 1 Pelez et hachez finement la demi gousse d'ail.
- 2 Pelez le gingembre et râpez-le finement dans un petit bol.
- 3 Épépinez le quart de poivron rouge et coupez-le en julienne. Ajoutez-le dans le bol avec l'ail, puis arrosez le tout de sauce soja et d'huile d'olive. Faites mariner les lamelles de bœuf dans le mélange pendant 30 minutes environ.
- 4 Après une demi-heure, faites revenir brièvement le bœuf mariné dans une poêle chaude, à feu moyen, pour que les lamelles soient encore roses et tendres à l'intérieur, mais bien cuites à l'extérieur.
- 5 Garnissez le(s) wrap(s) de légumes crus et de bœuf, puis roulez!



Tacos au poulet et salsa à la mangue

Ingrédients

¼ de mangue • ½ avocat • ¼ de concombre • 4 tomates cerises • ¼ d'oignon rouge • feuilles de menthe • ¼ de citron vert • poivre et sel • 3 petits wraps • roquette • d'huile d'olive • 80 g de poulet en lamelles • ½ c. à c. de poivre de Cayenne • ½ c. à c. d'épices pour poulet

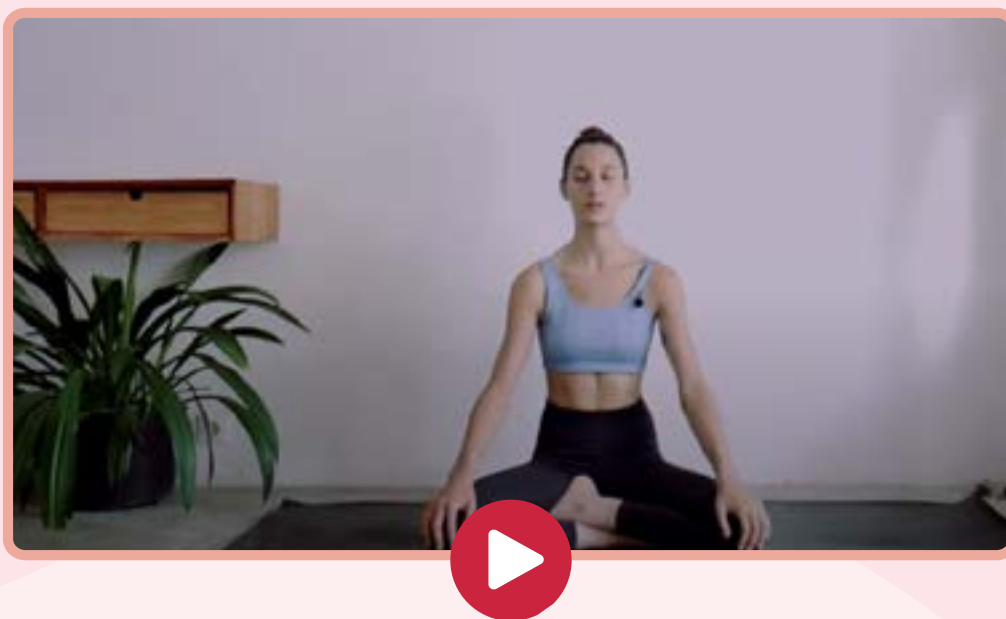
Préparation

- 1 Nettoyez les fruits et légumes. Coupez la mangue, l'avocat, le concombre et les tomates cerises en petits cubes. Émincez l'oignon et la menthe. Dans un bol, mélangez le tout et arrosez de jus de citron vert. Assaisonnez de sel et poivre. Placez la sauce au frais. Préchauffez votre four à 180°C. Réchauffez les wraps au micro-ondes 10 à 20 secondes. Puis enfournez-les pendant 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- 2 Garnissez vos wraps croustillants, ou tacos, avec la roquette et la salsa à la mangue.
- 3 Dans une poêle, faites griller le poulet dans l'huile d'olive bien chaude. Ajoutez le poivre de Cayenne et les épices pour poulet.
- 4 Remplissez les tacos de poulet.



Vidéo Du yoga doux comme un câlin

(Re)sortez votre tapis de sport du placard! Pas pour y suer à grosses gouttes, mais pour une séance de yoga douce. Au programme? Des mouvements doux, des étirements apaisants et des exercices de relaxation.



Vidéo Séance de yoga

À regarder [ici](#).





Podcast *Dans ma bulle*

Anxiogène, le confinement a eu des répercussions sur notre niveau de stress. Lancé fin avril 2020, ce podcast propose des émissions en format court d'une dizaine de minutes. Mis à jour toutes les semaines, les épisodes déjà disponibles abordent les thèmes de la relaxation, du bien-être et de la détente.



Podcast *Dans ma bulle*

À écouter [ici](#).





Mindswitch: changez votre état d'esprit

Vous blessez parfois votre corps (et votre ego) à coup de paroles méchantes? Et si vous changiez de regard sur vous-même? C'est le moment de voir les choses sous un autre angle, plus positif.



'Mes bras sont potelés'



'Que ferais-je sans mes bras?'



'J'ai des grosses fesses'



'J'ai une bonne couche de graisse protectrice'



'Mon ventre est gros/flasque'



'Que fait mon ventre pour moi au quotidien? Il transforme comme par magie tout ce que je mange, il me maintient en bonne santé, il protège mon (futur) bébé'





TOOBEE, votre coach zen et positif

**Jour après jour,
Toobee vous aide à mettre
en place de nouvelles habitudes
plus saines, pour devenir
zen et positif·ve.**

**Comment? En cultivant quatre principes
de développement personnel efficaces:
la gratitude, la joie de vivre, la détente
et la confiance en soi.**

Disponible sur iOS et Android

