



Cinq résolutions à tenir

Faîtes-vous partie de ces millions de gens qui entament la nouvelle année en prenant la résolution d'être en meilleure forme ? Ces gens qui, durant quelques semaines, fréquentent les centres de conditionnement physique, les centres de perte de poids et consultent le plus récent livre à succès traitant de régimes amaigrissants ?

Ces mêmes gens qui, le 1^{er} février arrivé, ont déjà tout mis de côté ? Il est important que vos résolutions soient réalisables à long terme. Concentrez-vous sur l'essentiel !

RÉSOLUTIONS

1 AVOIR DU PLAISIR

Le plaisir contribue à l'équilibre biologique et à la santé globale de l'être humain. Il est un élément déclencheur dans la prévention de la maladie.

La biologie et l'étude du cerveau confirment que l'être humain est né pour le plaisir. Notre cerveau a un « centre » du plaisir. Ce centre, muni de neurones et de neurotransmetteurs, décharge dans notre système des hormones de plaisir qui nourrissent favorablement corps et esprit. Les hormones de plaisir, la dopamine et l'endorphine par exemple, ont un impact direct sur l'équilibre émotif et sur la joie de vivre tout en renforçant le système immunitaire.

Il est important de se réserver des périodes de plaisir tous les jours. Pensez à ce que vous aimez faire et faites-le !

2 BOUGER

Le corps humain aime l'activité et prend plaisir à bouger. Chez les adeptes de l'activité physique, il est reconnu que l'esprit atteint un état légèrement euphorique, que les idées deviennent claires et que le cerveau se met même en mode création.

Le phénomène est attribuable à des hormones appelées endorphines, qui sont libérées dans l'organisme pendant l'effort. On sait aussi que l'activité physique pratiquée régulièrement réduit les risques de troubles cardiovasculaires et cérébrovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2 et d'ostéoporose. De plus, le poids varie en fonction des calories ingérées et des calories dépensées. La meilleure façon d'éviter l'augmentation de poids est de « se dépenser ».

Cet hiver, enfillez donc vos skis, vos raquettes ou vos bottes de marche et sortez de la maison faire des activités en famille.

3 DORMIR

Dormir est essentiel pour l'organisme. C'est grâce à ces périodes de repos que nous consolidons notre mémoire et gardons notre cerveau au meilleur de sa forme. Selon des chercheurs de l'Université de Liège, le sommeil pourrait servir à renforcer notre mémoire.

De plus, les zones du cerveau sollicitées dans

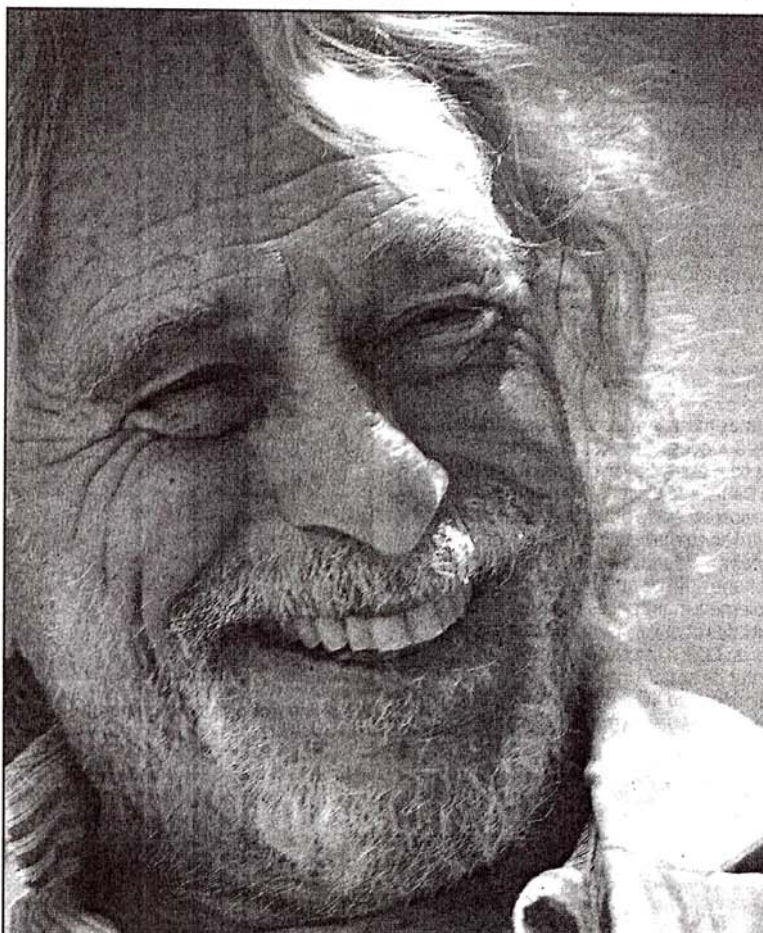


PHOTO D'ARCHIVES - MARTIN BOUFFARE

■ **Tout comme l'acteur français Pierre Richard, vous pouvez prendre la résolution de rire le plus souvent possible puisque cela ne comporte que des bienfaits.**

l'apprentissage de nouvelles tâches continueraient de travailler durant la nuit. Le sommeil permettrait donc à notre cerveau de mémoriser et d'intégrer les expériences de la journée pour un usage futur. Une bonne nuit de sommeil permettrait aussi à nos neurones de résoudre les problèmes de la journée.

4 BIEN MANGER

L'alimentation joue un rôle important sur la santé de chaque personne. Bien manger nécessite de respecter quatre principes de base :

■ **Prenez des repas équilibrés :** légumes et fruits (moitié de l'assiette), produits céréaliers (quart de l'assiette), viandes et substituts (autre quart).

■ **Consommez tous les jours plusieurs aliments** dans chacun des groupes alimentaires afin d'atteindre l'éventail nécessaire de nutriments. Variez votre alimentation.

■ **Mangez des aliments frais** et de bonne qualité et évitez les friandises salées et sucrées, les produits de boulangerie industrielle et les mets congelés, qui contiennent beaucoup d'agents de conservation et d'éléments chimiquement transformés.

■ **Mangez en quantité raisonnable.** L'excès de poids est statistiquement et indéniablement lié à une foule de maladies et à une réduction de l'espérance de vie.

5 RIRE

De nombreuses études le confirment, la liste des bienfaits du rire est longue. L'humour pourrait réduire les sensations de douleur, booster le système immunitaire, améliorer les fonctions cognitives, prévenir les maladies cardio-vasculaires et chasser le stress. La solution est simple, achetez-vous un livre de blagues et riez !

Respecter ces résolutions vous demandera peut-être de changer certaines habitudes de vie.

Sachez que ces changements ne peuvent qu'être bénéfiques pour votre santé. Allez-y une résolution à la fois et vous verrez un changement s'opérer.

Pour de plus amples informations, consultez votre professionnel de la santé. Il saura vous sensibiliser aux bienfaits d'un corps en santé.

La vie est courte, aussi bien en profiter le plus longtemps possible !