

Hygiène de vie

1- Faites du sport

D'après une étude du Centre Médical de l'université du Texas, 100% de ses compétences physiques sont récupérables si l'on reprend le sport au moins 6 mois, à raison de trois séances par semaine.

- La 1re minute : la machine se met en route. L'adrénaline est libérée et le métabolisme dans les 15 secondes se met à brûler les sucres. Le cœur pompe 10 à 15 litres de sang au lieu des 5 habituels par minute. La température du corps augmente d'à peu près 2°.
- Après 10 minutes : la circulation sanguine est activée. Les battements du cœur sont entre 70% et 85% de leur puissance, les vaisseaux se dilatent, la pression sanguine augmente.
- Après 30 minutes, le corps élimine les toxines et libère les hormones. On a perdu de 0.5kg à 1.5kg de transpiration. 70% des fibres musculaires sont en action (au lieu des 40% habituels). Le sang irrigue le cerveau et réveille les endorphines énergisantes.
- Après 45 minutes, les poumons sont oxygénés. On a brûlé environ 320 calories et consommé 70 litres d'oxygène. Prêt(e) pour une douche tiède pour abaisser la température du corps.

2- Respectez les règles simples d'hygiène de vie.

Analyser ce qui précède la sensation de fatigue pour la diminuer, la faire disparaître :

- Se reposer après des exercices physiques, se coucher plus tôt le lendemain d'une soirée tardive.
- S'alimenter et respecter le « 421 GPL » 4 rations de Glucides, 2 de Protides, 1 de Lipides. Eviter excès (augmentation des réserves de graisse) et privation (diminution de la masse musculaire).
- Respecter les apports en vitamines, minéraux et oligo-éléments.
- Pas de privations excessives, ni excès de psychostimulants (thé, café) qui donnent un coup de fouet et après peuvent conduire à l'épuisement. La caféine présente dans les deux est un alcaloïde qui fait monter le taux d'adrénaline. La sensation d'éveil est vite suivie de palpitations, de douleurs à l'estomac avec coup de barre. De même pour l'alcool. La nicotine excite l'intellect et est suivie d'un épuisement dû à la consommation d'énergie, de vitamine C. Les carences en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments, sont accentuées par l'effet anorexigène du tabac. Surtout fumer fatigue car diminue le souffle. Nos globules rouges transportent une certaine quantité d'oxygène redistribué à toutes nos cellules. La fumée entraîne la substitution d'une partie de l'oxygène par du monoxyde de carbone, ce qui ralentit l'ensemble des gestes quotidiens.
- Supprimer le cocktail : cigarette - tabac- alcool porteur de problèmes de sommeil et de migraines.
- Respecter votre sommeil. Vous êtes en forme le soir et vous avez envie de regarder cette émission ultra intéressante. Si votre prise de service est à 6h00, êtes-vous sûr de respecter vos besoins pour être en forme et assumer une « journée ordinaire dans le transport » ?

3- Topo hygiène de vie

Pendant les moments de pression : le STRESS tape dans nos réserves d'énergie jusqu'à épuisement. Ce qui nous boostait : sécrétion d'adrénaline qui accélère le rythme cardiaque, élève le taux de glucose et augmente l'influx nerveux finit par nous plomber !

C'est l'accumulation des petites choses anodines : ascenseur en panne, ligne téléphonique occupée, embouteillage, ordinateur planté ...conjugués à des stress majeurs qui épuise notre résistance. Les systèmes : nerveux, respiratoire, cardiaque, circulatoire et digestif paient l'addition.

MANAGER FORMATION

Le stress chronique ouvre la porte aux infections puisqu'il affaisse nos défenses immunitaires, nous affaiblit psychologiquement et émotionnellement.

Le stress est impliqué dans au moins la moitié des maladies connues, tels que les grands killer : infarctus, hypertension, cancer, ulcère de l'estomac, colite, asthme, maladies de peau, impuissance, insomnie. La fatigue induit une baisse de l'efficacité du système immunitaire. Ce vaste complexe qui comprend rate, lymphes, thymus et moelle des os a pour fonction de tuer les envahisseurs microbiens ou d'éliminer de l'organisme tout ce qui lui est étranger. Il sécrète aussi les protéines nommées anticorps qui terrassent les intrus avec précision et virulence.

Il reste beaucoup à découvrir, nous portons en nous des prédispositions à nous défendre efficacement.

4- Développez une relation amoureuse harmonieuse

Etre aimé et aimé. Respecté l'autre, se respecter. Se déconnecter du quotidien pour mieux l'assumer.

5- Traiter les problèmes ou anticipez-les pour qu'ils ne s'accumulent pas

Vous avez une grosse somme d'argent à dépenser.

Vous le savez, mais vous craquez pour une voiture un peu plus luxueuse que vos moyens ne vous le permettent. ...vous faites vos totaux et c'est bon.....

Le chauffage de votre maison se casse, voilà un inattendu vraiment désagréable.

Intégrez l'imprévu. Traiter ce qui arrive au fur et à mesure.

Mieux, épargnez par exemple 70 € par mois et vous pourrez faire face à des inattendus.

Dans cette optique, évitez si cela est possible les emprunts pour l'achat d'une TV ou du matériel électro-ménager. Ces emprunts vous permettent d'accéder à des petits bonheurs, le bonheur lié aux objets de consommation. Mais ils ne vous permettront jamais d'être heureux et vous prenez des risques financiers en vous endettant.

Vos projets se réaliseront plus lentement, mais sans risque. Cette construction progressive apporte sérénité et bonheur intérieur.