

Alimentation

La calorie est l'unité de chaleur nécessaire pour élever la température d'un gramme d'eau de 14 à 15° Celsius.

Le corps humain a besoin de calories pour rester en éveil et pour vivre. La plupart du temps, dans les sociétés occidentales, on offre d'énergie trop à notre corps. L'énergie ainsi obtenue par notre corps n'est pas totalement dépensée. C'est pourquoi on observe bien souvent des surcharges pondérales sur la surface du corps.

Pour brûler les calories superflues, le paradoxe invite alors à ... manger. En effet, mastiquer, avaler, sécréter des sucs digestifs demande des calories. Cependant, on peut aussi faire un peu de sport pour rester en forme (30 minutes par jour).

Les besoins théoriques caloriques moyens par jour :
d'un **homme** et d'une **femme**

Activité réduite	2200 - 2500	1800 - 2000
Activité moyenne	2700 - 3000	2000 - 2400
Activité intense	3000 - 3200	2200 - 2700



QUELQUES BASES DE VOCABULAIRE

Les **PROTÉINES** se trouvent dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumes secs.

Les protéines sont utiles pour le développement de l'organisme (croissance, reproduction et immunité). Si le corps a tant besoin de protéines constituées d'acides aminés, c'est qu'il n'est pas à même de fabriquer ces acides aminés essentiels.

Les **GLUCIDES** sont des sucres simples et des sucres complexes (amidon contenu dans les céréales, pain, pommes de terre et légumes secs).

Le cerveau a besoin d'une grande quantité de glucides pour fonctionner. En effet, les neurones ne peuvent stocker cette énergie vitale. Il faut donc apporter suffisamment de glucides pour pallier ce défaut (cf. rubrique efficacité intellectuelle).

Les **LIPIDES** ont deux origines : végétale (huile, fruits frais et secs - noix, amandes...) et animale (beurre, fromage, graisse animale). Si on a une surcharge pondérale, préférer les lipides végétaux sans pour autant abandonner complètement les lipides animaux, notamment la graisse de poisson qui constitue un atout majeur pour la composition des membranes cellulaires ainsi que pour une bonne absorption des vitamines.

Le poids idéal est le poids qui convient à la personne et non fondé sur des pseudo-calculs qui se modifient sans cesse. Cependant, il est important de connaître ses limites sans pour autant tomber dans une insatisfaction constante et une obsession de perte de poids.

Boire un litre et demi d'eau par jour au minimum.

Veiller à manger des fruits (300 grammes = 2 fruits environ), des légumes (200 à 300 grammes) et des crudités en quantité plus importante que les aliments riches en graisses (difficiles à éliminer), 250 grammes de viande, poisson ou œuf, 250 grammes de pain, pommes de terre, pâtes ou riz et enfin un laitage à chaque repas (yaourt, fromage,...).



Varié les menus.

Prendre les repas à table pendant un minimum de 20 à 30 minutes.

Eviter de manger entre les repas (les adolescents, sportifs et femmes enceintes peuvent prendre un petit goûter).

Ne pas sauter de repas car on déséquilibre l'apport des protides, glucides et lipides qui doivent être répartis en trois repas ou plus. Eviter les fast-food (à titre d'exemple : un hamburger, une petite portion de frites, une glace et une boisson gazeuse apporte déjà environ 1040 calories).

Pour maigrir sainement, il est nécessaire d'éviter certaines alliances néfastes à la perte pondérale et surtout les bonbons, gâteaux et confiseries.

Evitons de coupler : la viande avec des pommes de terre ou des féculents (préférez-les en plat unique) ; le pain et le fromage de plus de 25% ; les sauces accompagnent (choisir plutôt des végétaux : haricots verts).



KEOLIS

Avantageux, certains médecins pensent même qu'ils aident à mincir, alors profitons-en !

Légumes verts
(haricots verts, épinards).
Fruits
(ananas, pamplemousse, citron).
Tomates.
Céleri.



Gérer ses ressources physiques et mentales

Identifier vos besoins fondamentaux



CORPS

Faites de l'activité physique

Les dernières études démontrent qu'il est essentiel d'être conscient des routines et des gestes répétés (être debout, être assis, réaliser le même geste) et d'identifier les mobilités pertinentes et les ruptures utiles (élongation, renforcement musculaire) même en quelques secondes.

Une autre 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.



SOMMEIL

Respectez votre sommeil

Se reposer après des exercices physiques, se coucher plus tôt le lendemain d'une soirée tardive.

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 » ?

ALIMENTATION Respectez les 421



Respecter le « 421 GPL » : 4 rations de Glucides, 2 de Protéides, 1 de Lipides. 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 redistribuée à toutes nos cellules.

La fumée entraîne la substitution d'une partie de l'oxygène par du monoxyde de carbone qui ralentit l'ensemble des gestes quotidiens. Supprimer le cocktail "tabac-alcool" porteur de problèmes de sommeil et de migraines.

Les besoins sociaux et de réalisation

Développer un réseau social pour avoir la possibilité de vous ressourcer avec d'autres personnes (amis, famille, ...). Partager du temps avec les personnes que l'on aime, prendre le temps pour cultiver les relations auxquelles est également prioritaire. Quels sont vos rêves à cet endroit ?

Investissez-vous afin de pouvoir être fier de vous (bien faire le travail, rendre service, être utile,...). Comment voulez-vous vous sentir à la fin de votre journée ? Quelle identité professionnelle êtes-vous en train de construire, quelles valeurs souhaitez-vous incarner ? C'est aussi ce que vous donnerez de vos valeurs personnelles et humaines qui vous permettra de trouver du sens dans votre activité professionnelle.

Si aujourd'hui, le travail a une place centrale dans nos vies car il occupe une grande partie de notre temps, il reste essentiel de développer d'autres sources d'épanouissement en parallèle : sport, pratiques créatives, loisirs en tout genre, engagement associatif... Notre identité est en effet aussi bien plus vaste que notre identité professionnelle, il est important de ne pas mettre de côté les autres parts de nous qui aspirent aussi à s'exprimer et à s'incarner !

Réguler la charge mentale



Respectez les règles simples d'hygiène de vie

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

Soyez attentif à vos facteurs de stress et prenez en compte les signaux faibles

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.

Le stress chronique ouvre la porte aux infections puisqu'il affaïsse nos défenses immunitaires, nous affaiblit psychologiquement et émotionnellement. Il est impliqué dans au moins la moitié des maladies connues : 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 anti-corps qui terrassent les intrus avec précision et virulence. Il reste beaucoup à découvrir, nous portons en nous des prédispositions à nous défendre efficacement.

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 5% de votre salaire par mois et vous pourrez faire face à des inattendus.

Dépensez à votre rythme

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.