



# Nos astuces santé pour rester en forme

**PERFORMANCES** > La santé du dirigeant est le premier capital de la PME. Dans un contexte économique concurrentiel où il faut redoubler d'efforts, les personnes dont l'hygiène de vie est impeccable disposent d'un sérieux atout pour faire face. Des experts livrent leurs recettes.

PAR CORINE MORIOU

**T**ous les matins avant de prendre son petit déjeuner, Romary Sertelet s'assied dans la position du lotus pour une séance de méditation. Puis, il pratique des postures de yoga. Ce patron d'une usine de 500 personnes à La Ferté-Bernard (Sarthe) ne raterait pour rien au monde ces retrouvailles quotidiennes avec lui-même. « A 52 ans, je suis en bien meilleure forme qu'à 30 ans. A l'époque, j'étais raide comme un bâton, j'avais des sciatiques et de la sinusite. Tout cela est fini. Je ne suis jamais malade », confie le dirigeant du site M Lego, auteur de *Yog'Entreprise* aux éditions Jets d'Encre

et fédérateur d'une association de dirigeants adeptes du yoga.

Tous les managers n'ont pas le courage de se lever à 6 heures du matin pour pratiquer une discipline ancestrale destinée à diminuer le stress et atteindre la paix intérieure. Mais ils sont de plus en plus nombreux à observer des règles de vie qui préservent leur santé. Tour d'horizon des meilleures recettes.

## 1 — Ne vous gavez pas au petit déjeuner

Le matin, vous culpabilisez car on vous a inculqué la fameuse formule « petit déjeuner de roi, déjeuner de ministre et dîner

de mendiant ». « C'est une ineptie, commente Catherine Malpas, naturopathe. Les céréales et les biscuits au saut du lit alourdissent l'estomac alors que la digestion du dîner n'est pas terminée. Mieux vaut prendre un fruit, un morceau de pain aux céréales et un fromage blanc allégé accompagnés d'un thé rouge (sans théine), par exemple du rooibos. Pour les inconditionnels du café, je préconise une seule tasse par jour, puis des tasses de décaféiné pour un sevrage progressif. »

## 2 — A midi, privilégiez les crudités et le poisson

« Au restaurant, commandez des crudités

---

ou une salade. Puis, un deuxième plat avec du poisson ou des œufs et des légumes verts, conseille Catherine Malpas. De la viande rouge pas plus de deux fois par semaine. Les fruits doivent être consommés en dehors des repas. Au bureau, prévoyez un "kit de survie" composé d'amandes, de noisettes, de fruits secs. Déguster une ou deux poignées, en cas de fringale, vous évitera de vous jeter sur le repas du soir. »

### 3 — Au dîner, ne boycottez pas le verre de vin

« Le soir, une soupe, poisson et légumes verts à volonté. Mais il vaut mieux éviter les féculents et le pain. En revanche, le verre de vin ne doit pas être systématiquement boycotté, car son tanin est riche en antioxydants, poursuit Catherine Malpas. Oubliez la règle des deux litres d'eau par jour. Surtout si vous mangez beaucoup de légumes verts. Un demi-litre d'eau suffit. »

La routine, tout ça ? « Pas du tout, s'insurge la naturopathe, qui recommande une monodiète une fois par semaine. Choisissez un fruit que vous mangez à volonté pendant 24 heures. Il passe directement dans l'intestin grêle et met l'appareil digestif au repos, ce qui permet à votre organisme de vider ses "poubelles". »

### 4 — Bougez et faites du sport

« Le sport facilite l'endurance cardiaque, le transit intestinal, la circulation sanguine, prévient l'hypertension, l'ostéoporose et l'arthrose. Par ailleurs, il chasse le trop-plein d'adrénaline, l'hormone du stress. Alors, ne loupez aucune occasion de bouger dans la journée. Pensez à la règle des 100 pas par jour, soit une heure de marche », rappelle Christian Vignaud, fondateur du club de remise en forme Moving à Boulogne-Billancourt (Hauts-de-Seine).

Allez au bureau à pied ou à vélo, chaussez vos rollers, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. « Choisissez le sport que vous préférez, mais faites des séances d'au moins 45 minutes deux fois par semaine. Plus vous avancez en âge, plus vous ralentissez le rythme, mais vous devez alors augmenter la durée. Vous libérez les endorphines, l'hormone du bien-être. Cela vaut la peine de faire un petit effort ! », conseille Christian Vignaud.

### 5 — Méditez et réduisez votre stress

La méditation est un bon moyen de juguler le stress. Il existe une multitude de façons de la pratiquer. L'une des déclinaisons de méditation « laïque », connue sous le nom MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), séduit le monde des entreprises. Elle est fondée sur la respiration, l'accueil de ses pensées, l'observation de son environnement, le lâcher-prise. Christophe André, psychiatre, psychothérapeute et auteur du best-seller *Méditer jour après jour* aux éditions L'Iconoclaste, est l'un de ses fervents adeptes. « Cette méditation permet de vivre en pleine conscience en portant une attention tranquille à l'instant présent. Elle chasse le stress, apaise nos souffrances et transcende nos joies. »

### 6 — Offrez-vous un sommeil de roi

Avant de vous coucher, évitez de regarder la télévision ou de pianoter sur votre ordinateur. Préférez la lecture d'un livre. Stop aux journaux ! La douche est trop agressive le soir. Délassez-vous dans un bain pendant 20 minutes au maximum dans une salle de bains éclairée par une bougie, en écoutant une musique douce. Orientez votre lit la tête au nord, changez de matelas tous les dix ans et utilisez un oreiller ergonomique qui soutient la tête. Dormez nu ou avec un vêtement très léger dans une chambre à température ambiante de 17 à 20°C. Choisissez, si possible, un(e) partenaire de couette ayant les mêmes biorythmes que vous, soit chouette (couche-tard), soit alouette (couche-tôt). Le câlin du soir contribue à un endormissement heureux et rapide... bien sûr.

### 7 — Faites appel à un coach

Tous ces conseils sont vains si vous venez de subir un gros choc émotionnel : divorce, deuil, licenciement... Il ne faut pas hésiter à vous faire aider par un professionnel. « Nous sommes constitués d'un corps (quotient émotionnel), d'une tête (quotient intellectuel) et d'un esprit (quotient spirituel), explique Catherine Frade, psychologue et coach de dirigeants. Nous pensons pouvoir tout contrôler avec notre tête, ce qui est une erreur, car 90 % de

notre vie dépend de notre inconscient. J'aide mes patients à travailler sur le cerveau droit (intuition, créativité), en général moins développé que le cerveau gauche (raisonnements rationnels). Par ailleurs, je leur demande d'écouter les signaux de leur corps ; un exercice qui permet de chasser progressivement les émotions négatives ou douloureuses. Enfin, je libère leur parole afin qu'ils soient en harmonie avec leurs véritables aspirations, le chemin de vie qui correspond à leur âme. Ils ont ainsi un métier qui correspond à leur être profond ; ils ne rament pas. » ●



**CATHERINE MALPAS,**  
NATUROPATHE,  
FONDATRICE  
DE LA SOCIÉTÉ  
EAT WELL, BE FIT !

« Une alimentation saine, de l'exercice physique et la gestion de son mental »

« Contrairement aux idées répandues, la naturopathie n'est pas seulement une médecine douce fondée sur la prescription de plantes appropriées aux difficultés d'un patient. La naturopathie est une démarche holistique qui considère l'individu dans son ensemble. Lors de la première consultation, j'analyse le mode de vie du patient et lui fait ensuite des suggestions pour modifier ses mauvaises habitudes. Je le "rééduque" afin qu'il puisse reconquérir, améliorer ou conserver sa santé. Les trois principaux piliers pour rester en forme sont une bonne alimentation, la pratique d'exercices physiques et la gestion du mental. Les hommes et les femmes d'affaires que je coache ont souvent une alimentation correcte et font du sport. Mais ils se préoccupent peu de gérer leur mental. Ils se reposent après un effort physique, mais ils oublient de se reposer après un effort intellectuel. C'est une grave erreur ! Ils sont épuisés, n'arrivent plus à se détendre, voire à trouver le sommeil. La vie est une suite d'activités et d'inactivités. Ne l'oublions pas : la toute première règle à appliquer est de se reposer. »