



Dr. Georges Pamplona-Roger  
Dr. Marcello Niek M. Leal

NOUVEAU  STYLE DE VIE

# 21 jours *pour* changer

Comment développer des habitudes  
saines et améliorer sa qualité de vie



# Structure de l'ouvrage

Prologue. . . . . 9

## 1 Pourquoi changer ? 10

Parce que quelque chose nous arrive.....	12
Parce qu'il est nécessaire de respecter les lois de la santé .....	15
Parce que la santé dépend principalement du style de vie.....	18
Parce que changer a des conséquences.....	20
Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir.....	23
Parce que je veux surmonter mon mauvais patrimoine.....	25
Parce que les habitudes saines peuvent compenser le risque génétique.....	27
Parce que je sens que j'ai besoin d'un changement dans ma vie .	28
Parce que je remarque que mon corps me prévient.....	30

## Pour quelles raisons changer ? 32

Au bénéfice de ma propre santé et celui de celle des autres .....	34
Pour en finir avec les habitudes nocives.....	36
Pour avoir un style de vie sain.....	42
Pour éliminer les facteurs de risque.....	44
Pour vivre plus longtemps et mieux.....	46
Pour se sentir bien .....	49
Pour avoir une flore intestinale saine.....	50
Pour perdre des kilos en trop.....	52
Pour guérir du diabète de type 2 .....	54
Pour guérir de la maladie coronaire .....	56
Pour réduire le risque de cancer .....	58
Pour éviter le stress et la dépression .....	60
Pour laisser un bon héritage à mes descendants.....	62

## 3 Comment changer ? 64

Avec la volonté de changer .....	66
En commençant par la tête.....	67
En planifiant.....	68
En créant de nouvelles habitudes .....	70
En adoptant des habitudes saines.....	72
En changeant de façon graduelle et progressive .....	74
En créant un renforcement positif .....	76
En dépassant le syndrome d'abstinence.....	78
En mangeant de façon intelligente.....	80
En pratiquant le jeûne intermittent .....	82
En réduisant les médicaments .....	84
En se prenant en charge.....	86
En observant son corps .....	88
En appliquant les huit remèdes naturels.....	90
En vainquant la résistance au changement .....	94

## 4 Semaine 1 Adaptation 96

Dimanche .....	98
Lundi .....	100
Mardi .....	102
Mercredi .....	104
Jeudi .....	106
Vendredi .....	108
Samedi .....	110

## 5 Semaine 2 Bénéfices 112

Dimanche .....	114
Lundi .....	116
Mardi .....	118
Mercredi .....	120
Jeudi .....	122
Vendredi .....	124
Samedi .....	126

## 6 Semaine 3 Consolidation 128

Dimanche .....	130
Lundi .....	132
Mardi .....	134
Mercredi .....	136
Jeudi .....	138
Vendredi .....	140
Samedi .....	142

## 7 Alternatives pour le changement 140

Découvrir de nouvelles options .....	146
Alternatives à la vie sédentaire .....	148
Alternatives aux boissons alcoolisées .....	150
Alternatives aux rafraîchissements sucrés .....	151
Alternatives au sucre raffiné .....	152
Alternatives au café et au thé .....	153
Alternatives au lait de vache .....	154
Alternatives au fromage .....	156
Alternatives à la viande .....	157

## 8 Cap sur la vie 158

Renforcer les bénéfices .....	160
Actions de continuité .....	162
Témoignages .....	164



1

# Pourquoi changer ?

La principale raison de changer de style de vie n'est pas simplement d'éviter les maladies ou d'augmenter la longévité mais d'améliorer la qualité de vie.

## Parce que quelque chose

Il est nécessaire d'envisager la relation entre sa façon de vivre et la croissance des maladies chroniques et dégénératives.

Nous vivons actuellement dans un monde contradictoire : plus de technologie pour faire les choses plus rapidement et moins de temps pour nous ; connectés numériquement avec le monde et moins en relation les uns avec les autres ; production record d'aliments dans le monde et plus de gens souffrant de la faim ; un vaste accès à l'information sur la santé, l'alimentation et le style de vie et toujours plus de gens souffrant de maladies évitables. Que nous arrive-t-il ?

Le profil des maladies de l'humanité est dans son ensemble en train de changer depuis 15 ans, mais dans les dernières décennies le changement s'est accéléré. Les maladies

contagieuses diminuent, les maladies non transmissibles augmentent, directement liées à des facteurs de risque tels que le tabac, l'alcool, l'obésité et la sédentarité. Les quatre grands groupes de maladies non transmissibles sont les maladies cardiovasculaires, le diabète, les maladies respiratoires et les cancers. Le résultat est que les deux quatuors (facteurs de risque et maladies) est responsable de la moitié des décès dans le monde.

<sup>1</sup> Hunter, D.J. ; Reddy, K.S. (2008) « The New England Journal of Medicine » (octobre), pp. 1336-1343 (1336-1343).

## Parce que la santé dépend principalement du style de vie

L'héritage, l'entourage ou l'assistance médicale sont déterminants pour l'état de santé, mais celui qui pèse le plus est le style de vie.

En raison des spectaculaires progrès de la science médicale depuis le 19<sup>ème</sup> siècle, beaucoup pensèrent que la santé dépendait fondamentalement de la médecine sanitaire dont on pouvait bénéficier d'hôpitaux, plus de médicaments, plus d'opérations, plus de transplantations. C'est ce qui manquait pour améliorer la santé individuelle et de la population.

Et ainsi, dans les dernières décennies, nous avons vu une augmentation des services hospitaliers, des médicaments et des interventions chirurgicales. Mais, cette avalanche de soins a-t-elle amélioré la santé ? Selon la définition de la santé, la médecine n'est qu'un moyen de prolonger la durée de la vie sans en améliorer la qualité. Elle favorise la vérité.

Aujourd'hui, il y a une prise de conscience fondamentale de la santé publique. La médecine n'est qu'un moyen de prolonger la durée de la vie sans en améliorer la qualité. Elle favorise la vérité.

## Parce que changer a des conséquences

De l'Antiquité à nos jours, on peut trouver de nombreux exemples de la façon dont le style de vie influe sur notre santé.

L'expérience la plus ancienne soulignant la relation entre le style de vie et la santé est probablement la sortie d'Égypte du peuple d'Israël, il y a quelque 3500 ans, consignée dans le livre de l'Exode. Selon le récit biblique, beaucoup d'aspects de leur ancien style de vie durent être changés lorsque les Israélites sortirent d'Égypte pour vivre durant quarante ans dans le désert du Sinaï, dans ce qu'aujourd'hui nous appelons les camps de réfugiés :

- Ils cessèrent de manger de la viande et basèrent leur alimentation sur la manne, le pain du ciel. Habités comme ils l'étaient aux casseroles de viande qu'ils mangeaient en Égypte, ce ne dut pas être un changement facile pour eux, mais cela devait contribuer à leur vigueur et résistance physique.
- Ils durent mettre en place des normes strictes d'hygiène, dont l'usage de l'eau pour

se laver, chose à laquelle ils ne s'étaient probablement pas habitués.

- Ils apprirent que la santé dépendait de l'obéissance aux lois d'hygiène données au travers de Moïse, et que les lois elles-mêmes restaient valides.

Le résultat de ce changement de vie fut qu'ils supportèrent la santé les rigueurs de la vie dans le désert. Ils furent installés dans le désert. Ils furent d'épidémies ni de malnutrition fréquents quand plus d'un million d'hommes vivaient dans des camps. Ils ne souffrirent pas non plus des maladies des Égyptiens rappelés par Le Psaume 105.37 confirme que la santé est une affaire de l'efficacité du style de vie et de la santé publique et individuelle.

## Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir

Les statistiques montrent que plus on mise sur l'assistance sanitaire curative sans concentrer les efforts sur la prévention de la maladie, plus le coût augmente sans élever le bien-être de la population.

Pour la grande majorité des gens, la santé consiste en médecins, médicaments, hôpitaux et chirurgie. Tout cela est nécessaire pour soigner la maladie quand elle se présente. Cependant, le plus important est d'éviter qu'elle ne se produise. Par conséquent, notre premier objectif est de la prévenir, de façon qu'il ne soit pas nécessaire de la guérir.

La prévention commence par le style de vie, et celui-ci est déterminé par les habitudes. La majorité des **maladies chroniques**, appelées aussi **maladies de la civilisation**, peuvent être prévenues en changeant le style de vie de manière à éliminer les habitudes nocives et introduire des habitudes saines.

### Types de prévention

Prévenir la maladie consiste en l'adoption de mesures pour l'éviter. Et en fait, au moment où s'appliquent ces mesures, il y a trois types de prévention :

- **Prévention primaire.** C'est celle qui s'applique aux individus sains pour qu'ils n'apparaissent pas la maladie. Il s'agit de la prévention idéale et la plus efficace. Elle consiste à modifier certaines habitudes nocives et l'adoption de nouvelles plus saines, dans le cadre d'un changement de style de vie est la base de la prévention primaire.
- **Prévention secondaire.** C'est celle qui est destinée aux individus qui ont déjà la maladie mais qui en réalité ont déjà commencé à bien qu'elle ne se manifeste pas encore.

## Parce que je remarque que mon corps me prévient

Identifier les signes corporels que quelque chose ne va pas bien avec notre santé constitue un motif puissant pour agir.

Normalement, les maladies préviennent avant de s'installer. La présence de certains de ces symptômes peut indiquer un déséquilibre corporel en raison de certaines habitudes de vie malsaines. En plus de consulter un médecin, ces symptômes devraient être pris en compte pour corriger le style de vie et améliorer l'alimentation, l'exercice physique, et suivre les autres recommandations pour un style de vie sain.

### Fatigue persistante

### Perte de poids inexplicable

### Exéma de la peau

## Parce que je veux surmonter mon mauvais patrimoine

Surmonter la disposition génétique à souffrir de certaines maladies est un bon motif pour adopter un style de vie plus sain.

« Héritage est extrêmement patient », disait un célèbre généticien. Et c'est avec facilité qu'il nous accuse le patrimoine des conséquences de certaines habitudes de santé négatives et d'un mauvais style de vie.

Il est clair que dans certains cas, les maladies chroniques ou non transmissibles comme le diabète de type 2, les cardiopathies non héréditaires ou le cancer sont déterminées génétiquement. Mais malgré cela, les études épidémiologiques nous disent que :

Seule une petite part du total des maladies non transmissibles est d'origine héréditaire. La grande partie est déterminée par le style de vie ou par l'environnement ;

La prédisposition héréditaire à souffrir d'un trouble ou d'une maladie peut être neutralisée ou désactivée, dans la majorité des cas, par le biais d'un style de vie sain.

Après avoir séquencé son propre génome, le pionnier de l'investigation génomique a dit : « La biologie humaine est réellement beaucoup plus compliquée que ce que nous imaginons. Tous parlent de gènes reçus de leur père ou de leur mère, mais en réalité ces gènes ont très peu d'impact en pratique [...] les gènes ne déterminent pas notre destin. Ils peuvent nous donner une information utile autour du risque de souffrir de certains troubles, mais dans la plupart des cas, ils ne déterminent pas la cause réelle de la maladie ».<sup>1</sup>

Un style de vie sain permet de dépasser une prédisposition héréditaire à souffrir de certaines maladies. Tout ce qui est écrit dans les gènes ne doit pas s'accomplir.

## Parce que je sens que j'ai besoin d'un changement dans ma vie

Pour profiter d'une bonne santé, une « réforme sanitaire » irréversible et permanente est nécessaire.

La vie moderne, avec ses modes, sa nourriture industrielle, son usage massif de la voiture, ses escaliers mécaniques et ses ascenseurs, son stress et son offre de drogues légales, comme l'alcool, ou illégales, nous pousse à un style de vie pathogène (cause de maladies).

Parfois, cette tendance à la nourriture transformée et de mauvaise qualité, ou à la vie sédentaire avance de façon imperceptible, jusqu'à ce que se manifeste une maladie. Pour cela, pour maintenir un style de vie sain nous devons être en permanence sur nos gardes, nous en rendre compte, se sont introduites dans notre quotidien. Prendre soin de la santé dans notre monde actuel implique de changer les habitudes qui provoquent des maladies et de réformer notre style de vie presque tous les jours.

### Changer donne des résultats

La cause la plus importante de mortalité dans les pays développés est les maladies cardiovasculaires. Or, selon les données, 80 % des cas d'infarctus du myocarde et des AVC (accidents vasculaires cérébraux) pourraient être évités en modifiant certains aspects de la vie sédentaire, l'alimentation en fruits, légumes et céréales complètes.<sup>1</sup>

Jusqu'à 40 % des cas de cancer pourraient être évités dans le monde entier en changeant le mode de vie et l'alimentation, en éliminant ou au moins réduisant la consommation de viande et de boissons alcoolisées.

Ces exemples montrent combien il est facile de changer son style de vie en adoptant des habitudes saines pour avoir une meilleure santé, beaucoup plus efficace que les médicaments pour baisser le cholestérol, le diabète ou que les stents pour le cœur.



# Pour quelles raisons changer ?

Dans ce chapitre, nous analyserons les objectifs du changement de style de vie et les conséquences positives que l'on peut espérer.

## Sommaire

Au bénéfice de ma propre santé et celui de celle des autres  
Pour en finir avec les habitudes nocives .....  
Pour avoir un style de vie sain .....  
Pour éliminer les habitudes nocives .....

21 JOURS POUR CHANGER

## Pour en finir avec les habitudes nocives (1<sup>re</sup> partie)

Parce que sans une réflexion sur ce que nous sommes en train de faire, les habitudes se répètent et peuvent conditionner notre santé positivement ou négativement.

Les habitudes sont des actions apprises que nous répétons automatiquement. Une fois formée, l'habitude, qu'elle soit positive ou négative pour la santé, ne demande plus de réflexion pour être mise en œuvre. Les habitudes rendent plus facile notre conduite en simplifiant, petit à petit, le processus complexe de décisions, de façon similaire au mode pilote automatique d'une voiture.

Les habitudes sont puissantes et importantes pour diverses raisons :

- Parce qu'elles **déterminent notre conduite** : une bonne partie des actions que nous réalisons chaque jour sont le résultat d'habitudes.

- Parce qu'elles sont **difficiles** à changer, en particulier les habitudes nocives.
- Parce qu'elles **influencent notre santé**.

Tout au long de cet ouvrage, nous verrons quelles habitudes nous avons adoptées, lesquelles se réapproprient, comment les mettre en œuvre et comment elles influencent notre bien-être et nos habitudes.

### Habitudes nocives

Les habitudes nocives influencent discrètement nos vies et celles de nos compagnons.



### L'habitude de manger de la viande

La consommation de viande peut devenir une habitude addictive. Pourtant, il est bien prouvé que la viande rouge est préjudiciable pour le cœur, et est en plus probablement cancérigène selon l'OMS. De même, la viande transformée est considérée comme

Les animaux que nous tuons pour la viande sont ensuite.

Remplacer par l'habitude de manger végétarien.

## Au bénéfice de ma propre santé et de celle des autres

Choisir de changer est une décision personnelle. En plus de la santé, les personnes qui nous entourent sont aussi concernées.

Quand nous savons où nous voulons aller, nous courrons le risque de prendre un chemin, bien que ce soit le mauvais. Vivre sans objectifs clairs rend difficile la prise de décisions personnelles.<sup>1</sup> Savoir ce que l'on désire est la force qui nous conduit à agir et nous permet de choisir consciemment des options favorables pour notre vie.

Beaucoup vivent sans idée claire de ce qu'ils désirent pour leur santé et leur style de vie. Ils se contentent de l'idée de ne pas être malade, comme si la santé était simplement l'absence de maladie. Or, ce concept est obsolète depuis des décennies.<sup>2</sup> La santé est un état complet de bien-être et d'équilibre entre les différentes

1 Dijksterhuis, A. ; Aarts, H. (2010). « Goals, Attention, and (Un) Consciousness ». *Annual Review of Psychology*, vol. 61, pp. 467-490 (PMID : 19566422).

2 OMS - Organisation Mondiale de la Santé. *Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé, Conférence Sanitaire Internationale*, New York, USA, 1946.

dimension sociale et spirituelle. Se sentir seul, pas malade, le service à la clientèle de chaque

### Notre style de vie et notre santé

La façon dont nous vivons notre style de vie a un impact direct sur notre santé, notre esprit, notre longévité, nous faisons nos choix de façon, notre vie, savoir quel

## Pour en finir avec les habitudes nocives (3<sup>e</sup> partie)

Il ne faut pas supprimer une habitude nocive sans la remplacer par une autre saine.

Un proverbe oriental dit que « quand tu commences à remplir ta vie avec des habitudes saines, il n'y a rapidement plus de place pour les habitudes nocives ». Et le fait est que l'abandon d'habitudes nocives doit être accompagné par l'adoption d'habitudes saines, comme nous vous le recommandons dans ces pages.

### L'habitude de consommer des graisses saturées

La consommation de graisses saturées de mauvaise qualité, comme celle utilisée dans des aliments élaborés, est cause d'obésité, de diabète, de maladie coronarienne.

La graisse dans la nourriture peut donner un plaisir et une sensation de satiété en excès, particulièrement en basse qualité, peut devenir addictive qui doit être remplacée par des graisses saines, oui, mais justifiées de la meilleure qualité.

Remplacer par l'habitude de manger de la salade et de légumes à chaque repas.



3

# Comment changer ?

Dans ce chapitre, nous découvrirons par où commencer un processus de changement de style de vie et comment le mettre en pratique de façon facile et agréable.

## Sommaire

Avec la volonté de changer .....	66
En commençant par la tête .....	67
En planifiant .....	
En créant de nouvelles habitudes .....	
En adoptant des habitudes saines .....	
En changeant de façon graduelle et progressive .....	
En créant un renforcement positif .....	
En dépassant le syndrome d'abstinence .....	

## En commençant par la tête

Le changement doit s'opérer de l'intérieur vers l'extérieur, de ce qui ne se voit pas vers ce qui devient visible.

Les options d'alimentation, les mécanismes physiologiques du corps afin d'obtenir une physique correcte, le stress, le manque de repos, les recours naturels à notre santé, pour mettre en place le changement. Et si le développement est libéré et restauré, la paix de l'esprit, le d'une vie saine.

L'usage inapproprié de médicaments peut renforcer les habitudes destructrices pour la santé.



D'autre part, beaucoup sont esclaves du mythe selon lequel les médicaments, un ensemble de pilules magiques, corrigent les conséquences des habitudes destructrices pour la santé. Et le pire est que, dans de nombreux cas, les médicaments allègent temporairement les symptômes, mettant en veille les signaux émis par le corps pour indiquer que quelque chose échoue, ce qui renforce les habitudes nocives.

## Nous sommes ce que nous pensons

Chacun d'entre nous est le reflet de ses propres habitudes. Tout ce que nous incorporons comme routine dans notre vie devient une partie de nous-mêmes. Et les habitudes ne sont pas autre chose que le reflet de nos pensées, car nous sommes ce que nous pensons.<sup>1</sup> Changer ses habitudes commence par un changement de pensée, et cela, à son tour, est la conséquence d'une décision volontaire. Avoir un plan défini et assumer le compromis personnel de l'accomplir, en utilisant volontairement les mécanismes d'autocontrôle et de mise en place des limites, peut être très efficace.

## En dépassant le syndrome d'abstinence

Avec patience et persistance, les difficultés du changement et un nouveau style de vie prend place.

L'abstinence est le processus d'interruption d'une habitude. Il s'agit de se priver ou de s'abstenir d'une chose. Comme tout processus de changement, la décision d'interrompre quelque chose s'accompagne d'une incommodité. Que ce soit à cause de la dépendance physique, psychologique ou émotionnelle, abandonner quelque chose est interprété par

l'esprit, dans la majorité des cas, comme un sentiment de perte. Ce sentiment peut être accompagné de symptômes spécifiques travaillés pour minimiser.

## Le syndrome d'abstinence

Du point de vue du changement de vie, l'apparition de symptômes, bien que ces derniers soient souvent une bonne nouvelle, parce qu'ils indiquent que le processus de changement est en cours. On dit qu'il existe un syndrome d'abstinence quand ces signes et symptômes caractéristiques spécifiques dépassent un niveau d'inconfort difficile à supporter pour beaucoup de gens.

Les symptômes d'abstinence sont caractéristiques des substances interrompues et, en général, ils se manifestent comme une incommodité qui peut être accompagnée de maux de tête, d'irritabilité, d'insomnie, de tachycardie, de tremblements, de sécheresse ou d'altérations soudaines.

Le processus de changement de vie n'est pas rapide. Ce n'est pas un programme qui peut se terminer en quelques jours, avec des résultats miraculeux. Un changement de style de vie est une « information » de la façon de vivre, un processus continu. Il consiste en une recréation des habitudes de vie de façon graduelle et progressive. De cette façon, le changement est durable et se convertit en un nouveau style de vie.

## Les processus de changement trop rapides peuvent avoir un effet de rebond

Il existe beaucoup de programmes de régimes miracles qui promettent une perte de poids spectaculaire. Un changement spectaculaire de personnes s'ajoutant à ces programmes, confiants en un résultat très intensif, qui est parfois très intense, le résultat tant espéré.

Certains de ces régimes peuvent produire le prix d'une altération non accompagnée d'un changement de façon de vivre. Comme on le voit, il est important de



## En changeant de façon graduelle et progressive

Une longue randonnée commence par un seul pas et se poursuit en faisant un pas après l'autre.



# En réduisant les médicaments

Au fur et à mesure que s'adoptent de nouvelles habitudes et que sont abandonnées d'autres, préjudiciables, on peut réduire la prise de médicaments.

Une des conséquences bénéfiques de l'adoption d'habitudes saines et d'un changement de style de vie est que l'on peut :

- **Réduire la dose des médicaments** que l'on prend ;
- **Se passer de certains médicaments** ; ou bien
- **Remplacer certains médicaments** par d'autres qui ont moins d'effets secondaires ou par des plantes médicinales.

Tout cela suppose une valeur ajoutée au changement de style de vie à proprement parler. Moins vous aurez besoin de médicaments, mieux ce sera.

Bien sûr, tout changement d'un patient doit être accompagné par un médecin.

## Pour le cholestérol

Diverses études, comme celles de la New York University School of Medicine, montrent que les médicaments prescrits pour faire baisser le cholestérol, parviennent à peine à réduire les maladies cardiovasculaires. On ne peut atteindre le niveau de cholestérol souhaité par un régime végétarien (surtout sans viande) accompagné de la pratique d'exercices physiques.

L'avantage du régime végétarien est qu'il réduit le risque de diabète, alors que la statine l'augmente. Plus les médicaments pour baisser le cholestérol sont prescrits, plus le risque de diabète est élevé.

1 Han, B.H. ; Sutin, D. ; Williamson, J.D. ; Statin Treatment and the Risk of Diabetes. JAMA. 2012; 308(12):1251-1259.

# En observant son corps

Personne ne connaît mieux son propre corps que soi-même. Observer et enregistrer les changements qui se produisent à mesure que s'intègrent de nouvelles habitudes est très important.

Il ne suffit pas de disposer d'instruments médicaux sophistiqués pour pouvoir observer les changements qui se produisent à mesure que l'on mène à bien un changement de style de vie.

À la suite, nous vous présentons quelques mesures simples qui permettent d'observer et d'évaluer son état physique.



## Fréquence cardiaque

Le nombre de battements cardiaques au repos ne devrait pas excéder 80 par minute. De plus, les battements doivent être réguliers et rythmiques.

## Pression artérielle

La pression artérielle est la force que le sang exerce contre les parois des artères quand le cœur pompe. Plus la pression est haute, plus l'effort que doit faire le cœur est grand et plus le risque pour les artères est grand.

L'incorporation d'habitudes saines avec elle une diminution dans la pression artérielle, qui peut déjà être observée avant les 21 jours d'un changement de vie.

Traditionnellement, est considérée une tension artérielle de 120/80. Cependant, en 2017, l'American Heart Association (association américaine du cœur) a établi une nouvelle table de valeurs.



## Commencer par un bon petit déjeuner

C'est au début de la journée que nous avons besoin du plus grand apport d'énergie et de nutriments. Un petit déjeuner complet apporte du glucose, des acides gras essentiels, des vitamines et des minéraux nécessaires pour toutes les cellules du corps, mais particulièrement pour les neurones.

Bien déjeuner active les processus vitaux et améliore le rendement intellectuel et physique durant la matinée.

On a observé que le même nombre de calories ingérées au moment du petit déjeuner qu'à tout autre moment de la journée fera moins grossir au petit déjeuner. Si parfois on prend quelque chose pour le dîner, ce dîner devra être très léger et pris au moins trois heures avant d'aller dormir.

Consommer jus et smoothies est une bonne façon de respecter l'objectif « cinq par jour ».



## Ne rien ingérer entre les repas

Ingérer des aliments entre les repas altère la physiologie digestive, surcharge l'estomac, favorise l'obésité et les troubles métaboliques. Deux repas par jour suffisent pour un adulte : le petit déjeuner et le dîner. Si l'on prend quelque chose pour dîner, il doit être léger et pris au moins trois heures avant d'aller se coucher.

## Consommer des produits végétaux dans leur état naturel

Éviter tant que possible les aliments transformés, avec de longues listes d'additifs et d'autres ingrédients artificiels. On recommande qu'au moins 50 % des aliments que nous ingérons soient crus ou peu transformés.

plus, la demande augmente, car cela relègue au second plan le rôle de l'individu.

« Je fais ma vie, et si je tombe malade, on me donnera le traitement nécessaire ; c'est à ça que servent les bons médecins et les hôpitaux », peuvent penser certains. De cette façon, certains deviennent des sujets passifs, dont le rôle consiste uniquement à recevoir l'attention de la sécurité sociale ou d'une assurance privée.

La seule solution est de résoudre le dilemme au plus tôt.



Pression systolique ou maximale en mmHg

Pression diastolique ou minimale en mmHg



# Semaine 1

## Adaptation

Dans ce programme de santé, des conseils simples et pratiques sont donnés pour aider à construire des habitudes saines et développer un nouveau style de vie. De cette façon, jour après jour, le lecteur prendra des forces par le biais de **petits changements**. Dans leur ensemble, ces changements forment un modèle synergique qui peut transformer positivement la façon de vivre.

Le programme peut être mené à bien en suivant une ou plusieurs

lignes chaque jour. Il est fondamental que les activités se déroulent avec **régularité** et que chaque jour de nouvelles habitudes soient ajoutées à celles intégrées les jours précédents.

Dans cette première phase d'**adaptation**, qui couvre les sept premiers jours, on met en pratique de petites actions qui accomplissent un effet transformateur, touchent positivement l'organisme et amorcent le processus du changement de style de vie.

### Sommaire

Dimanche .....	98
Lundi.....	100
Mardi.....	102
Mercredi.....	104

## Jour 1 – Dimanche

	Actions	Objectifs
Alimentation	Tous les jours, commencez votre déjeuner par une bonne assiette de salade. Vous pouvez augmenter la quantité graduellement, à mesure que vous le désirez.	Accoutumer le palais aux saveurs plus naturelles. Augmenter la consommation de fibres qui favorisent la sensation de satiété.
	Programmez au moins six verres d'eau au cours de la journée, en augmentant la quantité si vous en ressentez le désir.	Contribuer au processus de dépuración de l'organisme. Améliorer la circulation. Éviter la constipation. Prévenir les calculs rénaux.

## Jour 7 – Samedi

	Actions	Objectifs
Alimentation	Faites de ce jour une journée sans fritures. Évitez tout type d'aliments frits, qu'ils soient salés ou sucrés.	Réduire l'ingestion de calories et de graisses. Réduire la sensation de poids dans l'estomac après le repas. Améliorer la digestion.
Habitudes de vie	Faites de cette journée un jour sans médicaments analgésiques ou calmants, et maintenez cette pratique régulièrement, toutes les semaines. Étendez-la aux autres jours, au fur et à mesure, dans la mesure de vos possibilités.	Désintoxiquer l'organisme. Réduire l'agression chimique des organes chargés de purifier le sang. Améliorer l'équilibre général du corps.





# 5

## Semaine 2 Bénéfices

Dans ce chapitre, nous continuons le programme de changement de style de vie.

Après la phase d'**adaptation** (chapitre 4), la deuxième phase, de

**bénéfices**, dure elle aussi sept jours. Pendant cette semaine, nous renforcerons les actions déjà prises et commencerons à expérimenter les bénéfices.

### Sommaire

Dimanche .....

Lundi .....

Mardi .....

## Jour 1 – Dimanche

	Actions	Objectifs
Alimentation	Consommez régulièrement une portion (environ 30 g) de fruits secs (noix) le matin. Essayez de varier le type de fruits secs chaque jour.	Assurer une source saine de protéines et de graisses. Améliorer le contrôle du niveau de sucre dans le sang. Favoriser une meilleure qualité du sommeil.
Habitudes de vie	Réduisez drastiquement ou éliminez la consommation	Réduire l'ingestion de calories. Éviter les divers effets négatifs sur l'organisme.

124

21 JOURS POUR CHANGER

## Jour 6 – Vendredi

	Actions
Alimentation	Réduisez drastiquement l'apport en sucre et éliminez complètement la consommation de liquides sucrés pendant les repas, que ce soit de l'eau, des jus ou des sodas.
Habitudes de vie	Pratiquez cinq minutes d'étirement trois fois par jour, pour atteindre une relaxation musculaire entre les activités du travail et avant de dormir.





6

# Semaine 3 Consolidation

Quatorze jours de changement de style de vie sont déjà passés, nous entamons la dernière semaine dont l'objectif est la **consolidation**. Durant cette phase, les actions saines doivent s'enraciner profondément, de façon à ce que les habitudes soient pleinement intégrées au nouveau style de vie.

## Sommaire

130

132

## Jour 2 – Lundi

	Actions	Objectifs	Difficultés
<b>Alimentation</b>	Pratiquez environ une ou deux fois par semaine le jeûne intermittent, en passant au moins seize heures sans manger. Faites de cela une habitude régulière.	Améliorer la résistance à l'insuline. Améliorer la disposition physique et mentale. Éviter les maladies neurodégénératives.	Forte envie de manger pendant la nuit en raison de l'habitude enracinée de dîner. Une alimentation déséquilibrée durant la journée, particulièrement à base de sucres et de farines raffinées favorise la nécessité de manger durant la nuit.
<b>Habitudes de vie</b>	Réduisez drastiquement ou éliminez l'usage de la technologie en dehors des heures de travail. S'il est nécessaire de l'utiliser, ne le faites pas pendant les deux heures qui	Réduire le stress et la surcharge émotionnelle. Réduire la sensation d'avoir toujours quelque chose à faire. Apporter le repos mental et	Les réseaux sociaux et l'usage d'Internet peuvent se transformer en habitudes addictives. Le rythme de la vie moderne crée la nécessité incontrôlable d'avoir toujours quelque chose à

## Jour 1 – Dimanche

	Actions	Objectifs
<b>Alimentation</b>	Réduisez drastiquement ou éliminez la consommation de viandes transformées, comme les charcuteries, les saucisses, les jambons et autres produits de charcuterie.	Prévenir l'hypertension. Réduire le sodium. Réduire les lipides saturés. Réduire l'apport en calories. Réduire l'apport en sucres.
<b>Habitudes de vie</b>	Remplacez aussi souvent que possible les activités sédentaires par d'autres qui exigent de bouger.	Combattre la dépression. Améliorer la circulation sanguine. Prévenir l'obésité.

142

21 JOURS POUR CHANGER

## Jour 7 – Samedi

	Actions	Objectifs
<b>Alimentation</b>	Essayez de passer un jour entier à ne manger que des aliments végétaux crus, comme des salades, des fruits, des graines germées et des fruits secs.	S'habituer aux aliments simples et naturels. Augmenter l'apport en vitamines, minéraux et de fibres. Renoncer aux aliments transformés, élaborés et autres produits artificiels.
<b>Habitudes de vie</b>	Réduisez intentionnellement la quantité d'aliments consommés quotidiennement à tous vos repas. Réduisez aussi la taille des portions et la variété d'aliments à chaque repas.	Réduire les calories. Éviter l'obésité. Améliorer la digestion. Limiter la consommation de produits laitiers.
<b>Santé émotionnelle</b>	Acceptez que les changements fassent partie de la vie. Soyez flexibles et permettez-vous de changer votre style de vie.	Renforcer la résilience. Apprendre à gérer le stress. Améliorer le bien-être.
<b>Santé spirituelle</b>	Faites des plans pour participer à une activité spirituelle avec d'autres personnes. Engagez-vous dans un	Renforcer la spiritualité. Apprendre à gérer le stress. Améliorer le bien-être.



# Alternatives p le changement

Connaitre des alternatives sûres, attractives et efficaces peut être la clé pour le succès dans le changement.

## Sommaire

Découvrir de nouvelles options .....	1
Alternatives à la vie sédentaire.....	
Alternatives aux boissons alcoolisées.....	
Alternatives aux rafraîchissements sucrés.....	
Alternatives au sucre raffiné.....	
Alternatives au café et au thé .....	

## Découvrir de nouvelles op

Changer de façon de penser permet de voir les choses selon une perspective et, finalement, de faire quelque chose de différent et

Pour atteindre un changement effectif de style de vie, il est fondamental de comprendre comment se développe ce processus intérieur. Le plus grand facteur de succès consiste à changer notre façon de penser ; en effet, de cette façon, les changements subséquents seront solides, soutenables, et durables.<sup>1</sup> Cela signifie que le véritable changement consiste à voir les choses d'une façon alternative et non simplement à essayer de les rendre différentes.

### Les mécanismes d'induction de la pensée

Il existe deux mécanismes différents pour construire une nouvelle façon de penser : l'induction positive et l'induction négative.

porte préjudice. De cette façon, l'induction négative nous mène à cesser de faire quelque chose.

L'induction **positive** fonctionne de façon opposée. Nous nous convainçons que quelque chose diffère de la façon que nous espérons un effet positif, c'est-à-dire quelque chose de bon et de désirable. Le mécanisme positif nous mène à faire quelque chose.



du lait de vache. L'ostéoporose est très répandue dans les pays où l'on consomme peu de lait, comme dans l'Inde, où il y a plus de cas d'ostéoporose que la consommation de lait n'augmente pas la densité osseuse.

Pour avoir des os forts, il faut apporter par le lait les substances qui favorisent le calcium et à le fixer dans les os, le plus important pour les os.

- La **vitamine D** favorise l'absorption du calcium dans les légumineuses.
- La **vitamine K** favorise la fixation du calcium dans les os.
- Le **magnésium** favorise la fixation du calcium dans les os.
- Les **isoflavones** du soja et autres légumineuses favorisent la fixation du calcium dans les os.

### Inconvénients

- Il favorise l'obésité.
- Il est très riche en calories.
- Il est difficile à digérer pour certaines personnes.
- Il peut provoquer des virus et autres infections.
- Il peut provoquer des allergies.



# Alternatives aux boissons alcoolisées

Aucune substance ne cause autant de maladies et de malheurs que l'alcool. Trouver des alternatives qui le remplacent est fondamental pour un changement de style de vie.

## Jus de raisin<sup>1</sup>

C'est le vin authentique, le jus pur de raisin non fermenté. Il a été démontré que le jus de raisin contient beaucoup plus de polyphénols et d'antioxydants que le vin fermenté. De plus, il nettoie les artères, protège le cœur et favorise les fonctions du foie.

## Vin sans alcool<sup>3</sup>

À la différence du jus de raisin, le vin sans alcool contient peu de sucres, raison pour laquelle son goût n'est pas sucré. Vous pouvez en trouver dans les commerces spécialisés.

<sup>3</sup> Ibid., p. 34.

## Bière sans alcool<sup>2</sup>

Remplace alcool

ALTERNATIVES POUR LE CHANGEMENT

153

# Alternatives au café et au thé

pit de la propagande en faveur du café, le changement vers un style de vie sain doit inclure des alternatives pour remplacer cette boisson addictive.

ne drogue addictive avec de ndésirables sur l'organisme, les du sommeil, l'anxiété et raison du caractère addictif apparaît souvent nécessaire dose de café afin d'obtenir le même effet, jusqu'à atteindre une dose élevée et préjudiciable. Ceux qui souffrent d'addiction ou de dépendance à la caféine peuvent s'en libérer en réalisant une cure de désintoxication à la caféine.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Ibid., p. 252.

## Café de chicorée<sup>3</sup>

Il s'élabore en cuisant dans l'eau la racine de la chicorée séchée et grillée. La chicorée est une plante médicinale très bénéfique pour le foie et la digestion, donc la saveur rappelle celle du café.

<sup>3</sup> Santé par les plantes médicinales, p. 446.

## Émolliente péruvien<sup>5</sup>

Élaboré à base d'orge, de graines de lin, de citron et de plantes médicinales.

## éiné

El est exempt de l'effet addictif de la caféine, mais ce n'est pas pour autant que l'on peut dire qu'il s'agit d'une boisson saine. Le café décaféiné peut être très utile pour rendre plus légère une cure de désintoxication de la caféine, ment quand il existe une dépendologie au café.

## exicain<sup>4</sup>

Boisson nutritive à base de farine de maïs aromatisée

# Alternatives à la vie

L'unique alternative à la vie sédentaire à employer toutes les excuses qui viennent à l'esprit à la maison.

Le manque d'exercice physique est un des facteurs de risque des maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité, l'ostéoporose et les troubles circulatoires. Cependant, bien que préjudiciable, la sédentarité est évitable : il suffit de bouger.

Plus grande est la sédentarité, c'est-à-dire plus de temps on reste assis, plus le risque de mort prématurée est grand, selon ce que révèlent plusieurs études. Il ne serait pas exagéré, par conséquent, de dire que la chaise et l'autueil tuent.

Cela vaut donc réellement la peine de chercher des alternatives à la vie sédentaire, même les propositions que vous trouverez sur ces pages.

ne pas utiliser l'ascenseur ni les escaliers mécaniques. Monter les escaliers à pied aide à maintenir le cœur en bonne forme.

l'expé-  
sons de  
l'alcool.

des activités à réaliser durant le  
bre, donnant la priorité à celles  
qui impliquent le mouvement, comme les  
marches à pied, la pratique d'un sport  
régulier.

chaque jour pour prati-  
quer l'exercice physique.

5. S'inscrire dans une salle de sport ou un club sportif.



## Cap sur la vie

Durant les trois dernières semaines, vous êtes déjà passé par les phases d'adaptation, de bénéfices et de consolidation d'un changement de style de vie. Vous voyez clairement pourquoi changer, pour quoi changer et comment changer. Vous connaissez les alternatives saines à certains aliments/pratiques ou conduites qui ne favorisent pas la santé.

...nté, mais ces habitudes seront seulement incorporées au style de vie de façon permanente. Elles s'inscrivent dans la façon de penser de l'individu. D'où l'importance de construire de nouvelles habitudes dans les différentes dimensions de la vie. En plus de ce qui se mange, il est nécessaire de prendre en compte la manière dont nous occupons notre temps, la manière dont nous exerçons notre corps, comment sont nos relations avec les autres personnes et comment est notre vie spirituelle. La coexistence et l'équilibre entre tous ces facteurs sont ce qu'on appelle la **santé intégrale**.

C'est le moment d'apprendre, par exemple, différentes recettes, de nouveaux types d'exercices physiques, de nouvelles options de relaxation et d'habitudes en ce qui concerne le repos.

### En incorporant les changements à un nouveau style de vie

Dès que la pratique d'une nouvelle habitude vous fait du bien, incorporez cette habitude à vos activités quotidiennes. Parfois, cela suppose de revoir sa routine pour y inclure de nouvelles habitudes qui se substitueront aux anciennes. Avec le temps, l'incorporation de nouvelles habitudes saines deviendra un processus naturel. Oubliez le concept de « régime » durant un

## Actions de continuité

Avec le programme **21 jours pour changer** vous avez commencé une nouvelle vie dans laquelle les habitudes saines acquises seront une constante.

« Facile à faire, plus difficile de se maintenir. »

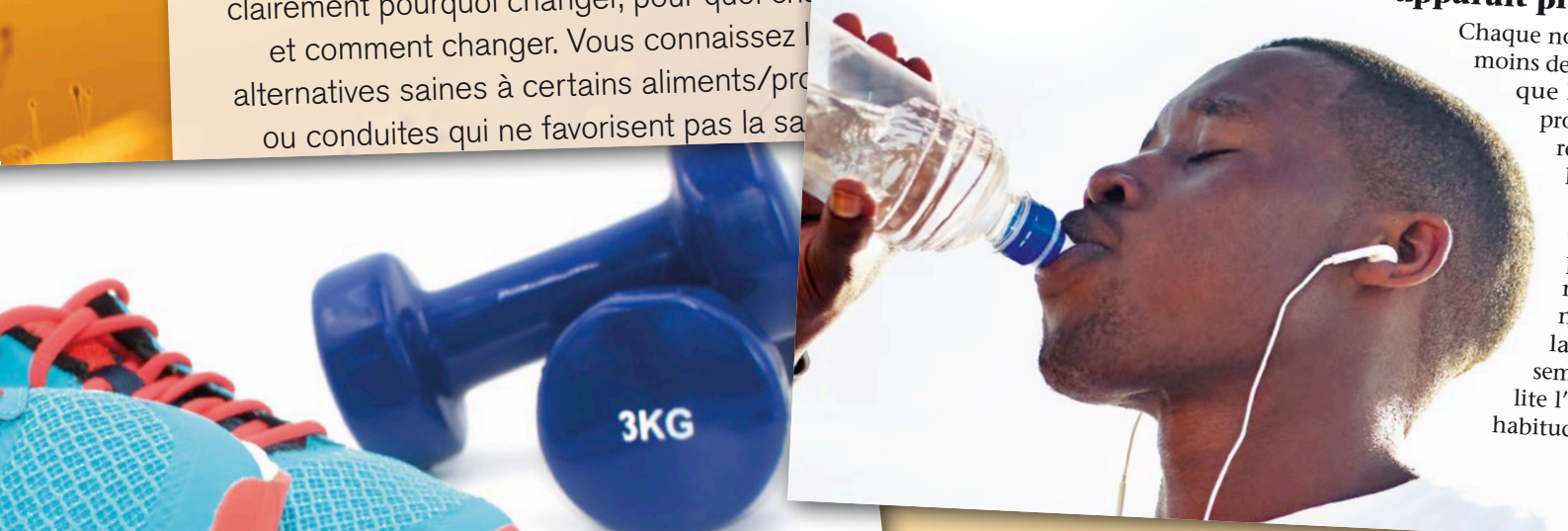
Cette phrase est une réalité pour de nombreuses personnes. Il y a celles qui commencent le processus de changement, achètent des livres, téléchargent des recettes sur Internet, s'inscrivent à un cours, achètent les vêtements et des équipements spéciaux... mais ne parviennent pas à donner de la continuité aux actions entreprises et après un certain temps, se découragent et abandonnent.

Les actions de continuité ont pour objectif de maintenir le rythme initié afin de ne pas interrompre le processus de changement en marche. Il faut éviter de stopper le processus de changement une fois ce dernier initié, parce

qu'il sera toujours en route. C'est une attention particulière en reprenant une cigarette, une première rafrâchissante, une portion de fast-food, de télévision à la Une première avertissement. Par le truchement peuvent s'engager de continuité en permettant aux notre nouveau s

### Chaque nouveau apparaît ph

Chaque nouveau moins de que pro re l n n la sem lite l' habituo





## Dix actions pratiques pour assurer la continuité du changement de style de vie

### Apprenez à dire « non »

Créez l'habitude de ne pas céder aux désirs, aux pressions ou aux tentations des autres. Le fait d'être disponible ne signifie pas que vous devez céder. Si vous décidez de ne pas faire quelque chose, vous ne le ferez pas. Avec le temps qui passe, vous aurez toujours plus de contrôle.

### Encouragez un milieu favorable

Éliminez toute forme de tentation. Ne faites pas de chose, ne l'achetez pas. Évitez les situations ou la pratique que vous préférez, qui poussent vers quelque chose.

### Évitez les concessions

La déroute commence par une phrase clé pour détruire les habitudes : « Je ne fais pas de concessions ». vos conquêtes pour satisfaire vos besoins. Une chose est une décision prise, une punition.

### Si vous tombez, relevez-vous

Si vous vous êtes trompé, ne perdez pas tous les bénéfices. Ne perdez pas ce que vous avez déjà gagné et faites front.

## Témoignages

Témoignages concrets de la façon dont on peut améliorer sa santé mentale et spirituelle avec le programme **21 jours pour changer**

« Je pesais 134 kilos et j'étais déjà programmé pour un bypass. D'innombrables fois, j'avais essayé différents régimes et je ne parvenais à rien de plus qu'à de petites améliorations ponctuelles, mais après je reprenais du poids. Après cinq mois d'application du programme de 21 jours, ma vie a changé. Je ne faisais plus de régimes, mais une rééducation de mon style de vie. J'ai perdu 42 kilos et j'ai l'impression d'être une autre personne, disposée à vivre en

plan de vie. Quel bonheur de passer une nuit entière ! Je ne me souviens plus de ce plaisir. Peu à peu, j'ai senti que mon style de vie normal revenait dans ma vie. »

A. S., 39 ans

« Pendant plus de trente ans, j'ai souffert de constipation. Je pouvais ne pas aller à la selle durant quinze jours et cela m'affectait. Je me sentais en permanence dans une situation générale et je souffrais de maux de tête chroniques. Les personnes de mon entourage se plaignaient de ma mauvaise humeur. Je me sentais gonflée et lourde. Le programme m'a aidé à me sentir mieux. Je n'étais pas consciente. Après, j'ai découvert l'usage continuels de laxatifs me faisait mal que de bien. Finalement, j'ai commencé un programme de rééducation alimentaire.

## Renforcer les bénéfices

Les bénéfices d'une vie saine sont synergiques, c'est-à-dire qu'ils favorisent l'incorporation de nouvelles habitudes bénéfiques.

La synergie est la capacité à obtenir davantage de résultats en coopération qu'individuellement. C'est de cette façon que la pratique d'habitudes saines favorise l'adoption d'autres habitudes tout aussi bénéfiques. Par exemple, un sommeil de qualité améliore la disposition physique et l'état d'âme, ce qui, à son tour, favorise un sommeil encore meilleur la nuit suivante. Et les personnes qui dorment mieux, mangent moins par anxiété et évitent ainsi le surpoids, ce qui favorise de meilleures dispositions physiques et un meilleur état d'esprit.

Les bénéfices d'un style de vie sain sont cumulatifs. La personne se sent en meilleure forme et désire de plus en plus une meilleure santé. Les bénéfices obtenus grâce au changement se renforcent mutuellement.

### Le style de vie est plus que l'habitude

On peut changer de style de vie en changeant de style de vie. La priorité à l'adoption de nouvelles habitudes de prévention de maladies chroniques, de habitudes alimentaires saines, englobe beaucoup plus que l'habitude.

Le style de vie est plus que l'habitude. Il s'agit d'un état d'esprit qui mène à la pratique de nouvelles habitudes de vie.

quelqu'un à mes côtés, ou au moins une télévision allumée. Le silence me mettait très mal à l'aise. Je me suis rendu compte que cette inquiétude était liée à un manque de quelque chose de très important dans ma vie. J'ai appris à me comprendre et à développer ma spiritualité. J'ai découvert que Dieu, non seulement existe, mais qu'il s'inquiète et qu'il prend soin de moi. Cette vision personnelle de Dieu m'apporte un nouveau modèle de vie qui influence différents aspects de ma santé. »

M. T., 62 ans

« J'ai pris tous les remèdes du monde pour soigner mes maux de tête, mais rien ne fonctionnait. Tous les jours, j'allais dormir avec une incommodité permanente. J'ai consulté des dizaines de médecins qui m'ont fait des centaines d'examens. Tout était normal ! Mais je sentais et je savais que j'avais quelque chose... seulement, j'avais besoin de découvrir ce que c'était. Finalement, j'ai découvert la santé inté-

« Tout a commencé petit à petit. Je m'en rends compte. J'ai commencé à me sentir toujours plus, comme si c'était un contrôle de mon anxiété. Lorsque je me suis levé moi après le travail, je pensais : "Je ne peux pas". C'est ainsi que mon poids a commencé à grimper et en dix ans j'ai grossi de 100 kilos. J'ai commencé à noter une constipation progressive de mon sommeil. J'avais des maux de tête. Je me réveillais plusieurs fois par nuit. Mon épouse me disait que je ronflais beaucoup. Je ne ressentais plus de désir sexuel et j'avais une douleur chronique dans la colonne vertébrale. On m'a diagnostiqué une hypertension et j'ai commencé à prendre tous les jours quatre pilules. Le médecin m'a alors dit que j'aurais besoin de commencer un traitement avec de l'insuline à injecter... à ce moment-là que j'ai commencé à perdre du poids. J'ai alors entendu parler du pro-





# Est-il possible de changer de style de vie ?

Beaucoup se sont certainement posé cette question à un moment de leur vie. Que ce soit pour perdre du poids, pour contrecarrer une maladie, pour en finir avec des habitudes nocives ou, en définitive, pour se sentir mieux, le changement est nécessaire. Cependant, au moment de changer, nous devons faire face à une série de difficultés qui peuvent entraver le processus d'acquisition de nouvelles habitudes.

Changer est possible et la solution pour atteindre un style de vie plus sain n'est pas synonyme de limitations, d'interdictions ou de privations, mais consiste à prendre la décision de changer ses habitudes et ses goûts. L'objectif est d'arriver à ce que ce qui nous fait du mal ne nous plaise plus.

21 JOURS POUR CHANGER est un outil qui vous oriente dans le processus de changement par le biais d'informations utiles sur le pourquoi et le pour quoi, et la façon d'y parvenir. De plus, il offre un guide détaillé pour changer de façon durable en trois semaines et met à disposition des lecteurs des alternatives utiles pour le changement, facilitant ainsi le processus d'acquisition de nouvelles habitudes.

Et vous, vous avez 21 jours ? Vous pouvez changer !

