

L'ASSIETTE

LA TÊTE

LES BASKETS



Les clés du changement

**LA FONDATION PILEJE, UNE ŒUVRE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL
POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ PAR LES MODES DE VIE.**

Créée au printemps 2005, la Fondation PiLeJe sensibilise depuis plus de 20 ans le plus grand nombre à l'importance de prendre sa santé en main. Par le biais de conférences et d'événements de prévention, elle s'attèle à transmettre des connaissances et savoir-faire favorables à la santé et à une prévention personnalisée, sous l'angle de l'alimentation, de l'activité physique et de la gestion du stress et du sommeil. La Fondation déploie ses actions aussi bien dans les grandes villes que dans les villages éloignés, élargissant sans cesse son maillage territorial et touchant ainsi des publics diversifiés.

Abristée par la Fondation de France, la Fondation PiLeJe est financée par des dons en mécénat et dispose d'un comité exécutif qui se réunit une fois par an pour décider des grandes orientations de la Fondation.

Ce livret pédagogique vise à apporter des conseils simples et pratiques pour tous, afin de mettre en place rapidement des habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé à long terme.



Pour en savoir plus, retrouver les dates des événements, des articles, des conseils et astuces, des recettes de cuisine...

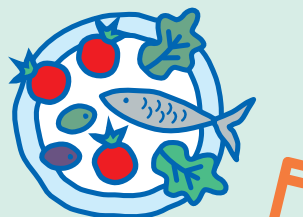
www.fondation-pileje.com – Facebook-Instagram-YouTube-LinkedIn/fondationpileje



Les clés du changement pour une santé durable

Clé 1

L'ASSIETTE Cap méditerranée !



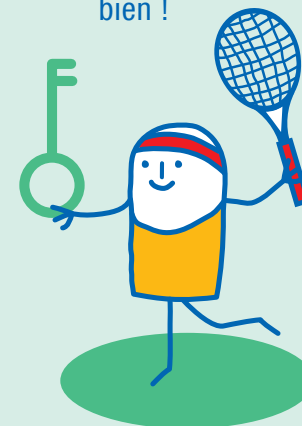
Clé 2

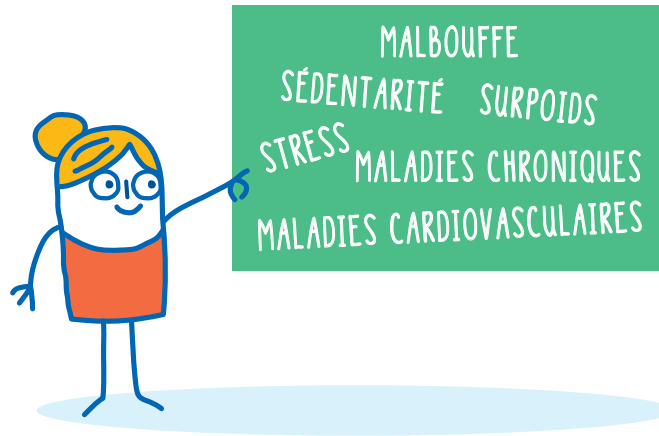
LA TÊTE Chassons le démon du stress. Dormons sur nos deux oreilles.



Clé 3

LES BASKETS Sportons-nous bien !





Les modes de vie pointés du doigt

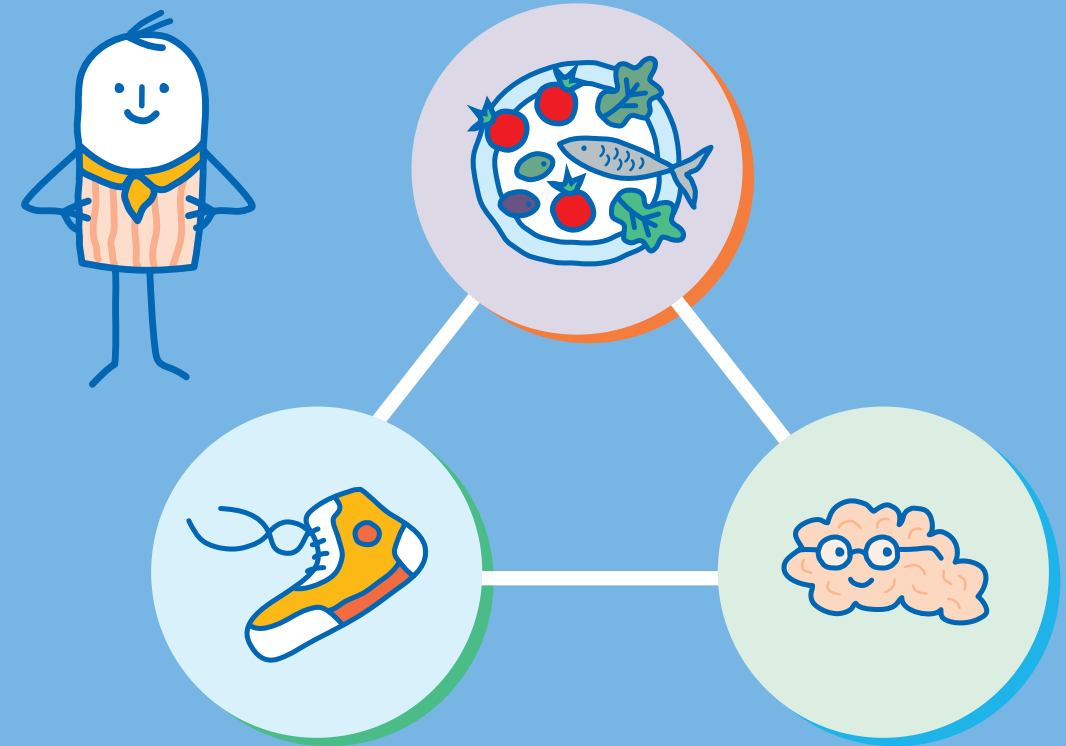
Le rôle de l'alimentation, de la sédentarité et du stress dans le développement du surpoids, de l'obésité et dans la survenue de nombreuses maladies chroniques telles que les cancers, maladies cardiovasculaires, diabète... est, à ce jour, scientifiquement bien établi. Ces maladies représentent une des principales causes de mortalité sur la planète et le nombre de personnes concernées ne cesse d'augmenter.

Face à cette évolution, la **Haute Autorité de Santé** préconise dans son rapport d'avril 2011 la prescription de **thérapeutiques non médicamenteuses** validées, comme l'alimentation, la gestion du stress et du sommeil et l'activité physique.



Le trio gagnant

L'assiette, la tête, les baskets



F L'ASSIETTE

1

Cap méditerranée !

Les messages concernant la nutrition sont multiples et contradictoires : qu'en est-il des bonnes pratiques alimentaires ?

Le modèle méditerranéen, plébiscité pour la santé

A ce jour, le modèle alimentaire méditerranéen est recommandé pour ses bienfaits sur la santé¹.

Un consensus international sur la base des données scientifiques récentes en nutrition et santé a permis de mettre à jour la **pyramide alimentaire propre au régime méditerranéen** initialement proposée par l'équipe du Dr Trichopoulou².

1. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/s-informer-sur-les-differentes-pratiques-alimentaires/qu-est-ce-que-le-regime-mediterraneen>

2. Diet and overall survival in elderly people. (Antonia Trichopoulou 1995)



F L'ASSIETTE

1 Cap méditerranée !

PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

TOUS LES JOURS



3 incontournables...

Des **céréales** : 1 à 2 portions par repas sous forme de riz, pâtes, couscous..., plutôt complètes, apport de fibres et micronutriments (magnésium, vitamines...).

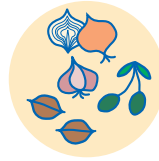
Des **légumes** : 2 portions par repas dont une crue (sauf en cas d'intestin irritable) et des **fruits** avec 1 à 2 portions par repas, sources d'antioxydants protecteurs et de potassium.

Varié les couleurs et les textures.

Privilégier les **produits de saison**, et **respectueux de l'environnement** (bio, agriculture raisonnée, circuits courts...).



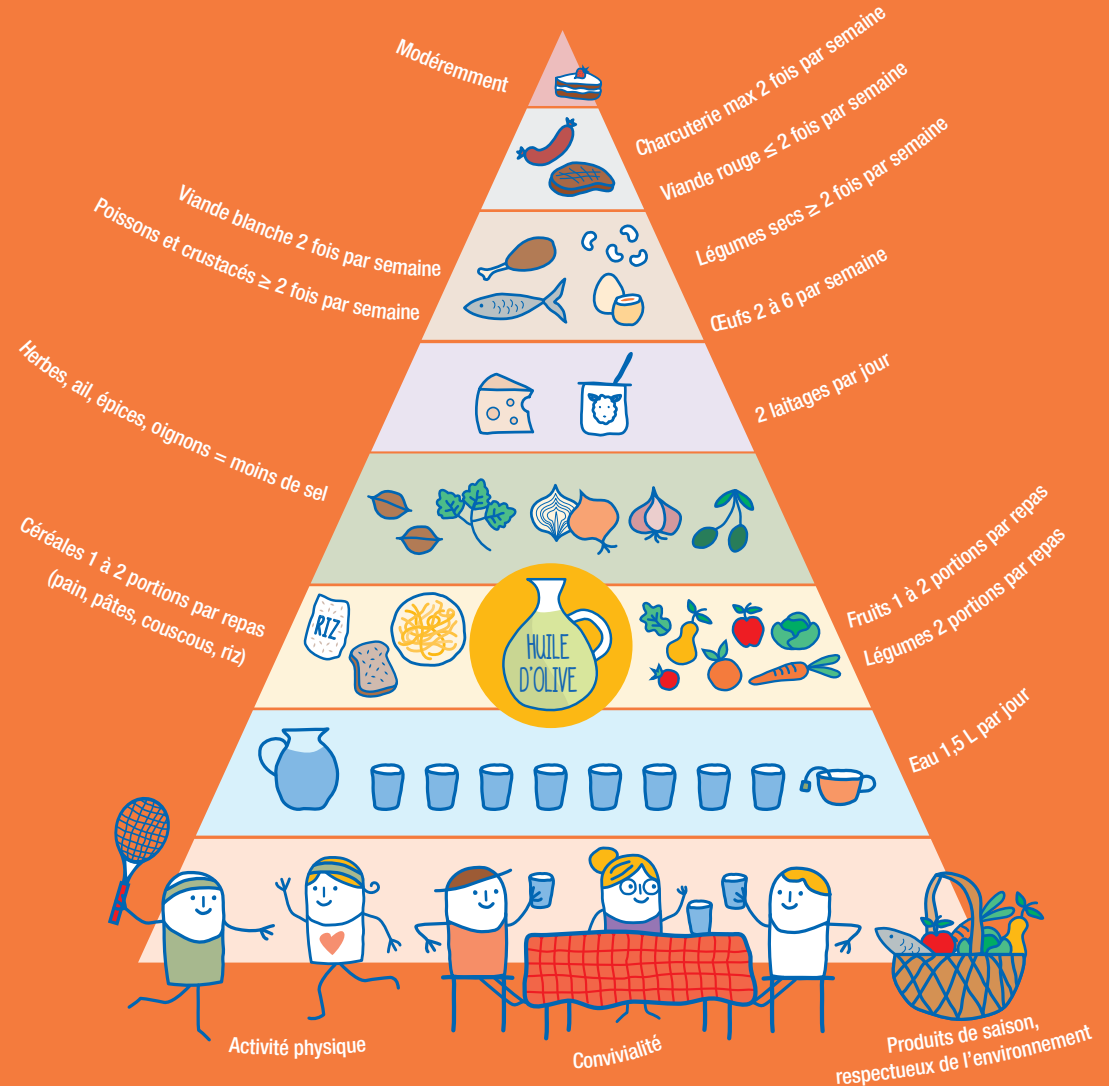
Au cœur du modèle méditerranéen, l'**huile d'olive** (acides gras mono-insaturés), associée à l'**huile de colza ou de noix** (oméga 3) : c'est bon pour le cœur, c'est bon pour le cerveau ! Consommer chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'un mélange colza/olive ou olive/noix.



Des **olives, noix, graines**, sources de lipides, protéines, vitamines et minéraux.
Les **herbes, les épices, l'ail et les oignons**, riches en antioxydants, permettent également de relever les saveurs et de diminuer la consommation de sel.



Des **laitages** : 2 par jour pour leur apport en calcium et vitamine D, en les variant (yaourt, fromage, lait).

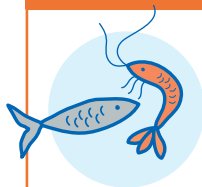


F L'ASSIETTE

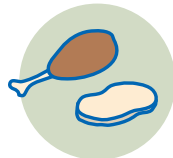
1 Cap méditerranée !

PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

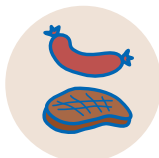
CHAQUE SEMAINE



Du **poisson** (ou **crustacés, mollusques, coquillages**): 2 fois pas semaine ou plus, pour leur apport en protéines et oméga 3 (petits poissons gras, sardines, maquereaux, harengs...).



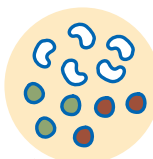
De la **viande blanche**: 2 fois par semaine pour son apport en protéines et une faible teneur en lipides.



De la **viande rouge**, source de fer: pas plus de 2 fois par semaine; et de la **charcuterie**: 1 à 2 fois par semaine.

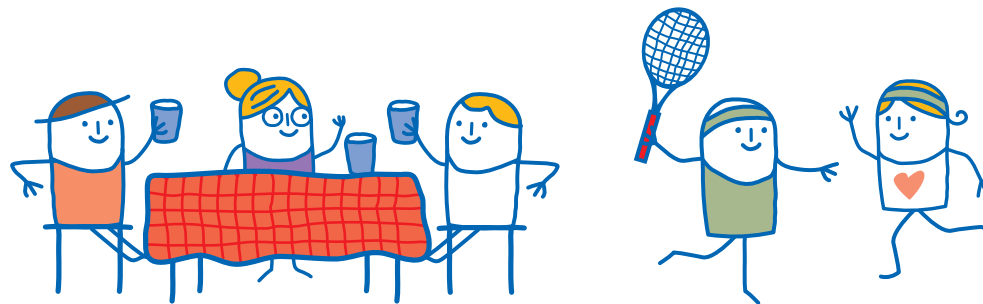


Des **œufs**: 2 à 6 par semaine, riches en protéines.



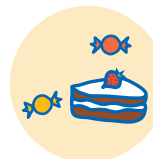
Des **légumes secs** (**lentilles, haricots, pois, fèves**): 2 fois par semaine en moyenne, combinées ou à la place des céréales pour leur charge glucidique faible et leur richesse en fibres et en protéines.

Le saviez-vous ? Les légumes secs créent des symbioses avec les bactéries de la terre au niveau de leurs racines, leur permettant de fixer l'azote de l'air dans le sol, constituant ainsi un des meilleurs engrais naturels de la terre.



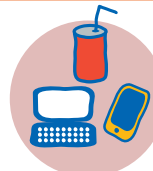
PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

OCCASIONNELLEMENT



Des aliments très riches en sucres (**sucreries, pâtisseries...**) en petites quantités.

À ÉVITER



Les **boissons sucrées** à table ou en dehors des repas. Les **écrans** (TV, tablettes, téléphone...) à table.

À VOLONTÉ



La **pratique de la cuisine** pour limiter les plats transformés.



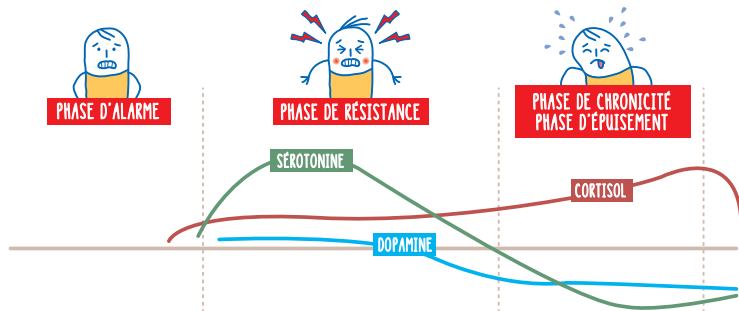
Chassons le démon du stress

Le stress c'est le « **mal du siècle** ». Il est pour chacun d'entre nous un perturbateur de l'état de santé, car il sollicite nos réserves et peut entraîner possiblement la survenue de maladies.

Toute réaction de stress s'accompagne d'une sécrétion de **cortisol** destinée à réparer les lésions éventuelles de l'organisme et restaurer les réserves énergétiques.

En cas de **stress chronique** :

- le **cortisol** s'élève et entraîne des perturbations de l'immunité, du métabolisme des sucres et des graisses, des troubles de l'humeur et du sommeil, voire même, une altération des neurones cérébraux.
- La **sérotonine**, neurotransmetteur de la sérénité, finit par s'effondrer suivie par une chute de la **dopamine**, neurotransmetteur de la motivation, et du **cortisol**.



Le stress, ange ou démon ?

« Sur le plan biologique, le stress est une réaction de défense et d'adaptation devant toute menace de l'organisme, appelé aussi Syndrome général d'adaptation. »

Hans Seyle, pionnier de la recherche sur le stress

LA TÊTE

2 Chassons le démon du stress

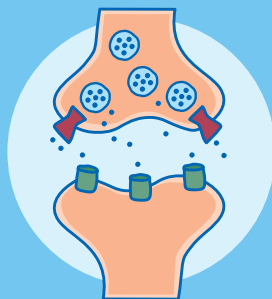


Sérotonine et dopamine = neurotransmetteurs

Ils permettent aux neurones de communiquer et de transmettre l'information entre eux, ils jouent un rôle dans l'humeur et la gestion des émotions.

La **dopamine** agit comme un **starter** : elle favorise la motivation, le démarrage matinal, l'envie de faire des projets et active le circuit du plaisir.

La **sérotonine** c'est le **neurotransmetteur de la sérénité**, elle favorise la prise de recul, la relativisation, le contrôle des pulsions vers le sucré, le tabac et l'alcool.



PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

IL EXISTE DIFFÉRENTES MÉTHODES DE GESTION DU STRESS

Les techniques cognitivo-comportementales comme la **méditation de pleine conscience**.

Les techniques intégrées comme l'**hypnose**.

La respiration et la relaxation : **sophrologie, yoga, cohérence cardiaque**.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE : KÉZAKO ?

Notre fréquence cardiaque est dépendante de nos émotions. La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui permet de ralentir le rythme cardiaque et donc d'améliorer son état émotionnel.

Les bienfaits de la cohérence cardiaque

- ↓ Rythme cardiaque
- ↓ Tension artérielle
- ↓ Anxiété
- ↗ Bien-être digestif
- ↗ Maîtrise émotionnelle
- ↗ Prise de recul



MODE D'EMPLOI

- S'installer confortablement sur une chaise, les pieds ancrés au sol et se concentrer sur sa respiration.
- Alternier une inspiration de 5 secondes avec une expiration de 5 secondes pendant 5 minutes et cela 3 fois par jour.





Dormons sur nos 2 oreilles

Le sommeil c'est la santé !

Il permet de régénérer les cellules, de mémoriser les acquis de la journée. Il participe à la réparation tissulaire, neuropsychique, aux défenses immunitaires et à l'équilibre de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.

La mélatonine, le maître horloger

Elle est sécrétée en réponse à l'**obscurité**, avec un pic entre 2 et 4h du matin. Sa production est inhibée par la **lumière**.

L'exposition devant les écrans modifie sa sécrétion, augmente le niveau d'éveil et retarde l'endormissement.



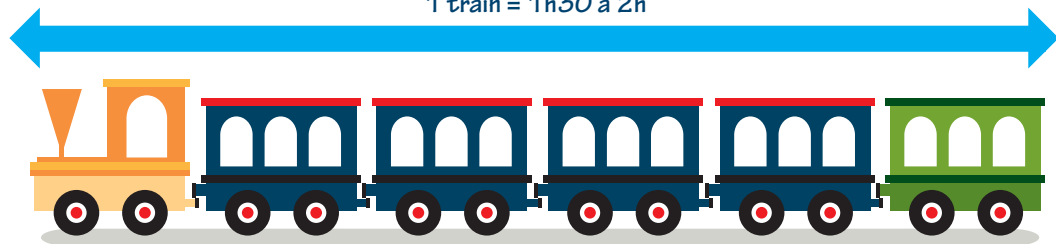
LA TÊTE

2 Dormons sur nos 2 oreilles



Le train du sommeil

1 train = 1h30 à 2h



5 à 10 min

1h10 à 1h40

10 à 15 min

ENDORMISSEMENT	SOMMEIL LENT				SOMMEIL PARADOXAL
	TRÈS LÉGER	LÉGER	PROFOND	TRÈS PROFOND	

Le sommeil est découpé en plusieurs phases, correspondant chacune à des fonctions : physiologiques particulières.

Le sommeil lent léger représente environ 50% du temps de sommeil total. C'est un stade de transition entre l'éveil et le sommeil.

Le sommeil lent profond est un moment privilégié pour la production de l'hormone de croissance et la réparation tissulaire.

Le sommeil paradoxal est dévolu aux rêves et à la réparation neuropsychique :

- Il favorise le stockage des apprentissages dans la mémoire à long terme.
- Il permet de faire "l'ordre dans ses dossiers" en triant les informations de la veille.
- Grâce aux rêves, le cerveau évacue les tensions de la journée pour mieux fixer les acquis.

On peut dire que **la nuit porte conseil** !

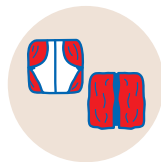


PETITS CHANGEMENTS, GRANDES DIFFÉRENCES

ASTUCES POUR BIEN DORMIR



Éviter les **excitants** à partir du début de l'après-midi.



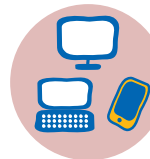
Ouvrir les **stores** et les **rideaux la journée** pour faire le plein de lumière, et les **fermer totalement le soir** pour permettre l'obscurité, indispensable à la sécrétion de mélatonine.



Écouter les **signaux du sommeil** et en profiter pour aller se coucher.



Pratiquer une **activité sportive dans la journée** en plein air, pour mieux profiter de la lumière, tout en l'évitant trop près du coucher pour ne pas augmenter la température corporelle.



Éviter l'exposition devant les **écrans** au moins 2h avant l'endormissement, ainsi que la vue de l'heure (réveil) à proximité du lit.

3 LES BASKETS



Sportons-nous bien !

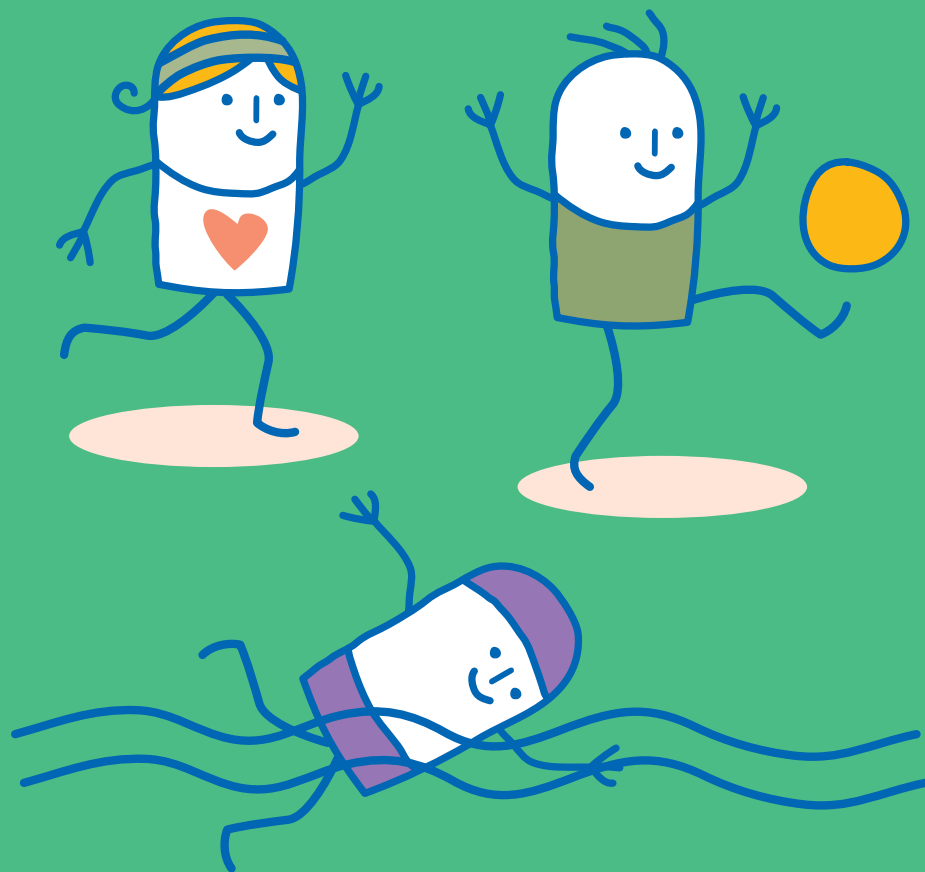
« Bien bouger » diminue les risques de développer de l'ostéoporose, une maladie cardio-vasculaire, un diabète de type 2, certains cancers ou la prise de poids, et en revanche améliore la détente et le sommeil³.

Les bonnes astuces : une activité physique qui procure du plaisir

- Une activité physique régulière : **30 min par jour**.
- A un rythme modéré « *qui va piano va sano* ».
- **Le plus n'est pas le mieux !** Marcher à un rythme soutenu mais non intense permettant de pouvoir parler en marchant sans être essoufflé(e).
- **Adopter la podomètre attitude :** le podomètre vous permet de compter le nombre de pas effectués du matin jusqu'au soir : inférieur à 5000 pas, on parle de sédentarité ; l'idéal : 7 à 8000 pas par jour au minimum.



3. Sante.gouv.fr. Activité physique, sédentarité et santé. 2025.



Fondation PiLeJe abritée par la Fondation de France – 23 rue Lavoisier – 75008 Paris – 01.45.51.58.03 – www.fondation-pileje.com – contact@fondation-pileje.com.

Directrice de la publication : Emmanuelle Leclerc, déléguée générale de la Fondation PiLeJe. **Chef de projet :** Isaure d'Orglandes, déléguée générale adjointe de la Fondation PiLeJe. **Rédaction :** Docteur Laurence Benedetti, Elodie Levert, pharmacienne et diététicienne-nutritionniste. **Illustrations :** Agustina Marambio. **Création :** francoisrochais.com

Copyright: toute reproduction des articles, images et/ou photographies est interdite sauf accord express préalable de la Fondation PiLeJe.

