

Texte B Les piliers d'une vie saine

Adopter un mode de vie plus sain c'est tout aussi bon pour le moral que pour le physique. Voici des conseils simples et des astuces pour y arriver.

L'alimentation

On ne peut pas espérer avoir une vie saine sans changer notre alimentation. Lorsqu'on adopte une alimentation saine, on apporte un maximum de micronutriments essentiels à notre corps dont il a besoin pour fonctionner. Si on mange de la junk food (malbouffe) à longueur de journée, cela va détruire notre santé et notre énergie. Si on opte pour une alimentation saine, on envoie le message suivant à notre inconscient : « Je prends soin de mon corps et de ma santé, je m'aime. »

- Limitez votre consommation d'aliments frits, de sucreries, de soda, de jus sucrés et de pain blanc.
- Consommez des fruits et des légumes, riches en vitamines et en minéraux, des viandes maigres et des haricots secs, riches en protéines, des céréales complètes, des produits laitiers allégés.
- Incorporez des aliments bios à votre alimentation.

L'activité physique

Le deuxième pilier, et non des moindres, est l'activité physique. C'est évident, et pourtant le taux de sédentarité est énorme. Dans le monde, 3,2 millions de morts par an sont attribués à la sédentarité. On assiste, avec le cocktail explosif malbouffe et sédentarité, à une montée fulgurante d'obésité et tous les problèmes qui s'ensuivent.

Si vous pensez ne pas avoir le temps de faire du sport, vous devriez changer quelque chose dans votre vie et revoir vos priorités. Pourquoi ? Parce qu'il y a tellement d'avantages à faire de l'activité physique que ça va vous faire gagner du temps : gain d'énergie, meilleure confiance en soi, meilleure santé donc moins de maladies...

Voici plusieurs possibilités si vous manquez de temps pour prendre soin de votre santé : jetez votre télévision, levez-vous plus tôt, allez courir ou sortez promener votre chien ; faites des activités intenses au quotidien (le jardinage très actif, les tâches ménagères toniques...), prenez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, sortez marcher à la pause déjeuner...

Le sommeil

Le sommeil est un des piliers d'une vie saine. Mais il est bafoué dans notre société moderne, il n'est pas du tout respecté ! On se couche trop tard, on met un réveil strident aux mauvaises heures...

Prenez soin de votre sommeil : dormez suffisamment (les adultes devraient dormir entre 7 et 9 heures par nuit, les enfants et les adolescents ont besoin d'encore plus de sommeil), identifiez vos cycles de sommeil, arrêtez les écrans 2 heures avant de dormir, réveillez-vous aux horaires qui sont cohérents pour vous et vous aurez une forme olympique rien qu'en faisant cela.

Éviter les mauvaises habitudes

Évitez de fumer et de consommer de l'alcool. Fumer entraîne différents risques pour la santé, dont les maladies du cœur et du foie et de nombreux cancers. L'alcool entraîne également des risques sanitaires, dont les maladies du foie, les cancers, les maladies cardiaques, le coma éthylique et la dépression.

Des relations sociales saines

C'est bien connu, les relations sociales sont très importantes dans notre vie. Ce qui est moins connu, c'est que c'est aussi essentiel pour être en bonne santé. Une étude sur plusieurs dizaines d'années a récemment montré que les relations sociales étaient le facteur N°1 de bonheur dans la vie d'une personne.

Forcément, si l'on entretient des relations conflictuelles dans notre famille, avec nos proches, il est normal que l'on ait un moral beaucoup plus bas que si on a des relations de qualité. Cela affecte également la santé.

Les relations que vous entretenez avec les gens sont comme un feu de bois : il faut l'entretenir pour éviter qu'il ne s'éteigne. Apprenez à vous intéresser vraiment à l'autre, à lui poser des questions et à vraiment être curieux de la réponse. Développer vos capacités de communicant est la meilleure compétence que vous pouvez développer pour avoir des relations saines avec votre entourage.

La nature

La nature est notre environnement naturel. De fait, la nature a énormément de bénéfices dans notre monde stressé et pollué : elle permet de diminuer notre stress et notre anxiété, elle améliore la créativité, l'attention et la productivité, elle est excellente pour la santé oculaire, pour la santé pulmonaire, pour la santé psychique et mentale et pour la santé en général. S'exposer très régulièrement à la nature est un formidable moyen d'augmenter notre longévité.

Pour ce faire, il y a de multiples possibilités : faites un détour pour aller au travail, passez par un coin vert quitte à rallonger votre durée de transport, faites-vous des week-ends dans la nature, dans un endroit éloigné de toute civilisation, à la montagne, à la campagne, dans la forêt... Il n'y a que l'embarras du choix !

Vous avez désormais en votre possession tout un tas de conseils qui vont faire une différence considérable dans votre vie si vous les mettez en place. Qu'est-ce que vous allez mettre en place dès aujourd'hui ?

Compréhension du texte

1. Trouvez dans le texte les équivalents français :

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1) опора, (<i>перен.</i>) основа | 14) вживати фрукти та овочі |
| 2) здоровий спосіб життя | 15) багатий вітамінами, мінералами, білками |
| 3) прийоми, хитрощі | 16) нежирне м'ясо |
| 4) обрати здорове харчування | 17) квасоля |
| 5) їсти нездорову їжу | 18) продукти з цільного зерна |
| 6) руйнувати своє здоров'я | 19) нежирні молочні продукти |
| 7) невідоме | 20) включати органічну їжу у свій раціон |
| 8) дбати про своє тіло та здоров'я | 21) малорухливий спосіб життя |
| 9) обмежити споживання чогось | 22) ожиріння |
| 10) смажена їжа | 23) слідувати, витікати |
| 11) солодощі | 24) змінити щось у своєму житті |
| 12) газовані напої | |
| 13) солодкі соки | |

- | | |
|--|--|
| 25) переглянути свої пріоритети | 35) хвороби серця та печінки |
| 26) займатися фізичними навантаженнями | 36) бути здоровим |
| 27) підніматися сходами, а не ліфтом | 37) підтримувати здорові стосунки з оточуючими |
| 28) сон | 38) позначатися на здоров'ї |
| 29) висміювати | 39) розвивати свої навички спілкування |
| 30) завести будильник | 40) мати масу переваг |
| 31) спати достатньо | 41) зменшувати тривожність |
| 32) вимикати екрани за 2 години до сну | 42) збільшувати тривалість життя |
| 33) уникати шкідливих звичок | 43) відхилитися від шляху, зробити гак |
| 34) спричиняти різні ризики для здоров'я | 44) місце, далеке від цивілізації |
| | 45) величезний вибір |

2. Répondez aux questions suivantes :

- 1) Quels sont les 6 piliers d'une vie saine ?
- 2) Pourquoi faut-il adopter une alimentation saine ? Quels sont ses principes ?
- 3) Pourquoi est-il important de faire de l'activité physique ? Par quoi peut-on commencer ?
- 4) Est-ce que le sommeil est respecté dans la société moderne ? Comment peut-on prendre soin de son sommeil ?
- 5) Quelles maladies est-ce que les mauvaises habitudes peuvent entraîner ?
- 6) Pourquoi est-ce que les relations sociales saines sont très importantes dans notre vie ? Comment peut-on améliorer les relations avec son entourage ?
- 7) Quels sont les bienfaits de la nature sur notre santé ? Comment peut-on être plus proche de la nature ?
- 8) Est-ce que vous allez suivre quelques conseils donnés dans cet article ? Si oui, lesquels ? Si non, pourquoi ?