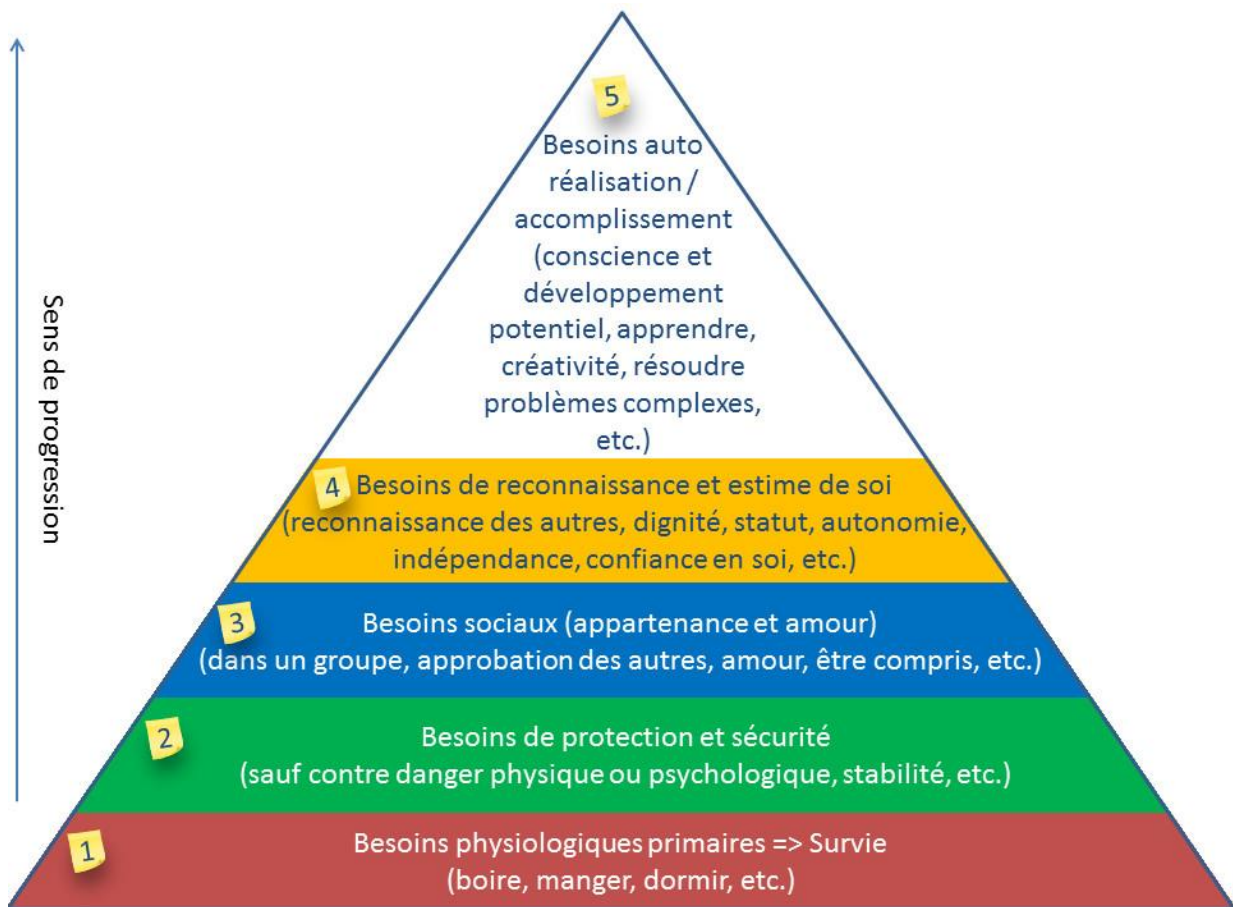




## Boire, manger, dormir et respirer!

Bizarre comme sujet, dites-vous? Nous savons tous que pour survivre, un être vivant doit boire, se nourrir, se reposer et ne jamais manquer d'air. Ce n'est pas compliqué n'est-ce pas? Mais vous, avez-vous déjà pris conscience de la façon dont vous comblez ces besoins fondamentaux? Dans le train-train quotidien se pourrait-il que vous oubliiez de soutenir adéquatement certains de ces besoins? J'aimerais que cet article vous permette de faire une véritable prise de conscience sur ces principes fondamentaux. Vous vous apercevrez des bonnes habitudes acquises et des moins bonnes. Peut-être, ferez-vous des changements afin de tendre vers l'équilibre le plus possible. Et jouir au maximum, dans la joie, aux multiples façons de bouger.



<https://www.sandrine-mallet-lecharny.com/wp-content/uploads/2019/01/Pyramide-de-Maslow-e1547567391630.jpg>



### Buvez-vous suffisamment dans la journée?

Selon votre gabarit et vos besoins si vous êtes une femme, vous devriez boire 2 litres et demi et si vous êtes un homme, 3 litres de liquide par jour. Autant que possible, ce liquide devrait être de l'eau. Les journées où vous vous entraînez ou êtes plus actifs, vous devriez boire plus souvent et un peu plus que d'habitude. Mais qu'en est-il vraiment à ce sujet ?

Je vous avoue que j'arrive rarement à boire mon 2 litres d'eau par jour. Et vous ?

Ce 2 litres d'eau par jour à boire quotidiennement m'a toujours un peu dérangé. Mon conjoint dépense beaucoup plus d'eau que moi par jour. Son gabarit comparé au mien est en partie responsable. De plus, en tant que pompier et lors d'une intervention, il perd beaucoup plus d'eau que la moyenne des gens qui travaillent au bureau à l'air frais. Alors, je comprends que son besoin d'hydratation quotidienne est beaucoup plus grand que le mien.

Et si, selon les récentes études, nous suggérons de boire selon nos besoins. Je partage avec vous cet article de Carolle-Anne Tremblay Levasseur de Radio-Canada. Elle a rencontré un candidat au doctorat en sciences de l'activité physique à l'Université de Sherbrooke, soit Antoine Jolicoeur-Desroches. Entre autres, il donne de bons conseils afin de reconnaître nos réels besoins d'hydratation.

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/6123/hydratation-eau-boire-combien-mythes>

Cela étant dit, il est important que notre corps soit hydraté pour les raisons suivantes:

- Lubrifier les articulations adéquatement.
- Maintenir la température du corps.
- Profiter d'une bonne ingestion des aliments.
- Entretenir l'activité électrique du système nerveux.
- Etc.

**Attention aux boissons énergisantes.** Est-ce que ça vous arrive, lors de longues randonnées, de prendre une boisson énergisante dans l'espoir de tenir plus longtemps? Non seulement ce n'est pas recommandé surtout pendant l'entraînement, le corps ayant ses limites, vous le prédisposez aux blessures. De plus, les gens qui consomment ces substances pourraient souffrir d'effets secondaires tels, la diminution de la capacité à se concentrer, la perturbation des fonctions cardiaques et la difficulté à avoir un bon sommeil. Le taux de caféine dans une consommation est parfois six fois plus élevé qu'un café. Sans oublier la forte concentration de sucre avec les autres ingrédients. J'espère que c'est suffisant pour vous convaincre que de l'eau c'est « ben » meilleur.





### Mangez-vous suffisamment dans la journée?

Selon Québec Science, un Canadien âgé de 19 à 30 ans avec un gabarit standard devrait manger en moyenne 3000 calories par jour. Selon votre constitution, il y a une variation de 400 calories en plus ou en moins. Pendant la période d'entraînement et d'activités physiques modérées, l'ingestion d'aliments va augmenter. L'idée ce n'est pas de calculer les calories jusqu'à perdre le plaisir de manger, mais plutôt lors des périodes intenses d'entraînement d'augmenter votre apport en glucide. Il serait peut-être préférable pour certains d'entre vous d'opter pour 4 à 6 petits repas durant la journée. Par exemple, manger des collations de fruits séchés et de noix ou une salade de riz, un p'tit « spagatt » ou encore un gruau avec des céréales entières. Les glucides se transformeront en glycogène, le principal carburant du système musculaire. L'ingestion optimale évitera une panne d'énergie en fin de séance d'entraînement.

**Attention aux calories vides.** Il donne la sensation de satiété, mais sans plus.



### Dormez-vous bien et assez?

Pour que votre corps puisse récupérer, donnez-lui un temps de repos. Rien de mieux que de dormir. Ah! rien faire...pendant 8 à 10 heures. C'est merveilleux, ce moment arrive au moins une fois par jour. Il faut en profiter, c'est à ce moment que tous les systèmes se régénèrent. Mais qu'en est-il de votre capacité à sombrer dans un sommeil récupérateur? L'insomnie est souvent au rendez-vous pour plusieurs.



Je vous propose de remplir un questionnaire sur la qualité de votre sommeil selon l'Échelle de somnolence d'Epworth. Cliquez sur le lien. Sur ce site internet « Fondation sommeil » vous retrouverez beaucoup d'informations à ce sujet. La Fondation Sommeil est un organisme québécois à but non lucratif de service direct à la population. Depuis 1990, la Fondation dédie ses services aux personnes qui souffrent de troubles du sommeil, à leurs proches ainsi qu'aux professionnels s'intéressant à la santé du sommeil.

<https://fondationsommeil.com/ameliorer-son-sommeil/evaluer-votre-sommeil/>



## La sieste

Vous vous entraînez beaucoup, vous êtes bien actifs, la sieste de l'après-midi aidera à éviter les pannes d'énergie. Une bonne sieste ne dépassera pas 30 minutes. Vous ferez votre sieste ailleurs que dans votre lit. Si vous faites votre sieste dans votre lit, il y a de bonnes chances que votre système nerveux pense que vous vous installez pour la nuit. Ce qui perturbera votre sommeil nocturne. Les bienfaits de la sieste sont nombreux selon Delphine Tordjman, sophrologue de Doctissimo.fr

- Réduire le stress.
- Améliorer la mémoire et la concentration.
- Libérer la créativité.
- Rééquilibrer le fonctionnement nerveux.



Il n'est pas obligatoire de s'endormir lors de la sieste, laissez-vous aller simplement en mode relaxation. En yoga, on dit qu'une relaxation de 20 minutes vaut entre 2 heures et 3 heures de sommeil.

## Respirer, c'est une chose. Mais comment bien respirer en est une autre.

Bien respirer permet de faire voyager adéquatement l'énergie dans tout le corps. Bien respirer permet aussi de calmer et gérer le stress. Une respiration efficace est un souffle libre de tension. C'est-à-dire que lorsque vous inspirez vous sentez se gonfler le bas ventre et le bas du dos, le centre du ventre (plexus solaire) et les dernières côtes, le haut de la cage thoracique et les omoplates. Lorsque vous expirez, vous êtes en mesure de dégonfler le bas ventre et le bas du dos, le centre du ventre (plexus solaire) et les dernières côtes, le haut de la cage thoracique et les omoplates. Voici un exercice si simple qu'il pourrait être utilisé pendant votre relaxation ou juste avant de débiter votre journée. En fait, il peut être pratiqué partout et à tout moment.

Que vous soyez assis, debout ou couché, c'est le même mode d'emploi. Vous devez vous concentrer sur votre souffle. Imaginez votre corps respirer dans les 6 directions. Vous inspirez et le corps se gonfle vers le ciel et la terre; vers la tête et les pieds et vers la droite et la gauche. Vous expirez et sentez ces 6 directions se relâcher vers le centre de votre corps calmement. Essayez de respirer dans les 6 directions en même temps. Répétez cet exercice au moins une dizaine de fois. Cet exercice éliminera la tension en trop et le stress. Ce qui n'est pas banal pour améliorer le bien-être.



Suite à cette lecture, que pensez-vous de vos habitudes pour combler votre besoin de boire, de manger, de dormir et de respirer?