

2010, d'un bon pied

Adieu aux bonnes résolutions qui s'évanouissent en février. Vive les petits efforts qui peuvent rendre heureux en famille, au travail ou avec soi-même.

ET SI on oublait l'ambrosie crüe, la peur de la grippe, le froid, la main en papier trempé des lendemains de fête ? Puisque Noël. Au titre toujours avec bonnes résolutions, profite de ce dernier week-end pour en adopter juste quelques-unes, simples et abordables.

Bien dans son corps

Adieu l'excès de gras et de sucre. On ne va pas regretter. « Se lâcher de temps en temps, c'est important », conseille le nutritionniste Jean-Michel Boys. Pour perdre le kilo apporté par le Père Noël, évitez le radical « je fais sans des repas ». Le foie, malmené par trop d'alcool, a besoin de réintoxication et là, c'est clair, « faut sans sans minéralien ». Mais c'est contraire, « pas de restrictions draconiennes, qui mettent le moral en berne efficace à long terme ». Vive les repas réguliers, les fruits et surtout les légumes : à volonté, en début de repas. « Comme on en a plein l'assiette, on n'a pas l'impression d'être au régime. On attrape plus rapidement la santé et ils ralentissent l'absorption de ce que l'on mange ensuite », explique Jean-Michel Boys. Vlande à midi seulement. Le soir : dinette, légitime, et dodo sans travail jusqu'à l'heure du matin devant Internet. Ne vous jetez pas à corps perdus dans des séances délicieuses de footing sans pantalon en plein froid hivernal.

Dangerous, préviennent le médecin qui recommande plutôt de s'étendre à dix minutes de marche supplémentaire par jour : « Au bout de l'année, ça fait tout de même cinquante-deux heures de marche ! »

Des enfants en pleine forme

Il est tentant de négliger sur les robes, exclutée sur des vacances fatigantes. Et faut les récompenser avant le deuxième trimestre, j'ai le plus important à l'école mais période pleine de virus et gastro... L'école est mal adaptée aux réalités de l'hiver ! s'empare le pédiatre Philippe Grandserre. Pour leur assurer la forme, on offre chips et chocolats à volonté : on mange avec eux, tous seuls. On assure le plein de vita-



Une partie de cartes en famille peut permettre de rassembler les liens. (L'EMMAUS)

mine C avec oranges, kiwis et citrullines. On les rassure au lit plus tôt. « Sans se lâcher rouge, on explique au plus petit que l'ado a le droit de lire un peu plus tard », conseille Philippe Grandserre. « Sans jeter la Game Boy reçue à Noël, on limite. Il n'y a rien de malsain à ne pas être gâté de plaisirs ! » rappelle le pédiatre, qui conseille d'en profiter pour prendre un nouveau « pli » familial : moins d'écrans et plus de parties de tarot ensemble.

Bien au travail

On y baigne dans le stress, soit. « Au lieu de se torturer, le début d'année est un excellent moment pour faire le point », conseille le psychologue Michel Lejoyeux. « On s'interroge sur sa vocation : ce qui nous a poussé à faire ce métier, ce qu'il remplit en

nous, en dehors du besoin de gagner sa vie. » Et on fait le tri « entre ce qui nous est objectivement imposé par le métier et ces contraintes psychologiques qui nous rendent dépendants mais qu'on s'impose soi-même, par le syndrome de l'imposteur : cette peur que l'on a de passer pour fainéant en partant du travail ».

Bien dans sa tête

« Et si on s'entraînait à changer son regard ? » conseille Michel Lejoyeux. « Dans une société où tout nous pousse au pessimisme, cessons de constater en permanence ce qui nous a fait du mal ou ne nous fait rien et s'entraînons à aller bien. Une fois repéré ce qu'on a fait l'an dernier, on s'enforce à l'inverse : qu'est-ce que j'ai réussi ? » On s'interdit aussi la pensée magique : « Est-ce que je vais

réussir mon année 2010 ? Ce n'est pas un examen de passage ! L'année ne sera jamais ni noire ni blanche : elle sera un peu les deux et on s'adapte. » Une fois par jour au moins, on s'enforce à se concentrer sur l'instant présent, à le vivre, et se dire qu'on va s'en souvenir. Même chose avec ses proches : plus de rendez-vous amoureux ou familiaux rêvés, en débranchant le portable, et moins d'heures passées à s'irriter de tous les malheurs du monde qui défilent en continu via Internet.

CLAUDE PROUST

* « Les Secrets de nos comportements : Pourquoi les agissements reviennent plus longtemps ? » par le professeur Michel Lejoyeux. Editions Plon