

Marie Gabrielle **Domizi** et Eva **Bertrand**

# Healthy

*routines du*  
**SOIR**

30 défis *green*,  
bien-être  
et *healthy food*

mes petites  
**BULLES**

**jou***vence*  
EDITIONS

## **Des mêmes autrices aux Éditions Jouvence :**

*Healthy routines du matin*

## **Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Atelier d'écriture du matin*, Myriam Jézéquel

*Atelier d'écriture du soir*, Myriam Jézéquel

*Méditations du matin*, Anaël Assier

*Méditations du soir*, Anaël Assier

*Yoga du matin*, Julien Levy

*Yoga du soir*, Julien Levy

*California Barre du matin*, Sophia Willoughby Jeremiasz

*California Barre du soir*, Sophia Willoughby Jeremiasz

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

### **ÉDITIONS JOUVENCE**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-293-3

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer

Mise en page : Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Illustrations intérieures et couverture : © Éditions Jouvence

*Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.*

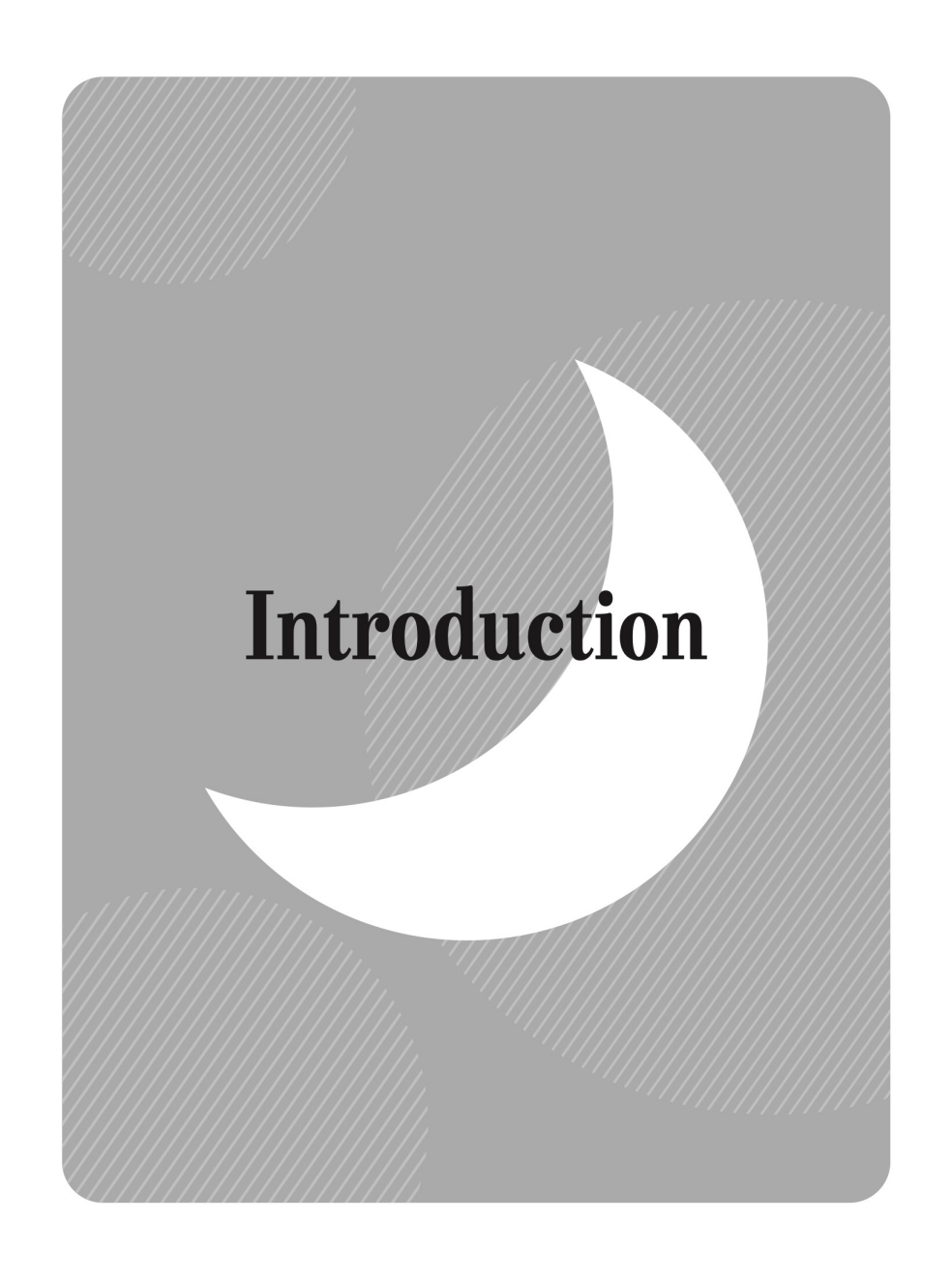
# SOMMAIRE

|                                                                                  |               |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Introduction .....</b>                                                        | <b>9</b>      |
| <i>Healthy</i> : un état d'esprit .....                                          | 10            |
| L'importance d'adopter une routine.....                                          | 13            |
| <br><b>Bulle 1. J'adopte une hygiène de vie<br/>        plus saine .....</b>     | <br><b>17</b> |
| Je me resynchronise pour mieux dormir .....                                      | 19            |
| Je respecte mes cycles et je maintiens la régularité .....                       | 22            |
| Je change mes mauvaises habitudes.....                                           | 25            |
| Mes trois piliers <i>healthy</i> .....                                           | 27            |
| <i>Manger healthy :</i>                                                          |               |
| <i>le pilier primordial de ma routine du soir.....</i>                           | <i>29</i>     |
| <i>Prendre soin de moi : le pilier de mes soirées bien-être....</i>              | <i>44</i>     |
| <i>Vivre : le pilier qui donne du sens à mes soirées.....</i>                    | <i>53</i>     |
| <br><b>Bulle 2 : Mon programme de défis<br/>        <i>healthy life</i>.....</b> | <br><b>59</b> |
| La notion de défi : oser croire en soi.....                                      | 60            |
| Un jour/un défi.....                                                             | 61            |
| Les défis <i>healthy food</i> .....                                              | 62            |
| 1. Je teste une nouvelle recette.....                                            | 62            |

|                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2. Je réalise un repas douce nuit.....                                             | 64         |
| 3. Je découvre un nouveau légume.....                                              | 65         |
| 4. Je réduis le gaspillage alimentaire en recyclant<br>les restes .....            | 66         |
| 5. Je prépare ma lunch box du lendemain .....                                      | 68         |
| 6. Je mange en pleine conscience<br>(sans écran ni sollicitation extérieure) ..... | 70         |
| 7. Je découvre les vertus des tisanes.....                                         | 72         |
| 8. Je teste la cueillette ou le glanage.....                                       | 74         |
| 9. Je prépare un repas healthy économique.....                                     | 77         |
| 10. Je prépare un moon milk .....                                                  | 79         |
| <b>Les défis bien-être .....</b>                                                   | <b>81</b>  |
| 11. Je ne fais rien pendant 30 minutes le soir<br>avant de me coucher .....        | 81         |
| 12. Je mets en place une night routine.....                                        | 83         |
| 13. Je prends du temps pour une personne<br>de mon entourage .....                 | 85         |
| 14. Je rédige une liste de gratitude.....                                          | 86         |
| 15. Je teste les huiles essentielles.....                                          | 88         |
| 16. Je valorise mes séances de sport .....                                         | 89         |
| 17. J'organise une balade en forêt seul,<br>en famille ou entre amis .....         | 90         |
| 18. Je cultive mon intelligence intuitive .....                                    | 92         |
| 19. Je prends soin de moi par l'automassage .....                                  | 93         |
| 20. Je mets mes rêves au service de ma créativité.....                             | 95         |
| 21. Je favorise l'endormissement avec la méditation<br>auditive .....              | 98         |
| <b>Les défis green .....</b>                                                       | <b>100</b> |
| 22 Je fabrique mon shampoing en deux minutes .....                                 | 100        |
| 23. Je confectionne mon huile de massage .....                                     | 102        |
| 24. J'utilise une brosse à dents écologique.....                                   | 104        |

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 25. Je fais du green IT .....                                                          | 105        |
| 26. Je fais un don à une association<br>pour l'environnement.....                      | 106        |
| 27. J'économise l'eau .....                                                            | 108        |
| 28. Je lis le soir sur le support le plus écologique adapté<br>à ma consommation ..... | 109        |
| 29. Je fabrique des seedballs ou bombes à graines.....                                 | 111        |
| 30. Je consacre 10 minutes de ma soirée au<br>#10wastechallenge.....                   | 113        |
| 31. Je trie mes déchets .....                                                          | 114        |
| <b>Conclusion.....</b>                                                                 | <b>117</b> |
| <b>Pour aller plus loin et notes.....</b>                                              | <b>121</b> |



The background is a solid dark gray with rounded corners. A large, white, stylized crescent moon is positioned in the center-right. Several overlapping circular and semi-circular areas are filled with a fine, light gray diagonal hatching pattern, creating a layered, textured effect behind the moon and the text.

# **Introduction**

# *Healthy* : un état d'esprit

Êtes-vous partant pour vous investir pour la planète avec le #10wastechallenge ? Pour apprendre à concocter un repas « douce nuit » ? À découvrir les bienfaits du *moon milk* ? Et bien plus encore pour l'instauration d'une *night routine* ?

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous êtes sur la case départ pour démarrer l'aventure « *healthy way of life* ». Résumé au simple mot *healthy*, ce « mode de vie sain » repose sur plusieurs fondements : **une bonne nutrition, la pratique d'une activité physique et un sommeil adéquat.**

En réalité, bien plus qu'un mode de vie, il s'agit surtout d'un état d'esprit et ce sont toutes les facettes de votre vie quotidienne qui vont être revues en version mieux-vivre. Et vous risquez même de le faire avec le sourire car vous allez voir qu'être *healthy* contribue à améliorer votre bien-être en général, à vous aider à trouver des objectifs de vie, à renforcer votre confiance en vous, à apprendre à gérer votre stress (ce qui aura des conséquences positives sur votre système hormonal).

Adopter le mode *healthy*, finalement, c'est se faire du bien au corps et à l'esprit, tout en conservant une notion de plaisir. Manger plus sain et responsable par exemple ne signifie pas devoir faire l'impasse sur les goûts et les saveurs. D'ailleurs, les sociologues et spécialistes de l'alimentation s'accordent **tous sur l'importance du plaisir de manger.** Manger plus de fruits, de légumes, de céréales, moins de produits issus des animaux,



privilégier le bio ou l'agriculture raisonnée et locale tout en satisfaisant ses papilles, c'est possible.

Alors bien sûr, nos modes de vie sont différents, nous ne sommes pas tous calés sur le même tempo et puis nous sommes soumis à un rythme social qui, malheureusement, va rarement de pair avec notre rythme naturel.

Si chacun peut dire assez spontanément s'il est plus du matin ou du soir, ce n'est pas nous qui le décidons mais nos gènes ! C'est la chronobiologie<sup>1</sup> qui nous explique cela. Cette science établit qu'il existe plusieurs profils et que nous disposons de chronotypes différents : en quelque sorte, nous serions programmés dès la naissance à ne pas avoir les mêmes besoins en sommeil ou la même énergie en fonction du moment de la journée.

Il y a des personnes qui sont clairement du matin et c'est au réveil qu'elles ont une vigilance et des performances psychiques, sensorielles et motrices maximales ; et il y en a d'autres qui sont du soir, et pour qui il est difficile de se coucher ; elles sont actives et productives en seconde partie de journée, pour ne pas dire en première partie de nuit.

Mais il est également possible d'être dans une situation neutre, c'est-à-dire à mi-chemin entre les deux.

Il existe de nombreux tests disponibles sur des sites spécialisés dans le sommeil<sup>2</sup> et par un rapide questionnaire, il est facile de savoir si vous êtes couche-tard, couche-tôt, plutôt adaptable ou bien un petit dormeur : le *Questionnaire de typologie circadienne*, publié par Jim A. Horne et Olov Östberg en 1976, demeure le plus utilisé pour mesurer le chronotype.

Si c'est important de le savoir, c'est parce que les scientifiques s'accordent sur le fait qu'**écouter son horloge interne améliore nettement la qualité de vie**. Cette connexion sur votre rythme naturel est essentielle au bon fonctionnement de votre organisme, à l'amélioration de votre mental et même à l'entretien de votre poids. Pour chaque section de votre vie (santé, sommeil, alimentation, travail, loisirs, relations), vous allez pouvoir instaurer de nouvelles et saines habitudes.

Sachant que 50 % de la population est plutôt adaptable, il est possible que vous trouviez des routines qui vous conviennent aussi bien dans cet ouvrage du soir que dans celui du matin : ***Healthy routines du matin***. Quoi qu'il en soit écoutez-vous...



# L'importance d'adopter une routine

La routine, c'est la petite route, toujours la même, celle que l'on prend par habitude, celle qui a mauvaise réputation, car nous sommes persuadés qu'elle est une entrave à notre épanouissement, qu'elle nous cloisonne. Mais d'où vient cette idée ?

Si on le considère sous un autre angle, notre train-train quotidien a plutôt quelque chose de rassurant, voire d'apaisant et lorsque nous sommes sereins, nous sommes forcément plus concentrés et moins stressés.

La routine met en œuvre notre mémoire implicite, ces fameux gestes accomplis sans même y réfléchir et c'est ce qui nous permet de nous organiser au quotidien et de structurer notre pensée, à condition bien sûr, qu'elle soit positive. Nos heureux souvenirs ne sont-ils pas tous basés sur des habitudes : les repas du dimanche de notre enfance, le gâteau de Mamie à chaque visite, les spectacles de l'école... ?

Finalement avec nos manies, **nous nous constituons un socle réconfortant**, celui qui va nous permettre de mener de grands projets. Et, c'est un réel facteur d'efficacité : il n'y a qu'à voir l'exemple des sportifs qui, parce qu'ils pratiquent un entraînement régulier en suivant une certaine routine justement, obtiennent des résultats.