

DR LAURENCE PLUMEY

NAPSO thérapie

Nutrition – **A**ctivité **P**hysique – **SO**mmel



Une approche révolutionnaire
de la santé

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Relecture/correction : France Facquer et Marine Bourasseau

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01064-4

LAURENCE PLUMEY

NAPSO thérapie

Nutrition – **A**ctivité **P**hysique – **SO**mmel

Une approche révolutionnaire
de la santé

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Prologue	9
Introduction	11

PARTIE 1

NAPSO-THÉRAPIE : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Chapitre 1. Le sommeil : dormir, pour votre plus grand bien	33
Du sommeil lent au sommeil paradoxal	34
Petit, normal ou grand dormeur : qui êtes-vous vraiment?	39
À chaque âge son type de sommeil	41
Le cycle du sommeil et l'horloge biologique	47
Les bienfaits du sommeil	51
La dette de sommeil, un fléau mondial	56
Les troubles du sommeil	71
Liens entre pathologies et sommeil	98
Les troubles du rythme circadien veille-sommeil (TRCVS)	107
Conseils à tous pour une bonne hygiène de sommeil, à titre préventif	124

Chapitre 2. Activité physique et sport : plus on bouge, mieux on se porte!	137
Les bienfaits du sport et de l'activité physique.....	138
Mais que se passe-t-il dans votre corps quand vous faites du sport?	145
Quelle quantité de sport ou d'activité physique pour me faire du bien?	157
Comment bien s'alimenter quand on fait du sport	159
Des problèmes de santé?	175
C'est décidé, vous vous y mettez!	186

Chapitre 3. Alimentation saine et gourmande : bien manger, manger bien	195
Calories : mode d'emploi.....	196
Les protéines : la nourriture de vos muscles.....	197
Les lipides : quand tout est bon dans le cochon, il paraît.....	203
Les glucides : la folle histoire du pain, des pâtes et des biscuits	210
L'alcool : des calories surnoises	219
Le sel : il met son petit coup de pression	224
Le calcium : de l'or en barre pour les os	227
Le fer : attention mesdames, manque de fer à l'horizon?	234
Le magnésium : le starter musculaire	237
Les vitamines : 13, et ça porte bonheur!.....	240
Et l'hydratation dans tout cela?.....	247
Les fruits et légumes : la difficulté d'en manger assez.....	251
La viande : au cœur des débats	261
Le poisson et les produits de la mer : que du bonheur ...	273
Les œufs : tout-en-un	279

Le lait et les produits laitiers	289
Le pain: c'est sacré!.....	311
Les féculents: pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs.....	320
Les céréales de petit déjeuner: il en faut pour tout le monde.....	329
Les viennoiseries, biscuits et gâteaux.....	332
Les matières grasses.....	336
Et enfin, terminons en beauté avec le chocolat!.....	345
Alors, quand est-ce qu'on mange?	351
Vous avez envie de manger végétarien, végétalien, sans gluten... ..	356

PARTIE 2
LA NAPSO-THÉRAPIE: AGIR AU QUOTIDIEN

Chapitre 4. Pour être et rester en bonne santé.....	371
Le sommeil: il est au cœur de tout	371
L'activité physique et le sport: l'assurance de rester en bonne santé.....	380
La nutrition: manger encore mieux	390
Chapitre 5. En cas de problèmes de santé.....	407
Pour perdre des kilos	408
Pour équilibrer son diabète.....	456
Pour traiter son hypertension artérielle	464
Pour corriger son cholestérol.....	472
Pour se débarrasser de son foie gras (stéatose).....	477
Pour aider à guérir du cancer.....	484

Conclusion	498
Le métier de NAPSO-thérapeute	499
Agenda du sommeil	500
Références bibliographiques	501
Merci	511

INTRODUCTION

Pas la grande forme? Ah, certes, pas de gros problèmes de santé. Tout va bien de ce côté-là. Mais tout de même, vous pourriez aller encore mieux. On ne va jamais assez bien. Et si c'était le moment pour vous de faire le point sur ces trois grands piliers qui vous soutiennent et qui vous assurent un énorme potentiel d'énergie et de santé, pour peu que vous les exploitiez bien? En somme, votre assurance-vie.

Commençons par le sommeil. Sous cette apparente absence d'activité, le cerveau de vos nuits travaille à détricoter l'inutile et à retricoter l'essentiel. Vous ne soupçonnez pas tout ce qui se passe dans votre tête pendant que vous dormez. C'est magique, car il n'y a rien d'autre à faire que d'aller au lit. D'ailleurs, sans de bonnes nuits de sommeil, point de bonne santé. Et vous, où en êtes-vous?

Continuons avec l'activité physique. Fatigant de bouger, n'est-ce pas? Encore plus fatigant de ne rien faire. Les 600 muscles de notre corps n'ont pas été pensés pour cela. Vous pouvez d'ailleurs commander la moitié d'entre eux. Ils seraient alors très heureux de vivre leur belle vie de muscles et ce serait bien dommage de les laisser s'atrophier. Car tout ce qui ne sert pas disparaît. Alors, quand commencez-vous?

Terminons par l'assiette. Les « 5 fruits et légumes par jour », cela vous parle forcément. Alors pourquoi une personne

sur deux reste abonnée aux pâtes du soir et à la perfide *junk food*? Mystère, mystère... Quant à ces petites choses sensibles que sont les légumes, laissez-leur une chance de vous convaincre d'en savourer à chaque repas. Quand l'envie est là, tout est plus facile, c'est bien connu.

Bon, rassurez-vous, ce livre n'est ni une leçon de morale ni une série d'injonctions. C'est un livre qui, comme à mes habitudes, vous invite à la découverte des secrets de votre corps. De nombreuses surprises vous attendent. Partant du principe que l'action vient du savoir, vous allez naturellement vous interroger sur vos comportements dans ces trois domaines et les changer pour aller vers le meilleur. Vous allez tout simplement découvrir le potentiel santé de la NAPSO-thérapie.

LE CONCEPT DE LA MÉTHODE NAPSO : LA PREUVE PAR TROIS !

Mais après tout, pourquoi trois piliers et pas deux, quatre, cinq ou six ? Bien sûr, on peut toujours en mettre plus, mais **trois, c'est le minimum vital**. Que voulez-vous faire sans un bon cerveau bien reposé, des muscles au top de leur forme et un corps bien nourri ? Rien, bien évidemment, et le premier signe de mécontentement qu'exprimera votre corps sera la redoutable fatigue. Cette fatigue qui vous saisit le matin et ne vous lâche plus de la journée. Cette fatigue qui vous pousse vers le canapé et vous éloigne de l'élan de vie. Pourtant, c'est si simple. Il suffit de reprendre chaque point de vos comportements, d'analyser ce qui va et ce qui ne va pas et de les optimiser. La récompense sera au bout du chemin. Vous verrez, il y aura un avant et un après. Au point que vous vous direz : « Je ne savais pas que c'était si important et je ne regrette rien. Ce que je vis maintenant est formidable. Je vis ! »

Vous l'avez bien compris, **la force du concept de la NAPSO-thérapie repose sur le potentiel de l'association**

nutrition-activité physique-sommeil. Ensemble, ces 3 domaines forment une chaîne solide. La colonne vertébrale de votre santé. Si l'un vient à fléchir, tout s'écroule. Pour preuve: si vous dormez mal, vous bougez moins et vous vous gavez de sucre ; si vous ne bougez pas, vous dormez mal et donc vous mangerez mal ; si vous mangez mal, vous prenez du poids, vous bougez moins et vous dormez mal... **Quel que soit le point d'entrée, vous voyez combien la cohérence du trio est essentielle à votre tonus et à votre santé.**

Alors, voilà ce que je vous propose.

Dans un premier temps, faites un point sur vous et votre ressenti du quotidien. Cela vous permettra de faire ressortir certaines évidences que vous ne vouliez peut-être pas voir, dans la répétition du quotidien.

Ensuite, je vous emmènerai à la découverte des étonnants méandres du sommeil, du formidable potentiel de vos muscles et des richesses insoupçonnées de tous ces aliments dont nous avons la chance de pouvoir disposer. Profitez-en. En réalité, il n'y a pas assez de superlatifs pour décrire tout ce dont votre corps est capable et que vous pouvez activer. Je ne peux pas garder tous ces secrets pour moi. Je me dois de vous les partager.

Enfin, cerise sur le gâteau, nous allons rassembler tout cela en un ensemble cohérent qui vous garantira tonus et santé, que ce soit pour être et rester en bonne santé et/ou pour corriger une ou plusieurs pathologies dont vous pouvez souffrir et pour lesquelles le pouvoir thérapeutique des médicaments semble ne pas suffire. Votre corps a des ressources que vous devez apprendre à mobiliser.

Allez, c'est parti !

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?

Près d'un Français sur deux se plaint d'une sensation de fatigue. Sont particulièrement concernés les jeunes étudiants en manque de sommeil, les salariés soumis à la pression au travail et/ou aux temps de trajet longs et épuisants, les travailleurs de nuit en horaires décalés, ceux et celles qui vivent la pression mentale quotidienne liée à une organisation familiale millimétrée et sans répit, les aidants en situation de vigilance et de présence permanente auprès de la personne qui en a besoin... et tant d'autres situations possibles. **Bref, la fatigue est la première plainte exprimée auprès de son médecin.**

Certes, elle peut relever d'une maladie sous-jacente, raison pour laquelle, lorsqu'elle est récente et inhabituelle, toute fatigue doit justifier d'en parler à son médecin traitant pour un bilan médical adapté. Mais elle peut aussi s'expliquer par une mauvaise alimentation (les carences, cela existe), une trop grande sédentarité (ne rien faire fatigue, c'est bien connu) et/ou un manque chronique de sommeil (alors, le cerveau cafouille). On parle alors de « **fatigue fonctionnelle** ». Elle est très courante et son traitement ne nécessite aucun médicament. Il suffit d'un réajustement du quotidien. Cela en vaut la peine. Pas d'effets secondaires, seulement de nombreux bienfaits. Quoi de mieux ?

FAITES LE POINT SUR VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

Êtes-vous fatigué-e physiquement ?

Évaluation de votre fatigue physique

	0	1	2	3	4
Je me sens fatigué-e dès le matin					
Plus la journée avance, plus je me sens fatigué-e					
J'ai souvent très envie de faire la sieste l'après-midi, même si je n'ai pas beaucoup mangé					
Quand j'ai fait la sieste, je me sens toujours aussi fatigué-e					
Je manque souvent de m'endormir quand je suis assis-e ou même quand je conduis pour rentrer chez moi en fin de journée					
Je me sens lourd-e des bras et des jambes. Tout me pèse					
Je me sens faible sur le plan musculaire					
Le moindre effort me coûte					

0: pas du tout / 1: un peu / 2: moyennement / 3: beaucoup / 4: énormément

Votre score

Si vous avez un score supérieur à 22, c'est que vous souffrez vraiment d'une fatigue excessive. Il est donc vraiment urgent, d'une part de consulter votre médecin afin de faire un bilan médical comprenant également une étude de votre sommeil, et d'autre part de vous reprendre en main dans les trois domaines de la NAPSO-thérapie.

Si vous avez un score compris entre 10 et 22, cela doit vous alerter. Votre corps vous envoie des messages qu'il faut écouter avant que cela ne dégénère et d'observer l'apparition de pathologies. À titre préventif, il faut donc réagir et anticiper en optimisant vos comportements.

Si votre score est compris entre 5 et 10, bravo. Vous êtes presque parfait-e mais, malgré tout, vous pouvez encore aller mieux. C'est le moment de faire le point sur vos comportements et de chasser les mauvaises habitudes.

Si votre score est inférieur à 5, félicitations, vous semblez être au top de votre énergie. Mais attention, il suffit de peu de choses pour entrer en période de fatigue. Analysez vos comportements, vérifiez qu'ils sont corrects et cherchez à les optimiser encore davantage.

IMPORTANT À SAVOIR

La fatigue est souvent d'origine fonctionnelle lorsqu'elle est isolée et que les erreurs de comportements sont flagrantes (manque de sommeil, sédentarité, alimentation totalement déstructurée). Mais elle peut aussi révéler une maladie et, dans ce cas, d'autres signes doivent attirer votre attention et vous inciter à consulter votre médecin : amaigrissement, perte d'appétit, douleur inhabituelle et insistante de jour comme de nuit au niveau abdominal, cérébral, articulaire, musculaire, sang dans les selles et transit anormal. Ne la banalisez pas.

Et moralement ?

Évaluation de votre fatigue morale

	0	1	2	3	4
J'ai du mal à me concentrer					
J'ai du mal à mémoriser des éléments simples qui viennent de m'être dits					
J'ai moins les idées claires et l'esprit de synthèse qu'avant					

	0	1	2	3	4
Je cherche parfois mes mots					
Je sens que je m'intéresse moins à ce que je faisais habituellement tous les jours					

0: pas du tout / 1: un peu / 2: moyennement / 3: beaucoup / 4: énormément

Votre score

Si votre score de fatigue morale est supérieur à 10, comparez-le à votre score de fatigue physique. Si celui-ci évoque une grande fatigue physique, il est probable que votre fatigue morale en soit la conséquence. En revanche, si votre score de fatigue physique est correct (inférieur à 10), il semble important d'en parler à votre médecin et d'évoquer un trouble du sommeil ou l'impact d'un travail en horaires décalés (par exemple pour ceux et celles qui doivent se lever très tôt le matin et qui se privent ainsi de sommeil paradoxal). Un bilan neurologique pourrait également être nécessaire.

Si vous ressentez également des signes d'anxiété voire de dépression, ces signes avant-coureurs montrent qu'il est temps pour vous de faire le point sur ce qui ne va pas dans votre vie, que ce soit au travail ou en famille. C'est le moment de parler et d'agir, mais il faut **réagir**. Quelle que soit la raison de cette situation, le fait d'optimiser les trois domaines de la méthode NAPSO vous permettra de toute façon de vous sentir mieux, plus lucide et plus fort-e devant l'adversité.

Si votre score est compris entre 5 et 10, globalement vous vous sentez bien mais vous présentez néanmoins quelques signes de fatigue morale. Essayez d'identifier ce qui peut y contribuer dans votre quotidien, pour y trouver des solutions concrètes. La méthode NAPSO vous sera également très utile.

Si votre score est inférieur à 5, tout va bien pour vous. Vous êtes très en forme. Bravo. Optimisez encore davantage votre potentiel en appliquant au quotidien les trois règles de la

méthode NAPSO : bien manger, bien bouger et bien dormir. On peut toujours s'améliorer.

TESTEZ MAINTENANT VOS COMPORTEMENTS

Nous l'avons vu, le manque d'énergie peut avoir de multiples causes, dont les maladies. Mais imaginons que votre bilan médical soit tout à fait rassurant et voyons comment vous vivez votre quotidien dans le domaine de la nutrition, de l'activité physique et du sommeil.

Vous mangez bien ?

Cette question peut vous sembler simpliste, et pourtant la moindre des choses pour qu'un corps fonctionne bien est de le nourrir correctement. Et ce n'est pas qu'une question d'énergie, il s'agit aussi de qualité. Rendez-vous compte qu'il vous faut chaque jour **13 vitamines** (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, A, D, E et K), **5 minéraux** (calcium, magnésium, potassium, sodium, phosphore), beaucoup d'**antioxydants** (polyphénols, caroténoïdes, anthocyanidines, acides phénoliques, tanins...) et de très nombreux **oligoéléments**, sans compter les **protéines** (d'origines animale et végétale), les **lipides** – dont les fameux oméga-3, 6 et 9 – et les **glucides**, source d'énergie. Que de besoins différents et nombreux !

Vous pourriez vous demander : « Mon Dieu, mais comment être sûr-e de pouvoir apporter tout cela à mon corps ? » Rassurez-vous, il n'est pas nécessaire d'avoir une machine à calculer pour être à la hauteur de vos besoins. Il suffit d'appliquer ce conseil si simple et si facile : « **Mangez un peu de tout, pour être sûr-e de ne manquer de rien !** » Mais êtes-vous certain-e de manger suffisamment et correctement et de ne vous exposer à aucun déséquilibre alimentaire ni à aucune carence ?

Répondez à ce questionnaire et vous le saurez très vite.

Évaluation de votre nutrition

	0	1	2	3	4
Combien de verres d'eau buvez-vous par jour?	1 à 3	3 à 4	4 à 5	5 à 6	Plus de 6
À quelle fréquence mangez-vous en moyenne de la viande, du poisson ou des œufs?	Jamais	1 à 2 fois par semaine	3 à 4 fois par semaine	5 fois par semaine	Quasiment tous les jours
À quelle fréquence mangez-vous en moyenne de la charcuterie de type saucisson, pâté, saucisses...?	Tous les jours	5 à 6 fois par semaine	3 à 4 fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	Quasiment jamais
Combien de produits laitiers mangez-vous ou buvez-vous par jour, en moyenne (lait fromage, yaourts, fromages blancs...)?	Aucun	1 par jour	2 par jour	3 par jour mais pas tous les jours	3 par jour et tous les jours
À quelle fréquence mangez-vous des légumes?	Jamais	1 à 2 fois par semaine	3 à 5 fois par semaine	Quasiment tous les jours, à un repas	Quasiment tous les jours et à chaque repas

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?

	0	1	2	3	4
Combien de fruits (crus, cuits, jus) mangez-vous par jour?	Jamais	1 par jour	2 par jour	3 par jour mais pas tous les jours	3 à 4 par jour
À quelle fréquence mangez-vous des féculents (riz, pâtes, légumes secs, pommes de terre, semoule)?	Jamais	Rarement	1 à 3 fois dans la semaine	1 fois par jour	À chaque plat principal
Combien de produits sucrés (confiture, miel, chocolat, bonbons, biscuits, gâteaux, viennoiseries, crèmes-desserts, glaces...) mangez-vous par jour?	À chaque repas	Environ 4 par jour	Environ 3 par jour	Environ 2 par jour	Jamais ou 1 par jour
À quelle fréquence buvez-vous des boissons sucrées (sodas, boissons aromatisées sucrées, thés glacés sucrés)?	Plusieurs fois par jour	Au moins 1 fois par jour	2 à 3 fois par semaine	1 fois par semaine	Jamais ou quasiment jamais
Buvez-vous des boissons alcoolisées (verre standard = un verre de vin ou un demi de bière = 10 g d'alcool pur)?	Plus de 2 verres par jour et quasiment tous les jours	2 verres standards par jour et quasiment tous les jours	1 verre standard tous les jours	1 verre standard par jour et pas plus de 5 jours par semaine	Jamais ou quasiment jamais

Votre score

Vous avez plus de 30 points : bravo, vous mangez sain, équilibré et vous buvez suffisamment d'eau. Votre risque de carences est faible. Continuez dans cette voie et souvenez-vous que pour être sûr·e de ne manquer de rien, il faut manger un peu de tout.

Vous avez entre 16 et 29 points : vous mangez globalement équilibré et sainement mais il arrive, trop souvent, que quelques aliments ne figurent pas à vos menus (comme la viande, le poisson et/ou les produits laitiers). Votre risque de carences et d'excès de sucre est faible mais non négligeable. Veillez également à consommer peu d'alcool. Optimisez davantage votre alimentation. Votre corps vous en sera reconnaissant.

Vous avez moins de 15 points : votre alimentation risque de vous exposer à la longue à des problèmes de santé. Elle est potentiellement déséquilibrée avec un risque élevé de carences. Il est temps pour vous de revoir vos repas et comportements alimentaires.

Quelques conseils

Si vous consommez moins de 2 à 3 produits laitiers par jour, attention au manque de calcium. Il est faux de penser que tous les végétaux y pourvoient. Idéalement, prenez au moins un yaourt (ou du fromage blanc) et une part de fromage par jour. Et buvez du lait le matin, si vous l'aimez, avec ou sans lactose. Sinon, pas de panique, il vous reste la solution de l'eau minérale calcique (Contrex, Hépar, Courmayeur) ou des jus végétaux enrichis en calcium (le calcium doit alors figurer sur l'étiquette des jus de soja, lait d'amande... que vous achetez).

Si vous consommez beaucoup de viande au détriment du reste, pensez aussi aux poissons, fruits de mer et œufs. Idéalement, par semaine, il faudrait manger 4 à 5 fois de la viande (blanche, rouge), 2 à 3 fois du poisson, au moins 2 fois des fruits de mer, et au moins 4 à 5 fois des œufs (voire tous les jours, si on aime). À chacun ses goûts, il y a le choix.

Si vous ne mangez quasiment pas de viande ni de poisson, voire que vous êtes végétarien-ne, vous ne risquez pas de carences, si ce n'est en fer. Les légumes secs seront à privilégier. Au moindre coup de fatigue inhabituel, consultez votre médecin pour un bilan sanguin et une éventuelle supplémentation en fer.

Si vous mangez moins de 5 fruits et légumes par jour, attention au risque de carences en fibres, en vitamines (B9 et C) et en antioxydants. Sachez, à ce sujet, que les fruits et légumes sont quasiment nos seules sources d'antioxydants. Sans eux, les cellules oxydées vieillissent prématurément et votre santé peut alors s'en trouver altérée, au fil des ans. Il est absolument nécessaire de les intégrer dans votre quotidien en prévoyant des légumes à chaque repas (crus, cuits...). Plus facile à dire qu'à faire ? Il y a toujours des solutions, des idées et des astuces. Pensez aussi à consommer 3 à 4 fruits par jour (frais, cuits, en jus), pour les mêmes raisons.

Si vous mangez chaque jour du pain en quantité suffisante – soit une demi-baguette par jour pour madame (100 g) et une baguette par jour pour monsieur (200 g), c'est correct. Plus, ce serait trop. Moins, ce serait vous exposer au risque de grignotage entre les repas. Le pain, c'est bon pour la santé. Juste une question de quantité et de choix du pain.

Si vous mangez uniquement des féculents à chaque repas, ce n'est pas correct, car vous allez manquer de légumes. Idéalement, il est bon de partager l'assiette entre légumes et féculents. La famille des féculents comprend le riz, les pâtes, la semoule, les pommes de terre, les légumes secs, le quinoa, le boulgour, les pâtes de konjac, les petits pois (certes des légumes mais considérés comme des féculents)...

Si vous mangez des biscuits et gâteaux tous les après-midis, il faudra savoir vous arrêter à deux ou trois et penser un peu plus aux fruits et aux amandes, tout aussi gourmands mais beaucoup plus sains.

Si vous remplacez l'eau à table par des sodas et autres boissons sucrées, ayez en tête qu'un litre de ces boissons contient vingt morceaux de sucre – alors que l'eau, c'est zéro ! Entre les repas, buvez également de l'eau (au besoin aromatisée, mais non sucrée). **Quant aux boissons alcoolisées**, rappelons que l'on peut s'autoriser un verre standard par jour (un verre de vin ou équivalent) et pas tous les jours. L'excès d'alcool est non seulement nocif pour le foie, mais c'est également un puissant cancérigène (il l'est encore davantage quand il cohabite avec le tabac). En somme, le plaisir, certes, mais à petite dose, vous vous en doutez bien.

Si vous pratiquez le véganisme et ne mangez que des végétaux, sachez que vous vous exposez à de nombreuses carences. Il est possible de les éviter par de multiples suppléments mais il faut être bien conseillé·e. Le véganisme est totalement déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes âgées et aux personnes souffrant de pathologies diverses car le risque élevé de carences est incompatible avec les besoins nutritionnels élevés liés à la croissance, la grossesse, l'allaitement et le vieillissement.

Au final, ce test vous aura permis de comprendre d'éventuelles erreurs de comportement au niveau de votre alimentation et de réaliser l'importance de les optimiser. Les carences et les excès sont en effet vite arrivés et peuvent se pérenniser. Si mal manger de temps à autre arrive à tout le monde et ne porte pas à conséquence, en revanche, mal manger tous les jours favorise à coup sûr l'apparition de maladies comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et même les cancers.

Pour preuve, voici quelques carences et excès courants dans une alimentation déséquilibrée et potentiellement sources de bien des problèmes : la carence en calcium, en cas de déficit de produits laitiers, et la carence en vitamine D, en cas de déficit de consommation de poissons gras, qui peuvent générer une

fragilisation osseuse; la carence en fer, en cas de consommation insuffisante de viande, poissons et œufs, qui provoque anémie et fatigue; les carences en fibres et en antioxydants, en cas de manque de légumes et de fruits, qui sont à l'origine d'un vieillissement cellulaire accéléré; l'excès de graisses saturées, en cas d'excès de charcuterie, de viennoiseries et de biscuits et gâteaux, qui encrasse les artères; l'excès de sucre, en cas de consommation régulière de boissons sucrées, à l'origine de prise de poids, voire de diabète; l'excès d'alcool – si la consommation dépasse 2 verres de vin ou analogues par jour – qui peut atteindre le foie et d'autres organes; le déficit en eau, en cas de consommation de moins de 5 verres d'eau par jour, qui peut provoquer déshydratation, infections urinaires, calculs rénaux, etc.

On peut certes gagner le gros lot en cumulant toutes ces erreurs, mais, heureusement, le plus souvent elles ne sont pas toutes additionnelles. En fait, le vrai problème est l'éternel conflit entre la gourmandise et la santé. Il est pourtant possible de combiner les deux... et c'est le véritable enjeu. Nous verrons cela plus tard. Enchaînons maintenant par l'activité physique.

Marche, sport ou canapé ?

Les statistiques ne sont guère réjouissantes en France: plus de la moitié des adultes ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique au quotidien. La sédentarité s'installe. Ce fléau de santé publique serait bien responsable à lui tout seul de 10% des cancers et de 7% des diabètes de type 2 (entre autres). Et vous, où en êtes-vous ?

Évaluation de votre activité physique

	1	2	3	4	5
Combien de temps par jour consacrez-vous à des activités de type ménage, bricolage, jardinage?	Moins de 1 heure	Entre 1 et 2 heures	Entre 2 et 3 heures	Entre 3 et 4 heures	Plus de 4 heures
Combien de temps restez-vous assis-e par jour en cumulé (écran, télévision...)?	Plus de 8 heures	Entre 6 et 8 heures	Entre 4 et 6 heures	Entre 3 et 4 heures	Moins de 3 heures
Combien de temps passez-vous à marcher en moyenne par jour (travail et en dehors)?	Moins de 30 minutes	Entre 30 minutes et 1 heure	Entre 1 et 2 heures	Entre 2 et 3 heures	Plus de 4 heures
Combien de temps passez-vous à monter des escaliers chaque jour?	Moins de 5 minutes	Entre 5 et 10 minutes	Entre 10 et 20 minutes	Entre 20 et 30 minutes	Plus de 30 minutes
Considérez-vous que votre niveau d'activité physique au travail est...	Quasiment nul (sédentarité totale)	Léger (vous êtes la plupart du temps assis-e mais vous sortez vous restaurer)	Correct (beaucoup de position assise mais couloirs et escaliers fréquents)	Important (votre travail est physique)	Très important (votre travail est très physique et vous êtes tout le temps en mouvement)
Pratiquez-vous un ou plusieurs sports et au total combien de fois dans la semaine?	Jamais	1 fois par semaine	2 fois par semaine	3 fois par semaine	Plus de 3 fois par semaine
Quel temps consacrez-vous à chaque séance de sport?	Zéro	Entre 15 et 30 minutes	Entre 30 et 60 minutes	Entre 60 et 90 minutes	Plus de 90 minutes

Votre score

Moins de 10 points : vous êtes vraiment trop sédentaire. Il faut absolument que vous augmentiez votre niveau d'activité physique tant au travail que durant vos temps de loisirs. Il en va de votre santé.

Entre 10 et 15 points : vous avez un bon niveau d'activité physique voire sportive. Il est cependant toujours possible de faire mieux.

Au-delà de 15 points : vous avez très bon niveau d'activité sportive. Il faudra bien soigner votre alimentation et votre niveau de sommeil pour être à la hauteur des performances que vous souhaitez.

L'activité physique est un pilier essentiel de la santé car, pratiquée au quotidien et associée à deux ou trois séances de sport par semaine, elle fait des merveilles en prévention de toutes les pathologies. Elle est vraiment votre assurance-vie. Mais pour avoir l'énergie de bouger, il faut nécessairement bien dormir. Raison pour laquelle la qualité du sommeil est également essentielle. Justement, c'est ce que nous allons voir...

Votre sommeil, bon ou pas bon ?

Pour le savoir, répondez aux questions suivantes tout en sachant que ce questionnaire ne s'adresse pas aux personnes travaillant la nuit ou en horaires décalés (du matin ou du soir).

Évaluation de votre sommeil

	0	1	2	3	4
Comment qualifiez-vous globalement votre sommeil?	Très bon	Bon	Moyen	Mauvais	Très mauvais
Combien d'heures dormez-vous en moyenne par nuit?	Entre 7 et 8 heures	Entre 6 et 7 heures	Entre 5 et 6 heures	Entre 4 et 5 heures	Moins de 4 heures
À quelle heure vous couchez-vous habituellement le soir?	Entre 22 h 30 et 23 heures	Entre 23 heures et minuit	Entre minuit et 1 heure du matin	Entre 1 et 2 heures du matin	Après 2 heures du matin
Une fois au lit, combien de temps mettez-vous à vous endormir?	Moins de 10 minutes	Entre 10 et 20 minutes	Entre 20 et 30 minutes	Entre 30 minutes et 1 heure	Plus de 1 heure
Combien de fois avez-vous l'habitude de vous lever la nuit?	Jamais	Habituellement 1 fois	Habituellement 2 fois	Habituellement 3 fois	4 fois et parfois plus
Ronflez-vous (selon vous ou votre partenaire)?	Non	Très peu	Un peu	Beaucoup	Terriblement
Vous arrive-t-il de vous réveiller brutalement avec angoisse et l'impression de suffoquer?	Jamais	Très rarement	Oui, au moins 2 fois par nuit	Oui, souvent	Oui, chaque nuit et très souvent
Vous arrive-t-il de ne quasiment pas dormir de la nuit?	Jamais	Très rarement	1 fois par mois	1 fois tous les 15 jours	Au moins 1 fois par semaine
Quand vous vous réveillez le matin, vous sentez-vous en forme?	En pleine forme	En forme	Un peu fatigué-e mais cela s'estompe dans la matinée	Fatigué-e et cela dure toute la journée	Très fatigué-e et cela s'aggrave au fil de la journée

Votre score

Vous avez moins de 10 points : bravo, votre sommeil est de qualité. Continuez de vous coucher avant minuit et de dormir entre 7 et 8 heures par nuit, et ce, chaque jour de la semaine. C'est la durée de sommeil dont votre cerveau a besoin pour récupérer. Par ailleurs, il est important de se coucher avant minuit, car cette première partie de sommeil est riche en sommeil lent et profond nécessaire à une bonne récupération de votre énergie physique et mentale. Continuez de bien respecter la chronologie de votre cerveau.

Vous avez entre 11 et 20 points : votre sommeil pourrait être bien meilleur et il est important de l'optimiser. Vous manquez de sommeil, soit parce que vous vous couchez trop tard (après minuit), soit parce que vous vous réveillez trop souvent la nuit. Il est important d'en comprendre la raison afin de corriger vos comportements ou d'apporter une solution à d'éventuelles apnées ou insomnies.

Vous avez plus de 20 points : votre cerveau souffre d'un important manque de sommeil. Il est urgent de comprendre les erreurs éventuelles de comportement que vous adoptez vis-à-vis de votre sommeil afin de les corriger. À ce niveau, il est probable également que vous souffriez d'apnées du sommeil ou d'insomnie. Dans ce cas, je vous conseille de consulter un médecin spécialisé dans le sommeil (services hospitaliers dédiés au sommeil ou pneumologues en ville).

Maintenant que nous avons fait le tour de vos comportements essentiels, entrons dans le détail de chacun d'entre eux, à commencer par le sommeil, puisque 40 % des Français se plaignent de la qualité de leur sommeil.

