

Commencer 2023 Avec Une Meilleure Santé

Le 01 février 2023

Alors que nous commençons une nouvelle année en essayant de nous remettre de la pandémie de COVID-19, il est important d'envisager tous les moyens possibles pour rester en bonne santé.

Par exemple, les trois livres suivants aident à montrer l'impact du régime alimentaire, de la santé physique générale et de l'attitude mentale afin d'obtenir les meilleurs résultats.

Les Leçons Tirées des Zones Bleues

J'ai parlé des [zones bleues](#) plusieurs fois dans mes [blogs précédents](#).

Comme le décrit Sandee LaMotte de CNN dans « [Live longer with these dishes from 'blue zones' in America](#) » (Vivez plus longtemps avec ces plats des zones bleues d'Amérique) :

« Dans quelques communautés uniques à travers le monde, les gens vivent longtemps et en bonne santé, jusqu'à 100 ans et plus. Les résidents de ces régions surnommées 'zones bleues', partagent un environnement et une mode de vie communs qui, selon les scientifiques, contribuent à leur longévité. »

Parmi les zones bleues à identifier figurent l'île d'Ikaria en Grèce, la région de Barbagia de Sardini en Italie, la péninsule de Nicoya au Costa Rica, Okinawa au Japon et Loma Linda en Californie.

Dan Buettner, qui a été le premier à attirer l'attention sur les zones bleues, n'hésite pas à souligner que pour les personnes qui vivent jusqu'à 100 ans, il ne s'agit pas seulement de régime alimentaire. Il s'agit de partager un environnement et une mode de vie communs qui incluent la marche régulière (ou le vélo), le jardinage, la vie avec la famille et les amis proches, le fait d'avoir un but dans la vie et souvent l'appartenance à un groupe social ou religieux.

Dans le cadre de la mode de vie de la zone bleue, le régime alimentaire est clairement important, comme l'explique Buettner dans son nouveau livre, [The Blue Zones American Kitchen : 100 Recipes to Live to 100](#) (*La Cuisine Américaine des Zones Bleues : 100 Recettes Pour Vivre Jusqu'à 100 Ans*).

Les cinq piliers du régime de la zone bleue sont : les grains entiers, les légumes de saison, les tubercules, les noix et les haricots.

Le régime de la zone bleue est une variante du [régime Méditerranéen](#) largement recommandé, mais avec moins de poisson et de viande. Les fromages sont au lait de chèvre ou de brebis. Certains éléments frappants ont été inclus dans certaines zones, comme les patates douces violettes à Okinawa, qui sont considérées comme particulièrement saines. On fait couramment des ragoûts et des soupes.

Passer à ce type d'alimentation n'est certainement pas négligeable. Cependant, le fait d'avancer dans cette direction étape par étape aura sans aucun doute un impact. N'oubliez pas non plus la nécessité de modifier votre mode de vie, si possible !

Respirer Correctement

Un livre de James Nestor, best-seller du New York Times, intitulé [Breath : The New Science of a Lost Art](#) (*Respirer : Le Pouvoir Extraordinaire de la Respiration*) s'ouvre sur ce conseil : « Peu importe ce que vous mangez, la quantité d'exercice que vous faites, si vous êtes mince, jeune ou fort, rien de tout cela n'a d'importance si vous ne respirez pas correctement. »

Votre première réaction pourrait être : « Il y a un livre entier sur ce sujet ? » La réponse est oui—et c'est pourquoi il est un best-seller du New York Times !

C'est vraiment un livre extraordinaire qui souligne que vous devez respirer par le nez, PAS par la bouche. Les raisons derrière cela sont vraiment fascinantes et montrent à quel point il est facile de ne pas utiliser correctement nos corps.

Les points clés incluent la respiration par le nez qui filtre à la fois l'air entrant et réchauffe l'air vers la température ambiante—deux éléments très importants. De plus, vous pouvez contrôler le processus respiratoire, y compris la profondeur et la durée de l'inspiration pour la respiration entrante ainsi que le moment de l'expiration qui sont également très importants.

Tous ces détails ont un impact. Je recommande fortement de lire ce livre. Je suis convaincu qu'il est essentiel de faire attention à notre façon de respirer. Il semble que le nombre magique d'inspirations et d'expirations à flux continu soit de 5,5 (essentiellement 6) par minute, si possible, pour obtenir un maximum d'avantages. Cela apporte de l'oxygène dans votre corps autant que possible, en éliminant le dioxyde de carbone.

Les résultats des recherches et les détails riches du contexte historique et des racines philosophiques profondes des processus corrects sont vraiment fascinants et clairs. **Nous sommes tous très occupés, mais dans ce cas, se concentrer sur ce que l'on fait à chaque instant de sa vie est important !**

Observer Les Oiseaux et Se Déstresser

Ce sujet peut vous surprendre, mais c'est quelque chose que nous pouvons tous faire.

Un nouveau livre de Joan E. Strassmann intitulé [*Slow Birding : The Art and Science of Enjoying the Birds in Your Own Backyard*](#) (*L'art et la Science de l'Observation des Oiseaux Dans Votre Propre Jardin*) montre comment l'observation des oiseaux dans votre propre jardin ou même par la fenêtre de votre appartement peut être si satisfaisante.

Vous ne vous rendez peut-être pas compte du nombre de types d'oiseaux qui vivent dans votre quartier et qui peuvent venir dans votre jardin. L'auteur a noté 70 types différents visitant son jardin à l'aide d'une mangeoire à oiseaux spéciale qui prend des photos et qui identifie chaque type d'oiseau.

Les oiseaux peuvent être des geais bleus, des rouges-gorges, des troglodytes, des oiseaux moqueurs et des fauvettes, par exemple. Vous pourrez voir de plus en plus de types d'oiseaux au fur et à mesure.

Dans le livre, Strassmann met en lumière les histoires de 20 oiseaux—des rapports fascinants qui nous relient à la nature, au "sauvage" juste derrière la fenêtre de notre cuisine. Ainsi, dans nos vies choyées, nous pouvons comprendre les nombreux défis auxquels sont confrontés nos précieux petits voisins.

Savoir ce qui se passe dans le voisinage est une vérification de la réalité, en particulier lorsque les températures, les plantes et tant d'autres choses changent.

Encore une fois, je recommande fortement de vous procurer une mangeoire à oiseaux—même un nichoir que certains oiseaux adorent. Vous ne regretterez pas cette connexion supplémentaire à la nature. Cela vous fera oublier le stress de la journée.

Conclusion

Il est fortement recommandé de laisser de côté les problèmes de la journée et de vous concentrer sur ce qui peut améliorer votre santé pour 2023. Manger autant d'aliments sains que possible, respirer par le nez et prêter attention aux oiseaux dans votre jardin peuvent être un excellent départ pour la nouvelle année !