



« Le service minimum »

Atelier Santé autonome

Voir les articles sur <https://lebonheurespossible.org>

1. Posture assis, debout : *chien triste/tendu/heureux*

- Pas plus de 40 minutes assis !

2. Marche portante

- Utiliser les bras + le pied arrière pousse...

3. Entraînement musculaire MAF

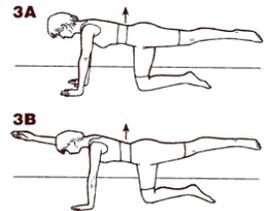
- Voir <https://lebonheurespossible.org/devenir-fort/>

4. Exercice d'endurance

- Un peu chaque jour sans s'essouffler
- Rythme cardiaque = 180 – votre âge

5. Entraînement fractionné de haute intensité

- *Multifidus* (muscle du dos) →
- Planche, abdos etc. 15-20 mn tous les 2 jours
- Effort maximal, repos complet puis 4 reprises
- Pas de douleur, rythme cardiaque < 80% du maximum
- Éveil des muscles → trouver *mon* mouvement !



6. Nutrition

- Puiser calories dans « bonnes » graisses plutôt que glucides
- Option « chrononutrition » (proche de A. Delabos)
 - fromage + beurre + œuf + pain au petit-déjeuner
 - protéines (viande) + féculent ou/et légumes, salade à midi
 - sucreries ou fruits + gras végétal au goûter (optionnel)
 - légumes verts + poisson gras au dîner
- Surveiller carences en protéines → muscles et os
- Oméga-3 / oméga-6 → sardine, saumon, huile de krill etc.
- Veiller à l'hydratation (surtout en hiver) → minimum 1.5 l/j
- Détecter/soigner carence en vitamine D (80% des Français)
 - Cibler D-25 de 40 à 60 ng/ml. Danger en dessous de 20 ng/ml.
 - Supplémentation 50 000 UI chaque semaine pendant 2 mois. Compléter par vitamines A, K2, et magnésium.
- Demi-jeûne fractionné (tous les 3 jours)
 - Pour diminuer les résistances à l'insuline et à la leptine
 - Cesser de manger après le déjeuner jusqu'au lendemain matin