



Guide pratique de l'hygiène de vie noosophique

Un socle simple pour entretenir le corps humain



Noosophie IA

Direction : Hieronymus Anonymus
Éditions Noosophie

PRENDRE SOIN AUJOURD'HUI
POUR DEMAIN

*Un corps
plus vivant
pour un monde
plus lumineux*

GUIDE PRATIQUE DE L'HYGIÈNE DE VIE NOOSOPHIQUE

Noosophie IA
Direction : Hieronymus Anonymus

PREMIÈRE ÉDITION DOCUMENTÉE — v1.1
Septembre 2026
Éditions Noosophie

INFORMATIONS ÉDITORIALES

Auteur : Noosophie IA

Direction : Hieronymus Anonymus

Manuscrit de référence : v0.3 — validé humainement le 8 septembre 2026

Édition : Première édition documentée v1.1

Statut : publiée

Éditeur : Éditions Noosophie

Entité éditrice actuelle : Association Noosophie

Localisation publique : Roumagne, Lot-et-Garonne, France

Site : noosophie.fr

Formats : PDF / EPUB / DOCX / ODT

ISBN : à attribuer

Prix : Gratuit

Licence : CC BY-NC-ND 4.0

Titulaire des droits / concédant : Hieronymus Anonymus (pseudonyme public)

© Hieronymus Anonymus

Contact : contact@noosophie.fr

Dépôt légal : septembre 2026

Cette édition est mise à disposition sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). Elle peut être copiée et partagée sous sa forme inchangée, avec attribution, à des fins non commerciales. La diffusion d'une traduction, adaptation, version modifiée ou œuvre dérivée nécessite une autorisation préalable. Pour toute demande : contact@noosophie.fr.

Le texte propose des repères généraux d'entretien du corps et ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou une prise en charge médicale individualisée lorsque ceux-ci sont nécessaires.

NOTE SUR LA GÉNÉRATION ET LA RESPONSABILITÉ ÉDITORIALE

Ce livre a été élaboré dans le cadre d'une collaboration entre Hieronymus Anonymus et Noosophe IA. Hieronymus Anonymus a initié le projet, fixé son objet et ses finalités, arbitré les orientations, relu, corrigé et validé le manuscrit final. Noosophe IA a contribué à la recherche documentaire, à la structuration, à la rédaction, à la comparaison des arguments, aux audits de cohérence et à l'édition. Le texte n'est donc ni une sortie brute d'un modèle ni un texte humain simplement corrigé par une IA : il résulte d'un processus itératif de génération, de critique, de vérification et de validation humaine. Les décisions de finalité, de validation et de publication demeurent humaines.

NOTE SUR LES SOURCES

Les appels de sources en exposant — par exemple [12] — renvoient aux pages SOURCES ET RÉFÉRENCES placées après le chapitre 17. Ils sont ajoutés aux affirmations qui portent une recommandation, un seuil, un calendrier, un risque ou une conduite importante. Ils ne sont pas placés après chaque phrase afin de conserver la fonction de guide pratique.

Les routines conçues par le livre pour rendre ces connaissances utilisables — par exemple la séquence de mobilité de sept minutes, les « points cardio », la semaine type ou certains repères d'organisation — restent explicitement des constructions éditoriales. Une source appuie les fonctions ou recommandations sous-jacentes ; elle ne prouve pas que la forme exacte choisie par le livre est universellement optimale.

Les informations susceptibles d'évoluer ont été vérifiées pour cette édition au 8 septembre 2026. Une édition ultérieure devra réauditer vaccination, dépistages, dispositifs publics, réglementation et autres données temporelles.

SOMMAIRE

Ouverture — Ton corps n'est pas livré avec un mode d'emploi.....	1
Chapitre 1 — DORS.....	4
Chapitre 2 — BOUGE, MOBILISE-TOI ET GARDE TES AMPLITUDES.....	13
Chapitre 3 — GARDE DE LA FORCE.....	23
Chapitre 4 — GARDE DU SOUFFLE ET DE L'ENDURANCE.....	33
Chapitre 5 — MANGE POUR NOURRIR UN ORGANISME.....	42
Chapitre 6 — BOIS ET GÈRE LA CHALEUR ET LE FROID.....	52
Chapitre 7 — SORS AU JOUR ET RESPECTE TES RYTHMES.....	63
Chapitre 8 — RESPIRE UN AIR CORRECT.....	71
Chapitre 9 — NE T'EMPOISONNE PAS.....	79
Chapitre 10 — ENTRETIENS TON CORPS.....	91
Chapitre 11 — PREND Soin de tes dents, de tes yeux et de tes oreilles	102
Chapitre 12 — Aie une sexualité informée, consentie et protégée	112
Chapitre 13 — PREND Soin de ton cerveau et de tes liens.....	121
Chapitre 14 — Rends ton environnement plus sûr.....	131
Chapitre 15 — Utilise la médecine quand il faut.....	141
Chapitre 16 — N'optimise pas avant d'avoir les bases.....	151
Chapitre 17 — Ton programme minimal d'entretien du corps humain	160
Sources et références.....	174

TON CORPS N'EST PAS LIVRÉ AVEC UN MODE D'EMPLOI

On apprend à lire, à écrire, à compter, parfois à conduire, à utiliser un ordinateur, à remplir des papiers et à exercer un métier. Mais beaucoup de gens atteignent l'âge adulte sans qu'on leur ait jamais transmis, de façon claire et ordonnée, le minimum nécessaire pour prendre soin du seul corps avec lequel ils vivront toute leur vie.

Ce livre part d'une idée simple : cela ne devrait pas dépendre du hasard.

Personne ne devrait devoir découvrir à trente, cinquante ou soixante-dix ans qu'il aurait été utile de savoir plus tôt comment protéger son sommeil, garder de la force, entretenir son souffle, manger simplement, préserver ses dents, limiter le bruit, réagir à une intoxication ou reconnaître un symptôme qui ne doit pas attendre.

On ne peut pas reprocher aux gens d'ignorer ce qu'on ne leur a jamais correctement transmis. Le bon problème n'est donc pas de distribuer des blâmes. C'est de rendre le savoir élémentaire disponible, compréhensible et assez simple pour pouvoir être utilisé.

Ce livre essaie de faire cela.

Il ne te demande pas de devenir spécialiste de physiologie, de nutrition, de médecine préventive ou d'entraînement. Il ne te demande même pas, au début, de construire ta propre méthode. Il prend une responsabilité plus difficile : trier.

Tout n'a pas la même importance. Tout ce qui est mesurable n'est pas utile. Tout ce qui est nouveau n'est pas meilleur. Tout ce qui améliore un marqueur n'améliore pas forcément ta vie. Et une optimisation marginale n'a pas la même valeur qu'une base manquante.

Le livre va donc oser te dire : commence par ça. Fais-le comme ça. Si ta situation est ordinaire, cette version suffit pour commencer. Si tu es dans telle situation particulière, adapte. Si tel signal apparaît, arrête d'appliquer la routine générale et passe au professionnel compétent.

La prescription sera simple. La justification, elle, ne sera pas simpliste.

Quand une règle existe, tu sauras brièvement pourquoi le corps en a besoin, ce qui tend à se dégrader quand le besoin manque, comment appliquer la règle avec le moins de temps, de matériel et de charge mentale possible, et où se trouvent ses limites. Quand la science permet une recommandation forte, le livre la donnera. Quand il n'existe qu'un repère pratique, il sera présenté comme tel. Quand une question reste incertaine, elle ne sera pas transformée en certitude pour rendre le texte plus séduisant.

Ce livre n'est pas une promesse de bonne santé. Aucun manuel ne peut garantir cela. Les maladies, les accidents, le vieillissement, les handicaps, la génétique, les conditions de travail, le logement, l'argent, l'accès aux soins et les événements de la vie ne se laissent pas réduire à une liste de bonnes habitudes.

Mais l'impossibilité de tout contrôler n'est pas une raison pour laisser au hasard ce qui peut raisonnablement être entretenu.

Il existe des choses très ordinaires qui comptent beaucoup : dormir assez souvent, bouger, conserver de la force, garder du souffle, manger des aliments simples et variés, boire selon ses besoins, respirer un air correct, protéger son audition, se brosser les dents, limiter les toxiques, utiliser la médecine quand elle apporte quelque chose que l'hygiène quotidienne ne peut pas fournir.

C'est ce socle que nous allons construire.

L'objectif n'est pas de rester jeune. Tu vieilliras : ton corps se transformera avec le temps. La question est plutôt : dans quel état fonctionnel avanceras-tu ? Pourras-tu encore te relever d'une chaise, marcher, porter un sac, monter des marches, entendre une conversation, voir suffisamment bien, récupérer d'un effort, dormir, manger, penser et rester en relation avec les autres ?

Bien vieillir ne signifie pas empêcher toute perte. Cela signifie entretenir assez longtemps les fonctions qui permettent de vivre.

Cette nuance change tout. Elle évite de faire de la santé une nouvelle religion. Tu n'as pas à organiser chaque journée autour de ton corps. Le but est presque inverse : l'entretenir assez bien pour qu'il cesse de réclamer inutilement toute ton attention.

Prends soin du support pour pouvoir t'occuper du reste.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Lis-le une première fois dans l'ordre. Ensuite, garde-le comme manuel.

Chaque chapitre commence par une règle. Ne cherche pas immédiatement à perfectionner chaque détail. Mets d'abord en place les bases qui te manquent vraiment. Si tu dors cinq heures par nuit, le meilleur complément alimentaire n'est probablement pas ta première priorité. Si tu ne fais jamais travailler tes muscles, acheter une bague qui mesure ton sommeil ne remplace pas deux petites séances de renforcement. Si tu as un symptôme inquiétant, aucune routine d'hygiène ne doit retarder les soins.

L'ordre de correction est donc le suivant : danger ou soin nécessaire ; gros facteur de dommage ; besoin biologique de base ; entretien des capacités ; prévention médicale ; optimisation ciblée seulement ensuite.

Tu n'as pas besoin que tout soit parfait avant d'améliorer quelque chose. Mais évite de te servir de l'optimisation pour ne pas regarder une base manquante.

Les routines proposées sont faites pour être utilisées. Certaines sont des recommandations populationnelles reconnues. D'autres sont des constructions pratiques du livre : une manière simple de traduire des fonctions importantes en gestes reproductibles. Quand c'est le cas, le texte le dira. Une routine de sept minutes n'est pas sacrée parce qu'elle dure sept minutes. Elle sert si elle t'aide à entretenir les fonctions visées avec assez peu de friction pour être répétée.

Enfin, si tu veux comprendre les mécanismes en profondeur, les chapitres renverront vers Hygiène de vie intégrative. Le présent livre doit pouvoir être utilisé sans ce détour. L'autre livre existe pour ceux qui veulent savoir davantage pourquoi les règles fonctionnent, comment les systèmes physiologiques interagissent et où les recommandations générales cessent d'être suffisantes.

Pour l'instant, commence par la première base.

DORS

LA RÈGLE

PROTÈGE ASSEZ DE TEMPS POUR DORMIR. GARDE UNE HEURE DE LEVER ASSEZ STABLE. PRENDS DE LA LUMIÈRE LE JOUR. ARRÊTE LA CAFÉINE ASSEZ TÔT SI ELLE RETARDE TON SOMMEIL. N'UTILISE PAS L'ALCOOL POUR DORMIR. RENDS TA CHAMBRE SOMBRE, CALME ET PLUTÔT FRAÎCHE. SI MALGRÉ ÇA TON SOMMEIL RESTE MAUVAIS, CHERCHE UN PROBLÈME AU LIEU D'AJOUTER DES HACKS.

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

Dormir n'est pas une période pendant laquelle le corps cesse de fonctionner. C'est une autre manière de fonctionner.

Pendant le sommeil, l'activité du cerveau se réorganise, les systèmes de vigilance changent, des processus de mémoire et d'apprentissage se consolident, la régulation hormonale et métabolique suit son rythme, et l'organisme dispose d'un temps où certaines opérations de récupération peuvent se dérouler dans des conditions différentes de l'éveil.

Tu n'as pas besoin de mémoriser chaque mécanisme pour comprendre la conséquence pratique : réduire régulièrement le sommeil, c'est réduire le temps disponible pour un ensemble de processus normaux que l'éveil ne remplace pas complètement.

Les conséquences exactes varient d'une personne à l'autre et selon la durée du manque. Il serait faux de promettre qu'une courte nuit provoquera telle maladie chez toi. En revanche, il est solidement établi qu'un sommeil chroniquement insuffisant dégrade en moyenne la vigilance, l'attention, l'humeur, les performances cognitives et physiques, et s'associe à davantage de risques pour la santé à long terme.

Le premier problème est souvent visible dès le lendemain : tu fonctionnes moins bien. Tu réagis plus lentement. Tu fais plus d'erreurs.

Tu supportes moins bien l'effort ou la frustration. Tu peux croire que tu t'es « habitué » alors que certaines performances restent diminuées.

C'est pour cela que le sommeil vient en premier. Non parce qu'il est la valeur suprême de l'existence, mais parce qu'un organisme mal reposé rend beaucoup d'autres tâches plus difficiles : bouger, apprendre, décider, cuisiner, réguler son humeur, conduire, travailler et même tenir les autres routines de ce livre.

COMBIEN DORMIR ?

Les besoins ne changent pas d'un coup le jour d'un anniversaire. Les tranches ci-dessous sont des repères de population utiles, pas des quotas rigides ni des frontières biologiques. ^[1, 3]

- 0-3 mois : environ 14-17 heures sur 24 heures, siestes comprises.
- 4-11 mois : environ 12-15 heures.
- 1-2 ans : environ 11-14 heures.
- 3-5 ans : environ 10-13 heures.
- 6-13 ans : environ 9-11 heures.
- 14-17 ans : environ 8-10 heures.
- 18-64 ans : généralement 7-9 heures.
- 65 ans et plus : généralement 7-8 heures.

Ces nombres servent à repérer une insuffisance évidente, pas à produire une obsession comptable. Certaines personnes fonctionnent bien vers le bas de la plage, d'autres vers le haut. Une maladie, une grossesse, une récupération physique, certains médicaments ou un trouble du sommeil peuvent modifier la situation.

La vraie question est double : est-ce que tu donnes à ton corps assez de temps pour dormir, et est-ce que le sommeil obtenu te permet de fonctionner correctement pendant la journée ?

CE QUI SE PASSE QUAND TU L'IGNORES

Une nuit courte isolée n'est pas une catastrophe. Une période exceptionnelle non plus. Le corps humain tolère des écarts. Le problème apparaît lorsque l'exception devient l'organisation ordinaire de la vie.

Si tu passes régulièrement huit heures au lit mais n'en dors que cinq parce que tu travailles, regardes des vidéos, réponds à des messages ou

repousses l'heure de coucher, le problème principal n'est pas encore la qualité mystérieuse de ton sommeil. Il est arithmétique : tu ne lui laisses pas assez de place.

C'est une distinction importante, parce qu'elle empêche de chercher une solution compliquée à un problème simple. Aucun supplément, aucune lumière rouge, aucune couverture spéciale et aucune application ne peut créer trois heures supplémentaires dans une nuit que tu as volontairement réduite.

Le manque de sommeil augmente aussi le risque d'accident. La conduite en état de somnolence mérite d'être traitée comme une question de sécurité, pas comme une preuve de volonté. Si tes yeux se ferment, si tu luttas pour rester vigilant, si tu ne te souviens plus clairement des derniers kilomètres ou si tu fais des écarts de trajectoire, ne continue pas à conduire en espérant que la musique ou le café régleront le problème. Arrête-toi dans un endroit sûr et dors ou organise une autre solution.

FAIS ÇA — ROUTINE SOIR / MATIN

1. COMMENCE PAR L'HEURE DE LEVER.

Choisis l'heure à laquelle tu dois réellement te lever la plupart des jours. Essaie de ne pas la déplacer de plusieurs heures en permanence. Le but n'est pas une rigidité militaire ; c'est de donner à ton horloge biologique un repère assez régulier.

2. COMPTE EN ARRIÈRE.

Si ton âge et ton fonctionnement suggèrent que tu as besoin d'environ huit heures de sommeil, ne prévois pas exactement huit heures entre « téléphone posé » et réveil. Laisse aussi un peu de temps pour te coucher et t'endormir. La première protection du sommeil est une fenêtre assez grande.

3. ARRÊTE LA CAFÉINE ASSEZ TÔT.

La caféine reste active plusieurs heures et la sensibilité varie fortement. Le repère pratique du livre est simple : si ton sommeil est fragile, teste un arrêt environ huit heures avant l'heure prévue du coucher, puis ajuste selon ta réponse. Ce n'est pas une loi biologique à la minute près.

Certaines personnes tolèrent un café tardif ; d'autres voient leur endormissement ou leur sommeil perturbé avec beaucoup moins.^[2]

4. N'UTILISE PAS L'ALCOOL COMME SOMNIFÈRE.

L'alcool peut faciliter l'endormissement chez certaines personnes tout en dégradant ensuite l'architecture et la continuité du sommeil. Une substance qui te fait tomber endormi n'est pas nécessairement une bonne stratégie de sommeil.^[2]

5. DANS LA DERNIÈRE PARTIE DE LA SOIRÉE, DIMINUE LE SIGNAL D'ÉVEIL.

Environ une heure avant le coucher, réduis progressivement la lumière très vive, le travail stimulant et ce qui te pousse à rester éveillé. Il n'est pas nécessaire de transformer la maison en grotte ni d'interdire tout écran par principe. Si un écran te fait perdre une heure parce que tu continues à faire défiler du contenu, le problème principal est évident : éloigne-le ou programme une coupure. Si tu dois utiliser un écran, évite au moins de combiner forte luminosité, contenu excitant et prolongation indéfinie de l'heure de coucher.

6. PRÉPARE LA CHAMBRE.

Une chambre plutôt sombre, calme et fraîche convient à beaucoup de personnes. « Fraîche » ne signifie pas une température universelle à respecter au degré près. Cherche un environnement dans lequel tu ne passes pas la nuit à avoir trop chaud, trop froid ou à être réveillé par le bruit et la lumière.^[2]

7. LE MATIN, DONNE AU CERVEAU UN VRAI SIGNAL DE JOUR.

Si tu vis sur un rythme diurne, va dehors assez tôt après le réveil lorsque c'est possible. La lumière extérieure est généralement beaucoup plus intense que la lumière intérieure. Tu peux combiner cette sortie avec quelques minutes de marche ou la routine de mobilité du chapitre suivant. Le chapitre sur la lumière précisera pourquoi il faut chercher la lumière du jour sans confondre cela avec la recherche d'UV ou de bronzage.

VERSION EXPRESS — LES 4 BASES

Si tu ne veux retenir que le minimum :

- donne-toi assez de temps pour dormir ;
- garde une heure de lever assez stable ;
- ne prends pas de caféine trop tard si elle perturbe ton sommeil ;
- rends ta nuit sombre, calme et confortable.

Le reste vient après.

PROGRESSION — SI TA ROUTINE EST CHAOTIQUE

N'essaie pas de devenir parfait en une nuit. Si tu dors chroniquement trop peu, commence par rendre visible l'heure à laquelle tu dois te lever et la quantité de sommeil que tu essaies réellement de protéger. Ensuite, avance progressivement l'heure à laquelle tu cesses les activités qui mangent ta nuit. Un déplacement de 15 à 30 minutes peut être plus facile à tenir qu'un bouleversement brutal ; c'est un outil pratique, pas une prescription médicale. Continue jusqu'à ce que ta fenêtre de sommeil soit compatible avec tes besoins et ton fonctionnement de journée.

Si le problème n'est pas la durée disponible mais l'incapacité à dormir malgré une vraie fenêtre de sommeil, n'intensifie pas indéfiniment cette stratégie : cherche la cause.

SI TU DORS MAL, NE CHANGE PAS DIX CHOSES À LA FOIS

Commence par identifier la nature du problème.

Tu n'as pas assez de temps de sommeil ? Protège du temps.

Tu as assez de temps mais tu n'arrives pas à t'endormir ? Regarde horaires, lumière, caféine, substances, stress, douleur et habitudes du soir.

Tu t'endors mais tu te réveilles sans cesse ? Regarde bruit, chaleur, alcool, douleur, besoin d'uriner, symptômes respiratoires, médicaments et autres causes possibles.

Tu dors apparemment assez mais tu es épuisé toute la journée ? Ne conclus pas que tu manques de discipline. Un sommeil fragmenté, un trouble respiratoire du sommeil, une maladie, un médicament, un trouble de l'humeur ou d'autres causes peuvent nécessiter une évaluation.

L'objectif est de corriger la cause la plus plausible, pas d'empiler des techniques.

TRAVAIL DE NUIT ET HORAIRES DÉCALÉS

La règle « prends de la lumière le matin » suppose que le matin correspond au début d'une journée d'éveil. Elle ne doit pas être appliquée mécaniquement à quelqu'un qui termine son poste de nuit à 7 heures et essaie de dormir à 9 heures.

Si tu travailles de nuit, la logique change : utilise la lumière de manière stratégique pour rester éveillé pendant la période de travail, puis réduis l'exposition lumineuse à l'approche du sommeil et rends le sommeil diurne aussi sombre, calme et protégé que possible. Les horaires tournants, la vie familiale et les transports rendent souvent cette situation difficile ; le but n'est pas de prétendre qu'une routine annule les effets d'un travail nocturne, mais de réduire une partie du désordre imposé.

NOURRISSON — DORMIR EN SÉCURITÉ

Chez un nourrisson, la question n'est pas seulement combien d'heures il dort, mais dans quelles conditions il dort. Pour chaque sommeil, y compris une courte sieste :

- couche le bébé sur le dos, à plat ;
- utilise son propre lit avec un matelas ferme adapté au lit ;
- utilise une turbulette adaptée plutôt qu'une couette ou une couverture libre ;
- ne mets pas dans le lit d'oreiller, tour de lit, coussin, peluche, couverture, couette ou autre objet mou pouvant couvrir le visage ;
- ne fais pas dormir le nourrisson sur un canapé, un fauteuil, un pouf ou un lit d'adulte ;
- pendant les six premiers mois, installe si possible le lit du bébé dans la chambre des parents, sans partage du lit parental ;
- garde l'environnement sans fumée de tabac ;
- évite de surchauffer la chambre ; les recommandations françaises utilisent généralement 18-20 °C comme repère.

Ces règles servent à réduire le risque de mort inattendue du nourrisson et de suffocation. Elles ne doivent pas être remplacées par des coussins de positionnement, des accessoires « anti-tête plate » ou des gadgets de surveillance vendus comme substituts à un couchage sûr.

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Chez l'enfant, le sommeil n'est pas seulement une affaire de bonne humeur familiale. Les besoins sont plus élevés que chez l'adulte et évoluent rapidement avec l'âge. Les parents n'ont pas à chronométrer chaque minute, mais une dette régulière de sommeil ne doit pas être normalisée parce que l'enfant « tient quand même ».

À l'adolescence, un conflit fréquent apparaît entre besoin de sommeil, décalage naturel des horaires, école tôt, devoirs, loisirs et téléphone. Le résultat ne doit pas être automatiquement interprété comme de la paresse le matin. Il faut protéger autant que possible la durée totale et éviter que les activités du soir réduisent encore une fenêtre déjà courte.

PERSONNES ÂGÉES

Viellir ne signifie pas ne plus avoir besoin de sommeil. Le sommeil peut devenir plus léger ou plus fragmenté, mais une fatigue importante, une somnolence diurne marquée, des réveils très fréquents ou une modification récente ne doivent pas être attribués automatiquement à l'âge.

Chez une personne âgée, douleur, médicaments, besoin d'uriner, apnée du sommeil, troubles respiratoires, dépression, anxiété, alcool, manque d'activité ou environnement nocturne peuvent participer au problème. Chercher la cause est plus utile que considérer le mauvais sommeil comme une fatalité.

QUAND PASSER LA MAIN

Demande un avis médical lorsque le sommeil reste mauvais malgré une possibilité réelle de dormir, notamment si :

- l'insomnie devient chronique et altère la journée ;
- tu es très somnolent malgré une durée de sommeil apparemment suffisante ;
- quelqu'un observe des ronflements importants avec pauses respiratoires, suffocations ou reprises de souffle ;^[5]
- tu te réveilles régulièrement en étouffant ;
- la somnolence met en danger la conduite ou le travail ;

- une douleur, un symptôme, un médicament ou une maladie semble empêcher le sommeil ;
- le problème apparaît brutalement ou s'accompagne d'autres signes inquiétants.

Une routine d'hygiène du sommeil n'est pas un traitement universel de l'insomnie, de l'apnée, des troubles neurologiques ou psychiatriques du sommeil. ^[4, 5]

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Ne commence pas par acheter un tracker, un matelas connecté, des lunettes spéciales, de la mélatonine au hasard, une lampe coûteuse ou une collection de compléments si tu te donnes seulement cinq heures pour dormir.

Ne transforme pas non plus la température, le nombre exact de cycles ou le score d'une montre en examen quotidien. Une donnée peut être utile si elle change une action. Si elle te rend anxieux sans améliorer une décision, elle n'est pas une obligation sanitaire.

Et surtout, ne cherche pas à « gagner du temps » en supprimant chroniquement le sommeil. Le temps éveillé obtenu n'est pas gratuit s'il est passé avec moins de vigilance, moins de capacité et davantage de risque.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Protéger le sommeil aujourd'hui ne garantit pas une vieillesse parfaite. Mais tu apprends une compétence qui restera utile toute ta vie : reconnaître que la récupération a besoin de temps et organiser ton environnement pour lui en laisser.

Avec l'âge, les maladies, les responsabilités ou les changements de rythme, la forme exacte de la routine évoluera. Le principe restera : ne demande pas continuellement au corps de fonctionner comme si la récupération était facultative.

À RETENIR EN UNE MINUTE

DORS ASSEZ SOUVENT. POUR LA PLUPART DES ADULTES, CELA SIGNIFIE ENVIRON 7 À 9 HEURES, ET PLUTÔT 7 À 8 APRÈS 65 ANS. GARDE UNE HEURE DE LEVER ASSEZ STABLE. DONNE-TOI DE LA LUMIÈRE LE JOUR ET UNE NUIT SOMBRE. SI LA CAFÉINE RETARDE TON SOMMEIL, ARRÊTE-LA PLUS TÔT. N'UTILISE PAS L'ALCOOL POUR DORMIR. SI TU AS ASSEZ DE TEMPS MAIS QUE TON SOMMEIL RESTE MAUVAIS OU QUE TU ES ANORMALEMENT SOMNOLENT, CHERCHE LA CAUSE AU LIEU D'AJOUTER DES HACKS.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : sommeil, rythmes biologiques, récupération et interactions avec lumière, substances, santé mentale et activité physique.

BOUGE, MOBILISE-TOI ET GARDE TES AMPLITUDES

LA RÈGLE

FAIS BOUGER TON CORPS TOUS LES JOURS. NE LAISSE PAS DES HEURES D'IMMOBILITÉ DEVENIR TON ÉTAT NORMAL. CHAQUE JOUR, FAIS AU MOINS QUELQUES MOUVEMENTS QUI MOBILISENT ÉPAULES, COLONNE THORACIQUE, HANCHES, GENOUX ET CHEVILLES, ET GARDE UN PEU D'ÉQUILIBRE ET DE COORDINATION. PAR DÉFAUT, FAIS LA ROUTINE DE SEPT MINUTES DE CE CHAPITRE. ELLE NE REMPLACE NI LA FORCE NI L'ENDURANCE.

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

Un corps humain n'est pas construit pour rester immobile toute la journée puis recevoir, le soir, une dose unique de mouvement censée tout effacer. Les articulations, les muscles, les tendons, les appuis et le système nerveux s'adaptent à ce qu'on leur demande régulièrement.

Cela ne signifie pas qu'une position assise soit dangereuse en elle-même. S'asseoir est normal. Se reposer est normal. Le problème apparaît lorsqu'une grande partie de la journée se réduit à quelques positions répétées et que certaines amplitudes, certains appuis ou certaines coordinations ne sont presque plus utilisés.

À force, tu peux devenir très compétent dans exactement ce que tu répètes : rester assis, faire de petits pas, regarder devant toi, utiliser les bras dans une zone réduite. Ce n'est pas une catastrophe biologique soudaine. C'est une spécialisation progressive par manque de variété.

La mobilité utile ne consiste donc pas à devenir contorsionniste. Elle consiste à conserver assez d'amplitude et de contrôle pour les gestes ordinaires : lever les bras, tourner le haut du corps, se baisser, se relever, faire un pas en arrière ou sur le côté, monter un escalier, poser le pied correctement, récupérer un petit déséquilibre.

L'équilibre et la coordination comptent pour la même raison. Se tenir debout n'est pas un simple état passif. Le cerveau combine en permanence les informations des yeux, de l'oreille interne, des pieds, des articulations et des muscles pour ajuster la posture. Cette capacité se travaille par l'usage et devient particulièrement importante lorsque l'âge, une maladie, une blessure ou une période d'inactivité réduit la marge de sécurité.

CE QUI SE PASSE QUAND TU L'IGNORES

L'immobilité ne te fait pas forcément mal immédiatement. C'est justement ce qui la rend facile à normaliser.

Tu peux passer des années sans "problème" spectaculaire tout en perdant progressivement de la facilité dans certains gestes : t'accroupir, tourner le thorax, lever les bras sans compensation, fléchir la cheville, rester stable sur une jambe, changer de direction ou simplement te relever du sol.

Cette perte n'est pas entièrement due à l'âge. L'âge compte, mais l'usage compte aussi. Une personne qui ne pratique presque jamais certaines amplitudes n'a aucune raison de s'attendre à les conserver intactes par magie.

À l'inverse, il ne faut pas transformer chaque raideur en maladie. Tout le monde n'a pas besoin de la même amplitude. Certaines morphologies et certains antécédents limitent naturellement certains mouvements. Le but n'est pas d'imposer une forme parfaite ; il est de conserver un répertoire fonctionnel suffisant et de remarquer quand une limitation devient nouvelle, importante ou gênante.

UNE DISTINCTION IMPORTANTE : MOBILITÉ ≠ ÉTIREMENT

Dans le langage courant, on résume souvent tout cela par "il faut s'étirer". C'est trop vague.

La mobilité correspond à la capacité d'utiliser une amplitude avec un certain contrôle. Les étirements statiques — maintenir une position où un muscle est allongé — peuvent être utiles pour augmenter la souplesse lorsqu'un objectif réel le justifie. Mais ils ne sont pas une obligation sanitaire universelle à appliquer à tous les muscles chaque matin. ^[6-8]

Pour la routine de base, le livre privilégie surtout le mouvement actif : tu mobilises l'articulation dans une amplitude confortable, tu contrôles le trajet, tu changes de direction et tu sollicites les appuis. C'est plus proche des fonctions que tu utiliseras ensuite dans la journée.

Si tu as une limitation précise — par exemple une cheville très raide qui gêne le squat, un manque d'amplitude d'épaule ou une raideur liée à un sport — un travail d'étirement ciblé peut avoir du sens. Mais "je dois étirer tout mon corps parce que c'est bon pour la santé" n'est pas une règle suffisamment précise.

FAIS ÇA — LA ROUTINE DE SEPT MINUTES

Cette séquence n'est pas un protocole médical sacré. Elle est une construction pratique : sept minutes, aucun matériel, plusieurs directions de mouvement, un peu d'équilibre, assez simple pour être mémorisée. ^[6, 7]

Le matin est choisi comme moment par défaut parce qu'il est facile d'y accrocher une habitude. Si ton rythme de vie rend un autre moment plus réaliste, fais-la ailleurs. Ce qui compte est la répétition, pas l'heure affichée sur l'horloge.

0:00-1:00 — MARCHÉ ACTIVE SUR PLACE + BRAS

Marche sur place. Commence facilement puis augmente un peu le rythme. Laisse les bras se balancer et agrandis progressivement le mouvement des épaules.

Tu sors simplement de l'immobilité et prépares le reste du corps.

Plus facile : marche lente près d'un support.

Plus difficile : monte un peu plus les genoux, sans sauter.

1:00-2:00 — ÉPAULES + ROTATION THORACIQUE

Fais cinq à huit grands cercles d'épaules vers l'arrière. Puis tends les bras devant toi et ouvre alternativement un bras vers l'arrière en tournant le haut du tronc. Termine par quelques élévations des bras au-dessus de la tête dans l'amplitude confortable.

Ne cherche pas à arracher une amplitude. Bouge là où tu contrôles encore le geste.

2:00-3:00 — HANCHES + SQUAT CONFORTABLE

Fais quatre à six charnières de hanche : recule les fesses, garde le tronc contrôlé, puis reviens debout. Enchaîne six à dix squats confortables.

Descends seulement jusqu'où le mouvement reste stable et non douloureux.

Si le squat est difficile, remplace-le par quelques assis-debout depuis une chaise stable.

3:00-4:00 — PAS EN ARRIÈRE ALTERNÉS

Recule un pied, pose-le, puis reviens. Alterne droite et gauche. Si tu es à l'aise, transforme progressivement le mouvement en petite fente arrière.

Ce geste ajoute du travail unilatéral et t'oblige à contrôler ton appui autrement qu'en avançant toujours droit devant toi.

Si l'équilibre est fragile, garde une main près d'un support.

4:00-5:00 — CHEVILLES + MOLLETS

Pendant trente secondes, avance alternativement le genou au-dessus du pied sans décoller le talon. Puis fais trente secondes de montées contrôlées sur la pointe des pieds.

Les chevilles et les mollets interviennent dans la marche, les escaliers et la récupération de nombreux petits déséquilibres. Ils méritent mieux qu'une vie entière enfermés dans la même position.

5:00-6:00 — PAS LATÉRAUX + TRANSFERTS DE POIDS

Fais deux ou trois pas latéraux d'un côté puis de l'autre. Ensuite, transfère lentement ton poids de droite à gauche en fléchissant légèrement la jambe qui reçoit le poids.

La vie ne se déroule pas uniquement vers l'avant. Le mouvement latéral entretient une partie du répertoire que la marche en ligne droite sollicite peu.

6:00-7:00 — ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

Place-toi près d'un mur, d'une chaise stable ou d'un plan de travail. Tiens environ trente secondes sur une jambe puis trente secondes sur l'autre.

Si tu as besoin d'un doigt sur le support, utilise-le. Le but est de travailler l'équilibre sans fabriquer une chute.

Quand cela devient facile, retire progressivement l'appui ou bouge doucement les bras. Il n'est pas nécessaire de fermer les yeux : rendre un exercice plus dangereux ne le rend pas automatiquement meilleur.

VERSION EXPRESS — TROIS MINUTES

Les jours où sept minutes te semblent déjà trop longues :

- 30 secondes de marche active ;
- 30 secondes épaules + rotation thoracique ;
- 30 secondes squat ou assis-debout ;
- 30 secondes pas en arrière ;
- 30 secondes chevilles + mollets ;
- 30 secondes équilibre.

Cette version n'est pas "optimale". Elle sert à préserver la continuité les jours chargés, fatigués ou désorganisés.

PROGRESSION — N'ALLONGE PAS LA ROUTINE POUR LE PLAISIR DE LA COMPLIQUER

Pendant les deux premières semaines, apprends simplement l'enchaînement.

Ensuite, progresse par qualité : un peu plus d'amplitude si elle reste confortable, un meilleur contrôle, moins d'appui, des mouvements plus fluides. Ne transforme pas progressivement sept minutes en quarante minutes de gymnastique sous prétexte que "plus est forcément mieux".

Si tu veux devenir nettement plus fort, utilise le chapitre suivant. Si tu veux développer ton endurance, utilise le chapitre 4. Si tu veux gagner une amplitude réellement limitée, ajoute un travail ciblé. Une routine minimale reste utile précisément parce qu'elle reste minimale.

BOUGER DANS LA JOURNÉE COMPTE AUSSI

La routine matinale ne donne pas un permis d'immobilité pour les quinze heures suivantes.

Si tu travailles assis, lève-toi quand tu peux, marche pour certaines tâches, change de position, utilise les escaliers quand c'est adapté et profite des déplacements ordinaires au lieu de traiter chaque mouvement comme une corvée à supprimer.

Il n'est pas nécessaire d'obéir à un minuteur magique qui sonnerait toutes les trente minutes pour tout le monde. La règle est plus simple : si tu viens de passer une longue période sans presque bouger, remets du mouvement dès que c'est raisonnablement possible.

Un métier physique pose le problème inverse. Être debout, porter ou répéter le même geste pendant huit heures ne signifie pas que toutes les fonctions sont entretenues. Un travail peut surcharger certaines articulations tout en laissant d'autres capacités presque inutilisées. Là encore, regarde ce que ton corps fait réellement, pas l'étiquette "travail physique".

CHOISIS UNE PRATIQUE POUR LA FONCTION QU'ELLE ENTRAÎNE

Yoga, tai-chi, qigong, danse, randonnée, escalade, gymnastique ou arts martiaux peuvent être excellents. Aucun n'est excellent par son nom seul.

La bonne question est : qu'est-ce que cette pratique me fait réellement faire, avec quelle fréquence et quelle difficulté ?

Un yoga doux peut apporter beaucoup de mobilité et de contrôle avec peu d'endurance. Un Vinyasa dynamique peut ajouter davantage d'effort, sans garantir pour autant un renforcement ou un cardio suffisants. Le tai-chi est particulièrement intéressant pour l'équilibre et la coordination, surtout avec l'âge, mais il ne remplace pas nécessairement une vraie surcharge musculaire. La danse peut combiner coordination, équilibre, déplacement et parfois endurance. Les arts martiaux peuvent être extrêmement riches sur le plan moteur, mais leur contenu varie trop pour leur attribuer une vertu médicale automatique.

L'objectif n'est pas de classer les pratiques en "bonnes" et "mauvaises". Il est de savoir ce qu'elles couvrent et ce qu'elles ne couvrent pas.

FAIS JUSTE ÇA — SI TU PRÉFÈRES LE YOGA

Si tu es déjà à l'aise au sol, sans douleur aiguë et que tu connais les mouvements, tu peux remplacer certains jours la routine de sept minutes par un Vinyasa court.

Une version pratique consiste à faire deux à trois Salutations au soleil A puis deux à trois B, tranquillement et proprement. Si tu maîtrises déjà la séquence et la tolères bien, tu peux aller progressivement vers cinq A et cinq B.

Ce n'est pas une prescription universelle. Les poignets, épaules, genoux, hanches et le dos peuvent nécessiter des variantes. Une personne qui ne connaît pas les postures gagne davantage à les apprendre correctement qu'à copier rapidement une série depuis un écran.

Et surtout : une pratique de yoga, même régulière, ne garantit pas que tes besoins de force et d'endurance soient couverts.

FAIS JUSTE ÇA — SI L'ÉQUILIBRE DEVIENT UNE PRIORITÉ

Le tai-chi fournit une autre porte d'entrée intéressante. Une mini-pratique peut simplement contenir des transferts de poids droite-gauche, des pas avant-arrière contrôlés, quelques mouvements lents de bras de type "mains comme les nuages", des demi-tours prudents et, si c'est adapté, quelques assis-debout.

Fais cela près d'un support si nécessaire. Dix minutes de mouvements lents réellement contrôlés valent mieux qu'une imitation instable de gestes compliqués.

Si tu veux apprendre une forme traditionnelle, apprends-la auprès d'une source compétente. Le livre utilise ici les principes de transfert de poids et de contrôle, pas le nom d'une tradition comme garantie scientifique.

FAIBLE ÉNERGIE, REPRISE OU PERSONNE ÂGÉE AUTONOME

Tu peux simplifier encore : lever et abaisser doucement les bras, tourner le thorax sans forcer, faire de petites flexions des genoux, transférer le poids d'un pied à l'autre et marcher quelques minutes. Une pratique douce de type qigong peut remplir cette fonction si elle reste adaptée à la personne.

La règle n'est jamais d'imiter la version d'un adulte jeune. La règle est de solliciter les mêmes fonctions à une difficulté soutenable.

PERSONNE ÂGÉE OU ÉQUILIBRE FRAGILE

Fais toute la routine à portée d'une chaise lourde, d'un mur ou d'un plan de travail stable.

Remplace le squat par l'assis-debout si nécessaire. Réduis l'amplitude des pas arrière et latéraux. Garde un doigt ou une main en appui pendant l'équilibre. Si descendre au sol est difficile ou risqué, aucune étape de ce chapitre n'exige d'y aller.

Avec l'âge, l'équilibre mérite davantage d'attention, mais cela ne signifie pas que la force et l'endurance disparaissent du programme. Au contraire : la capacité à se relever, marcher, monter une marche, porter et récupérer d'un déséquilibre dépend de plusieurs fonctions qui se soutiennent mutuellement.^[7]

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Un enfant n'a pas besoin qu'on transforme chaque matin en séance de mobilité corrective. Il a surtout besoin de bouger beaucoup, varier les jeux, courir, sauter, grimper, lancer, tourner, danser, apprendre des habiletés et ne pas voir toute son activité remplacée par des heures immobiles.

La routine de ce chapitre peut servir de jeu ou d'échauffement, mais elle n'est pas le programme d'activité d'un enfant.

Chez l'adolescent, elle peut devenir utile lorsque l'école, les transports, les écrans ou un travail très sédentaire réduisent la variété du mouvement. Mais là encore, elle s'ajoute à une vie physiquement active ; elle ne la remplace pas.

SI TU AS MAL

Ne confonds pas mobilité et traitement de la douleur.

Une petite raideur qui s'améliore doucement avec le mouvement n'est pas la même chose qu'une douleur vive, une articulation gonflée, une

perte de force, un traumatisme récent ou une douleur qui augmente à chaque répétition.

La routine n'exige jamais de "passer à travers" une douleur nette. Réduis l'amplitude, remplace le mouvement ou arrête l'exercice concerné. Si la limitation est importante, persistante ou liée à une blessure, un professionnel peut avoir besoin d'identifier la cause et de choisir une progression spécifique.

QUAND PASSER LA MAIN

Arrête l'exercice et demande un avis adapté en cas de :

- douleur vive ou brutale ;
- perte nouvelle de force ou de sensibilité ;
- articulation très gonflée, rouge ou chaude ;
- vertige important, malaise ou perte d'équilibre inhabituelle ;
- douleur thoracique ou essoufflement disproportionné ;
- limitation qui s'aggrave rapidement ;
- chute répétée ;
- difficulté nouvelle à marcher, se relever ou utiliser un membre normalement.

Un mouvement n'est pas un test de courage. Si une fonction disparaît ou change brutalement, cherche pourquoi.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Ne commence pas par acheter des appareils d'étirement, des pistolets de massage, des rouleaux sophistiqués, des chaussures "correctives" non indiquées ou une formation de mobilité de trois cents exercices si tu ne bouges presque jamais dans ta journée.

Ne poursuis pas non plus l'amplitude maximale pour elle-même. Pouvoir mettre la jambe derrière la tête n'est pas un indicateur général de santé.

Ne traite pas chaque sensation de raideur comme une adhérence qu'il faudrait "casser". Et ne transforme pas le rouleau de massage, les manipulations ou les étirements en rituel obligatoire si aucun problème fonctionnel réel ne l'exige.

La première intervention est souvent beaucoup moins spectaculaire : bouger régulièrement, varier un peu les positions, entretenir les amplitudes utiles et garder les fonctions qui comptent.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

La mobilité, l'équilibre et la coordination sont faciles à sous-estimer quand tout va bien. À vingt ans, se retourner, se pencher, enjambrer un obstacle ou récupérer un faux pas demande rarement une réflexion consciente.

Plus tard, ces mêmes gestes peuvent devenir déterminants pour l'autonomie. La capacité de monter dans une baignoire, se retourner pour regarder derrière soi, poser un pied sur une marche, se relever, changer de direction ou éviter une chute dépend en partie d'un répertoire moteur entretenu.

Tu ne prépares pas une vieillesse sans limitations. Tu entretiens aujourd'hui des fonctions dont la disparition rendrait demain la vie plus étroite.

À RETENIR EN UNE MINUTE

BOUGE TOUS LES JOURS. NE CONFONDS PAS MOBILITÉ ET CONTORSION. FAIS PAR DÉFAUT SEPT MINUTES DE MOUVEMENTS SIMPLES : MARCHE, ÉPAULES ET THORAX, HANCHES ET SQUAT, PAS EN ARRIÈRE, CHEVILLES ET MOLLETS, PAS LATÉRAUX, ÉQUILIBRE. NE FORCE PAS UNE DOULEUR. LES ÉTIREMENTS STATIQUES SONT UN OUTIL CIBLÉ, PAS UNE OBLIGATION UNIVERSELLE. YOGA, TAI-CHI, DANSE OU ARTS MARTIAUX PEUVENT ÊTRE D'EXCELLENTS MOYENS, MAIS REGARDE LES FONCTIONS QU'ILS ENTRAÎNENT RÉELLEMENT. ET N'OUBLIE PAS : CETTE ROUTINE NE REMPLACE NI LA FORCE NI L'ENDURANCE.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : mouvement, adaptation des tissus, mobilité, équilibre, coordination, sédentarité et interactions avec force, endurance, douleur et vieillissement.

GARDE DE LA FORCE

LA RÈGLE

FAIS TRAVAILLER TOUS TES GRANDS GROUPES MUSCULAIRES AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE. PAR DÉFAUT, FAIS DEUX PASSAGES DE CINQ MOUVEMENTS : SQUAT OU ASSIS-DEBOUT, POMPE ADAPTÉE, TIRAGE AVEC SAC À DOS, PONT FESSIER OU CHARNIÈRE DE HANCHE, PUIS TRONC. ENVIRON QUINZE MINUTES. LES DERNIÈRES RÉPÉTITIONS DOIVENT DEMANDER UN VRAI EFFORT, SANS EXIGER L'ÉCHEC. QUAND LA FOURCHETTE DEVIENT FACILE, AUGMENTE LÉGÈREMENT LA DIFFICULTÉ. ^[6, 9]

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

La force n'est pas réservée aux sportifs ni aux personnes qui veulent des muscles visibles. C'est une capacité de base : produire assez de force pour déplacer ton propre corps, manipuler un objet, porter une charge, pousser, tirer, monter une marche, te relever d'une chaise ou empêcher une perte d'équilibre de devenir une chute.

Tes muscles s'adaptent à ce que tu leur demandes. Si tu ne leur demandes presque jamais de produire un effort significatif, ils n'ont aucune raison de maintenir indéfiniment la même capacité. À l'inverse, une sollicitation régulière et suffisamment exigeante fournit un signal d'entretien et d'adaptation.

Avec l'âge, cet entretien devient encore plus important. La question n'est pas de conserver à soixante-dix ans la force maximale d'un adulte jeune. Elle est de garder assez de marge pour que les tâches ordinaires restent ordinaires : se lever sans utiliser les bras, porter les courses, monter des escaliers, manipuler une valise, jardiner, se relever du sol, aider quelqu'un ou simplement résister à un déséquilibre.

Le renforcement participe aussi à l'entretien des os et des tissus qui supportent les charges. Mais le message principal reste plus simple : si tu

veux conserver une fonction, continue à demander au corps de la produire.

CE QUI SE PASSE QUAND TU L'IGNORES

La perte de force peut être discrète longtemps. Tant que la vie quotidienne demande peu, tu peux ne rien remarquer. Puis une tâche autrefois banale devient coûteuse : un sac paraît lourd, se relever demande les mains, les escaliers deviennent pénibles, porter un enfant fatigue vite, une chute devient plus difficile à rattraper.

Cette évolution n'est pas uniquement due au vieillissement. L'âge compte, les maladies comptent, les blessures comptent, mais l'inactivité et l'absence de surcharge comptent aussi. Une capacité inutilisée tend à se réduire.

Le piège est de confondre mouvement et renforcement. Marcher est excellent, mais une marche ordinaire ne demande pas nécessairement assez de force au haut du corps, au dos ou aux jambes pour entretenir toute la fonction musculaire. La routine de mobilité du chapitre précédent est utile, mais elle ne remplace pas plus un effort où les muscles doivent réellement produire de la force.

Il faut donc une dose dédiée.

COMBIEN ?

Pour un adulte, le repère de base est simple : au moins deux jours par semaine d'activités qui sollicitent les principaux groupes musculaires.

Le livre choisit par défaut deux séances courtes. Trois peuvent convenir si elles restent faciles à récupérer et à tenir. Au début, laisse de préférence au moins un jour entre deux séances.

Pour chaque exercice, choisis une variante qui te permet environ 8 à 15 répétitions propres. Les dernières répétitions doivent être nettement plus difficiles que les premières, mais tu n'as pas besoin de poursuivre jusqu'à l'échec complet. En pratique, arrête-toi généralement lorsqu'il te resterait encore environ une à trois répétitions propres possibles. ^[9, 10]

Ce repère n'est pas une mesure parfaite de laboratoire. Il sert à éviter deux erreurs : choisir une variante si facile qu'elle devient surtout du

mouvement, ou une variante si difficile que la technique se dégrade immédiatement.

LA ROUTINE STANDARD — ENVIRON QUINZE MINUTES

Cette routine est une construction pratique du livre, pas un protocole médical unique et supérieur à toutes les autres formes de renforcement. Elle a été choisie pour couvrir les grands groupes musculaires avec très peu de matériel et peu de temps.

0:00-2:00 — MISE EN ROUTE

Fais environ :

- 10 squats faciles ou assis-debout ;
- 8 pompes très faciles contre un mur ou un plan de travail ;
- 8 charnières de hanche sans charge ;
- quelques mouvements d'épaules et de bras.

Le but est seulement de préparer les mouvements. Ce n'est pas une séance cardio.

2:00-14:00 — DEUX PASSAGES DE CINQ MOUVEMENTS

Fais les cinq exercices dans l'ordre. Repose-toi juste assez pour garder une technique correcte. Quinze à quarante-cinq secondes entre exercices suffisent souvent, mais ce n'est pas un chronomètre obligatoire. Après le premier passage, récupère environ trente à soixante secondes puis recommence.

1 — SQUAT OU ASSIS-DEBOUT — 8 À 15 RÉPÉTITIONS

Fonction : cuisses, fessiers, hanches, capacité à t'asseoir, te relever et monter.

Niveau 1 : assis-debout depuis une chaise. Utilise les mains si c'est nécessaire au départ.

Niveau 2 : squat libre dans une amplitude confortable.

Niveau 3 : squat avec un sac à dos chargé.

Niveau 4 : split squat ou fente statique, avec support proche, environ 6 à 12 répétitions par côté.

Progresses d'abord par contrôle et amplitude confortable, puis par difficulté ou charge. Ne transforme pas automatiquement le squat en saut : la puissance est une autre qualité.

2 — POUSSER : POMPE — 6 À 15 RÉPÉTITIONS

Fonction : poitrine, triceps, épaules et maintien du tronc.

Niveau 1 : pompe au mur.

Niveau 2 : pompe sur un plan de travail ou une table réellement stable.

Niveau 3 : pompe sur les genoux ou pompe complète selon ta capacité.

Niveau 4 : pompe complète plus lente, pieds légèrement surélevés ou variante plus difficile.

Le moyen le plus simple de progresser est souvent d'abaisser progressivement le support. Si les poignets gênent, adapte la prise ou la surface au lieu de forcer une position douloureuse.

3 — TIRER : ROWING AVEC SAC À DOS — 8 À 15 PAR CÔTÉ

Fonction : haut du dos, omoplates, arrière des épaules et biceps.

Le tirage est volontairement présent parce qu'un programme domestique au poids du corps peut facilement oublier le dos.

Mets quelques livres ou bouteilles d'eau dans un sac solide. Place une main sur une chaise lourde ou un plan de travail stable, incline le buste avec contrôle, tire le sac vers la hanche puis redescends lentement.

Commence léger. Ajoute progressivement du poids lorsque 15 répétitions propres deviennent faciles.

Ne te suspend pas à une porte, une table ou un meuble qui n'est pas conçu pour supporter ton poids. Le but d'un exercice de santé n'est pas de tester la solidité du mobilier.

4 — HANCHES : PONT FESSIER OU CHARNIÈRE — 8 À 15 RÉPÉTITIONS

Fonction : fessiers, arrière des cuisses, hanches et chaîne postérieure.

Option simple au sol : pont fessier, environ 10 à 20 répétitions.

Option debout : charnière de hanche avec sac à dos tenu près du corps, environ 8 à 15 répétitions.

Le mouvement vient surtout des hanches. Tu recules les fesses puis reviens debout. Il ne s'agit pas de chercher l'amplitude maximale du dos.

Quand cela devient facile, ajoute un peu de charge, ralentis la descente ou utilise une variante unilatérale avec support si elle reste propre.

5 — TRONC : DEAD BUG OU PLANCHE

Fonction : maintenir le tronc pendant que les membres bougent ou produisent de la force.

Option 1 : dead bug, 6 à 10 répétitions lentes par côté.

Option 2 : planche sur support élevé ou sur les genoux, 20 à 40 secondes.

Option 3 : planche complète, 20 à 40 secondes.

Ne collectionne pas les minutes de planche. Quand quarante secondes sont faciles et propres, une variante un peu plus exigeante est souvent plus logique que de rester trois minutes immobile.

14:00-15:00 — BONUS : PORTER

S'il te reste une minute, prends le sac dans une main et marche ou reste debout trente secondes, puis change de côté.

Porter entraîne la prise, le tronc, l'épaule et une fonction très réelle : déplacer une charge sans que tout ton corps s'effondre autour d'elle.

VERSION MINIMALE — 8 À 10 MINUTES

Fais un seul passage sérieux des cinq mouvements : squat, pompe, tirage, hanches, tronc.

Si tu ne fais actuellement aucun renforcement, cette faible dose deux fois par semaine est déjà beaucoup plus utile que zéro. Elle n'est pas forcément la dose qui maximisera tes progrès, mais elle constitue une vraie porte d'entrée.^[10]

VERSION « JE N'AI VRAIMENT PAS LE TEMPS » — CINQ MINUTES

Une seule série de :

- 10 à 15 squats ;
- 6 à 15 pompes adaptées ;
- 8 à 15 rowings par côté ;
- 10 à 15 charnières ou ponts ;
- 20 à 30 secondes de travail du tronc.

Cette version sert surtout à maintenir le fil les semaines chaotiques. Elle ne doit pas devenir une excuse permanente pour éviter toute progression si ton corps tolère davantage.

PROGRESSION — UNE SEULE RÈGLE

1. Choisis une variante qui te permet au moins 6 à 8 répétitions propres.
 2. Construis progressivement jusqu'à environ 12 à 15 répétitions propres.
 3. Quand le haut de la fourchette devient facile pendant deux ou trois séances, augmente légèrement UNE difficulté : support plus bas, sac un peu plus lourd, amplitude confortable plus grande, variante unilatérale ou mouvement plus contrôlé.
 4. Reviens vers le bas de la fourchette et reconstruis.
- Ne change qu'une variable à la fois. Le but est de progresser pendant des années, pas de gagner la séance du mardi.

CE QUE CETTE ROUTINE COUVRE

Jambes et hanches : squat + charnière.

Poitrine, épaules et triceps : pompe.

Dos, biceps et omoplates : rowing.

Tronc : dead bug ou planche.

Prise et portage : bonus sac.

Cela permet de couvrir les grands groupes musculaires avec un sac, une chaise et un support stable, sans abonnement à une salle.

CE QU'ELLE NE REMPLACE PAS

Elle ne remplace pas :

- l'endurance hebdomadaire ;
- la mobilité et l'équilibre ;
- certaines activités de charge ou d'impact utiles aux os selon l'âge et la capacité ;
- une rééducation ;
- un programme spécialisé si ton objectif est de maximiser force, puissance ou masse musculaire.

Pour maximiser la force, des charges plus lourdes et davantage de séries peuvent être plus efficaces. Le choix du livre est différent : chercher une dose suffisamment sérieuse pour entretenir et améliorer la fonction, sans demander que la musculation devienne un hobby.

ADOLESCENTS

Chez les 6-17 ans, le renforcement n'est qu'une partie de l'activité physique nécessaire. Le repère général est d'au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour, avec des activités qui renforcent les muscles et les os au moins trois jours par semaine.^[7]

Cette routine peut participer au renforcement, surtout chez un adolescent, mais elle ne doit pas remplacer courir, sauter, grimper, jouer, faire du sport ou apprendre des habiletés motrices variées.

La priorité est la technique, le contrôle et une difficulté adaptée. Il n'est pas nécessaire de rechercher des charges maximales pour obtenir un bénéfice.

PERSONNE ÂGÉE, REPRISE OU ÉQUILIBRE FRAGILE

La force reste une priorité avec l'âge. Elle change simplement de forme.

Garde un support stable à portée de main.

Squat → assis-debout depuis une chaise.

Pompe → mur ou plan de travail.

Rowing → sac très léger, une main en appui.

Charnière → faible amplitude debout, ou pont seulement si descendre au sol et en remonter sont sûrs.

Tronc → dead bug simplifié, gainage contre un mur ou autre variante adaptée.

Si te mettre au sol est difficile, la routine doit s'adapter à toi. Ce n'est pas à toi de prouver ta valeur en exécutant la version d'un adulte plus jeune.

Le but concret est de conserver assez de force pour se relever, pousser, tirer, porter et stabiliser. L'équilibre reste traité séparément mais les deux fonctions se soutiennent.

TRAVAIL PHYSIQUE OU SPORT RÉGULIER

Un métier physique ne signifie pas automatiquement que tous les muscles sont entretenus. Un travail peut charger énormément le dos, les bras ou une seule chaîne de mouvement tout en laissant d'autres fonctions presque inutilisées.

Regarde donc ce que ton travail te demande réellement.

Inversement, si tu fais déjà de la musculation, de l'escalade, de la gymnastique, de la calisthénie ou un sport qui sollicite réellement les grands groupes musculaires au moins deux fois par semaine, ne rajoute pas cette routine juste pour cocher une case. Le livre cherche à combler une fonction manquante, pas à dupliquer ce qui existe déjà.

SI TU AS MAL

Une brûlure musculaire liée à l'effort ou une légère courbature le lendemain n'est pas la même chose qu'une douleur vive, articulaire, brutale ou neurologique.

Ne force pas une douleur nette pour finir le nombre prévu de répétitions. Réduis l'amplitude, choisis une variante plus facile ou arrête le mouvement concerné.

Si la douleur augmente séance après séance, si une articulation gonfle, si tu perds de la force ou de la sensibilité, ou si une blessure récente modifie le mouvement, la priorité devient de comprendre le problème plutôt que de "tenir le programme".

QUAND PASSER LA MAIN

Arrête l'exercice et demande un avis adapté en cas de :

- douleur vive ou brutale ;
- douleur thoracique ;
- malaise ou vertige important ;
- essoufflement inhabituel ou disproportionné ;
- perte brutale de force ;
- engourdissement ou autre signe neurologique nouveau ;
- articulation très gonflée, rouge ou chaude ;
- douleur ou limitation qui s'aggrave de séance en séance ;
- maladie ou restriction médicale qui modifie clairement la manière dont tu peux fournir un effort.

Une maladie chronique ou un handicap n'interdit pas automatiquement le renforcement. Ils peuvent en revanche modifier le type, la dose ou les précautions nécessaires.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Ne commence pas par optimiser le tempo au dixième de seconde, acheter six machines, compter chaque répétition dans une application ou chercher la "meilleure" méthode de prise de muscle si tu ne fais encore aucun renforcement deux fois par semaine.

Ne cherche pas non plus l'échec musculaire comme preuve que la séance a été utile. Un effort significatif suffit à produire un stimulus ; l'échec n'est pas une obligation pour l'adulte moyen qui cherche surtout la santé et la fonction.

Ne change pas de programme toutes les semaines. La progression vient précisément du fait de répéter assez longtemps les mêmes familles de mouvements pour pouvoir demander un peu plus au corps.

Et ne transforme pas une séance courte en concours de souffrance. Le meilleur programme minimal est celui qui reste assez exigeant pour fonctionner et assez simple pour être répété.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

La force que tu entretiens aujourd'hui n'est pas seulement utile aujourd'hui.

Plus tard, elle devient une réserve. Se relever d'une chaise ne demande qu'une fraction de la force d'un adulte robuste ; si la force totale diminue, cette même tâche finit par occuper une part de plus en plus grande de ta capacité disponible.

Entretenir une marge signifie que les gestes ordinaires restent loin de ton maximum. Porter des courses, monter des marches ou te relever du sol coûtent alors moins cher relativement à ce que tu peux produire.

Tu ne construis pas un corps invulnérable. Tu essaies de conserver une marge fonctionnelle assez large pour que la vie quotidienne n'utilise pas toute ta réserve.

À RETENIR EN UNE MINUTE

GARDE DE LA FORCE. AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE, FAIS TRAVAILLER LES GRANDS GROUPES MUSCULAIRES. PAR DÉFAUT : DEUX PASSAGES DE CINQ MOUVEMENTS, ENVIRON QUINZE MINUTES — SQUAT OU ASSIS-DEBOUT, POMPE ADAPTÉE, ROWING AVEC SAC À DOS, PONT OU CHARNIÈRE DE HANCHE, PUIS TRONC. CHOISIS UNE VARIANTE QUI REND LES DERNIÈRES RÉPÉTITIONS DIFFICILES SANS T'OBLIGER À ALLER À L'ÉCHEC. QUAND 12 À 15 RÉPÉTITIONS DEVIENNENT FACILES, AUGMENTE LÉGÈREMENT LA DIFFICULTÉ. SI TU FAIS DÉJÀ UN SPORT QUI COUVRE RÉELLEMENT CETTE FONCTION, NE DUPLIQUE PAS. SI UNE DOULEUR NETTE, UN MALAISE OU UN SIGNE NEUROLOGIQUE APPARAÎT, ARRÊTE ET CHERCHE LA CAUSE.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : mouvement, muscle, adaptation à la charge, force, vieillissement, récupération, douleur et interactions avec activité physique, nutrition et sommeil.

GARDE DU SOUFFLE ET DE L'ENDURANCE

LA RÈGLE

WISE ENVIRON 150 POINTS CARDIO PAR SEMAINE. PAR DÉFAUT, MARCHE RAPIDEMENT 30 MINUTES, 5 JOURS SUR 7. SI TU VEUX GAGNER DU TEMPS ET QUE TON CORPS LE TOLÈRE, REMPLACE PROGRESSIVEMENT UNE PARTIE PAR UNE ACTIVITÉ VIGOREUSE. LE SYSTÈME DE POINTS EST UN OUTIL DE CALCUL DU LIVRE : IL NE MESURE NI TA SANTÉ NI TA CONDITION PHYSIQUE.

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

L'endurance est la capacité à soutenir un effort qui fait travailler durablement le cœur, la circulation, la respiration et les muscles sans s'épuiser immédiatement. Elle ne sert pas seulement à courir. Elle intervient quand tu marches vite, montes plusieurs étages, fais du vélo, portes quelque chose sur une certaine distance, danses longtemps, nages ou enchaînes des tâches physiques sans devoir t'arrêter après quelques minutes.

Quand tu répètes régulièrement ce type d'effort, le système cardiorespiratoire s'adapte. Le cœur, les vaisseaux, les poumons et les muscles deviennent plus efficaces pour transporter et utiliser l'oxygène. Tu n'as pas besoin de connaître tous les mécanismes pour comprendre la conséquence pratique : si ton organisme n'est presque jamais sollicité au-delà d'un niveau très faible, il n'a aucune raison d'entretenir une grande marge d'endurance.

Cette marge compte pour la santé, mais aussi pour la liberté quotidienne. Une personne qui peut marcher rapidement, monter des marches et récupérer après un effort possède davantage de possibilités qu'une personne qui atteint très vite sa limite.

CE QUI SE PASSE QUAND TU L'IGNORES

Le manque d'endurance n'apparaît pas toujours comme une maladie. Il peut d'abord apparaître comme une réduction du monde praticable : on

évite les escaliers, on prend la voiture pour quelques centaines de mètres, on hésite devant une côte, on réduit les sorties parce qu'elles fatiguent trop, on récupère longtemps après un effort banal.

Une faible activité aérobie régulière est aussi associée à davantage de risques de maladie et de mortalité à long terme. Cela ne signifie pas qu'une personne inactive développera forcément telle maladie. Cela signifie qu'à l'échelle des populations, bouger davantage et atteindre un volume raisonnable d'activité aérobie apporte des bénéfices importants.

Le seuil de 150 minutes modérées par semaine n'est pas une falaise biologique. Faire 80 minutes est mieux que zéro. Passer de presque rien à un peu d'activité peut déjà apporter un bénéfice. Le repère de 150 minutes sert à donner une cible de santé publique claire, pas à déclarer inutile tout ce qui se trouve en dessous. ^[6, 11]

LE REPÈRE LE PLUS SIMPLE : 150 POINTS CARDIO

Pour éviter de jongler avec plusieurs unités, ce livre utilise un raccourci :

- 1 minute d'activité modérée = 1 point cardio ;
- 1 minute d'activité vigoureuse = 2 points cardio ;
- cible adulte de base = environ 150 points par semaine ;
- aller vers environ 300 points peut apporter des bénéfices supplémentaires si cela reste adapté à la personne.

Ce calcul traduit simplement l'équivalence pratique selon laquelle une minute vigoureuse compte approximativement comme deux minutes modérées. « Point cardio » n'est pas une unité scientifique reconnue. Ce nombre ne mesure ni tes calories dépensées, ni ton cœur, ni ta valeur, ni la qualité générale de ta santé. ^[11]

COMMENT SAVOIR SI L'INTENSITÉ EST BONNE ?

MODÉRÉE : tu respires plus fort, ton cœur accélère, mais tu peux encore parler en phrases. Un test pratique simple : parler reste possible, chanter confortablement devient difficile. ^[12]

VIGOUREUSE : tu respires fort et vite ; parler devient difficile et tu ne peux généralement dire que quelques mots avant de reprendre ton souffle.

Une vitesse de marche peut être tranquille pour une personne et vigoureuse pour une autre. L'intensité se juge donc par rapport à la capacité réelle, pas par le nom de l'activité.

FAIS ÇA — LA VERSION PAR DÉFAUT

30 MINUTES DE MARCHÉ RAPIDE, 5 JOURS PAR SEMAINE.

Total : 150 minutes modérées = 150 points cardio.

C'est le défaut du livre parce qu'il demande peu de matériel, peu de technique et peu d'organisation. Il peut devenir un vrai déplacement au lieu d'une séance séparée. Pour beaucoup d'adultes, c'est une manière simple d'obtenir une dose utile d'endurance sans faire du sport un hobby.

Marche assez vite pour sentir que l'effort existe. Si tu peux chanter facilement tout le trajet, l'intensité est probablement faible. Si parler devient presque impossible, tu es déjà dans une intensité plus élevée.

VERSION TRANSPORT — AUCUN TEMPS AJOUTÉ

15 minutes de marche rapide à l'aller + 15 minutes au retour, 5 jours par semaine.

Même total : 150 points.

Si le travail, les courses, l'école, les transports ou les déplacements ordinaires permettent cette organisation, utilise-la. L'une des meilleures manières de rendre une habitude durable est qu'elle cesse d'être une tâche supplémentaire.

VERSION FRAGMENTÉE — SI TON EMPLOI DU TEMPS EST CHAOTIQUE

10 minutes de marche rapide, 3 fois dans la journée, 5 jours par semaine.

Total : 150 points.

Les épisodes courts comptent aussi. Cinq minutes ici, huit minutes là, douze minutes ailleurs peuvent s'additionner. Tu n'as pas besoin d'attendre un créneau parfait de quarante-cinq minutes pour que le mouvement soit utile.

VERSION RAPIDE — PLUS VIGOUREUSE

25 minutes d'activité vigoureuse, 3 fois par semaine.

Total : 75 minutes vigoureuses $\approx$ 150 points cardio.

Course, vélo soutenu, natation soutenue, escaliers ou autre activité réellement vigoureuse peuvent remplir cette fonction.

Cette solution économise du temps mais demande davantage de capacité et de récupération. Si tu es actuellement inactif, ne passe pas directement de zéro à trois séances vigoureuses. Commence par une activité plus facile et remplace progressivement une partie du volume par du vigoureux lorsque ton corps le tolère.

VERSION MIXTE — SOUVENT LA PLUS RÉALISTE

Tu peux mélanger les deux intensités.

Exemple :

- 3 $\times$ 20 minutes de marche rapide = 60 points ;
- 3 $\times$ 15 minutes d'activité vigoureuse = 90 points ;
- total = 150 points.

Le livre ne cherche pas une géométrie parfaite. Marche, vélo, course, danse, natation, escaliers, randonnée ou sport peuvent être additionnés selon l'intensité réellement produite.

FAIS JUSTE ÇA — ESCALIERS EXPRESS

Les escaliers sont un outil très efficace en temps, mais ils ne sont pas un raccourci magique qui annule le reste du volume hebdomadaire.

Une version courte peut être :

- 3 minutes faciles de marche ou d'escaliers ;
- 20 à 30 secondes de montée vigoureuse ;
- environ 1 minute 30 à 2 minutes de récupération facile ;
- répète la montée vigoureuse trois fois ;
- termine tranquillement.

Durée totale : environ 8 à 10 minutes.

Ce type de séance peut améliorer la capacité cardiorespiratoire chez certaines personnes inactives. Mais trois montées très intenses ne

deviennent pas automatiquement l'équivalent de toutes les recommandations hebdomadaires. Utilise cette fiche comme complément, comme outil anti-zéro ou comme manière de gagner de la capacité, pas comme permission de supprimer tout le reste.

LES « EXERCISE SNACKS »

Une très courte montée d'escaliers ou un effort bref dispersé dans la journée peut aussi être utile. Là encore, le principe est intéressant parce qu'il réduit la friction : tu n'as pas besoin de vêtements de sport, d'une salle ou d'une heure libre.

Mais ne transforme pas une idée prometteuse en religion. Quelques efforts très brefs peuvent améliorer certains paramètres de condition physique ; cela ne démontre pas qu'ils remplacent à eux seuls toute activité d'endurance, toute marche ou tout volume hebdomadaire.

QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR ?

MARCHE RAPIDE — le meilleur défaut pour beaucoup de gens : simple, accessible, faible friction.

VÉLO — très bon pour intégrer l'endurance aux déplacements et limiter les impacts, mais demande un environnement sûr.

COURSE — efficace en temps et facilement vigoureuse, mais exige davantage de progression mécanique pour les pieds, les mollets, les tendons et les articulations.

NATATION — bonne endurance avec peu d'impact, mais nécessite accès à l'eau, technique et sécurité aquatique.

ESCALIERS — très efficaces en temps, mais plus exigeants pour les mollets, les genoux et le système cardiorespiratoire.

DANSE — utile lorsque le plaisir, la musique et la coordination permettent de répéter l'effort régulièrement.

RANDONNÉE — activité longue et riche lorsque le terrain est accessible ; elle ajoute équilibre, appuis et parfois dénivelé.

SPORT — peut couvrir une grande partie de l'endurance si l'intensité et la durée réelles sont suffisantes.

Le meilleur choix n'est pas l'activité théoriquement parfaite. C'est une activité assez efficace pour produire le stimulus recherché et assez acceptable pour être répétée pendant des années.

PROGRESSION — SI TU PARS DE PRESQUE ZÉRO

Semaine 1 : marche confortablement 10 à 15 minutes la plupart des jours.

Semaine 2 : rends une partie de cette marche plus rapide.

Semaines suivantes : ajoute environ 5 à 10 minutes par séance, ou un petit bloc supplémentaire, jusqu'à approcher le volume cible.

Ce schéma est un exemple de progression, pas une ordonnance universelle. L'âge, le poids, la condition actuelle, les articulations, les maladies, le terrain et la chaleur changent la vitesse à laquelle il est raisonnable d'augmenter.

La règle générale est plus solide que le calendrier : commence assez bas pour pouvoir répéter, puis augmente progressivement la durée, la fréquence ou l'intensité. Ne change pas les trois brutalement en même temps.

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Les 5-17 ans ne suivent pas le modèle adulte des 150 points. Le repère général est en moyenne au moins 60 minutes par jour d'activité modérée à vigoureuse, avec des activités qui renforcent muscles et os au moins trois jours par semaine.

Chez eux, l'objectif n'est pas de transformer l'enfance en programme cardio. Il faut surtout une vie physiquement riche : courir, jouer, faire du vélo, grimper, danser, nager, pratiquer un sport, sauter, lancer, apprendre des habiletés. Une routine adulte compacte ne doit pas remplacer cette diversité.

PERSONNES ÂGÉES

Le besoin d'endurance ne disparaît pas avec l'âge. Le socle reste globalement comparable à celui de l'adulte, mais le moyen doit suivre la capacité réelle.

Marche, vélo d'appartement, danse, natation ou activités aquatiques peuvent convenir. Si la marche rapide devient douloureuse ou instable, cherche une autre modalité au lieu de conclure que l'endurance n'est plus possible.

Avec l'âge, endurance, force et équilibre doivent être pensés ensemble. Une personne à risque de chute n'a rien à gagner à choisir une activité vigoureuse instable simplement parce qu'elle rapporte plus de points par minute.

TRAVAIL ASSIS

Une séance le soir ne transforme pas quinze heures d'immobilité en journée idéale. Intègre aussi de la marche, des escaliers et des déplacements actifs lorsque c'est possible. Le volume hebdomadaire peut être fractionné, et les mouvements ordinaires peuvent servir de support à l'endurance lorsqu'ils atteignent réellement une intensité suffisante.

TRAVAIL PHYSIQUE

Être épuisé par son métier ne prouve pas que le système cardiorespiratoire reçoit une dose d'endurance bien construite. Certains métiers sont surtout statiques, répétitifs, lourds ou intermittents. Regarde ce qui se passe réellement : le cœur et la respiration sont-ils sollicités régulièrement ? La charge est-elle soutenable ? La récupération est-elle suffisante ?

Un travail peut être physiquement difficile tout en étant mauvais comme programme d'entraînement. Fatigue professionnelle et entraînement d'endurance ne sont pas synonymes.

QUAND PASSER LA MAIN

Arrête l'effort et demande une évaluation adaptée si apparaissent notamment :

- douleur thoracique ;
- malaise, syncope ou quasi-syncope ;
- essoufflement inhabituel ou disproportionné ;
- palpitations inquiétantes ;
- signe neurologique nouveau ;

- douleur musculosquelettique importante ;
- aggravation inhabituelle d'un symptôme connu.

Une maladie cardiovasculaire, respiratoire ou métabolique importante, une limitation fonctionnelle marquée ou certains antécédents ne signifient pas que l'activité physique est interdite. Ils peuvent en revanche modifier la progression et rendre un avis professionnel utile, surtout avant de chercher des intensités vigoureuses.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Ne commence pas par une montre GPS, un capteur de VO2max, des chaussures hors de prix ou un protocole HIIT sophistiqué si tu ne marches presque jamais assez vite pour être essoufflé.

Ne crois pas qu'un entraînement plus violent soit automatiquement meilleur parce qu'il prend moins de temps. Le temps économisé n'a de valeur que si la méthode reste sûre, récupérable et répétable.

Ne poursuis pas non plus un chiffre de fréquence cardiaque sans comprendre ce qu'il représente. Pour la plupart des débutants, le test de la parole et la régularité suffisent largement pour commencer.

Et ne traite pas 150 points comme une dette morale. Si une semaine n'en contient que 80, fais 80. Puis reconstruis. Le meilleur programme est celui qui reprend après une interruption au lieu de transformer un écart en abandon.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

L'endurance détermine en partie la taille du monde qui reste physiquement accessible. Tant qu'elle est bonne, marcher vingt minutes, monter trois étages, suivre quelqu'un dans une gare, visiter une ville ou porter des courses ressemble à une banalité.

Avec l'âge ou la maladie, ces mêmes tâches peuvent devenir des seuils d'autonomie. Entretenir ton souffle aujourd'hui ne garantit pas que tu éviteras toute limitation. Cela augmente simplement la marge avec laquelle tu abordes les contraintes futures.

Le but n'est pas de devenir un athlète. Il est de conserver assez longtemps la capacité à faire durer l'effort sans que chaque activité ordinaire devienne une épreuve.

À RETENIR EN UNE MINUTE

WISE ENVIRON 150 POINTS CARDIO PAR SEMAINE : UNE MINUTE MODÉRÉE = 1 POINT, UNE MINUTE VIGOUREUSE = 2. PAR DÉFAUT, MARCHÉ RAPIDEMENT 30 MINUTES, 5 JOURS SUR 7. TU PEUX FRACTIONNER, UTILISER LES TRANSPORTS ACTIFS, MÉLANGER MODÉRÉ ET VIGOUREUX OU CHOISIR VÉLO, COURSE, NATATION, DANSE, ESCALIERS OU SPORT. SI TU PARS DE ZÉRO, PROGRESSE. SI UNE DOULEUR THORACIQUE, UN MALAISE, UN ESSOUFFLEMENT ANORMAL OU UN AUTRE SIGNAL INQUIÉTANT APPARAÎT, ARRÊTE ET CHERCHE UNE ÉVALUATION. ET SOUVIENS-TOI : 150 POINTS EST UN OUTIL PRATIQUE DU LIVRE, PAS UNE NOTE DE SANTÉ.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : activité physique, endurance, système cardiorespiratoire, adaptation à l'effort, sédentarité, récupération et interactions avec force, mobilité, sommeil, alimentation et vieillissement.

MANGE POUR NOURRIR UN ORGANISME

LA RÈGLE

GARDE DES ALIMENTS DE BASE CHEZ TOI. À CHAQUE REPAS PRINCIPAL, ESSAIE D'AVOIR UN VÉGÉTAL, UNE SOURCE DE PROTÉINES, UN FÉCULENT SELON TA FAIM ET TON ACTIVITÉ, UNE PETITE SOURCE DE MATIÈRES GRASSES UTILES ET DE L'EAU. SUR LA SEMAINE, VÉRIFIE LA VARIÉTÉ. NE TRANSFORME PAS MANGER SAIN EN MANGER PEU.

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

Manger n'est pas seulement remplir l'estomac. Un organisme doit recevoir assez d'énergie pour fonctionner, assez de protéines et d'acides aminés pour renouveler ses tissus, des acides gras, des vitamines, des minéraux, des fibres et une diversité d'aliments suffisamment grande pour éviter qu'une alimentation entière repose sur quelques produits pauvres en nutriments.

Il n'existe pourtant pas un menu humain unique. Les besoins changent avec l'âge, la taille, l'activité, la grossesse, la maladie, la récupération, les objectifs et les habitudes culturelles. Une alimentation saine n'est donc pas un dessin d'assiette qu'il faudrait reproduire au gramme près.

Ce qui ressort le plus solidement des recommandations actuelles est plus simple : manger suffisamment, varier, faire une large place aux fruits, légumes, légumes secs, céréales complètes et fruits à coque, choisir des sources de protéines variées, utiliser surtout des matières grasses de bonne qualité, boire principalement de l'eau, et éviter qu'une grande part de l'alimentation soit remplacée par des produits très riches en sel, sucres libres ou graisses peu favorables. ^[13-15]

Autrement dit : ton corps a besoin de nourriture, pas d'une identité alimentaire.

CE QUI SE PASSE QUAND TU L'IGNORES

Le premier problème n'est pas toujours visible immédiatement. Une alimentation déséquilibrée peut fournir assez de calories pour ne pas donner faim tout en apportant trop peu de fibres, de certains micronutriments ou de diversité. À l'inverse, une alimentation présentée comme "saine" peut devenir insuffisante si elle réduit trop l'énergie ou exclut trop d'aliments.

Le corps peut tolérer des repas médiocres, des semaines imparfaites et des périodes particulières. Le problème apparaît lorsque l'organisation ordinaire devient monotone, pauvre en aliments de base, dominée par des boissons sucrées, des produits salés ou sucrés très denses, ou simplement trop pauvre pour couvrir les besoins.

Il faut donc éviter deux erreurs opposées : croire que tout ce qui est calorique est nourrissant, et croire que manger sain signifie manger le moins possible.

FAIS ÇA — L'ARCHITECTURE SIMPLE DU REPAS

À chaque repas principal, essaie de retrouver quatre blocs.

1. UN VÉGÉTAL

Légumes et/ou fruit. Frais, surgelés ou en conserve adaptés peuvent convenir. Le surgelé nature n'est pas un échec nutritionnel et une conserve de haricots ou de tomates peut rendre un repas correct beaucoup plus facile à construire.

2. UNE SOURCE DE PROTÉINES

Légumes secs, œufs, poisson, volaille, produit laitier ou autre source adaptée à ton alimentation. Tu n'as pas besoin d'ajouter de la viande à chaque repas pour "faire des protéines". L'objectif est la présence régulière de sources variées.

3. UN FÉCULENT SELON TA FAIM ET TON ACTIVITÉ

Pain, riz, pâtes, semoule, avoine, pommes de terre ou autre féculent culturellement adapté. Utilise régulièrement les versions complètes ou semi-complètes lorsque tu les tolères bien.

Le mot “selon” compte. Une personne qui court, grandit, travaille physiquement ou récupère d'une maladie n'a pas nécessairement les mêmes besoins qu'une personne très sédentaire. Le livre ne fixe donc pas une fraction universelle de l'assiette.

4. UNE PETITE SOURCE DE MATIÈRES GRASSES UTILES

Par exemple huile d'olive, de colza ou de noix, noix, noisettes, amandes ou graines selon le repas. Les matières grasses ne sont pas un ennemi à éliminer : certaines sont nécessaires. Le but est surtout de privilégier des sources utiles et d'éviter que l'ensemble de l'alimentation repose sur des produits très gras, très salés ou très sucrés.

Bois de l'eau comme boisson par défaut.

Cette architecture est une construction pratique du livre. Elle sert à décider vite. Elle n'est pas une proportion biologique universelle et ne remplace pas une adaptation lorsque les besoins sont particuliers.

LES REPÈRES ADULTES À CONNAÎTRE

Tu n'as pas besoin de compter chaque jour, mais quelques repères méritent d'être connus.

Chaque jour, vise au total au moins cinq portions de fruits et légumes. Choisis régulièrement un féculent complet ou semi-complet. Mange une petite poignée de fruits à coque non salés. Si les produits laitiers font partie de ton alimentation, le repère français adulte est de deux par jour. Utilise de petites quantités d'huiles comme olive, colza ou noix. Garde l'eau comme boisson de base.

Sur la semaine : légumes secs au moins deux fois ; poisson deux fois, dont un poisson gras, en variant les espèces ; protéines variées ; viande hors volaille au maximum autour de 500 g ; charcuterie au maximum autour de 150 g. ^[14, 15]

L'OMS donne d'autres repères utiles : après 10 ans, au moins 400 g de fruits et légumes par jour et au moins 25 g de fibres naturellement présentes dans les aliments ; sel en dessous d'environ 5 g par jour chez l'adulte ; sucres libres en dessous de 10 % de l'apport énergétique, avec un bénéfice supplémentaire possible à des niveaux plus faibles. ^[13]

Ne transforme pas ces nombres en examen quotidien. Ils servent à repérer une organisation qui s'éloigne franchement du socle, pas à faire échouer un repas parce qu'il manque vingt grammes de brocoli.

LA LISTE DE COURSES MINIMALE

Le moyen le plus simple de bien manger n'est pas de prendre de meilleures décisions quand tu es épuisé. C'est d'organiser le logement pour que les options correctes existent déjà.

À avoir presque toujours, selon tes habitudes et ton budget :

- légumes surgelés nature ;
- quelques légumes frais qui se conservent bien ;
- fruits faciles à manger ;
- lentilles, pois chiches ou haricots, secs ou en conserve ;
- flocons d'avoine ;
- riz, pâtes, semoule ou pain complet/semi-complet ;
- pommes de terre ;
- œufs ;
- yaourts nature ou autre produit laitier simple si tu en consommes ;
- sardines, maquereau ou autre poisson en conserve adapté ;
- noix, noisettes ou amandes non salées ;
- huile d'olive et huile de colza ou de noix ;
- herbes, épices, ail, vinaigre, moutarde ;
- sel iodé si tu utilises du sel, en quantité modérée.

Ajoute ensuite ce qui correspond à ton alimentation : volaille, poisson frais ou surgelé, tofu, autres protéines végétales, pain au congélateur, conserves de tomates, soupes simples, fromage, etc.

Le but n'est pas de posséder la liste parfaite. Le but est qu'un frigo presque vide ne transforme pas automatiquement le dîner en biscuits, chips ou livraison par défaut.

ROUTINE HEBDOMADAIRE — VINGT MINUTES POUR NE PLUS Y PENSER

Une fois par semaine :

1. Regarde ce qu'il reste réellement.

2. Vérifie que tu as des fruits et légumes disponibles pour plusieurs jours, entre frais, surgelé et conserve.
3. Garde de quoi faire au moins deux repas de légumes secs.
4. Prévois deux repas de poisson si tu en consommes.
5. Vérifie les autres sources de protéines.
6. Recharge les féculents de base.
7. Recharge les noix et les huiles si nécessaire.
8. Choisis deux ou trois repas simples que tu peux refaire plusieurs fois.
9. Garde au moins trois repas de secours qui demandent presque zéro réflexion.

Tu n'as pas besoin de préparer sept boîtes identiques pour être organisé. Le vrai objectif est que les aliments utiles soient disponibles au moment où la volonté est basse.

CINQ REPAS DE SECOURS

1. Lentilles + légumes + œuf.

Lentilles en conserve rincées, légumes surgelés réchauffés, un ou deux œufs, un filet d'huile, un fruit. Environ huit minutes.

2. Pâtes complètes + tomate + sardines.

Pâtes, tomates fraîches ou en conserve, sardines, légumes si disponibles, fruit. Environ dix à quinze minutes.

3. Bol d'avoine.

Flocons d'avoine, lait ou yaourt selon tes habitudes, fruit, petite poignée de noix. Deux minutes.

4. Pois chiches + riz + légumes.

Riz déjà cuit ou rapide, pois chiches rincés, légumes surgelés, huile, épices. Cinq à quinze minutes.

5. Omelette + pain complet + légumes.

Œufs, légumes ou restes, pain complet, fruit. Environ huit minutes.

Ces repas ne sont pas des modèles de perfection. Ils sont conçus pour battre un adversaire beaucoup plus réel : fatigue + faim + aucune idée + rien de prêt.

VERSION « JE N'AI AUCUNE ÉNERGIE »

Assemble au lieu de cuisiner :

- un fruit ou des crudités faciles ;
- une conserve de légumineuses rincée, ou des œufs, un yaourt ou du poisson en conserve ;
- du pain complet ou un autre féculent disponible ;
- quelques noix ou un filet d'huile ;
- de l'eau.

Un repas simple et imparfait vaut mieux qu'attendre l'énergie nécessaire à une cuisine parfaite puis finir par ne rien manger de correct.

COMMENT SAVOIR SI TON ASSIETTE EST À PEU PRÈS CORRECTE ?

Pose cinq questions :

- Y a-t-il un végétal ?
- Y a-t-il une vraie source de protéines ?
- Y a-t-il assez d'énergie pour ma faim et mon activité ?
- Le repas repose-t-il surtout sur des aliments de base plutôt que sur une accumulation de produits très transformés ?
- Est-ce que je bois de l'eau plutôt qu'une boisson sucrée par défaut ?

Si la réponse est oui la plupart du temps, ne cherche pas immédiatement à perfectionner davantage.

NE CONFONDS PAS « MANGER SAIN » ET « MANGER PEU »

Un adolescent en croissance, une personne très active, une femme enceinte, une personne âgée qui perd du poids ou quelqu'un qui récupère d'une maladie peuvent avoir besoin de davantage d'énergie ou de protéines. Réduire systématiquement les portions au nom de la santé peut devenir désintéressant pour la fonction qu'on voulait protéger.

Perdre du poids involontairement, manger très peu, avoir peur de nombreux aliments, vomir volontairement, compenser, faire des crises alimentaires répétées ou voir l'alimentation devenir une source majeure d'angoisse ne relève plus d'un simple réglage de menu.

De même, diabète, maladie rénale, maladie digestive, allergies importantes, troubles de déglutition ou autre pathologie peuvent modifier les règles générales.

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Ne transpose pas mécaniquement les portions adultes à un enfant. Les besoins évoluent avec la croissance et l'activité. La règle utile reste : diversité, fruits et légumes, féculents régulièrement, légumes secs, sources de protéines adaptées, eau et limitation des produits très sucrés, très salés ou qui remplacent les vrais repas.

Chez les enfants de 4 à 17 ans, les recommandations françaises gardent notamment les légumes secs au moins deux fois par semaine et les céréales complètes ou semi-complètes au moins une fois par jour.^[15]

Un enfant n'a pas besoin d'un régime amaigrissant improvisé par un adulte inquiet de son poids. Si la croissance, le poids ou l'alimentation posent réellement problème, la bonne réponse est une évaluation adaptée.

GROSSESSE

Pendant la grossesse, l'architecture générale reste utile, mais la sécurité alimentaire et certains besoins deviennent plus importants. Les recommandations françaises conservent cinq fruits et légumes, féculents quotidiens dont un complet, légumes secs au moins deux fois par semaine, deux produits laitiers et deux poissons par semaine dont un gras, tout en ajoutant des précautions sur les aliments crus ou à risque et l'absence d'alcool.

Le chapitre médical précisera les suppléments et suivis indiqués selon la situation. Ne remplace pas ces recommandations par des compléments achetés au hasard.

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE OU VÉGÉTALIENNE

Une alimentation végétarienne ou végétalienne peut demander davantage d'attention à certains nutriments. Le point le moins négociable est la vitamine B12 : une alimentation végétalienne ne fournit pas de source naturelle fiable suffisante et nécessite une stratégie de supplémentation

ou d'aliments enrichis adaptée. Fer, iode, vitamine D, calcium, zinc, oméga-3 et protéines peuvent aussi demander une attention particulière selon la forme exacte du régime et la personne.

Le livre ne considérera donc ni l'alimentation végétale comme dangereuse par principe, ni comme automatiquement équilibrée parce qu'elle est végétale. Une alimentation composée surtout de frites, biscuits et substituts très transformés peut être végétalienne et rester médiocre.

PERSONNE ÂGÉE

Avec l'âge, le risque n'est pas seulement de trop manger. Il peut devenir de ne plus manger assez.

Perte d'appétit, problèmes dentaires, difficulté à avaler, isolement, médicaments, maladie, fatigue ou difficulté à faire les courses peuvent réduire les apports. Dans cette situation, conserver l'énergie, les protéines et le plaisir de manger peut devenir prioritaire par rapport à l'idée abstraite de "manger léger".

Une perte de poids involontaire chez une personne âgée mérite d'être prise au sérieux.

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Une alimentation saine doit aussi être microbiologiquement sûre. Lave les mains avant de préparer à manger, respecte la chaîne du froid, évite les contaminations entre aliments crus et aliments prêts à consommer, cuis suffisamment les aliments à risque et respecte les précautions particulières lorsqu'elles existent.

Nourrisson, grossesse, immunodépression et grand âge demandent plus de prudence. Une règle alimentaire qui améliore théoriquement la qualité nutritionnelle mais augmente le risque infectieux n'est pas une bonne règle.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Ne commence pas par : poudres « détox », superaliments supposés indispensables, compléments pris au hasard, chronométrage obsessionnel des repas, chasse à un aliment déclaré toxique pour tout le monde, régime d'exclusion sans raison claire ou optimisation minutieuse des

micronutriments alors que tu n'as presque jamais de légumes, de légumineuses ou de repas corrects chez toi.

Les compléments ont une fonction lorsqu'un besoin existe. Ils ne constituent pas une quatrième catégorie de repas.

Ne transforme pas non plus le mot « ultra-transformé » en jugement absolu sur chaque aliment. Le problème utile à regarder est surtout : ces produits prennent-ils la place des aliments de base ? Apportent-ils régulièrement beaucoup de sel, de sucres libres ou de graisses peu favorables ? Leur présence occasionnelle n'annule pas une alimentation globalement correcte.

QUAND PASSER LA MAIN

Demande un avis professionnel si :

- tu perds du poids involontairement ;
- tu manges très peu ou n'arrives plus à couvrir tes besoins ;
- l'alimentation provoque une détresse importante ou des comportements de restriction, crise ou compensation ;
- une maladie rénale, digestive, métabolique ou autre modifie les besoins ;
- une allergie ou une intolérance sévère impose des exclusions ;
- avaler devient difficile ;
- une grossesse, une alimentation végétalienne, une dénutrition ou une situation pédiatrique nécessite une adaptation spécifique ;
- tu présentes des symptômes inquiétants après un aliment ou un repas.

Une routine générale ne doit pas retarder le diagnostic d'une carence, d'un trouble alimentaire, d'une maladie ou d'une dénutrition.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Bien manger pendant des années n'a rien de spectaculaire. C'est justement son intérêt.

Tu construis une maison où il y a habituellement de quoi faire un repas, tu entretiens un répertoire de quelques préparations simples, tu gardes des sources de fibres et de protéines disponibles, et tu évites que chaque repas devienne une décision urgente.

Avec l'âge, les besoins changeront. Mais la compétence restera : savoir nourrir un organisme sans faire de l'alimentation un travail à plein temps.

À RETENIR EN UNE MINUTE

GARDE DES ALIMENTS DE BASE CHEZ TOI. À CHAQUE REPAS PRINCIPAL, CHERCHE UN VÉGÉTAL, UNE SOURCE DE PROTÉINES, UN FÉCULENT SELON TES BESOINS, UNE PETITE SOURCE DE MATIÈRES GRASSES UTILES ET DE L'EAU. SUR LA SEMAINE, PENSE FRUITS ET LÉGUMES, COMPLETS, LÉGUMES SECS, NOIX, POISSON ET SOURCES PROTÉIQUES VARIÉES. NE CONFONDS PAS MANGER SAIN ET MANGER PEU. GARDE DES REPAS DE SECOURS. ET N'ACHÈTE PAS DES HACKS POUR COMPENSER UN FRIGO VIDE.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : alimentation, énergie, nutriments, fibres, digestion, régulation de l'appétit, microbiote, sécurité alimentaire et adaptations selon âge, activité, grossesse et maladie.

BOIS ET GÈRE LA CHALEUR ET LE FROID

LA RÈGLE

GARDE DE L'EAU ACCESSIBLE ET BOIS RÉGULIÈREMENT. EN VIE ORDINAIRE, NE FORCE PAS UN QUOTA ABSURDE. QUAND TU TRANSPIRES, QU'IL FAIT CHAUD OU QUE TU PERDS DE L'EAU PAR MALADIE, AUGMENTE LES APPORTS ET REMPLACE AUSSI LES ÉLECTROLYTES QUAND LES PERTES LE JUSTIFIENT. NE CROIS PAS QUE PLUS D'EAU EST TOUJOURS MIEUX.

POUR LE FROID, NE CHERCHE PAS À T'ENDURCIR : CHERCHE À RESTER ASSEZ CHAUD ET SEC POUR RESTER FONCTIONNEL. SUPERPOSE DES COUCHES, PROTÈGE LES EXTRÉMITÉS, COUPE LE VENT, CHANGE LES VÊTEMENTS MOUILLÉS ET RENTRE TE RÉCHAUFFER AVANT QUE LE FROID N'ALTÈRE TES MOUVEMENTS OU TON JUGEMENT.

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

Ton corps contient beaucoup d'eau et en perd continuellement par les urines, la respiration, la peau et les selles. Cette eau participe au volume sanguin, au fonctionnement des reins, au transport de nombreuses substances et à la régulation de la température.

Quand il fait chaud ou que tu fais un effort, la transpiration permet notamment d'évacuer de la chaleur. Mais cette transpiration emporte de l'eau et des sels. À l'inverse, quand il fait froid, le problème dominant n'est plus d'évacuer la chaleur : il faut en conserver suffisamment pour que le cerveau, les muscles, les mains, les pieds et les organes continuent à fonctionner correctement.

Dans les deux cas, la règle sanitaire n'est pas de vaincre l'environnement par volonté. Elle est d'ajuster les apports, les vêtements, l'effort et l'exposition avant que les mécanismes de compensation ne soient débordés.

COMBIEN BOIRE ?

Il n'existe pas un quota de litres d'eau de boisson identique pour tout le monde. Les besoins changent avec l'âge, le sexe, l'alimentation, l'activité, la température, l'humidité, la grossesse, l'allaitement, la fièvre, les vomissements, la diarrhée, certaines maladies et certains médicaments.

Les repères européens de l'EFSA concernent l'EAU TOTALE sur vingt-quatre heures : boissons + eau contenue dans les aliments. En conditions ordinaires, ils sont approximativement : ^[17]

- 6–12 mois : 800–1000 mL/jour ;
- 1–2 ans : 1100–1200 mL/jour ;
- 2–3 ans : 1300 mL/jour ;
- 4–8 ans : 1600 mL/jour ;
- 9–13 ans, filles : 1900 mL/jour ;
- 9–13 ans, garçons : 2100 mL/jour ;
- à partir de 14 ans : repères adultes ;
- femmes adultes : environ 2,0 L/jour ;
- hommes adultes : environ 2,5 L/jour.

Ce ne sont pas des prescriptions à boire au robinet. Un plat, des fruits, une soupe, du lait, du thé ou du café apportent aussi de l'eau. Une journée fraîche passée au calme n'impose pas les mêmes pertes qu'un chantier en plein été.

FAIS ÇA — ROUTINE D'HYDRATATION ORDINAIRE

1. Garde de l'eau visible et accessible là où tu passes plusieurs heures.
2. Bois quand tu as soif et avec les repas.
3. Si tu réalises que tu as presque oublié de boire toute la journée, corrige progressivement. Inutile d'avaler deux litres d'un coup avant de dormir.
4. Fais de l'eau la boisson par défaut. Le thé, le café, le lait, les soupes et les aliments riches en eau comptent aussi, mais les boissons sucrées et l'alcool ne sont pas des outils de base.
5. Dès que les pertes augmentent — forte chaleur, transpiration importante, fièvre, vomissements ou diarrhée — ne continue pas comme si la journée était ordinaire.

COMMENT SAVOIR SI TU MANQUES PROBABLEMENT D'EAU ?

La couleur des urines peut aider, mais elle n'est pas un examen médical. Une urine plus foncée le matin est fréquente, et vitamines, aliments ou médicaments peuvent modifier sa couleur.

Les signes pratiques sont plutôt un ensemble : soif marquée, bouche sèche, urines plus rares et durablement foncées, fatigue inhabituelle, maux de tête, étourdissements ou sensation de faiblesse dans un contexte où tu as perdu de l'eau.

Chez un bébé, moins de couches mouillées, peu de larmes, yeux ou fontanelle creusés, somnolence ou irritabilité inhabituelle doivent attirer davantage l'attention.

FORTE CHALEUR — LA ROUTINE CHANGE

En période de chaleur importante, ne compte pas uniquement sur la routine ordinaire. Le but est double : réduire la chaleur reçue et aider le corps à évacuer celle qu'il accumule. ^[18, 19]

FAIS JUSTE ÇA EN PÉRIODE DE FORTE CHALEUR

- bois de l'eau régulièrement sans attendre une soif intense ;
- garde une bouteille ou une carafe visible ;
- reste autant que possible dans un endroit frais ou ombragé ;
- utilise les volets et stores quand l'extérieur est plus chaud et aère lorsque l'air extérieur redevient plus frais ;
- porte des vêtements légers adaptés ;
- rafraîchis le corps avec douche, bain ou eau fraîche lorsque nécessaire ;
- déplace les efforts et le sport vers les heures plus fraîches ou réduis-les franchement ;
- évite l'alcool ;
- vérifie davantage les nourrissons, personnes âgées, femmes enceintes, malades chroniques, personnes isolées et personnes qui travaillent dehors.

L'OMS utilise en 2026, lors de fortes chaleurs, un ordre de grandeur pratique d'environ un verre d'eau par heure et au moins 2 à 3 litres par jour pour de nombreux adultes. Ce chiffre appartient au contexte de

chaleur : il ne devient pas un quota universel, et il ne remplace jamais une restriction médicale de liquide ou de sodium.

CAFÉ, THÉ ET CHALEUR

Le café et le thé ordinaires apportent aussi de l'eau. Cela ne signifie pas qu'une succession de boissons très caféinées soit la meilleure manière de traverser une canicule. Sous forte chaleur, utilise surtout l'eau, évite d'ajouter beaucoup de stimulants si tu es déjà déshydraté, tachycarde ou mal à l'aise, et n'utilise pas les boissons énergisantes comme substitut à l'hydratation.

EXERCICE — EAU D'ABORD, ÉLECTROLYTES QUAND ILS ONT UNE FONCTION

Pour une marche, la routine de mobilité ou une séance courte dans des conditions ordinaires, l'eau suffit généralement. Tu n'as pas besoin d'une poudre d'électrolytes simplement parce que tu as transpiré dix minutes.

Quand l'effort devient long, très chaud ou très transpirant, les pertes de sodium deviennent plus importantes. La nourriture normale autour de l'effort suffit souvent à les remplacer ; pour des efforts prolongés de plusieurs heures dans la chaleur, une stratégie plus précise incluant sodium et électrolytes peut devenir utile.

Mais ne transforme pas cela en concours de boisson. Pendant un effort long, boire continuellement beaucoup plus que les pertes peut diluer le sodium sanguin. Plus d'eau n'est pas toujours plus sûr.

SURHYDRATATION — L'EXCÈS EXISTE AUSSI

L'organisme élimine beaucoup d'eau, mais pas une quantité illimitée instantanément. Avaler rapidement plusieurs litres peut provoquer une intoxication par l'eau et une hyponatrémie.

Le chiffre parfois cité autour de 0,7 à 1,0 litre par heure correspond à un ordre de grandeur de capacité maximale d'excrétion dans certaines conditions chez l'adulte sain. CE N'EST PAS UNE CIBLE DE CONSOMMATION.

Après une ingestion massive d'eau, nausées, maux de tête, vomissements, faiblesse, confusion, convulsions ou altération de conscience imposent une évaluation urgente.

DIARRHÉE ET VOMISSEMENTS — NE REMPLACE PAS SEULEMENT L'EAU

Quand les pertes digestives deviennent importantes, tu perds de l'eau mais aussi des électrolytes. C'est précisément le rôle d'une solution de réhydratation orale correctement formulée. ^[20]

FAIS JUSTE ÇA

- si de grandes prises déclenchent les vomissements, donne de petites quantités fréquemment ;
- utilise une SRO du commerce ou de pharmacie quand les pertes sont importantes, particulièrement chez l'enfant, la personne âgée ou une personne fragile ;
- continue l'alimentation tolérée et l'allaitement chez l'enfant allaité ;
- consulte si la personne ne garde pas les liquides, urine très peu, reste déshydratée, présente du sang dans les selles ou un état général inquiétant.

N'improvise pas un mélange extrêmement salé ou sucré au hasard : la composition d'une SRO sert justement à favoriser l'absorption correctement.

FIÈVRE

La fièvre peut augmenter les pertes par la respiration et la transpiration. Bois davantage selon la soif, les pertes et l'état général. Si s'ajoutent vomissements ou diarrhée, pense aussi aux électrolytes et à la SRO. Une personne qui ne peut pas boire, devient confuse, très faible ou urine très peu doit être évaluée.

NOURRISSON

Chez un nourrisson exclusivement allaité pendant les six premiers mois, le lait maternel couvre les besoins en eau : l'OMS recommande de ne pas

ajouter d'eau, même lorsqu'il fait chaud. Propose plutôt le sein plus souvent.

Pour le lait artificiel, respecte exactement la dilution prévue. Ne dilue jamais le biberon pour « donner plus d'eau » : tu modifies aussi l'apport énergétique et minéral.

À partir d'environ six mois, avec l'introduction des aliments complémentaires, de petites quantités d'eau peuvent être proposées avec les repas.

PERSONNE ÂGÉE

Avec l'âge, la soif et la capacité des reins à concentrer les urines peuvent devenir moins fiables. Rends donc l'hydratation plus visible : verre au lever, boisson aux repas, eau accessible, propositions régulières pendant les périodes chaudes.

Mais ne pousse pas mécaniquement à boire davantage si une insuffisance cardiaque, rénale, une cirrhose, un trouble du sodium, un traitement diurétique ou une autre condition impose une stratégie particulière. La prescription médicale passe avant le conseil général.

COUP DE CHALEUR — URGENCE

Une personne très chaude qui devient confuse, délirante, convulse, perd connaissance ou présente une altération majeure du comportement peut faire un coup de chaleur. ^[18]

Appelle les secours et commence à refroidir la personne sans retarder l'aide. Ne force pas à boire quelqu'un qui est confus, convulse ou inconscient.

LE FROID — LE PROBLÈME INVERSE

Quand l'environnement retire de la chaleur plus vite que le corps n'en produit et n'en conserve, la température corporelle baisse. Le risque ne dépend pas seulement du nombre indiqué par le thermomètre. Le vent, l'humidité, les vêtements mouillés, la durée, l'immobilité, l'âge et l'état de santé changent énormément l'exposition réelle.

Un vêtement mouillé protège moins. Le vent augmente les pertes. Et le froid peut réduire la dextérité et le jugement avant même que la situation paraisse dramatique.

FAIS JUSTE ÇA — QUAND IL FAIT FROID

1. Regarde température, vent, humidité, durée de la sortie et possibilité de t'abriter.

2. Superpose plusieurs couches plutôt que de compter sur un seul vêtement. Ajoute une protection contre le vent et la pluie lorsque nécessaire.

3. Protège tête, mains, pieds, oreilles et visage selon l'exposition. Porte des chaussures adaptées au froid et au risque de glissade.

4. Ne reste pas dans des vêtements mouillés. Change-les et sèche-toi dès que possible.

5. Bouge régulièrement pour produire de la chaleur, sans t'épuiser ni transformer une exposition risquée en effort incontrôlé.

6. Lors d'une exposition prolongée, organise des pauses au chaud ou à l'abri.

7. Mange et bois normalement. Une boisson chaude non alcoolisée peut être confortable. L'alcool n'est pas un moyen de se réchauffer en sécurité.

8. Pour une sortie isolée ou une situation où tu pourrais rester immobilisé, prévois vêtements secs, couverture, eau, nourriture et traitements nécessaires.

TRAVAIL AU FROID

Si ton métier t'expose au froid, « mets un pull » n'est pas une politique de prévention suffisante. La durée d'exposition, les pauses au chaud, la rotation des tâches, les vêtements, la possibilité de se changer et la surveillance des signes d'alerte font partie de l'organisation du travail.

Le froid diminue aussi la dextérité. Une personne peut donc se blesser parce qu'elle manipule moins bien un outil avant même d'être en hypothermie sévère.

HYPOTHERMIE — RECONNAIS-LA

On parle d'hypothermie lorsque la température corporelle centrale descend sous 35 °C. Elle peut devenir mortelle. ^[21]

Les signes possibles sont : frissons, peau froide, fatigue inhabituelle, apathie, maladresse, perte de coordination, parole ralentie ou pâteuse, jugement altéré, désorientation, confusion, somnolence puis, dans les formes graves, perte de conscience et respiration anormale.

Le piège est évident : la personne peut perdre précisément la capacité de juger qu'elle est en danger.

HYPOTHERMIE — FAIS JUSTE ÇA

Si une hypothermie est possible :

- appelle les secours — 15 ou 112 en France — si confusion, somnolence, perte de coordination, parole anormale, perte de conscience ou état inquiétant ;
- mets la personne à l'abri du froid, du vent et du sol froid ;
- remplace les vêtements mouillés si cela peut être fait sans danger ;
- enveloppe-la dans des couches sèches et des couvertures, tête comprise ;
- si elle est parfaitement consciente et avale normalement, une boisson chaude non alcoolisée peut être proposée ;
- ne donne rien à boire à une personne confuse, somnolente ou inconsciente ;
- ne masse pas vigoureusement les membres et n'utilise pas de chaleur directe très chaude ;
- surveille respiration et conscience jusqu'aux secours.

Une hypothermie sévère n'est pas une situation où il faut « réchauffer le plus vite possible à n'importe quel prix ».

GELURES

Doigts, orteils, oreilles, nez et autres zones exposées peuvent être lésés localement. Engourdissement persistant, peau anormalement pâle ou blanche, aspect cireux ou dur, perte de sensibilité, cloques ou coloration bleu-noirâtre doivent être pris au sérieux.

Mets la zone à l'abri, retire ce qui est mouillé ou serré si possible, ne masse pas, ne frotte pas avec de la neige et n'applique pas une source de chaleur directe. Une atteinte superficielle peut être réchauffée doucement à l'eau tiède ; une gelure profonde, insensible, cloquée, bleu-noirâtre ou étendue nécessite une prise en charge urgente. ^[22]

NOURRISSON, ENFANT, PERSONNE ÂGÉE

Un nourrisson perd de la chaleur rapidement et ne peut pas signaler ce qui se passe. Utilise des couches sèches et adaptées, protège les extrémités et vérifie réellement son état lors d'une exposition prolongée. Un nourrisson froid, anormalement calme, faible ou somnolent doit faire réagir.

Chez l'enfant ou l'adolescent, le jeu et le sport peuvent masquer le refroidissement jusqu'au moment où les vêtements sont mouillés. Prévois du sec pour les activités longues et arrête si apparaissent engourdissement, maladresse, frissons importants ou comportement inhabituel.

Chez la personne âgée, ne banalise jamais confusion, ralentissement ou somnolence pendant une période froide comme un simple effet de l'âge. Vérifie l'environnement, le chauffage, les vêtements et cherche une cause médicale si nécessaire.

VOITURE, PANNE ET CHAUFFAGE IMPROVISÉ

Par temps très froid, garde de quoi te couvrir dans le véhicule si un trajet expose à une immobilisation. Mais n'utilise jamais barbecue, brasero, groupe électrogène ou appareil à combustion non conçu pour un espace fermé afin de « sauver » la situation : le monoxyde de carbone peut tuer avant le froid.

FROID VOLONTAIRE, DOUCHES FROIDES ET BAINS GLACÉS

Ils ne font pas partie du socle sanitaire universel.

Tu peux choisir une pratique de froid pour un objectif particulier, mais elle devient alors une optimisation ou une pratique sportive : bénéfice recherché, risque, contexte, contre-indications et possibilité d'arrêt doivent être examinés. Elle ne compense ni un manque de sommeil, ni l'inactivité, ni une mauvaise alimentation, ni des soins nécessaires.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Côté hydratation : eau alcaline prétendument indispensable, poudres quotidiennes d'électrolytes sans pertes particulières, obsession de l'urine transparente, bouteilles graduées traitées comme prescription médicale ou « détox » par plusieurs litres d'eau.

Côté froid : bain glacé acheté comme nécessité de longévité, douche froide imposée malgré malaise ou maladie, alcool pour se « réchauffer », équipement coûteux alors que les vêtements restent mouillés, ou exposition prolongée malgré engourdissement et perte de coordination.

QUAND PASSER LA MAIN

Passe aux soins ou aux secours en cas de :

- confusion, convulsions ou perte de connaissance dans un contexte de chaleur ou de surhydratation ;
- personne très chaude avec altération neurologique ou comportementale ;
- impossibilité persistante de boire, déshydratation importante ou très faible production d'urine ;
- hypothermie possible avec confusion, somnolence, parole anormale ou perte de coordination ;
- température corporelle connue sous 35 °C ;
- gelure profonde, insensible, cloquée, bleu-noirâtre ou étendue ;
- nourrisson froid, apathique ou anormalement somnolent ;
- douleur thoracique, détresse respiratoire ou autre symptôme grave déclenché ou aggravé par la chaleur ou le froid.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Thermoréguler n'est pas une performance de jeunesse. Avec l'âge, les sensations de soif, la mobilité, la circulation, les médicaments et les réserves physiologiques peuvent changer. Ce que tu apprends ici est plus durable qu'un chiffre : repérer l'environnement, prévoir les pertes ou les expositions, rendre l'eau et l'abri accessibles, et reconnaître le moment où une situation ordinaire devient dangereuse.

À RETENIR EN UNE MINUTE

GARDE DE L'EAU ACCESSIBLE. EN VIE ORDINAIRE, BOIS SELON TA SOIF ET TES BESOINS SANS FORCER UN QUOTA. QUAND TU TRANSPIRES, QU'IL FAIT TRÈS CHAUD OU QUE TU PERDS DE L'EAU PAR MALADIE, AUGMENTE LES APPORTS ET PENSE AUX ÉLECTROLYTES SI LES PERTES LE JUSTIFIENT. NE CROIS PAS QUE PLUS D'EAU EST TOUJOURS MIEUX. POUR LE FROID : RESTE SEC, SUPERPOSE DES COUCHES, COUPE LE VENT, PROTÈGE LES EXTRÉMITÉS ET RENTRE AVANT QUE TES MOUVEMENTS OU TON JUGEMENT NE SE DÉGRADENT. CONFUSION, CONVULSIONS, PERTE DE CONNAISSANCE, COUP DE CHALEUR, HYPOTHERMIE OU GELURE GRAVE = SOINS URGENTS.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : eau corporelle, reins, électrolytes, thermorégulation, exercice, fièvre, adaptation environnementale et interactions avec maladies, médicaments, âge et conditions de vie.

SORS AU JOUR ET RESPECTE TES RYTHMES

LA RÈGLE

FAIS RESSEMBLER LE JOUR AU JOUR ET LA NUIT À LA NUIT. SI TU VIS SUR UN RYTHME DIURNE, SORS DEHORS AU DÉBUT DE TA JOURNÉE ET RÉGULIÈREMENT ENSUITE. LE SOIR, BAISSA LA LUMIÈRE. POUR LES UV, PROTÈGE-TOI DÈS QUE L'EXPOSITION DEVIENT SIGNIFICATIVE. TU N'AS PAS BESOIN DE BRONZER POUR DONNER À TON CERVEAU UN SIGNAL DE JOUR.

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

Ton organisme ne règle pas le sommeil et l'éveil uniquement avec une montre. Il utilise aussi des signaux de l'environnement, et la lumière est l'un des plus importants.

La lumière reçue par les yeux aide l'horloge biologique à distinguer le jour de la nuit. Une journée réellement lumineuse soutient le signal d'éveil. À l'inverse, une forte lumière tard dans la soirée peut retarder les signaux qui préparent au sommeil. C'est pour cela que le chapitre 1 te demandait déjà de prendre de la lumière le jour et de rendre la nuit sombre.

Mais une distinction est essentielle : LUMIÈRE DU JOUR ≠ UV.

Pour donner au cerveau un signal de jour, tu n'as pas besoin de bronzer, de t'allonger au soleil ni de regarder le Soleil. Tu peux être dehors à l'ombre, couvert et protégé des UV tout en recevant beaucoup plus de lumière qu'à l'intérieur d'une pièce ordinaire.

Les UV posent un autre problème. Ils participent à la synthèse cutanée de vitamine D, mais ils peuvent aussi endommager la peau et les yeux, et l'exposition excessive augmente le risque de cancers cutanés. Le bon objectif n'est donc ni « fuis le soleil » ni « expose-toi pour ta santé ». C'est : profite du dehors et de la lumière, tout en gérant les UV comme un risque réel.

CE QUI SE PASSE QUAND TU L'IGNORES

Une vie peut progressivement perdre son contraste jour-nuit : peu de temps dehors, intérieur relativement sombre le jour, puis éclairage fort et écrans jusqu'au moment de dormir.

Cela ne provoque pas mécaniquement un trouble chez tout le monde. Mais l'horloge biologique reçoit alors des signaux moins cohérents, surtout si les horaires de sommeil changent aussi beaucoup. Chez certaines personnes, cela contribue à retarder l'endormissement, à décaler le rythme ou à rendre l'éveil et le sommeil moins bien alignés avec la journée réelle.

Le problème inverse existe dehors : croire que « prendre la lumière » signifie accumuler des UV. Un coup de soleil n'est pas une dose de santé. Les dommages UV s'additionnent au cours de la vie, et les enfants ont particulièrement intérêt à être protégés.

FAIS ÇA — ROUTINE JOUR / NUIT

Si tu vis sur un rythme diurne ordinaire, commence par cette routine.

1. AU DÉBUT DE TA JOURNÉE, VA DEHORS.

Assez tôt après le réveil, sors si possible.

Le repère pratique du livre est de passer environ 10 à 30 minutes dehors pendant la première partie de la journée. Tu peux marcher, aller travailler, sortir le chien, boire ton café dehors ou faire une partie de ta routine de mouvement. ^[2]

Ces 10 à 30 minutes ne sont PAS une dose biologique universelle. La lumière reçue varie énormément avec l'heure, la saison, la latitude, la météo, l'ombre, l'environnement et l'âge. L'idée est simplement de rendre le signal de jour facile à obtenir.

2. REVOIS LE JOUR PENDANT LA JOURNÉE.

Si tu travailles à l'intérieur, profite des déplacements, pauses ou repas pour sortir quelques minutes. Quand c'est possible, travaille dans un environnement naturellement lumineux sans éblouissement.

Associe les fonctions au lieu d'ajouter des tâches : marche pour un déplacement, prends ton repas dehors, jardine, fais une pause à l'extérieur. La lumière du jour n'a pas besoin d'être une séance séparée.

3. GARDE DES HORAIRES ASSEZ COHÉRENTS.

La lumière ne remplace pas la routine de sommeil. Si ton lever se décale de plusieurs heures tous les deux jours, le signal lumineux ne réparera pas à lui seul ce désordre. Reprends les règles du chapitre 1 : assez de temps pour dormir, heure de lever relativement stable et nuit réellement protégée.

4. PENDANT LA DERNIÈRE HEURE AVANT LE COUCHER, BAISSÉ LA LUMIÈRE.

Réduis l'intensité générale de l'éclairage. Évite si possible les sources très lumineuses directement dans le champ de vision. Si un écran te maintient éveillé ou repousse ton coucher, diminue sa luminosité, éloigne-le ou cesse de l'utiliser.

Ne transforme pas pour autant la « lumière bleue » en ennemi unique. Le moment, l'intensité, la durée et ce que tu fais avec l'écran comptent aussi. Un téléphone affiché en orange qui te garde éveillé quarante-cinq minutes de plus reste un problème de sommeil.

5. DORS DANS L'OBSCURITÉ.

Une chambre sombre pendant le sommeil renforce la séparation entre période d'éveil et période de repos. Si tu dois dormir le jour, cette règle devient encore plus importante.

VERSION EXPRESS — TROIS GESTES

Si tu ne veux retenir que le minimum :

- sors dehors au début de ta journée ;
- revois la lumière extérieure dans la journée ;
- baisse la lumière avant de dormir et garde le sommeil dans l'obscurité.

SOLEIL ET UV — SORS SANS CHERCHER LE BRONZAGE

La température ne te dit pas combien d'UV tu reçois. Un jour frais, venteux ou partiellement nuageux peut encore présenter une exposition importante.

Regarde l'INDICE UV. À partir d'un indice UV de 3, la protection solaire devient une règle pratique robuste. ^[23, 24]

Quand l'exposition devient significative :

- cherche l'ombre lorsque le soleil est fort ;
- couvre la peau avec des vêtements adaptés ;
- porte un chapeau couvrant ;
- utilise des lunettes qui filtrent réellement les UV ;
- protège les zones de peau non couvertes avec une protection solaire adaptée ;
- renouvelle cette protection selon le produit, la baignade, la transpiration et le frottement ;
- n'utilise pas la crème solaire comme permission pour prolonger indéfiniment l'exposition.

En été en France, réduire fortement l'exposition directe autour du milieu de journée reste une règle simple, particulièrement pour les enfants. Si le problème devient aussi la chaleur, ne redéveloppe pas une deuxième routine ici : applique le chapitre 6.

NOURRISONS ET ENFANTS

Un enfant a intérêt à passer du temps dehors. Cela donne de la lumière, du mouvement, du jeu et, chez l'enfant, davantage de temps extérieur est associé à une diminution du risque d'apparition de la myopie.

Mais « être dehors » ne signifie pas « rester au soleil sans protection ».

Pour le livre :

- nourrisson : pas d'exposition volontaire au soleil direct ; privilégie l'ombre et la protection physique ;
- enfant : temps dehors OUI, bronzage recherché NON ;
- organise autant que possible les activités hors des périodes où les UV sont les plus forts ;

- utilise vêtements, chapeau, lunettes et protection solaire selon l'exposition.

Chez les enfants, la meilleure stratégie n'est donc pas de les garder enfermés pour éviter le soleil. C'est de rendre le dehors normal et la protection normale aussi.

VITAMINE D — NE FAIS PAS DU SOLEIL UN MÉDICAMENT

La peau peut fabriquer de la vitamine D grâce aux UVB. Mais la quantité produite dépend de nombreux facteurs : saison, latitude, heure, phototype, âge, vêtements, surface exposée et conditions de vie.

Il n'existe donc pas une durée universelle de soleil qu'on puisse prescrire proprement à tout le monde.

Si une carence est suspectée ou confirmée, la bonne question devient : alimentation, supplémentation ou traitement adaptés à la situation ? Pas : combien de temps dois-je rester au soleil jusqu'à rougir ?

Les cabines UV ne sont pas un moyen de « faire de la vitamine D ». Leur exposition est cancérogène et elles ne font pas partie d'une routine d'hygiène de vie.^[23, 24]

TRAVAIL DE NUIT ET HORAIRES DÉCALÉS

Si ta journée commence à 20 heures, appliquer mécaniquement « lumière le matin » n'a aucun sens. Ce qui compte est la relation entre lumière, période d'éveil et sommeil prévu.

Pour un travail de nuit, la routine devient plutôt :

1. environnement suffisamment lumineux au début de la période de travail pour soutenir l'éveil ;
2. lumière moins intense vers la fin du poste ;
3. limiter autant que possible l'exposition lumineuse inutile avant le sommeil diurne ;
4. dormir dans une pièce réellement sombre, calme et confortable ;
5. réduire les changements incessants de rythme lorsque l'organisation du travail le permet ;

6. utiliser la caféine surtout au début du poste et pas à proximité du sommeil prévu.

Le travail de nuit crée une contrainte biologique réelle. Une personne ne l'annule pas par davantage de discipline. Si le rythme devient très difficile à supporter, des stratégies plus précises de lumière et de sommeil peuvent nécessiter un accompagnement professionnel.

PERSONNE ÂGÉE

Avec l'âge, beaucoup de personnes passent moins de temps dehors. La routine peut donc devoir devenir plus volontaire : sortie le matin ou en journée, activité extérieure adaptée, logement lumineux pendant l'éveil et contraste net avec une nuit sombre.

Mais une somnolence inhabituelle, une inversion importante du rythme ou une difficulté persistante de sommeil ne doivent pas être automatiquement classées comme « normales avec l'âge ». Reviens aux causes et, si nécessaire, au soin.

SÉCURITÉ DES YEUX

Ne regarde jamais directement le Soleil.

Cela vaut aussi avec jumelles, longue-vue, appareil photo ou autre dispositif optique sans filtre solaire spécialement conçu. Une lumière solaire intense peut léser la rétine sans que la douleur fournisse un avertissement fiable.

Des lunettes de soleil ne protègent pas parce qu'elles sont simplement sombres. Elles doivent réellement filtrer les UV.

Si ta vision change après avoir regardé directement le Soleil ou après une exposition lumineuse intense, fais évaluer l'œil rapidement au lieu d'attendre que cela « passe ».

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Ne commence pas par :

- porter des lunettes orange toute la journée ;
- acheter une lampe rouge pour remplacer une vraie alternance jour-nuit ;

- chercher une minute parfaite d'exposition matinale ;
- utiliser une application qui prétend connaître ta « dose de soleil idéale » sans connaître réellement ton exposition ;
- faire un bronzage « préventif » avant les vacances ;
- utiliser une cabine UV pour la vitamine D ;
- rester enfermé parce que « le soleil est mauvais ».

Le socle est beaucoup plus banal : dehors le jour, moins de lumière avant le sommeil, protection des UV quand ils deviennent significatifs.

QUAND PASSER LA MAIN

Demande un avis adapté si :

- ton rythme veille-sommeil reste très décalé ou instable malgré une vraie possibilité d'appliquer les bases ;
- tu es très somnolent ou incapable de dormir aux périodes où ton organisation exige du sommeil ;
- le travail de nuit devient difficile à tolérer malgré une organisation correcte ;
- une maladie photosensible ou un médicament photosensibilisant modifie la manière dont tu peux t'exposer à la lumière ou au soleil ;
- tu as un risque dermatologique particulier ou des antécédents importants qui demandent une protection spécifique ;
- ta vision change après une exposition solaire directe ou une lumière intense.

Et si le problème est d'abord une insomnie, une apnée, une somnolence dangereuse ou un autre trouble du sommeil, retourne au chapitre 1 : la lumière est un levier, pas un diagnostic.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Prendre régulièrement la lumière du jour n'est pas une technique de longévité spectaculaire. C'est une manière de garder une journée qui ressemble à une journée : sortir, bouger, voir l'extérieur, maintenir un contraste avec la nuit.

Avec l'âge, la retraite, le télétravail, une maladie ou une mobilité réduite peuvent diminuer sans bruit le temps passé dehors. Installer tôt une habitude simple — sortir au début de la journée et retrouver l'extérieur

ensuite — réduit le risque que toute la vie se déroule progressivement sous une lumière intérieure faible.

En parallèle, protéger la peau et les yeux des expositions UV inutiles évite de confondre un besoin réel de lumière avec une dose de dommage qu'il faudrait accepter.

À RETENIR EN UNE MINUTE

FAIS RESSEMBLER LE JOUR AU JOUR ET LA NUIT À LA NUIT. SI TU VIS SUR UN RYTHME DIURNE, SORS DEHORS AU DÉBUT DE TA JOURNÉE — LE REPÈRE PRATIQUE DU LIVRE EST ENVIRON 10 À 30 MINUTES, PAS UNE DOSE BIOLOGIQUE UNIVERSELLE — ET RETOURNE DEHORS DANS LA JOURNÉE. LE SOIR, BAISSÉ LA LUMIÈRE ET GARDE LE SOMMEIL DANS L'OBSCURITÉ. LUMIÈRE DU JOUR NE VEUT PAS DIRE UV : À PARTIR D'UN INDICE UV DE 3, PROTÈGE-TOI. TU N'AS PAS BESOIN DE BRONZER POUR TON HORLOGE BIOLOGIQUE, ET LES CABINES UV NE SONT PAS UNE PRATIQUE DE SANTÉ. SI TU TRAVAILLES DE NUIT, ADAPTE LA LUMIÈRE À TON VRAI RYTHME AU LIEU D'IMITER UNE ROUTINE DIURNE.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : rythmes circadiens, lumière et obscurité, sommeil, exposition extérieure, UV, peau, yeux, vitamine D, travail de nuit et interactions avec activité physique et environnement.

RESPIRE UN AIR CORRECT

LA RÈGLE

AÈRE TON LOGEMENT CHAQUE JOUR. N'OBSTRUE PAS LA VENTILATION. EXTRAIS L'HUMIDITÉ, LES FUMÉES ET LES POLLUANTS À LA SOURCE. NE FUME PAS À L'INTÉRIEUR. ENTRETIENS LES APPAREILS À COMBUSTION. SI TU VOIS DE LA MOISSURE, CHERCHE LA CAUSE. SI L'AIR EST MAUVAIS, CORRIGE L'AIR AVANT D'ESSAYER DE CORRIGER TA RESPIRATION.

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

Tu respires plusieurs milliers de fois par jour. Une grande partie de cet air est prise dans des espaces clos : logement, école, bureau, atelier, transports ou commerces. La qualité de cet environnement compte donc davantage qu'un exercice respiratoire fait pendant deux minutes.

L'air intérieur reçoit une partie de la pollution extérieure, mais il contient aussi ce que le bâtiment et ses occupants produisent : humidité, particules de cuisson, fumée de tabac, aérosols, produits ménagers, solvants, matériaux, bougies, encens et émissions d'appareils à combustion.^[25, 26]

Le premier principe est simple : quand une source pollue l'air, réduis la source, capte-la si possible, puis renouvelle l'air. Tes poumons n'ont aucun moyen de transformer une pièce enfumée, humide ou mal ventilée en environnement sain par une meilleure « technique de respiration ».

CE QUI SE PASSE QUAND TU L'IGNORES

Un logement mal ventilé ne provoque pas forcément une catastrophe visible. Le problème peut d'abord être banal : odeurs persistantes, condensation, humidité, irritation, gêne respiratoire ou moisissures qui reviennent.

Certaines expositions sont plus sérieuses. La fumée de tabac augmente les risques sanitaires des personnes exposées. Les appareils à combustion

mal entretenus ou mal utilisés peuvent produire du monoxyde de carbone. Le radon peut s'accumuler dans certains bâtiments. Des moisissures persistantes signalent souvent un problème du logement qui ne disparaît pas parce qu'on essuie la tache.

Il faut donc distinguer deux choses : une respiration normale dans un air médiocre, et une maladie respiratoire. Dans le premier cas, corriger l'environnement peut être la priorité. Dans le second, corriger l'environnement reste utile mais ne remplace pas le diagnostic ni le traitement.

FAIS ÇA — ROUTINE AIR / LOGEMENT

1. AÈRE FRANCHEMENT CHAQUE JOUR.

Ouvre les fenêtres en grand environ 5 à 10 minutes par jour ; le défaut simple du livre est 10 minutes. Si tu peux créer un courant d'air entre deux côtés du logement, quelques minutes peuvent suffire à renouveler rapidement l'air.

Ce chiffre est une règle pratique, pas une mesure universelle de renouvellement d'air. Le volume du logement, le nombre d'occupants, la ventilation permanente, les activités, la météo et la qualité de l'air extérieur changent les besoins réels.

2. N'OBSTRUE JAMAIS LA VENTILATION.

Les entrées d'air, bouches d'extraction et VMC doivent rester libres et fonctionnelles. Dépoussière-les et fais entretenir le système lorsque nécessaire. Une VMC n'est pas une raison pour ne jamais ouvrir les fenêtres ; ouvrir les fenêtres n'est pas une raison pour couper durablement la ventilation.

3. AÈRE DAVANTAGE APRÈS CE QUI HUMIDIFIE OU POLLUE.

Cuisine, douche, bain, ménage, bricolage, peinture, séchage du linge à l'intérieur, bougies ou encens : utilise l'extraction disponible et renouvelle l'air après l'activité.

À la cuisine, mets la hotte en fonctionnement lorsqu'elle évacue ou filtre correctement, couvre les casseroles quand c'est utile et aère ensuite. Une odeur agréable ne prouve pas que l'air est propre : parfums d'intérieur,

encens, bougies parfumées et certains diffuseurs ajoutent eux aussi des substances dans l'air.

4. GARDE LE LOGEMENT SANS FUMÉE DE TABAC.

Fumer à la fenêtre ou dans une pièce séparée ne transforme pas le logement en espace sans fumée. Avec un nourrisson, un enfant, une grossesse ou une personne ayant une maladie respiratoire ou cardiovasculaire, cette règle devient encore plus importante.

Le vapotage n'est pas identique au tabagisme et les risques passifs sont moins bien caractérisés. Mais l'aérosol n'est pas de l'air pur. Par prudence, ne vapote pas dans un espace clos partagé, surtout avec des personnes vulnérables.

5. GARDE L'HUMIDITÉ SOUS CONTRÔLE.

Le repère pratique du livre est environ 40 à 60 % d'humidité relative. Il ne s'agit pas d'une frontière biologique absolue.

Si les fenêtres condensent souvent, si le logement sent durablement l'humidité ou si des moisissures apparaissent, cherche la cause : ventilation insuffisante, fuite, infiltration, pont thermique, séchage du linge ou autre source d'eau.

MOISSISSURES — NE NETTOIE PAS SEULEMENT LA TACHE

Une petite trace doit être traitée rapidement, mais le geste important est de supprimer la cause de l'humidité. Si la moisissure revient, s'étend, atteint profondément des matériaux poreux ou s'accompagne de symptômes chez les occupants, le problème doit être évalué comme un problème du bâtiment ou de santé.

Une moisissure récidivante n'est pas un défaut de respiration de la personne qui habite là.

VERSION EXPRESS — SIX BASES

Si tu ne veux retenir que le minimum :

- 5 à 10 minutes d'aération franche chaque jour ;
- ventilation jamais bouchée ;

- extraction et aération après douche, cuisson, bricolage ou forte humidité ;
- personne ne fume dans le logement ;
- humidité autour de 40–60 % et cause recherchée si moisissures ;
- appareils à combustion entretenus et utilisés uniquement comme prévu.

MONOXYDE DE CARBONE — LE DANGER QU’ON NE SENT PAS

Le monoxyde de carbone est incolore et inodore. Une combustion incomplète peut en produire avec chaudière, chauffe-eau, poêle, cheminée, chauffage d’appoint, groupe électrogène, moteur thermique, barbecue ou brasero.^[27]

FAIS JUSTE ÇA POUR LE CO

- fais vérifier au moins une fois par an les appareils de chauffage et de production d’eau chaude à combustion ainsi que les conduits concernés ;
- ne bouche jamais les aérations ;
- n’utilise jamais barbecue, brasero, groupe électrogène ou appareil non prévu pour chauffer un logement dans un espace fermé ;
- ne fais pas fonctionner en continu un chauffage d’appoint à combustion ;
- si tu choisis un détecteur de CO, prends un modèle déclaré conforme à la norme NF EN 50291 ; il complète l’entretien et la ventilation, il ne les remplace pas.

SUSPICION DE CO — SORS ET APPELLE

Plusieurs personnes dans un même lieu qui développent en même temps maux de tête, nausées, vertiges, fatigue inhabituelle, somnolence ou confusion doivent faire penser au CO, surtout s’il existe une source de combustion.

Si c’est possible sans te mettre en danger, ouvre, arrête l’appareil concerné, sors du lieu et appelle les secours. Ne retourne pas dans le bâtiment avant qu’il soit déclaré sûr.

RADON — UN RISQUE QU'IL FAUT MESURER, PAS DEVINER

Le radon est un gaz radioactif naturel qui augmente le risque de cancer du poumon avec l'exposition cumulée. On ne peut pas savoir sa concentration à l'odeur ou au ressenti.

En France, si ton logement se trouve dans une commune classée à potentiel radon 3, une mesure dans l'habitation est recommandée. Elle se fait avec un détecteur passif laissé au moins deux mois pendant la période de chauffe. Le niveau de référence est 300 Bq/m³ en moyenne annuelle. Au-dessus, il faut chercher à réduire la concentration en agissant notamment sur la ventilation et les entrées de radon depuis le sol ou les défauts du bâtiment. ^[28]

POLLUTION EXTÉRIEURE — N'ENFERME PAS AUTOMATIQUEMENT LE LOGEMENT

Lors d'un épisode de pollution, continue généralement à aérer brièvement au moment le plus favorable et, si possible, du côté le moins exposé au trafic. N'arrête pas la ventilation : le logement continue lui aussi à produire des polluants.

Si la pollution est forte, évite autant que possible les grands axes aux heures de pointe et reporte les efforts très intenses lorsque les recommandations locales le demandent. Une personne asthmatique, cardiaque, enceinte, âgée ou un jeune enfant doit adapter plus vite si des symptômes apparaissent.

POLLENS

Si tu es allergique, adapte les horaires d'aération aux bulletins polliniques et à tes symptômes. Ce besoin particulier ne justifie pas d'imposer à tout le monde une maison fermée toute l'année.

AU TRAVAIL — LE PROBLÈME N'EST PAS TOUJOURS TON CORPS

Si ton travail produit poussières, fumées, solvants, aérosols ou autres polluants, la prévention doit d'abord réduire l'émission et capter les polluants au plus près de leur source, puis assurer une ventilation

adaptée. Une protection respiratoire individuelle peut être nécessaire dans certaines tâches, mais elle ne doit pas devenir le prétexte pour laisser un atelier entier se remplir de pollution évitable. ^[29]

Si des symptômes apparaissent régulièrement dans un lieu de travail, signale-les et utilise les dispositifs de prévention et de santé au travail plutôt que d'essayer de « mieux respirer » dans le même air.

RESPIRATION — CE QU'UN EXERCICE PEUT ET NE PEUT PAS FAIRE

Un exercice respiratoire peut parfois aider à ralentir le rythme respiratoire, diminuer une sensation de tension ou accompagner une relaxation. Il ne retire ni fumée, ni moisissure, ni particules, ni CO, ni radon de l'air. Il ne « détoxifie » pas les poumons et ne traite pas une maladie respiratoire structurelle.

ROUTINE RESPIRATOIRE OPTIONNELLE — DEUX MINUTES

Seulement si tu veux t'en servir pour le calme ou le contrôle :

- assieds-toi ou reste debout confortablement ;
- inspire tranquillement par le nez si c'est confortable ;
- expire un peu plus lentement sans forcer ;
- répète une à deux minutes ;
- arrête si cela provoque vertige, oppression ou gêne.

Il n'est pas nécessaire de compter exactement les secondes ni de faire de longues apnées.

Et ne force pas la respiration nasale pendant un effort intense. Ouvrir la bouche lorsque le débit ventilatoire augmente est normal. Une règle d'hygiène ne doit pas transformer une fonction automatique en concours de contrôle.

ENFANTS, GROSSESSE, PERSONNES ÂGÉES ET MALADIES RESPIRATOIRES

Ces personnes peuvent être plus vulnérables à certains polluants. Avec un nourrisson ou un enfant, le logement sans fumée est une règle de base. Une personne asthmatique ou atteinte d'une maladie respiratoire

chronique doit suivre son traitement et son plan d'action ; l'aération et la réduction des polluants ne remplacent pas les soins.

Chez une personne âgée, une gêne respiratoire nouvelle, une confusion ou une fatigue inhabituelle dans un logement chauffé par combustion ne doit pas être attribuée automatiquement à l'âge : pense aussi au CO et aux autres causes environnementales ou médicales.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Ne commence pas par :

- acheter un purificateur avant d'avoir vérifié les sources et la ventilation ;
- remplir le logement de plantes en imaginant qu'elles vont assainir seules plusieurs pièces ;
- diffuser des huiles essentielles pour « purifier l'air » ;
- utiliser un ioniseur ou un générateur d'ozone domestique ;
- faire des exercices respiratoires pour compenser fumée, humidité ou moisissure ;
- surveiller obsessionnellement un capteur connecté sans savoir quelle décision tu prendras selon le résultat.

Un purificateur ou un capteur peut avoir une fonction dans certaines situations précises. Il ne corrige pas une source de CO, une fuite d'eau, un défaut de ventilation ni quelqu'un qui fume dans la pièce.

QUAND PASSER LA MAIN

Une routine de logement ne suffit pas si :

- tu es essoufflé au repos ou pour un effort minime de façon inhabituelle ;
- tu as douleur thoracique, lèvres bleutées, confusion, malaise ou détresse respiratoire ;
- une crise d'asthme ou des sifflements deviennent importants ;
- plusieurs personnes présentent en même temps des symptômes compatibles avec une intoxication au CO ;
- des symptômes apparaissent régulièrement dans un bâtiment et diminuent lorsque tu le quittes ;

- les moisissures sont importantes ou reviennent malgré les gestes simples ;
- une mesure de radon dépasse 300 Bq/m³ ;
- le logement reste très humide ou la ventilation est manifestement défectueuse.

Dans ces situations, il faut agir sur la santé, la source ou le bâtiment. Ajouter une technique respiratoire ne résout pas le problème principal.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Entretenir un air correct n'a rien de spectaculaire. C'est précisément pour cela que cette fonction est facile à négliger : une VMC dégagée, une fenêtre ouverte quelques minutes, une hotte utilisée, une fuite réparée, une chaudière entretenue ou une maison sans fumée ressemblent à des détails domestiques.

Accumule ces détails pendant des années et ils deviennent une manière très concrète de ne pas ajouter inutilement des agressions respiratoires à l'âge, aux maladies ou aux contraintes de la vie.

À RETENIR EN UNE MINUTE

AÈRE CHAQUE JOUR ENVIRON 5 À 10 MINUTES. N'OBSTRUE PAS LA VENTILATION. EXTRAIS HUMIDITÉ, FUMÉES ET POLLUANTS À LA SOURCE. NE FUME PAS DANS LE LOGEMENT. SI LA MOISSURE REVIENT, CHERCHE LA CAUSE. ENTRETIENS LES APPAREILS À COMBUSTION ET NE FAIS JAMAIS FONCTIONNER BARBECUE, BRASERO OU GROUPE ÉLECTROGÈNE DANS UN ESPACE FERMÉ. EN ZONE À POTENTIEL RADON ÉLEVÉ, MESURE : 300 Bq/m³ EST LE NIVEAU DE RÉFÉRENCE FRANÇAIS. ET SOUVIENS-TOI : SI L'AIR EST MAUVAIS, CORRIGE L'AIR AVANT D'ESSAYER DE CORRIGER TA RESPIRATION.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : respiration, qualité de l'air intérieur et extérieur, ventilation, polluants, humidité, moisissures, monoxyde de carbone, radon, risques professionnels et interactions avec sommeil, activité physique et maladies respiratoires.

NE T'EMPOISONNE PAS

LA RÈGLE

SI TU N'EN AS PAS BESOIN, NE COMMENCE PAS. SI TU CONSOMMES, RÉDUIS D'ABORD CE QUI PRODUIT LE PLUS DE DOMMAGES. NE MÉLANGE PAS LES PRODUITS QUI ALTÈRENT LA VIGILANCE. NE CONDUIS PAS SOUS LEUR EFFET. N'UTILISE PAS UNE SUBSTANCE POUR RÉPARER LES EFFETS D'UNE AUTRE OU POUR COMPENSER EN PERMANENCE UN MANQUE DE SOMMEIL, UNE ANGOISSE, UNE DOULEUR OU UNE VIE DEVENUE INTENABLE. SI TU NE PEUX PLUS RÉDUIRE SANS DIFFICULTÉ, PASSE DE L'HYGIÈNE À L'AIDE SPÉCIALISÉE. ET SI UNE DÉPENDANCE À L'ALCOOL OU À UN MÉDICAMENT DÉPENDOGÈNE EST POSSIBLE, NE FAIS PAS UN SEVRAGE BRUTAL SEUL. [30, 31, 34]

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

Une substance psychoactive modifie le fonctionnement du cerveau et, selon le produit, peut aussi agir sur le cœur, la respiration, le foie, les vaisseaux, le sommeil, la mémoire, l'humeur, la coordination ou la perception du danger.

Toutes ne se valent pas. Une tasse de café, une cigarette, plusieurs verres d'alcool, du cannabis, une benzodiazépine prescrite et un opioïde ne produisent ni les mêmes effets, ni les mêmes risques, ni les mêmes dépendances. Le chapitre ne va donc pas inventer une catégorie morale appelée « drogues » dans laquelle tout serait équivalent.

Il existe pourtant quelques principes communs. Plus une substance est utilisée souvent, en quantité importante, dans des mélanges risqués ou pour assurer une fonction que ton organisme n'arrive plus à assurer sans elle, plus elle peut commencer à organiser ta vie à ta place.

La dépendance n'est pas définie par le fait d'aimer quelque chose. Elle apparaît notamment lorsque la consommation devient difficile à contrôler, qu'il faut davantage de produit pour un effet comparable, que le manque

apparaît ou que l'usage continue malgré des conséquences que la personne voulait éviter.

L'objectif de ce chapitre n'est donc pas de distribuer de la culpabilité. Il est de préserver deux choses beaucoup plus concrètes : ta santé et ta capacité à décider encore réellement de ce que tu consommes.

CE QUI SE PASSE QUAND TU L'IGNORES

Une substance peut devenir un problème bien avant qu'une personne se présente elle-même comme « dépendante ».

Le mécanisme peut être banal : tu dors mal, donc tu augmentes la caféine ; tu es trop stimulé le soir, donc tu cherches quelque chose pour redescendre ; l'alcool aide à t'endormir, mais fragmente ensuite le sommeil ; le lendemain tu augmentes encore les stimulants. Ou bien une cigarette soulage un manque créé en partie par la cigarette précédente. Ou un médicament initialement utile continue des mois après que la situation a changé.

Le danger augmente encore lorsque les produits se combinent. Alcool, benzodiazépines, opioïdes et autres sédatifs peuvent additionner leurs effets sur la vigilance et, pour certaines combinaisons, sur la respiration. Un produit stimulant ne neutralise pas proprement un déprimeur. Un café ne « désalcoolise » pas. Et se sentir moins somnolent ne signifie pas que les réflexes, le jugement ou la coordination sont redevenus normaux.

TROIS QUESTIONS AVANT D'AJOUTER UNE SUBSTANCE

Avant de transformer un produit en habitude, demande-toi :

1. EST-CE NÉCESSAIRE ?

Un médicament indiqué peut l'être. Une nicotine commencée comme nootropique ou une boisson énergisante quotidienne ne le sont pas par défaut.

2. QU'EST-CE QUE ÇA DÉGRADE ?

Sommeil, vigilance, anxiété, mémoire, conduite, argent, travail, relations, santé ou capacité à fonctionner sans le produit.

3. EST-CE QUE JE PEUX M'EN PASSER SANS DIFFICULTÉ ?

Si la réponse devient non, ne transforme pas cela en épreuve de volonté. La question devient : quelle forme de dépendance existe et quelle stratégie d'aide est adaptée ?

TABAC ET NICOTINE

Si tu ne fumes pas et ne vapotes pas, ne commence pas la nicotine comme habitude.

Si tu fumes, ARRÊTER LE TABAC EST UNE PRIORITÉ SANITAIRE MAJEURE.

La nicotine entretient la dépendance. Mais une grande partie de la toxicité du tabagisme vient de la combustion et des substances inhalées avec la fumée. C'est pour cela qu'un traitement nicotinique de substitution n'est pas équivalent au fait de continuer à fumer.

FAIS JUSTE ÇA SI TU FUMES

1. Garde comme objectif la sortie du tabac combustible, même si la transition demande plusieurs tentatives.

2. Si le manque est important ou que les tentatives échouent, utilise les aides efficaces au lieu d'attendre une quantité abstraite de volonté.

3. Les substituts nicotiniques — patchs, gommes, pastilles et autres formes adaptées — augmentent les chances d'arrêt lorsqu'ils sont correctement utilisés. Leur dosage dépend de la dépendance et des symptômes de manque : ce livre ne prescrit pas lui-même un dosage.

4. Retire autant que possible cigarettes, briquets et automatismes évidents de ton environnement.

5. Si tu reprends une cigarette, ne transforme pas cette reprise en abandon complet de la démarche.

Le vapotage n'est pas de l'air pur et n'a aucune raison d'être proposé comme habitude à quelqu'un qui ne fumait pas. Pour un fumeur qui remplace complètement la cigarette par un produit sans combustion, l'exposition à de nombreux toxiques de la fumée peut diminuer ; cela ne rend pas le vapotage sans risque et ne justifie pas un double usage cigarette + vape qui s'installe indéfiniment. Pour l'arrêt, les substituts

nicotiniques et l'accompagnement professionnel restent des outils de référence clairement établis.

ALCOOL

Pour la santé, MOINS TU BOIS, PLUS TU RÉDUIS LE RISQUE. L'absence d'alcool est l'option qui minimise le risque. Les repères français ne désignent pas une dose « bonne pour la santé » ni une consommation sans risque.

Si tu bois, retiens les repères de réduction du risque actuellement utilisés en France :

- pas plus de 10 verres standards par semaine ;^[31]
- pas plus de 2 verres standards dans une journée ;
- plusieurs jours par semaine sans alcool.

Un verre standard correspond à environ 10 g d'alcool pur.

Ces nombres sont des PLAFONDS DE REPÈRE, PAS DES OBJECTIFS. Si tu bois deux verres dans une semaine, tu n'as aucune raison d'en boire dix parce que le repère l'autorise.

FAIS JUSTE ÇA SI TU BOIS

- décide avant de commencer de la quantité maximale prévue ;
- ralentis, mange et alterne avec de l'eau ;
- garde de vrais jours sans alcool ;
- ne conduis pas après avoir bu ;
- ne mélange pas alcool, benzodiazépines, opioïdes ou autres sédatifs ;
- n'utilise pas l'alcool comme somnifère, anxiolytique ou outil quotidien de récupération.

ZÉRO ALCOOL est la règle simple pendant la grossesse, chez l'enfant et l'adolescent, avant une conduite ou une activité dangereuse, et lorsqu'un médicament ou une maladie rend l'alcool incompatible.

DÉPENDANCE À L'ALCOOL — NE JOUE PAS AU HÉROS

Si tu bois quotidiennement en quantité importante, si tu as déjà eu tremblements, sueurs, agitation importante, confusion, convulsions ou symptômes de manque lorsque tu réduis, NE DÉCIDE PAS SEUL D'UN ARRÊT BRUTAL.

Un sevrage alcoolique peut être médicalement dangereux. La bonne action n'est pas de tenir jusqu'à l'effondrement. C'est d'organiser l'arrêt ou la réduction avec un professionnel capable d'évaluer le risque et, si nécessaire, de sécuriser le sevrage.

CANNABIS

Ne commence pas le cannabis « pour la santé ». Si tu en consommes déjà, diminuer la fréquence et l'exposition réduit généralement une partie des risques. Retarder l'âge de début compte particulièrement parce que le cerveau jeune est encore en développement.

Le cannabis peut diminuer vigilance, temps de réaction, mémoire immédiate et capacité à évaluer correctement une situation. Une dépendance peut aussi s'installer, notamment lorsque l'usage devient fréquent.

FAIS JUSTE ÇA

- ne conduis pas et n'utilise pas de machine dangereuse après consommation ;
- ne mélange pas cannabis, alcool et autres substances psychoactives ;
- ne considère pas un produit « naturel » comme automatiquement sûr ;
- si la consommation devient quotidienne, augmente, empiète sur les études, le travail, les liens ou le sommeil, ou devient difficile à arrêter, passe à une aide adaptée.

Chez l'adolescent, la règle du livre est beaucoup plus simple : ne transforme pas cannabis, nicotine ou alcool en habitudes ordinaires de développement.

AUTRES DROGUES — RÉDUIRE LE DANGER SANS NORMALISER

La stratégie qui minimise le risque reste l'absence de consommation. Mais si quelqu'un consomme déjà, répéter seulement « arrête » ne constitue pas une politique de réduction des dommages.

Garde quelques règles universelles :

- pas de conduite ni de machine dangereuse après consommation ;
- évite les mélanges, particulièrement entre plusieurs produits qui ralentissent le système nerveux ;

- ne partage jamais du matériel d'injection ;
- considère la composition et la puissance d'un produit non contrôlé comme incertaines ;
- perte de connaissance, respiration lente ou anormale, convulsions, douleur thoracique, hyperthermie, confusion sévère ou agitation extrême = urgence.

OPIOÏDES — LA NALOXONE PEUT SAUVER UNE VIE ^[33, 34]

Les opioïdes comprennent des drogues illicites mais aussi des médicaments comme morphine, oxycodone, fentanyl, méthadone, tramadol ou codéine. Une surdose peut ralentir puis arrêter la respiration. Le risque augmente notamment lorsqu'un opioïde est associé à de l'alcool, des benzodiazépines ou d'autres opioïdes.

Si toi ou un proche êtes exposés à un risque réel de surdose, demande à une pharmacie, un CSAPA, un CAARUD ou un service d'addictologie comment obtenir la présentation de naloxone actuellement disponible et comment l'utiliser. La naloxone peut inverser temporairement une surdose aux opioïdes, mais elle NE REMPLACE JAMAIS L'APPEL AUX SECOURS.

MÉDICAMENTS DÉPENDOGÈNES — UNE PRESCRIPTION N'ANNULE PAS LE RISQUE

Un médicament peut être utile et malgré tout produire une dépendance physique. Cela ne signifie ni qu'il était mauvais de le prescrire, ni qu'il faut l'arrêter brutalement.

BENZODIAZÉPINES

Après un usage régulier prolongé, certaines benzodiazépines et médicaments apparentés peuvent entraîner dépendance, somnolence, troubles de mémoire, chutes et problèmes de conduite.

Chez un utilisateur chronique, l'arrêt doit être progressif. Les recommandations françaises prévoient une diminution graduée pouvant prendre de quelques semaines à plusieurs mois selon la situation. Un arrêt brutal peut provoquer un sevrage sévère avec notamment confusion, hallucinations, troubles de vigilance ou convulsions.

Si tu veux arrêter un traitement de ce type, fais organiser la diminution avec le prescripteur ou un autre professionnel compétent.

OPIOÏDES MÉDICAMENTEUX

Un traitement prolongé peut aussi produire tolérance et dépendance physique. Si les doses augmentent, si le médicament devient difficile à contrôler ou si tu le prends pour d'autres raisons que l'indication initiale, réévalue le traitement avec le prescripteur, le pharmacien ou un professionnel d'addictologie.

RÈGLE GÉNÉRALE : ne modifie pas brutalement un traitement à risque de dépendance parce qu'un livre d'hygiène te demande de « réduire les drogues ». La stratégie médicale réelle prime sur la formule générale.

CAFÉINE

La caféine est un outil facultatif, pas un besoin biologique obligatoire.

Chez un adulte sain, les repères de sécurité de l'EFSA restent :

- jusqu'à 200 mg en une prise ne soulèvent généralement pas de problème de sécurité ; ^[32]
- jusqu'à 400 mg répartis sur la journée ne soulèvent généralement pas de problème de sécurité ; ^[32]
- 100 mg pris près du coucher peuvent déjà perturber le sommeil chez certaines personnes ;
- pendant la grossesse, rester au plus à 200 mg par jour toutes sources confondues.

Encore une fois : CE SONT DES PLAFONDS DE SÉCURITÉ POPULATIONNELS, PAS DES OBJECTIFS À ATTEINDRE.

Compte toutes les sources : café, thé, cola, boissons énergisantes, pré-workout, certains médicaments et compléments.

Si ton sommeil est fragile, reprends la règle du chapitre 1 : arrête la caféine assez tôt. Le repère pratique du livre est environ huit heures avant le coucher chez les personnes sensibles, puis adaptation selon la réponse réelle.

Si tu as besoin de doses croissantes seulement pour rester fonctionnel, demande d'abord ce que la caféine est en train de masquer : manque de

sommeil, travail de nuit, charge excessive, maladie, médicament ou autre problème.

Palpitations, tremblements, anxiété importante ou insomnie sont de bonnes raisons de réduire.

BOISSONS ÉNERGISANTES

Ne les confonds pas avec une boisson de l'effort ni avec une solution d'hydratation.

La règle simple du livre est :

- ne les associe pas à l'alcool ;
- évite-les avant ou pendant une activité physique ;
- enfant ou adolescent : n'en fais pas une habitude ;
- grossesse ou allaitement : évite-les ;
- certaines maladies cardiovasculaires, neurologiques, psychiatriques, rénales ou hépatiques : demande un avis adapté et reste prudent avec la caféine et les autres stimulants.

Si un adulte veut simplement de la caféine, il n'a pas besoin d'un cocktail très caféiné, sucré et stimulant pour l'obtenir.

CONDUITE ET VIGILANCE

Si une substance peut modifier vigilance, coordination, perception, temps de réaction ou jugement, NE CONDUIS PAS ET N'UTILISE PAS DE MACHINE DANGEREUSE SOUS SON EFFET.

Ne cherche pas à « corriger » le produit avec un autre. Café, douche froide, repas ou stimulant ne rendent pas instantanément sobre et ne neutralisent ni cannabis, ni alcool, ni sédatif.

VERSION EXPRESS — LES CINQ RÈGLES

Si tu ne veux retenir que le minimum :

- si tu ne consommes pas, ne commence pas une substance inutile ;
- si tu fumes, sortir du tabac est la priorité ;
- si tu bois, moins est moins risqué : ne dépasse pas les repères et ne conduis pas ;
- ne mélange pas les produits qui altèrent la vigilance ou la respiration ;

- si tu ne peux plus réduire facilement, ou si un sevrage peut être dangereux, fais-toi aider au lieu de transformer l'arrêt en épreuve solitaire.

COMMENT SAVOIR SI LA CONSOMMATION EST DEVENUE UN PROBLÈME ?

Regarde ce qui se passe réellement :

- tu consommes plus ou plus souvent que prévu ;
- tu as besoin d'augmenter la dose pour obtenir un effet comparable ;
- tu as des symptômes de manque ;
- tu continues malgré des conséquences sur sommeil, santé, argent, travail, études, relations ou sécurité ;
- tu caches la consommation ;
- tu organises une partie croissante de tes journées autour du produit ;
- tu as essayé plusieurs fois de réduire sans y parvenir.

Un seul de ces signes ne prouve pas automatiquement une dépendance. Mais plus ils s'accumulent, moins la bonne réponse ressemble à une simple règle d'hygiène.

AIDES PRATIQUES EN FRANCE

Tu peux commencer sans attendre une situation catastrophique.

- Tabac Info Service : 39 89 — du lundi au samedi, actuellement 8 h-20 h ; accompagnement et suivi par tabacologue.
- Alcool Info Service : 0 980 980 930 — 7 j/7, actuellement 8 h-2 h ; appel anonyme et non surtaxé.
- Drogues Info Service : 0 800 23 13 13 — 7 j/7, actuellement 8 h-2 h ; appel anonyme et gratuit.
- CSAPA : centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie ; accompagnement médical, psychologique et social.
- CJC : consultations jeunes consommateurs, notamment pour les jeunes et leurs proches.

Ces dispositifs et horaires doivent être revérifiés avant une édition future du livre : leur fonction est durable, leurs modalités peuvent changer.

URGENCES

Appelle les secours en cas de perte de connaissance, respiration lente, irrégulière ou absente, convulsions, coma, douleur thoracique importante, hyperthermie avec confusion, agitation extrême incontrôlable ou suspicion de surdose.

Après une consommation d'opioïdes, une personne très somnolente, impossible à réveiller ou qui respire anormalement peut être en surdose. Appelle les secours immédiatement et utilise de la naloxone si elle est disponible et si tu sais l'administrer.

Ne laisse pas une personne inconsciente « dormir ça ». Une altération de conscience après une substance peut être une urgence médicale.

QUAND PASSER LA MAIN

Passes d'une routine générale à un professionnel si :

- tu ne parviens plus à réduire malgré plusieurs tentatives ;
- le produit est nécessaire pour te sentir « normal » ;
- un manque apparaît ;
- la consommation met en danger travail, études, argent, famille, santé ou sécurité ;
- tu bois beaucoup et régulièrement avec symptômes de sevrage possibles ;
- tu utilises depuis longtemps une benzodiazépine, un opioïde ou un autre médicament dépendogène et veux l'arrêter ;
- une maladie psychiatrique, cardiovasculaire, respiratoire, hépatique, rénale ou neurologique modifie fortement le risque ;
- grossesse, adolescence ou polyconsommation rendent la situation plus complexe ;
- une surdose, une perte de connaissance ou un accident s'est déjà produit.

Demander de l'aide n'est pas un verdict moral sur la personne. C'est reconnaître que le problème a dépassé le niveau où une règle générale suffit.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Ne commence pas par :

- compléments « détox foie » après alcool ;
- charbon, vitamines, jus ou sauna censés annuler une soirée ;
- café pour « redevenir sobre » ;
- microdosage présenté comme hygiène universelle ;
- nicotine utilisée comme nootropique chez quelqu'un qui n'en consommait pas ;
- boissons énergisantes pour remplacer le sommeil ;
- arrêt brutal d'un médicament dépendogène sans stratégie adaptée ;
- culpabilité présentée comme traitement de l'addiction.

Le premier levier est beaucoup moins spectaculaire : retirer une exposition inutile, réduire la quantité ou la fréquence quand c'est possible, traiter la dépendance quand elle existe, et corriger les problèmes que la substance servait à masquer.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Le principal bénéfice n'est pas de réussir une vie parfaitement « pure ». Il est de garder le plus longtemps possible des systèmes qui n'ont pas besoin d'être continuellement forcés, endormis, stimulés ou compensés chimiquement pour traverser une journée ordinaire.

Avec le temps, les médicaments peuvent se multiplier, le sommeil changer, la récupération devenir plus lente et certaines maladies augmenter la sensibilité aux substances. Savoir distinguer un médicament nécessaire, une consommation choisie, une habitude devenue coûteuse et une dépendance réelle devient alors une compétence de sécurité.

Entretenir cette capacité maintenant signifie apprendre une règle simple : un produit doit rester au service d'une fonction réelle, pas devenir progressivement l'organisateur caché de ta vie.

À RETENIR EN UNE MINUTE

SI TU N'EN AS PAS BESOIN, NE COMMENCE PAS. SI TU FUMES, SORTIR DU TABAC EST UNE PRIORITÉ. POUR L'ALCOOL, MOINS EST MOINS RISQUÉ : LES REPÈRES FRANÇAIS SONT AU PLUS 10

VERRES PAR SEMAINE, 2 DANS UNE JOURNÉE ET DES JOURS SANS ALCOOL — CE NE SONT PAS DES OBJECTIFS. NE CONDUIS PAS SOUS L'EFFET D'UNE SUBSTANCE ET NE MÉLANGE PAS ALCOOL, OPIOÏDES, BENZODIAZÉPINES OU AUTRES SÉDATIFS. LA CAFÉINE EST FACULTATIVE : NE L'UTILISE PAS POUR REMPLACER LE SOMMEIL. SI TU NE PEUX PLUS RÉDUIRE, SI UN MANQUE APPARAÎT OU SI TU ES DÉPENDANT À L'ALCOOL OU À UN MÉDICAMENT DÉPENDOGÈNE, NE TRANSFORME PAS LE SEVRAGE EN ÉPREUVE DE VOLONTÉ : ORGANISE-LE EN SÉCURITÉ AVEC UNE AIDE ADAPTÉE.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : substances psychoactives, dépendance, récompense, sommeil, vigilance, tabac et nicotine, alcool, cannabis, médicaments, réduction des risques, sevrage et interactions avec santé mentale, conduite et autonomie.

ENTRETIENS TON CORPS

LA RÈGLE

LAVE TES MAINS AUX BONS MOMENTS. GARDE TON CORPS PROPRE SANS LE DÉCAPER. NETTOIE SURTOUT CE QUI EST SALE, HUMIDE, TRANSPIRANT OU EXPOSÉ. SÈCHE LES PLIS ET LES PIEDS. GARDE DES VÊTEMENTS PROPRES. SOIGNE LES PETITES PLAIES TOUT DE SUITE. L'HYGIÈNE SERT À PROTÉGER TON CORPS ; ELLE N'EXIGE PAS DE LE PARFUMER, DE LE STÉRILISER NI D'EN FAIRE UN PROJET COSMÉTIQUE.

POURQUOI TON CORPS EN A BESOIN

Ta peau n'est pas un emballage sale qu'il faudrait décaper jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien dessus. C'est un organe vivant qui forme une barrière entre ton organisme et le monde extérieur. Elle limite les pertes d'eau, participe à la thermorégulation, héberge une flore microbienne normale et résiste à une partie des agressions physiques, chimiques et infectieuses.

L'hygiène corporelle sert donc à retirer ce qui doit l'être : salissures, sueur accumulée, sécrétions, contaminants, microbes déposés sur les mains, vêtements humides ou matières qui irritent la peau. Mais nettoyer davantage n'est pas toujours nettoyer mieux. Eau très chaude, frottement répété, savons agressifs et produits parfumés peuvent dessécher ou irriter la peau et fragiliser la barrière qu'on essayait précisément de protéger.

Il n'existe pas une fréquence universelle de douche, de shampooing ou de lessive valable pour tous. Un enfant qui joue dans la boue, une personne qui travaille avec des poussières, un adolescent qui transpire beaucoup, une personne âgée à peau très sèche et quelqu'un qui passe une journée calme chez lui n'ont pas les mêmes besoins.

La bonne question n'est donc pas : « combien de fois un humain doit-il se laver ? » Elle est : « qu'est-ce qui a réellement besoin d'être nettoyé, et comment le faire sans abîmer le reste ? »

CE QUI SE PASSE QUAND TU L'IGNORES

Une hygiène insuffisante peut laisser s'accumuler sueur, saleté, sécrétions ou contaminants, favoriser certaines irritations, odeurs, macérations, mycoses et transmissions infectieuses. Des mains sales au mauvais moment peuvent transporter des microbes vers la bouche, les aliments, une plaie ou une autre personne.

Mais l'excès a son propre coût. Une peau lavée trop agressivement peut devenir sèche, fissurée, douloureuse ou eczémateuse. Une toilette intime interne ou parfumée peut irriter une muqueuse normale. Un antiseptique utilisé sur tout et tout le temps n'améliore pas une hygiène ordinaire. Une odeur corporelle normale n'est pas une maladie qu'il faut annihiler.

L'objectif du chapitre est donc volontairement modeste : rester propre, limiter les transmissions utiles à prévenir, protéger la peau et reconnaître ce qui cesse d'être un problème d'hygiène pour devenir un problème médical.

FAIS ÇA — LA ROUTINE DE BASE

1. LAVE TES MAINS AUX MOMENTS QUI COMPTENT.

Utilise de l'eau et du savon. Frotte environ trente secondes en passant par les paumes, le dos des mains, entre les doigts, les bouts des doigts et autour des ongles, puis rince et sèche avec quelque chose de propre. ^[35, 36]

Les moments les plus importants sont notamment :

- après les toilettes ;
- avant de manger ;
- avant de préparer des aliments et après avoir manipulé des aliments crus lorsque cela expose à une contamination ;
- après t'être mouché, avoir toussé ou éternué dans tes mains ;
- après avoir changé une couche ;
- avant et après le soin d'une plaie ;
- après avoir manipulé des déchets, des déjections ou certaines salissures animales ;
- chaque fois que les mains sont visiblement sales.

Si tu n'as pas d'eau et de savon et que les mains ne sont pas visiblement sales, une solution hydroalcoolique adaptée peut dépanner.

Ne transforme pas pour autant tes mains en objet d'obsession. Les laver aux moments utiles est une mesure d'hygiène. Les laver vingt fois par heure sans raison au point de fissurer la peau n'en est plus une amélioration.

2. FAIS UNE TOILETTE DU CORPS SIMPLE.

Pour beaucoup d'adultes et d'adolescents, une douche ou une toilette courte chaque jour est une routine pratique, surtout lorsqu'il y a transpiration, sport, chaleur ou travail salissant. Ce n'est pas une obligation biologique universelle.

Utilise plutôt de l'eau tiède que très chaude. Nettoie en priorité les zones qui accumulent sueur, sébum, odeurs ou salissures : aisselles, plis, zone intime externe, pieds, mains et zones exposées au travail ou au sport.

Si ta peau est sèche ou sensible, il n'est pas nécessaire de savonner abondamment chaque centimètre du corps à chaque douche. Un nettoyant doux, peu parfumé ou sans parfum, utilisé là où il sert réellement, suffit souvent.

3. APRÈS FORTE TRANSPIRATION OU SALETÉ, CHANGE D'ÉTAT.

Après une séance de sport, un travail physique, une forte chaleur, de la boue, des poussières ou une autre exposition salissante : rince ou douche-toi selon le besoin, sèche-toi et mets des vêtements secs.

Évite surtout de rester longtemps avec des sous-vêtements, chaussettes ou vêtements trempés de sueur. L'humidité prolongée et le frottement favorisent macération et irritation.

4. SÈCHE LES PLIS ET LES PIEDS.

Après la toilette, sèche correctement les zones qui restent facilement humides, en particulier entre les orteils et dans les plis. Une humidité permanente facilite certaines mycoses et irritations.

5. SI TA PEAU TIRE, GRATTE OU FISSURE, RÉDUIS L'AGRESSION.

Commence par raccourcir les douches, baisser la température de l'eau, réduire les produits agressifs et utiliser moins de savon sur les zones non sales.

Une crème ou une pommade simple, peu ou pas parfumée, appliquée sur une peau encore légèrement humide peut aider une peau sèche. Si les fissures, plaques, démangeaisons ou lésions persistent, ne continue pas simplement à changer de savon : cherche la cause.

VERSION EXPRESS — CINQ BASES

Si tu ne veux retenir que le minimum :

- mains propres aux moments importants ;
- toilette corporelle selon saleté et transpiration ;
- plis et pieds bien séchés ;
- sous-vêtements et chaussettes propres ;
- petite plaie nettoyée immédiatement.

TOILETTE INTIME — EXTERNE, SIMPLE, NON PARFUMÉE

La zone intime n'a pas besoin d'une chimie spéciale pour être propre.

Chez la femme, nettoie la vulve, pas l'intérieur du vagin. Évite les douches vaginales, antiseptiques moussants, parfums et déodorants intimes. Eau tiède et, si nécessaire, un produit lavant doux non parfumé suffisent généralement. Rince et sèche sans frotter agressivement.

Pendant les règles, lave-toi les mains avant et après la manipulation des protections et respecte leur mode d'emploi.

Chez l'homme adulte, lave le pénis, le scrotum et le périnée. Si tu n'es pas circoncis et que le prépuce se rétracte normalement, découvre doucement le gland sans forcer, lave, rince, sèche puis remets le prépuce en place.

Cette règle ne s'applique pas de la même manière au nourrisson : chez un bébé, on ne force jamais le décalottage d'un prépuce qui adhère naturellement au gland.

Douleur, brûlure, écoulement, démangeaison importante, lésion ou odeur inhabituelle persistante ne se traitent pas par davantage de parfum ou de savon. Ils peuvent nécessiter une évaluation.

CHEVEUX ET CUIR CHEVELU

Lave tes cheveux selon l'état réel de ton cuir chevelu, pas selon un calendrier universel.^[39]

Un cuir chevelu gras peut nécessiter des shampooings fréquents. Des cheveux secs, bouclés ou très frisés peuvent tolérer des intervalles plus longs. Applique surtout le shampooing sur le cuir chevelu et rince correctement.

Pellicules persistantes, plaques, douleur, croûtes importantes ou chute de cheveux inhabituelle peuvent dépasser le simple problème de shampooing.

ONGLES

Garde les ongles assez courts pour qu'ils restent propres et ne se déchirent pas facilement.

Coupe plutôt les ongles des pieds droit afin de réduire le risque d'ongle incarné. Lime les bords qui accrochent. Ne coupe pas systématiquement les cuticules : elles participent à la protection de la racine de l'ongle.

Ne partage pas du matériel d'ongles souillé lorsqu'une infection est possible.

PIEDS

Tes pieds passent des heures dans un environnement chaud, fermé et parfois humide. Ils méritent une routine très simple :

- lave-les ;
- rince-les ;
- sèche soigneusement entre les orteils ;
- mets des chaussettes propres et sèches ;
- évite de rester longtemps dans des chaussures ou chaussettes trempées.

Dans les douches collectives, vestiaires et piscines, porter des sandales ou tongs peut réduire certaines expositions aux mycoses et verrues.

Si la peau du pied est sèche, hydrate plutôt la plante et le dessus du pied, sans entretenir une couche de crème humide entre les orteils.

Une plaie du pied chez une personne diabétique, immunodéprimée, ayant une mauvaise circulation ou une sensibilité diminuée mérite un seuil de vigilance plus bas.

TRANSPIRATION ET ODEUR

Transpirer est normal. C'est même indispensable à la thermorégulation.

L'odeur corporelle vient en grande partie de l'interaction entre certaines sécrétions et les bactéries présentes sur la peau. Une toilette ciblée, des vêtements propres et le séchage des zones humides suffisent souvent à la contrôler.

Un déodorant agit surtout sur l'odeur ; un antitranspirant réduit la transpiration. Aucun des deux n'est une obligation sanitaire universelle.

Si la transpiration devient soudainement très abondante, survient la nuit sans explication, s'accompagne d'autres symptômes ou gêne fortement la vie quotidienne, ne la classe pas automatiquement comme problème de propreté.

VÊTEMENTS, SERVIETTES ET LINGE

Il n'existe pas un nombre magique de jours pour laver toutes les serviettes, tous les draps ou tous les vêtements.

Utilise une règle fonctionnelle : lave ce qui est sale, humide, odorant, contaminé ou suffisamment utilisé pour accumuler sueur et sécrétions.

Comme défaut pratique :

- sous-vêtements et chaussettes propres chaque jour, ou plus tôt s'ils sont souillés ou mouillés ;
- vêtements de sport après forte transpiration ;
- serviettes mises à sécher complètement entre les usages et lavées régulièrement ;
- literie lavée davantage lorsqu'elle est réellement salie, lorsqu'une personne transpire beaucoup ou lorsqu'une infection transmissible impose une consigne spécifique.

PETITE PLAIE — FAIS JUSTE ÇA

Pour une petite coupure ou abrasion superficielle : ^[38, 39]

1. lave tes mains ;
2. rince la plaie à l'eau propre ;
3. nettoie doucement à l'eau et au savon pour enlever sang, débris et saletés ;
4. si elle saigne, exerce une pression directe avec une compresse ou un linge propre ;
5. protège-la avec un pansement propre adapté ;
6. surveille son évolution ;
7. vérifie la vaccination antitétanique lorsque la nature de la plaie le justifie.

Pour une petite plaie superficielle et peu étendue, l'eau et le savon suffisent généralement. L'antiseptique n'est pas un passage obligé pour chaque microcoupure.

Passe plus vite à un professionnel si la plaie est profonde, béante, très douloureuse, due à une morsure, très souillée, perforante, contient un objet impossible à retirer proprement, saigne fortement malgré une compression, entraîne une perte de sensibilité ou de mouvement, ou si apparaissent rougeur croissante, chaleur, gonflement, pus ou fièvre.

Le seuil est également plus bas si ton statut antitétanique est inconnu ou non à jour, ou si diabète, immunodépression ou mauvaise circulation rendent la cicatrisation plus risquée.

NOURRISSON — MOINS DE PRODUITS, PLUS DE SÉCURITÉ

Un nourrisson n'a pas besoin d'être savonné de la tête aux pieds plusieurs fois par jour. Un bain tous les deux ou trois jours suffit généralement tant qu'il se salit peu ; un bain quotidien peut aussi convenir s'il est bien toléré.

[37]

Entre les baigns, nettoie le visage et les mains lorsque nécessaire, et la zone de couche à chaque change. Sèche correctement les plis. Utilise des produits simples et doux.

Pour la toilette génitale d'un garçon nourrisson, ne force pas le décalottage. Pour une fille, nettoie délicatement la zone externe en évitant de pousser les salissures vers l'avant.

Et surtout : ne laisse jamais un bébé seul dans le bain, même quelques secondes, même dans très peu d'eau.

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Chez l'enfant, la fréquence de bain ou de douche dépend beaucoup de l'activité, de la chaleur et de la salissure. Ce qui doit devenir automatique plus tôt, c'est surtout le lavage des mains, le changement de vêtements sales, la toilette après une activité très transpirante et l'apprentissage progressif des zones à nettoyer.

À la puberté, sébum, transpiration et odeur augmentent souvent. Une douche régulière, des vêtements propres et un nettoyage doux du visage suffisent comme base.

L'acné n'est pas une preuve de saleté. Frotter fort, percer les lésions ou désinfecter agressivement peut aggraver l'irritation. Une acné persistante ou importante est un problème dermatologique traitable.

PERSONNE ÂGÉE, PEAU SÈCHE OU FRAGILE

Avec l'âge, la peau devient souvent plus sèche et plus vulnérable aux frottements et aux fissures.

Privilégie alors douche courte, eau tiède, nettoyant doux sur les zones nécessaires, séchage sans friction excessive et hydratation si la peau est sèche.

Si mobilité, vision ou sensibilité diminuent, inspecte davantage les pieds, plis et zones de pression. Une petite lésion qu'on ne sent pas ou qu'on ne voit pas peut devenir importante avant d'être remarquée.

TRAVAIL SALISSANT OU EXPOSITION PROFESSIONNELLE

Une douche ne remplace pas une politique de prévention.

Si ton travail expose à des poussières, huiles, solvants, pesticides, fibres, sang ou autres contaminants, applique les équipements de protection, procédures de décontamination et consignes propres au métier. Évite autant que possible de transporter le contaminant sur la peau, les vêtements, dans la voiture ou au domicile.

Quand un produit dangereux a sa propre procédure de retrait ou de rinçage, cette procédure passe avant la routine générale de ce chapitre.

QUAND TU ES MALADE — ÉVITE DE DISTRIBUER LE MICROBE

L'hygiène ne peut pas empêcher toutes les infections. Elle peut en revanche réduire une partie de leur transmission.

En cas d'infection respiratoire : tousser ou éternuer dans le pli du coude, utilise des mouchoirs à usage unique lorsque c'est possible, lave les mains après mouchage ou contamination, aère les pièces et limite les contacts rapprochés inutiles avec les personnes fragiles. Si tu dois rester proche d'autres personnes alors que tu es symptomatique, un masque correctement porté peut réduire la transmission selon le contexte.

En cas de vomissements ou diarrhée : lave soigneusement les mains après les toilettes ou le nettoyage de vomissures et avant de toucher les aliments, évite si possible de préparer à manger pour les autres pendant les symptômes, nettoie davantage les surfaces réellement contaminées et applique les règles de réhydratation du chapitre 6 si les pertes deviennent importantes.

Ne transforme pas pour autant une infection banale en concours de désinfection de toute la maison. Priorise mains, air, surfaces réellement contaminées et protection des personnes vulnérables.

QUAND PASSER LA MAIN

Une routine d'hygiène ne suffit plus notamment en cas de :

- plaie profonde, morsure ou saignement important ;
- signe d'infection d'une plaie ;
- brûlure importante ;
- eczéma, psoriasis, acné, mycose ou autre problème cutané persistant ou étendu ;
- démangeaisons ou lésions inexpliquées qui s'aggravent ;
- perte de sensibilité ou mauvaise circulation avec lésion du pied ;
- transpiration nouvelle et très inhabituelle ;
- symptômes génitaux persistants ;

- infection générale avec difficulté respiratoire, confusion, déshydratation importante, incapacité à boire, sang dans les selles ou vomissements, douleur importante ou aggravation rapide.

L'hygiène est une prévention et un entretien. Elle ne doit pas retarder un diagnostic ou un traitement.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Ne commence pas par :

- savon antibactérien pour tout le corps sans indication ;
- douche vaginale ;
- parfums ou déodorants intimes ;
- « détox » de la peau ;
- gommage quotidien agressif ;
- routine de dix produits alors que ta peau va bien ;
- shampoing imposé par calendrier malgré un cuir chevelu propre ;
- déodorant « corps entier » parce qu'une publicité affirme que toute odeur est anormale ;
- antiseptique systématique sur chaque microcoupure propre ;
- tentative de rendre une peau normale stérile.

Le marché de l'hygiène vend facilement une inquiétude avant de vendre sa solution. Une fonction réelle doit précéder le produit.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Entretenir ton corps aujourd'hui ne consiste pas à préserver une apparence parfaite. Tu apprends des gestes qui deviennent plus importants lorsque la peau s'amincit, que la vision baisse, que les pieds deviennent moins accessibles, qu'une maladie ralentit la cicatrisation ou que la mobilité diminue.

La compétence durable est simple : voir ce qui change, nettoyer ce qui doit l'être, protéger ce qui est fragile et ne pas laisser une petite lésion devenir un gros problème par négligence.

À RETENIR EN UNE MINUTE

LAVE TES MAINS AUX BONS MOMENTS. GARDE TON CORPS PROPRE SANS LE DÉCAPER. IL N'EXISTE PAS DE FRÉQUENCE

UNIVERSELLE DE DOUCHE OU DE SHAMPOOING : ADAPTE À LA SALETÉ, À LA TRANSPIRATION, À TA PEAU ET À TES EXPOSITIONS. NETTOIE SIMPLEMENT LA ZONE INTIME EXTERNE. SÈCHE LES PLIS ET LES PIEDS. GARDE SOUS-VÊTEMENTS ET CHAUSSETTES PROPRES. UNE PETITE PLAIE SE NETTOIE D'ABORD À L'EAU ET AU SAVON. CHEZ LE NOURRISSON, UN BAIN TOUS LES DEUX OU TROIS JOURS SUFFIT GÉNÉRALEMENT ET IL NE DOIT JAMAIS ÊTRE LAISSÉ SEUL DANS L'EAU. L'HYGIÈNE PROTÈGE LE CORPS ; ELLE N'EXIGE NI PARFUM, NI STÉRILITÉ, NI COLLECTION DE PRODUITS.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : peau et barrière cutanée, microbiote, hygiène des mains, thermorégulation, infections, cicatrisation, vieillissement cutané, expositions professionnelles et distinction entre entretien sanitaire, soin médical et cosmétique.

PRENDS SOIN DE TES DENTS, DE TES YEUX ET DE TES OREILLES

TES DENTS, TA VISION ET TON AUDITION SONT DES CAPITAUX QUE TU PEUX PERDRE AVANT DE T'EN RENDRE COMPTE.

ENTRETIENS-LES AVANT LA DOULEUR, LA BAISSÉ DE VISION OU LA PERTE AUDITIVE.

Ce chapitre réunit trois organes très différents pour une raison simple : ils demandent peu de gestes quotidiens, mais les dommages peuvent devenir difficiles ou impossibles à réparer quand on attend trop longtemps.

La règle générale est donc : PRÉVIENS, CORRIGE TÔT ET NE BANALISE PAS UNE PERTE DE FONCTION.

VERSION EXPRESS — LES BASES

- Dents : deux brossages de deux minutes par jour avec un dentifrice fluoré, nettoyage entre les dents, eau comme boisson habituelle et pas de sucre en continu.
- Yeux : porte la correction dont tu as besoin, fais des pauses quand tu travailles longtemps de près, sors dehors chaque jour, protège-toi des UV et des projections.
- Oreilles : garde le volume bas, réduis le temps quand le son monte, protège-toi dans le bruit et ne mets rien dans le conduit auditif pour le « nettoyer ».
- Fais contrôler une fonction qui baisse au lieu de compenser pendant des mois.
- Une baisse brutale de vision ou d'audition est une urgence.

DENTS ET BOUCHE

LA RÈGLE

BROSSE TES DENTS DEUX FOIS PAR JOUR PENDANT DEUX MINUTES AVEC UN DENTIFRICE FLUORÉ ADAPTÉ À TON ÂGE.

NETTOIE ENTRE LES DENTS. BOIS DE L'EAU ENTRE LES REPAS ET ÉVITE LE SUCRE EN CONTINU. [40-42]

POURQUOI ÇA COMPTE

La carie et une grande partie des maladies des gencives sont évitables. Le fluor du dentifrice agit localement sur l'émail : il augmente sa résistance aux attaques acides et favorise la reminéralisation. Le brossage enlève la plaque, mais il nettoie mal les zones de contact entre les dents. Et chaque prise sucrée relance une période d'acidité : la fréquence du sucre compte donc autant que sa quantité.

FAIS ÇA — ROUTINE DENTS

1. Matin et soir, brosse toutes les faces des dents pendant environ deux minutes avec une brosse souple.
2. Le soir, ne sacrifie pas le brossage : après lui, garde seulement l'eau.
3. Une fois par jour, nettoie les espaces entre les dents avec du fil ou des brossettes adaptées.
4. Entre les repas, bois surtout de l'eau. Évite de siroter des boissons sucrées ou acides pendant des heures.
5. Si tu manges sucré, mieux vaut le regrouper avec un repas que multiplier les petites prises toute la journée.
6. Fais contrôler ta bouche régulièrement, au minimum une fois par an si aucun professionnel ne t'a donné un autre rythme.

BROSSE SANS AGRESSER

Utilise une brosse souple. Passe sur les faces extérieures, intérieures et les surfaces de mastication, sans oublier les dernières molaires. Va de la gencive vers la dent sans appuyer brutalement. Change la brosse quand les poils sont déformés, en pratique autour de trois mois pour beaucoup de personnes.

Manuelle ou électrique : les deux peuvent convenir. Le bon outil est celui qui permet de nettoyer correctement toutes les surfaces tous les jours.

FLUOR — LE REPÈRE PRATIQUE

Commence le dentifrice fluoré dès la première dent.

Pour un enfant à risque carieux habituel, le livre retient la recommandation professionnelle actuelle suivante :

- premières dents à 3 ans : dentifrice à environ 1000 ppm, en quantité minuscule — une trace dans la largeur de la brosse ;^[41, 42]
- de 3 à 6 ans : environ 1000 ppm, quantité « petit pois » ;
- à partir de 6 ans : dentifrice courant autour de 1000 à 1450/1500 ppm.

La quantité compte autant que la concentration chez le petit enfant parce qu'il avale facilement le dentifrice. L'adulte brosse les dents du jeune enfant et garde la responsabilité réelle du geste plusieurs années. Les concentrations beaucoup plus fortes ne sont pas une optimisation à essayer seul : elles relèvent d'un risque carieux particulier et d'un conseil professionnel.

Les sources françaises ne sont pas encore parfaitement harmonisées sur les concentrations avant 6 ans. Le repère ci-dessus suit les recommandations professionnelles françaises et internationales les plus actuelles ; le point sera à révéifier avant publication de toute nouvelle édition.

ENFANT — LES DENTS DE LAIT COMPTENT

Commence dès la première dent. Ne laisse pas un biberon de lait, de jus ou de boisson sucrée au coucher. Les dents de lait servent à manger, parler et guider le développement ; une carie n'est pas sans importance parce que la dent tombera un jour.

En France, une première consultation autour de 1 an est un bon repère. Le programme M'T dents est actuellement annuel de 3 à 24 ans : utilise-le réellement au lieu d'attendre une douleur.

NETTOIE ENTRE LES DENTS

Le fil convient souvent aux espaces serrés. Les brossettes sont souvent plus pratiques quand les espaces sont plus larges, en cas de problème gingival, de bridge ou d'orthodontie. Ne force pas une brossette trop grosse.

Un léger saignement au début ne signifie pas qu'il faut arrêter de nettoyer. Sois plus doux. Si une gencive saigne régulièrement, gonfle, devient rouge, se rétracte ou s'accompagne d'une mauvaise haleine persistante, fais rechercher la cause.

BOISSONS ACIDES ET SUCRE

Une boisson peut abîmer l'émail même sans sucre si elle est très acide. Sodas « zéro », jus et boissons énergisantes ne sont donc pas neutres. Ne les sirote pas toute la journée. Bois-les rarement, plutôt avec un repas, puis reviens à l'eau.

HALEINE, BOUCHE SÈCHE ET BAINS DE BOUCHE

Une mauvaise haleine persistante ne se traite pas en empilant menthes et bains de bouche. Assure le brossage, les espaces interdentaires, une hydratation correcte et fais chercher la cause si elle dure.

Une bouche constamment sèche augmente le risque de carie. Chez une personne âgée ou prenant plusieurs médicaments, ne banalise pas ce symptôme.

Les bains de bouche ne remplacent ni brossage ni nettoyage interdentaire. Un antiseptique n'est pas une routine universelle à vie.

ORTHODONTIE

Bagues, fils et appareils retiennent davantage la plaque. Brosse particulièrement bien autour des attaches, utilise les brossettes adaptées et respecte les contrôles. Une zone qui saigne, gonfle ou blanchit autour d'un appareil mérite d'être vérifiée.

DENT DÉFINITIVE EXPULSÉE — URGENCE

Si une dent définitive sort complètement après un choc :

1. retrouve-la ;
2. prends-la par la couronne, jamais par la racine ;
3. si elle est sale, rince-la brièvement sans la frotter ;
4. si tu sais le faire sans forcer, elle peut être replacée doucement dans son alvéole ;

5. sinon garde-la dans du lait ou du sérum physiologique, jamais à sec ;
6. va immédiatement chez un chirurgien-dentiste.

Une dent de lait expulsée ne se réimplante pas.

QUAND PASSER LA MAIN — DENTS

Consulte rapidement pour douleur persistante, dent cassée ou déplacée, gencive qui saigne durablement, mauvaise haleine inexpliquée, ulcération ou plaque de bouche qui ne guérit pas après environ deux semaines, sécheresse buccale persistante ou prothèse douloureuse.

Urgence médicale si un problème dentaire s'accompagne de difficulté à respirer ou avaler, d'un gonflement important du visage ou du cou, ou d'un état général sévèrement altéré.

YEUX ET VISION

LA RÈGLE

**VOIS NET. FAIS DES PAUSES QUAND TU TRAVAILLES DE PRÈS.
CHEZ L'ENFANT, FAIS UNE VRAIE PLACE AU TEMPS DEHORS.
PROTÈGE TES YEUX DES UV ET DES TRAUMATISMES. UNE BAISSÉ
BRUTALE DE VISION N'ATTEND PAS.**

FAIS ÇA — ROUTINE VISION

- Si tu plisses les yeux, rapproches anormalement le texte, vois flou ou as des maux de tête répétés liés à la vision, fais contrôler ta vue.
- Pendant une longue période de lecture, d'écran ou de travail de près, interromps régulièrement la vision proche. La règle 20-20-20 est un rappel pratique : après environ 20 minutes, regarde à environ 6 mètres pendant au moins 20 secondes. ^[43]
- Cligne normalement et fais des pauses si les yeux sèchent devant l'écran.
- Porte la correction prescrite au lieu de la retirer pour « entraîner » les yeux.
- Utilise une protection oculaire adaptée pour le bricolage, le meulage, les produits chimiques, les projections et les sports à risque.

- Lors des fortes expositions aux UV, utilise de vraies lunettes filtrant les UV, suffisamment couvrantes. La teinte sombre seule ne prouve pas la protection.

ENFANT — TEMPS DEHORS ET MYOPIE

Chez l'enfant, vise au moins 90 minutes dehors à la lumière du jour chaque jour. Ce temps peut être passé à l'ombre et avec la protection solaire adaptée. Il ne garantit pas qu'aucune myopie n'apparaîtra, mais il aide à retarder son apparition et sa progression.

Évite aussi les longues périodes continues de travail très rapproché. Garde un éclairage correct et utilise les dépistages programmés même si l'enfant ne se plaint de rien : un trouble visuel d'un seul œil peut rester silencieux longtemps.

LENTILLES — HYGIÈNE NON NÉGOCIABLE

Lave et sèche parfaitement tes mains avant de toucher les lentilles. ^[44]

- Pas d'eau du robinet, d'eau minérale ni de salive pour les rincer ou les stocker.
- Utilise uniquement la solution prévue.
- Respecte la durée de port et de renouvellement.
- Ne dors pas avec des lentilles non prévues pour cela.
- Évite douche, piscine et baignade avec lentilles.
- Retire-les immédiatement en cas de douleur, rougeur, gêne importante ou baisse de vision.

Œil rouge + lentilles + douleur ou vision diminuée = avis ophtalmologique rapide.

PRODUIT CHIMIQUE DANS L'ŒIL — RINCE D'ABORD

Commence immédiatement un rinçage abondant, pendant au moins 15 minutes. Fais bouger l'œil pendant le rinçage. Retire les lentilles si elles partent facilement. N'essaie pas de neutraliser un produit par un autre. Ensuite, fais évaluer l'œil en urgence et donne le nom du produit.

Ne retarde jamais le rinçage pour chercher un collyre, le flacon ou Internet.

OBJET DANS L'ŒIL

Un cil ou un petit grain superficiel peut parfois partir avec le clignement et un rinçage doux. Ne frotte pas.

En revanche, projectile à grande vitesse, métal, verre, objet pénétrant, douleur intense, baisse de vision ou corps étranger persistant = urgence. N'essaie pas de retirer toi-même un objet planté dans l'œil.

QUAND PASSER LA MAIN — YEUX

Urgence ophtalmologique pour baisse brutale ou nouvelle de vision, œil rouge douloureux avec vision floue, traumatisme, projection chimique, projectile à grande vitesse, nouveaux éclairs lumineux avec nombreux corps flottants ou impression de rideau dans le champ visuel, ou douleur oculaire intense avec nausées/vomissements.

Après 50 ans, et plus tôt en cas de diabète, hypertension, antécédents familiaux, forte myopie ou autre facteur de risque, garde un suivi ophtalmologique adapté. Ne mets pas toute baisse de vision sur le compte de l'âge.

OREILLES ET AUDITION

LA RÈGLE

GARDE LE VOLUME BAS ET RÉDUIS LE TEMPS QUAND LE SON MONTE. DANS LE BRUIT, ÉLOIGNE-TOI ET PROTÈGE-TOI. NE METS RIEN DANS LE CONDUIT AUDITIF POUR LE « NETTOYER ». UNE BAISSSE BRUTALE D'AUDITION EST UNE URGENCE. ^[46]

COMPRENDS LA DOSE DE BRUIT

Le risque dépend du niveau sonore, de la durée et de la répétition. Quelques décibels de plus changent énormément le temps d'exposition.

Repères OMS pour un adulte :

- 80 dB : environ 40 heures par semaine ; ^[45]
- 85 dB : environ 12 h 30 ;
- 90 dB : environ 4 heures ;
- 95 dB : environ 1 h 15 ;

- 100 dB : environ 20 minutes ;
- 105 dB : environ 8 minutes.

Ce ne sont pas des garanties individuelles ni des permissions à « consommer toute sa dose ». Ils servent à comprendre la vitesse à laquelle le risque monte.

Pour les enfants et autres utilisateurs sensibles, le standard OMS-ITU utilise une référence plus prudente d'environ 75 dB pendant 40 heures par semaine.

ÉCOUTEURS ET CASQUE

- Garde le volume bas ; la règle pratique OMS est de rester sous environ 60 % du maximum de l'appareil.
- Si ton téléphone mesure réellement le niveau sonore, reste en général sous 80 dB chez l'adulte ; pour l'enfant, plus bas.
- Utilise un casque ou des écouteurs bien ajustés, éventuellement à réduction de bruit, pour éviter de monter le volume dans les transports.
- Fais des pauses lors des longues écoutes.
- Après une exposition forte avec oreilles cotonneuses ou acouphènes, donne du calme à tes oreilles au lieu de recommencer rapidement.

CONCERT, BRICOLAGE, TRAVAIL

Éloigne-toi des enceintes. Mets des bouchons adaptés avant que le son devienne douloureux. Fais des pauses au calme.

Avec machines, outils à percussion, moteurs, tir ou travail bruyant, utilise les protections prévues. Au travail, la réduction du bruit à la source reste prioritaire ; les protections individuelles ne doivent pas servir d'excuse pour maintenir une exposition évitable.

CÉRUMEN — NE CONFONDS PAS PROTECTION ET SALETÉ

Le cérumen protège le conduit et migre normalement vers l'extérieur. Nettoie seulement le pavillon et l'entrée visible avec un linge humide si nécessaire.

Pas de coton-tige dans le conduit. Pas d'épingle, trombone, cure-dent, bougie auriculaire ni jet sous pression.

Si tu suspectes un bouchon, n'essaie pas de l'extraire avec un objet. Un produit adapté peut parfois aider, mais pas au hasard en cas de tympan perforé, drains, écoulement ou chirurgie d'oreille.

EAU, OTITES ET ACOUPHÈNES

Une oreille saine n'a pas besoin d'être protégée obsessionnellement de toute eau. Après baignade, laisse l'eau sortir et sèche l'extérieur doucement.

Douleur d'oreille, fièvre, écoulement, vertiges ou baisse auditive méritent une évaluation selon leur intensité et leur durée. Chez l'enfant, une otite séreuse prolongée peut réduire l'audition et gêner le langage.

Un acouphène après un bruit fort est un signal d'alarme, même s'il disparaît : quitte le bruit et laisse les oreilles récupérer. Consulte s'il persiste, s'aggrave ou s'accompagne d'une baisse d'audition.

BAISSE BRUTALE D'AUDITION — N'ATTENDS PAS

Si tu entends soudain beaucoup moins bien d'une oreille ou des deux, sans cause évidente, en quelques secondes, quelques heures ou très rapidement : urgence médicale ou ORL. N'attends pas plusieurs jours pour voir si cela revient seul.

ENFANTS ET PERSONNES ÂGÉES

Chez le nouveau-né, utilise le dépistage auditif proposé dans les premiers jours de vie et poursuis rapidement le bilan s'il n'est pas concluant.

Chez l'enfant, fais vérifier l'audition s'il réagit peu aux sons, parle tard, fait souvent répéter, monte fortement le volume, fait des otites répétées ou semble entendre mieux d'un côté.

Chez la personne âgée, ne banalise pas une baisse auditive. Une correction adaptée peut préserver communication, sécurité, relations sociales et autonomie.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

- dentifrice « détox », charbon ou huiles essentielles utilisés à la place du fluor ;
- blanchiment avant d'avoir traité caries ou gencives ;

- bain de bouche quotidien pour masquer une mauvaise hygiène ;
- gymnastique oculaire censée faire disparaître une myopie structurelle ;
- lunettes anti-lumière bleue vendues comme compensation de dix heures d'écran ;
- fixer le Soleil ou pratiquer du sun-gazing ;
- réutiliser des lentilles au-delà de leur durée prévue ;
- coton-tige ou bougie auriculaire dans le conduit ;
- compléments censés réparer les oreilles après un concert ;
- augmenter le son pour « habituer » l'oreille.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Une bouche entretenue conserve mieux mastication, nutrition et parole. Une vision corrigée et surveillée réduit les erreurs, les chutes et la perte d'autonomie. Une audition protégée maintient plus longtemps communication et vie sociale.

Ce sont des fonctions que l'on remarque surtout quand elles commencent à manquer. L'entretien précoce est donc beaucoup moins coûteux que la compensation tardive.

À RETENIR EN UNE MINUTE

DENTS : deux brossages de deux minutes avec fluor, nettoyage interdentaire, eau entre les repas, pas de sucre continu, contrôle régulier.

YEUX : vois net, fais des pauses, donne du temps dehors aux enfants, protège les yeux des UV et des projections, sois strict avec l'hygiène des lentilles.

OREILLES : volume bas, durée réduite quand le son monte, protections dans le bruit, aucun objet dans le conduit.

Une douleur ou un symptôme persistant mérite une cause. Une perte brutale de vision ou d'audition est une urgence.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : santé bucco-dentaire, carie et fluor, gencives et vieillissement oral ; vision, myopie, travail de près, lumière et vieillissement oculaire ; audition, dose sonore, cérumen, acouphènes et vieillissement auditif,

ainsi que leurs liens avec nutrition, sommeil, apprentissages, sécurité et autonomie.

AIE UNE SEXUALITÉ INFORMÉE, CONSENTIE ET PROTÉGÉE

LA RÈGLE

PAS DE SEXUALITÉ SANS CONSENTEMENT. SI UNE GROSSESSE EST POSSIBLE ET NON SOUHAITÉE, UTILISE UNE CONTRACEPTION ADAPTÉE. SI UNE IST EST POSSIBLE, UTILISE UN PRÉSERVATIF ET FAIS-TOI DÉPISTER QUAND IL FAUT. VÉRIFIE TES VACCINS HPV ET HÉPATITE B. APRÈS UN ACCIDENT DE PROTECTION, AGIS VITE AU LIEU D'ATTENDRE.

POURQUOI CELA COMPTE

Une sexualité saine ne se résume ni à l'absence de maladie ni au fait de « prendre la pilule ». Plusieurs choses différentes doivent être protégées en même temps : le consentement, le risque de grossesse, les infections sexuellement transmissibles, la santé physique, la sécurité et l'autonomie.

Aucun outil ne couvre tout. Une contraception hormonale ou un dispositif intra-utérin peut très bien prévenir une grossesse sans protéger d'une IST. Un préservatif réduit fortement le risque de nombreuses IST et peut aussi servir de contraception, mais il ne remplace ni la vaccination HPV ou hépatite B ni, dans certaines situations, la PrEP contre le VIH. Et aucune protection médicale ne remplace le consentement.

LE CONSENTEMENT N'EST PAS UNE FORMALITÉ

Le consentement doit être libre, éclairé, spécifique, préalable et révoquant.

Concrètement :

- ne pas dire « non » ne signifie pas « oui » ;
- le silence ou l'absence de réaction ne suffisent pas à établir un accord ;
- accepter un acte ne signifie pas accepter tous les autres ;
- on peut changer d'avis à tout moment, même après le début ;

- pression, chantage, menace, contrainte ou surprise ne sont pas du consentement ;
- une personne profondément altérée par l'alcool, les drogues, certains médicaments ou un trouble de conscience peut ne pas être en état de consentir ;
- si tu n'es pas sûr que l'autre personne veut continuer, arrête et vérifie.

Le consentement est une condition continue de la relation sexuelle, pas une autorisation générale donnée une fois pour toutes.

SI UNE GROSSESSE EST POSSIBLE ET NON SOUHAITÉE

Choisis une contraception que tu peux réellement utiliser correctement. Il n'existe pas de méthode parfaite pour tout le monde : préservatif, pilule, implant, patch, anneau, dispositif intra-utérin hormonal ou au cuivre et méthodes définitives ont des avantages, des contraintes et parfois des contre-indications différentes.

Si une grossesse serait un problème important, ne repose pas toute la prévention sur une méthode que tu oublies souvent ou que tu utilises mal. Un médecin ou une sage-femme peut aider à choisir une méthode plus robuste et compatible avec ton état de santé.

Le préservatif peut être associé à une autre contraception : l'un apporte la protection contre beaucoup d'IST, l'autre peut renforcer la prévention de grossesse.

PRÉSERVATIF — FAIS JUSTE ÇA

Pour un préservatif externe :

1. vérifie que l'emballage est intact et que le produit n'est pas périmé ;
2. ouvre sans objet coupant ;
3. mets-le avant le contact génital à risque ;
4. pince le réservoir puis déroule jusqu'à la base ;
5. si besoin, utilise un lubrifiant compatible ; avec le latex, évite huiles, vaseline, beurre et autres corps gras qui peuvent le fragiliser ;
6. après l'éjaculation, retire en maintenant la base ;
7. jette-le : un préservatif ne se réutilise jamais.

Change de préservatif à chaque rapport et lorsqu'un changement de pratique le nécessite. N'utilise pas simultanément préservatif externe et préservatif interne : le frottement peut favoriser la rupture.

Le préservatif réduit fortement le risque de nombreuses IST. Il protège moins bien contre celles qui peuvent se transmettre par contact de peau à peau hors de la zone couverte, notamment le HPV ou l'herpès.

APRÈS UN RAPPORT NON OU MAL PROTÉGÉ — AGIS TÔT

Une rupture ou un glissement de préservatif, un oubli contraceptif significatif ou l'absence de contraception peuvent nécessiter une contraception d'urgence.

En France, la contraception hormonale d'urgence est disponible gratuitement en pharmacie, sans ordonnance et sans condition d'âge. Plus elle est prise tôt, mieux c'est.

Repères actuels :

- lévonorgestrel : au plus tard dans les 3 jours ;^[47]
- ulipristal acétate : au plus tard dans les 5 jours ;^[47]
- dispositif intra-utérin au cuivre : option d'urgence très efficace pouvant être utilisée dans la fenêtre appropriée jusqu'à 5 jours selon la situation, après évaluation par un professionnel.

Une contraception d'urgence ne protège ni des IST ni des rapports ultérieurs. Suis les consignes données pour la reprise ou la poursuite de la contraception régulière et l'usage du préservatif. Si les règles ont un retard inhabituel ou si un doute persiste, fais un test de grossesse.

IST — N'ATTENDS PAS LES SYMPTÔMES

Beaucoup d'infections sexuellement transmissibles peuvent être présentes sans aucun signe.

Pense au dépistage notamment :

- après un rapport non ou mal protégé ;
- avant d'arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire ;
- en cas de nouveau partenaire ou de partenaires multiples selon le contexte ;
- si un partenaire annonce une IST ;

- en cas de symptômes génitaux, urinaires, anaux ou buccaux ;
- avant ou au cours d'un projet de grossesse selon les recommandations ;
- après une violence sexuelle ;
- dans toute situation d'exposition plus importante.

Le prélèvement dépend des pratiques et des sites exposés : sang, urine, prélèvement vaginal, anal, pharyngé ou autre. Il n'existe donc pas un test unique fait au même endroit pour toutes les IST.

En France, Mon test IST permet un dépistage en laboratoire sans ordonnance et sans rendez-vous de la chlamydia, du gonocoque, de la syphilis, du VIH et de l'hépatite B. Avant 26 ans, ces cinq dépistages sont pris en charge à 100 % sans avance de frais. Un kit à domicile est également disponible pour les 18-25 ans pour la chlamydia et le gonocoque.^[48]

Les délais utiles après une exposition varient selon l'infection et le test. Ne retiens pas un délai universel trouvé sur internet : demande quel test faire et quand le faire.

CONSULTE SI TU AS

- brûlures urinaires ou génitales ;
- écoulement inhabituel ;
- ulcération, vésicules, plaie ou verrue génitale ;
- douleur pelvienne ou testiculaire ;
- saignement inhabituel après un rapport ;
- douleur importante ou répétée pendant les rapports ;
- fièvre associée à des symptômes génitaux ;
- lésion persistante ou douteuse.

Une douleur ou un gonflement testiculaire brutal doit être évalué rapidement. Ne masque pas des symptômes persistants avec parfums, antiseptiques ou automédication aléatoire.

VIH — PRÉSERVATIF, PrEP, TPE ET TRAITEMENT

La prévention du VIH ne se limite pas au préservatif.

La PrEP est un traitement préventif pour les personnes séronégatives exposées à un risque important de VIH. En France, elle peut être prescrite

par tout médecin et est prise en charge à 100 %. Elle protège du VIH, pas des autres IST. ^[49]

Après une exposition récente potentiellement significative au VIH, le traitement post-exposition — TPE — est une urgence. Fais évaluer la situation au plus vite, idéalement dans les premières heures et au plus tard dans les 48 heures. N'attends pas plusieurs jours le résultat d'un test avant de demander si un TPE est indiqué. ^[49, 50]

Une personne vivant avec le VIH, sous traitement efficace et avec une charge virale durablement indétectable, ne transmet pas le VIH par voie sexuelle : c'est le principe indétectable = intransmissible. Cela ne protège pas contre les autres IST.

VACCINS À VÉRIFIER

HPV

En France en 2026 :

- filles et garçons de 11 à 14 ans : vaccination recommandée en 2 doses ;
- rattrapage de 15 à 26 ans révolus : vaccination recommandée en 3 doses si elle n'a pas été faite plus tôt.

Le meilleur moment est avant l'exposition au HPV, mais le rattrapage reste utile dans la tranche d'âge recommandée. Le préservatif ne protège que partiellement contre le HPV. La vaccination ne remplace pas le dépistage du col de l'utérus lorsqu'il est indiqué. ^[52]

HÉPATITE B

Vérifie que la vaccination est faite. Elle appartient au calendrier vaccinal de l'enfance et un rattrapage ou une vaccination reste indiqué dans certaines situations d'exposition ou de risque accru.

ADOLESCENT — IL FAUT SAVOIR AVANT QUE LA SITUATION ARRIVE

Avant le premier rapport, un jeune devrait déjà savoir :

- ce qu'est un consentement réel ;
- comment utiliser un préservatif ;
- qu'une contraception peut être choisie avant le premier rapport ;

- où obtenir une contraception d'urgence ;
- comment et où se faire dépister ;
- que la vaccination HPV se fait idéalement avant l'exposition ;
- que l'hépatite B se prévient aussi par vaccination ;
- qu'aucune pression ni douleur sexuelle n'est une obligation à supporter ;
- qu'il existe des professionnels et centres où poser des questions sans être jugé.

Le but n'est ni d'encourager ni de retarder moralement la sexualité. Le but est que l'ignorance ne décide pas à la place de la personne.

LA DOULEUR N'EST PAS UNE OBLIGATION

Une gêne occasionnelle peut arriver. Une douleur persistante, répétée ou importante n'est pas une étape normale à endurer.

Commence par arrêter ce qui fait mal. Si la situation s'y prête, davantage de temps, de détente ou de lubrification peut aider. Utilise un lubrifiant compatible avec le préservatif. Ne force jamais une pénétration douloureuse.

Si la douleur revient, s'accompagne de saignement, pertes inhabituelles, lésions, douleur pelvienne ou testiculaire, ou gêne durablement la sexualité, fais rechercher la cause.

GROSSESSE SOUHAITÉE OU POSSIBLE

Si une grossesse est souhaitée, un rendez-vous préconceptionnel peut permettre de revoir médicaments, vaccinations, maladies chroniques, alcool, tabac et besoins nutritionnels avant la grossesse plutôt qu'après.

Si une grossesse est possible sans être souhaitée, ne te contente pas d'espérer que « ça ira » : utilise une contraception adaptée et connais la conduite d'urgence en cas d'accident.

APRÈS UNE VIOLENCE SEXUELLE — PROTÉGER AVANT D'ANALYSER

Si le danger est immédiat, la priorité est de s'éloigner du danger et d'obtenir une aide humaine réelle. En France : 17 ou 112 pour les secours

et forces de l'ordre selon la situation, 15 pour l'urgence médicale, 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes.

Une évaluation médicale rapide peut permettre de traiter des blessures, proposer une contraception d'urgence, évaluer un TPE VIH, organiser dépistage et prévention des IST et fournir un soutien médical et psychologique.

Si la personne souhaite préserver d'éventuelles preuves et que cela ne retarde pas les soins, éviter de se laver immédiatement et conserver les vêtements ou linges peut être utile. Mais aucune conservation de preuve ne doit retarder un soin urgent ou la mise en sécurité.

Le 3919 peut informer et orienter les femmes victimes de violences. Le 119 concerne l'enfance en danger. En cas de danger immédiat, les numéros d'urgence priment.

RÈGLES ET PROTECTIONS PÉRIODIQUES

Lave-toi les mains avant et après la manipulation. Respecte la notice et les règles d'entretien du produit utilisé. Repère français actuel : change un tampon ou vide une coupe menstruelle toutes les 4 à 6 heures ; pour une coupe, respecte aussi le temps maximal indiqué, généralement 6 à 8 heures selon le produit.

Une fièvre brutale, un malaise important, des vomissements, une diarrhée, une éruption ou une altération sévère de l'état général pendant l'usage d'une protection interne justifient de retirer la protection et de demander rapidement un avis médical en raison du risque rare de syndrome de choc toxique.

VERSION EXPRESS — LES HUIT BASES

1. Consentement réel et continu.
2. Contraception adaptée si grossesse possible et non souhaitée.
3. Préservatif si une IST est possible.
4. Dépistage lorsque l'exposition ou la situation le justifie.
5. Vaccins HPV et hépatite B vérifiés.
6. Contraception d'urgence rapidement après un accident de protection.

7. Évaluation urgente du TPE VIH après exposition significative possible.

8. Douleur persistante ou violence : sortir de la simple routine et demander de l'aide.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

- douches vaginales ou antiseptiques après rapport pour « tuer les IST » ;
- « détox sexuelle » ;
- compléments censés prévenir HPV, VIH ou autres IST ;
- lavage après rapport présenté comme substitut au préservatif ;
- produits irritants appliqués sur les organes génitaux ;
- croire qu'un partenaire « a l'air sain » donc n'a pas d'IST ;
- croire qu'une pilule contraceptive protège des IST ;
- croire qu'un vaccin HPV dispense du dépistage du col ;
- attendre des symptômes avant de dépister après une exposition pertinente ;
- compter uniquement sur le retrait comme stratégie robuste si une grossesse serait un problème important.

QUAND PASSER LA MAIN

Passe de l'hygiène générale à un professionnel lorsque tu dois choisir ou changer une contraception avec des facteurs médicaux, que tu suspectes une IST, que tu envisages une PrEP, qu'un TPE peut être indiqué, que tu as une douleur persistante, un saignement inhabituel, une lésion, un écoulement, une douleur testiculaire, une grossesse possible ou un problème de fertilité.

Urgence ou avis très rapide en cas de violence sexuelle récente, exposition potentiellement importante au VIH, douleur testiculaire brutale, hémorragie importante, douleur pelvienne sévère, malaise important ou autre signe aigu inquiétant.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Une sexualité bien entretenue n'est pas une performance. Elle repose sur la capacité à décider, communiquer, protéger sa santé, demander un dépistage, consulter quand quelque chose change et ne pas normaliser la douleur ou la contrainte.

Ces habitudes protègent aussi la fertilité, la grossesse future, la santé cardiovasculaire et psychique, les relations et l'autonomie.

À RETENIR EN UNE MINUTE

Le consentement peut être retiré à tout moment.

Une contraception ne remplace pas un préservatif contre les IST.

Un préservatif ne remplace pas les vaccins HPV ou hépatite B.

Une IST peut être présente sans symptôme.

La contraception d'urgence fonctionne mieux quand on agit tôt.

Après une exposition possible au VIH, le TPE doit être évalué au plus vite et au maximum dans les 48 heures.

Une douleur sexuelle persistante n'est pas une obligation à supporter.

Une violence sexuelle relève d'abord de la sécurité et des soins.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : consentement, contraception, fertilité, IST, vaccination, VIH, santé sexuelle, douleurs, grossesse, violences, relations et leurs interactions avec santé physique, santé mentale, autonomie et environnement social.

PRENDS SOIN DE TON CERVEAU ET DE TES LIENS

LA RÈGLE

PROTÈGE TES BASES. GARDE DU TEMPS DE RÉCUPÉRATION. NE LAISSE PAS L'ISOLEMENT DEVENIR TON MODE PAR DÉFAUT. RÉDUIS LES PRESSIONS QUE TU PEUX RÉELLEMENT RÉDUIRE. ET SI UNE SOUFFRANCE DEVIENT DURABLE, ENVAHISSANTE OU DANGEREUSE, DEMANDE DE L'AIDE AU LIEU DE TENTER DE TOUT RÉSOUDRE SEUL.

La santé mentale n'est pas l'obligation d'être heureux. Tristesse, peur, colère, stress, doute, fatigue morale ou réaction à une perte peuvent être des réponses humaines normales. Une émotion pénible n'est pas automatiquement une maladie.

Mais l'inverse est tout aussi important : une souffrance qui dure, envahit la vie, détruit le fonctionnement ou met la sécurité en jeu ne doit pas être réduite à un manque de volonté.

TON CERVEAU N'EST PAS SÉPARÉ DU RESTE DU CORPS

Avant de chercher une technique mentale compliquée, vérifie ce qui a déjà été traité dans ce livre :

- est-ce que tu dors assez ?
- est-ce que tu bouges ?
- est-ce que tu manges et bois correctement ?
- utilises-tu alcool, cannabis, nicotine, médicaments ou autres substances pour tenir, dormir ou t'anesthésier ?
- as-tu une douleur, une maladie ou un traitement qui peut modifier humeur, attention ou anxiété ?
- as-tu assez de lumière le jour et un rythme suffisamment stable ?

Une dette de sommeil, une douleur chronique, certaines maladies, certains médicaments ou certaines substances peuvent modifier

profondément le fonctionnement mental. Ce chapitre ne remplace donc pas les précédents : il les relie.

ROUTINE QUOTIDIENNE — FAIS JUSTE ÇA

1. GARDE CHAQUE JOUR UN MOMENT SANS EXIGENCE.

Le cerveau ne récupère pas seulement pendant le sommeil. Il a aussi besoin de périodes où rien ne réclame immédiatement performance, réponse ou décision.

Repère pratique du livre : garde si possible 10 à 20 minutes pour une activité réellement peu exigeante — marche calme, musique, lecture, jardinage, douche, respiration lente, silence ou autre forme de récupération qui fonctionne pour toi.

Ce n'est pas une dose médicale universelle. C'est une règle d'organisation : si chaque minute éveillée est remplie de travail, notifications, problèmes, déplacements ou obligations, la récupération finit par disparaître.

2. GARDE DES LIENS RÉELS.

Ne mesure pas ta santé sociale au nombre de contacts, d'abonnés ou de messages. L'objectif est de conserver quelques relations dans lesquelles tu peux réellement parler, demander de l'aide, aider, partager quelque chose ou simplement être présent avec quelqu'un.

Si tu vis seul ou si tu as tendance à t'isoler quand ça va mal, n'attends pas toujours d'avoir spontanément envie de voir quelqu'un. Un contact régulier programmé peut être plus robuste qu'une intention vague.

Solitude ressentie et isolement social ne sont pas la même chose : on peut vivre seul sans souffrir de solitude, ou être entouré et se sentir profondément seul. Ce qui compte est le fonctionnement réel de tes liens.

[53]

3. NE GARDE PAS TOUTES LES TÂCHES DANS TA TÊTE.

Quand tout semble prioritaire, rien ne l'est vraiment. Écris ce qui doit être fait et choisis quelques tâches réellement faisables.

Repère pratique : 1 à 3 priorités importantes pour la journée, puis le reste en secondaire. Là encore, ce n'est pas un seuil psychologique

scientifique ; c'est un moyen de réduire la charge mentale inutile et l'impression permanente d'échec devant une liste impossible.

4. SI UNE ÉMOTION MONTE TRÈS FORT, ÉVITE LES DÉCISIONS IRRÉVERSIBLES.

Une émotion intense peut transmettre une information importante, mais elle peut aussi rétrécir temporairement le champ de décision.

Commence par :

- identifier ce qui se passe ;
- vérifier s'il existe un danger réel immédiat ;
- ralentir quelques minutes si tu le peux ;
- changer de contexte lorsque c'est possible ;
- parler à quelqu'un si la situation déborde ;
- décider ensuite.

Si la sécurité est en jeu, ce n'est plus une simple technique de régulation : passe à l'aide humaine et aux secours.

VERSION EXPRESS — JOURNÉE DIFFICILE

Quand tout devient lourd, ne transforme pas la journée en programme de perfection. Fais au minimum :

- mange et bois ;
- prends normalement les traitements qui t'ont été prescrits ;
- sors quelques minutes si c'est possible ;
- bouge un peu ;
- accomplis une seule tâche nécessaire ;
- contacte au moins une personne sûre ;
- évite d'utiliser alcool ou drogues pour tenir ou t'anesthésier ;
- reporte les décisions irréversibles si ton état mental est très perturbé ;
- demande de l'aide si ta sécurité ou ton fonctionnement se dégradent.

STRESS — NORMAL NE VEUT PAS DIRE SANS LIMITE

Le stress est une réponse d'adaptation. Le problème apparaît surtout lorsqu'il devient chronique, disproportionné, sans récupération suffisante ou qu'il finit par altérer sommeil, concentration, humeur, relations ou santé.

FAIS JUSTE ÇA :

1. identifie la source réelle : charge, conflit, argent, insécurité, maladie, horaires, bruit, responsabilités, isolement ou autre ;
2. sépare ce que tu peux changer de ce que tu dois supporter temporairement ;
3. retire ou réduis une contrainte réelle avant d'ajouter dix techniques de relaxation ;
4. crée des périodes sans sollicitation ;
5. parle aux personnes capables d'agir lorsque la cause est professionnelle, familiale ou matérielle ;
6. utilise respiration lente, marche, relaxation ou activité physique comme outils de régulation, pas comme substituts à la résolution d'un problème structurel.

Une technique peut diminuer l'activation du moment. Elle ne supprime pas une dette, une violence, un harcèlement, une surcharge de travail ou une insécurité matérielle.

TRAVAIL ET ÉPUISEMENT

Être fatigué après une semaine difficile ne suffit pas à conclure à un burnout. L'épuisement professionnel renvoie à des réactions liées à des situations de stress professionnel chronique.

Les facteurs peuvent notamment inclure surcharge et pression temporelle, faible contrôle sur le travail, manque de soutien, manque d'équité, insécurité et forte charge émotionnelle.

Les signes possibles ne sont pas spécifiques : fatigue profonde, irritabilité, cynisme ou détachement, difficultés de concentration, baisse de qualité du travail, troubles du sommeil, douleurs, isolement, perte de motivation ou augmentation des conduites addictives.

Si l'épuisement devient durable et que le travail détruit récupération, fonctionnement ou santé, n'essaie pas seulement de devenir plus résistant à une organisation intenable. Il faut aussi agir sur le travail quand c'est possible : responsable, représentants, médecine du travail, médecin traitant, psychologue ou autre ressource adaptée.

RELATIONS — LA CONNEXION N'EST PAS LA SOUMISSION

Les liens sociaux sont une infrastructure de santé. Mais « garder des liens » ne veut pas dire maintenir n'importe quelle relation.

Protège surtout celles qui apportent sécurité, réciprocité, confiance et possibilité de parler réellement.

Une relation devient un problème de sécurité et de santé lorsqu'elle comporte régulièrement peur, humiliation, contrôle, menace, violence, isolement imposé ou destruction de l'autonomie. Dans ce cas, la priorité n'est pas d'optimiser la communication : c'est de retrouver de la sécurité et de l'aide concrète.

ÉCRANS ET NUMÉRIQUE — REGARDE LE RETENTISSEMENT

Chez l'adulte, il n'existe pas de quota magique où chaque minute au-delà d'un nombre d'heures deviendrait une maladie.

Pose plutôt ces questions :

- l'usage vole-t-il du sommeil ?
- remplace-t-il mouvement, repas, travail, étude ou relations importantes ?
- devient-il difficile à interrompre ?
- sert-il surtout à éviter une situation devenue ingérable ?
- continue-t-il malgré des conséquences importantes ?

Routine simple : coupe les notifications inutiles, protège les périodes de travail et de sommeil, évite que le téléphone devienne une interruption permanente et garde quelques moments sans flux numérique.

Ne transforme pas toute habitude forte en diagnostic d'addiction. Les addictions comportementales clairement reconnues concernent notamment les jeux de hasard et d'argent et les jeux vidéo. D'autres usages numériques peuvent devenir problématiques sans qu'il soit justifié de les étiqueter automatiquement comme addiction.

ENFANT

Le développement varie d'un enfant à l'autre. Un comportement isolé ne suffit pas à fabriquer un diagnostic.

Ce qui compte surtout est l'évolution globale : acquisitions, communication, jeu, relations, sommeil, alimentation, scolarité et capacité à fonctionner.

Parle à un professionnel si tu observes notamment une perte d'acquisitions, un retard marqué, des troubles persistants de communication, un isolement inhabituel, un changement majeur de comportement, une souffrance scolaire durable, des troubles importants du sommeil ou de l'alimentation, une peur ou une tristesse qui empêchent durablement de vivre normalement.

Utilise aussi les examens programmés, le suivi pédiatrique et scolaire : ils servent précisément à repérer ce que la famille ne peut pas toujours identifier seule.

ADOLESCENT ET JEUNE ADULTE

Ne réduis pas toute souffrance à « la crise d'adolescence ».

Les variations d'humeur et les conflits passagers sont fréquents. En revanche, prends au sérieux un changement durable associant par exemple retrait social, chute scolaire ou professionnelle, perte d'intérêt, fatigue inhabituelle, dérèglement important du sommeil, changement alimentaire marqué, anxiété envahissante, automutilations, consommation croissante de substances, idées de mort ou impossibilité de fonctionner comme avant.

Le premier geste peut être simple : parler à une personne sûre. Puis utiliser les ressources adaptées : médecin, infirmier scolaire ou universitaire, Maison des adolescents, CMP ou CMPP, psychologue, consultation jeunes consommateurs si une conduite addictive est en cause.

ADULTE — QUAND UNE DIFFICULTÉ DEVIENT UN PROBLÈME DE SOIN

Un deuil, une rupture, un chômage, un conflit ou une période de stress peuvent produire une souffrance réelle sans constituer automatiquement un trouble psychiatrique. La durée, l'intensité et le retentissement comptent.

ANXIÉTÉ

Une peur ou une inquiétude passagère peut être normale. Demande un avis lorsqu'elle devient trop intense, répétée, durable, difficile à contrôler et qu'elle perturbe réellement le quotidien, le sommeil, le travail, les déplacements ou les relations.

DÉPRESSION

Une baisse de moral transitoire n'est pas une dépression. Un épisode dépressif caractérisé associe plusieurs symptômes présents presque chaque jour pendant au moins deux semaines, avec détresse et retentissement important sur la vie.

Ce repère n'est pas destiné à t'auto-diagnostiquer. Il sert à comprendre qu'une tristesse persistante, une perte d'intérêt, une fatigue profonde, des troubles du sommeil, une dévalorisation ou des idées de mort ne doivent pas être renvoyés à la seule volonté.

PERSONNE ÂGÉE

Viellir ne signifie pas nécessairement devenir dépressif, isolé ou confus.

Deuil, retraite, diminution de mobilité, douleur, pertes sensorielles, maladies, médicaments et isolement peuvent cependant fragiliser l'équilibre mental.

Maintiens autant que possible liens, activité adaptée, correction de la vision et de l'audition, sommeil et participation à des activités qui gardent du sens.

Fais évaluer une tristesse durable, une perte d'intérêt, un retrait marqué, une négligence de soi, une perte de poids, des idées de mort ou un changement important du fonctionnement. Une confusion aiguë ou nouvelle chez une personne âgée est d'abord un problème médical possible : ne la classe pas automatiquement comme « vieillissement normal ». ^[54, 57]

QUAND PASSER LA MAIN

Demande un avis médical ou psychologique si :

- la souffrance dure et ne s'améliore pas ;

- elle empêche régulièrement de dormir, manger, étudier, travailler ou prendre soin de soi ;
- l'anxiété devient envahissante ;
- tristesse ou perte d'intérêt persistent environ deux semaines ou davantage ;
- crises de panique, compulsions, souvenirs traumatiques ou évitements deviennent très handicapants ;
- consommation, jeu ou usages numériques deviennent difficiles à contrôler malgré des dégâts réels ;
- colère, impulsivité ou conflit deviennent dangereux ;
- l'isolement devient presque complet ;
- un proche remarque une modification importante et durable du fonctionnement.

En France, le dispositif MON SOUTIEN PSY permet un accès direct à un psychologue partenaire et peut prendre en charge jusqu'à 12 séances par année civile, dès l'âge de 3 ans, pour une souffrance psychique légère à modérée. Les situations graves, complexes ou urgentes nécessitent une filière plus spécialisée. ^[56]

URGENCE — PROTÉGER AVANT D'ANALYSER

Idées suicidaires, intention de se faire du mal, tentative récente, impossibilité de rester en sécurité, agitation extrême, perte importante de contact avec la réalité, confusion aiguë ou comportement immédiatement dangereux : une routine de bien-être ne suffit plus.

En France :

- 3114 : numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24 et 7 j/7, pour la personne concernée comme pour l'entourage ; ^[55, 57]
- 15 ou 112 si le danger est immédiat ou s'il existe une urgence médicale ;
- reste avec la personne si la sécurité est en jeu et si tu peux le faire sans te mettre toi-même en danger ;
- éloigne les moyens immédiatement accessibles pouvant servir à se blesser si cela peut être fait sans danger ;
- ne laisse pas une conversation en ligne remplacer l'intervention humaine réelle.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

- compléments ou « nootropiques » vendus comme solution générale au mal-être ;
- routine matinale de deux heures imposée à quelqu'un qui dort cinq heures ;
- méditation utilisée pour supporter indéfiniment une situation objectivement destructrice ;
- diagnostic obtenu en trente secondes sur un réseau social ;
- appeler « toxique » toute relation frustrante ;
- appeler « burnout » toute fatigue ;
- appeler « addiction » tout usage numérique fréquent ;
- chercher un « hack de dopamine » à la place du sommeil, du mouvement, des liens ou d'un soin nécessaire ;
- utiliser alcool, cannabis, anxiolytiques ou autres substances comme stratégie principale d'autorégulation ;
- demander à une personne en crise sévère de simplement « penser positif ».

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Entretenir le cerveau et les liens ne garantit ni bonheur permanent ni absence de maladie. Cela entretient des capacités plus fondamentales : récupérer, apprendre, décider, supporter une difficulté sans être immédiatement débordé, demander de l'aide, rester relié aux autres et conserver assez d'autonomie pour corriger une trajectoire qui se dégrade.

À RETENIR EN UNE MINUTE

- La santé mentale n'est pas l'obligation d'être heureux.
- Une émotion désagréable n'est pas automatiquement une maladie.
- Une souffrance durable qui empêche de vivre mérite une aide réelle.
- Les liens sociaux comptent pour la santé, mais une relation dangereuse n'a pas à être maintenue.
- Agis sur les contraintes réelles avant d'empiler les techniques de détente.
- Ne confonds pas usage fréquent d'un écran et addiction diagnostiquée.

- Une dépression ou un trouble anxieux ne se corrigent pas par une injonction à faire un effort.
- Une idée suicidaire est un signal d'alarme à traiter sérieusement.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : cerveau, sommeil, stress, santé mentale, régulation émotionnelle, liens sociaux, solitude, travail, épuisement, usages numériques, addictions comportementales, développement, vieillissement, crise suicidaire et leurs interactions avec le corps, l'environnement et l'autonomie.

RENDS TON ENVIRONNEMENT PLUS SÛR

LA RÈGLE

RENDS TON ENVIRONNEMENT ASSEZ SÛR POUR QUE LES ACCIDENTS LES PLUS ÉVITABLES NE DÉCIDENT PAS À TA PLACE. DÉTECTEUR DE FUMÉE, PASSAGES DÉGAGÉS, PRODUITS TOXIQUES HORS D'ACCÈS, CEINTURE ET SIÈGE ENFANT ADAPTÉ, CASQUE QUAND UNE CHUTE PEUT FRAPPER LA TÊTE, SURVEILLANCE RÉELLE PRÈS DE L'EAU. ET APPRENDS LES GESTES QUI SAUVENT : PROTÉGER, ALERTER, COMPRIMER, DÉSOBSTRUER, RÉANIMER.

Un accident grave peut annuler en quelques secondes ce que des années d'hygiène ont protégé. Le but n'est pas de vivre dans la peur. Il est d'enlever quelques risques rares mais très coûteux, puis de savoir quoi faire pendant les premières minutes si quelque chose arrive.

PENSE EN TROIS TEMPS

1. PRÉVENIR : enlève le danger avant l'accident.
2. AGIR : fais le geste simple qui empêche l'aggravation.
3. PASSER AUX SECOURS : dès que la situation dépasse les gestes ordinaires, appelle.

FAIS JUSTE ÇA — LE SOCLE DE SÉCURITÉ

- Garde couloirs, escaliers et sorties dégagés et suffisamment éclairés.
- Vérifie qu'au moins un détecteur de fumée fonctionnel est installé dans le logement et entretenu selon sa notice. ^[58]
- N'utilise jamais barbecue, brasero ou groupe électrogène dans un logement, garage, cave ou autre espace clos.
- Range médicaments, produits ménagers, solvants, pesticides, nicotine et autres produits dangereux hors d'accès des jeunes enfants, si possible sous clé, dans leur emballage d'origine.
- En voiture : une personne, une place, une ceinture. Pour un enfant, utilise un dispositif de retenue homologué réellement adapté.

- Porte les protections adaptées quand une chute, une projection ou une machine peut atteindre la tête, les yeux ou les oreilles.
- Près de l'eau, un jeune enfant doit avoir UN adulte identifié qui le surveille réellement et continuellement.
- Garde une petite trousse de premiers secours accessible aux adultes et inaccessible aux jeunes enfants.
- Apprends au minimum à appeler correctement les secours, comprimer une hémorragie, agir devant un étouffement, reconnaître une inconscience, commencer une réanimation et utiliser un défibrillateur.

VERSION EXPRESS — CINQ BASES

Si tu ne fais que cinq choses : détecteur de fumée fonctionnel ; passages dégagés ; produits dangereux hors d'accès ; tout le monde attaché en voiture ; surveillance active des jeunes enfants près de l'eau. Puis forme-toi aux gestes qui sauvent.

FAIS UN TOUR DE SÉCURITÉ DU LOGEMENT

Une fois de temps en temps — par exemple à chaque changement de saison — fais un tour de dix minutes. Ce rythme est un repère pratique, pas une loi biologique ni une fréquence réglementaire universelle.

Regarde : détecteur de fumée ; sorties et escaliers ; prises, rallonges et chargeurs abîmés ou surchargés ; appareils laissés en charge sur un support inflammable ; médicaments et produits dangereux ; tapis qui glissent ; câbles au sol ; éclairage des passages ; fenêtres, garde-corps et accès à l'eau si de jeunes enfants sont présents ; état de la trousse de secours ; possibilité d'appeler rapidement les secours.

INCENDIE — AVANT

En France, chaque logement doit avoir au moins un détecteur avertisseur autonome de fumée. Dans un logement à plusieurs niveaux, plusieurs détecteurs améliorent la couverture.

Ne fume pas au lit. Éloigne les produits inflammables des sources de chaleur. Ne surcharge pas les prises. Ne laisse pas téléphone, batterie ou appareil charger sur un lit, un canapé ou un autre support facilement inflammable. Entretiens les installations électriques, le gaz, les appareils à

combustion et la cheminée selon les règles qui leur sont propres. Garde briquets et allumettes hors d'accès des enfants. Et sache comment sortir de chez toi dans le noir ou la fumée.

INCENDIE — SI ÇA BRÛLE

Si le feu est chez toi et que tu ne peux pas l'éteindre immédiatement sans danger : sors ; ferme la porte derrière toi sans la verrouiller ; n'utilise pas l'ascenseur ; alerte les autres sans retourner dans la fumée ; appelle le 18 ou le 112.

Si l'escalier est déjà envahi par la fumée alors que le feu est à l'extérieur de ton logement, ne te jette pas dedans : reste à l'abri, ferme la porte et appelle les secours. Une porte fermée ralentit la fumée et la chaleur.

MONOXYDE DE CARBONE — RAPPEL, PAS DE DOUBLON

Le chapitre sur l'air traite la prévention en détail. Ici, retiens seulement l'urgence : plusieurs personnes qui ont en même temps maux de tête, nausées, vertiges ou fatigue dans un lieu avec appareil à combustion = pense au monoxyde de carbone. Aère si tu peux le faire sans danger, arrête l'appareil si c'est simple et sûr, évacue et appelle 15, 18 ou 112. ^[27]

BRÛLURE — FAIS JUSTE ÇA

Pour une brûlure thermique : éloigne la personne de la source ; enlève rapidement bagues, montre ou vêtements non collés près de la zone si c'est facile ; refroidis précocement uniquement la brûlure sous une eau tempérée autour de 20 °C pendant environ 20 minutes, ou tant qu'elle reste douloureuse, sans refroidir tout le corps ; puis couvre avec un linge propre ou un pansement non adhérent. ^[61]

Ne mets pas de glace, beurre, huile, dentifrice ou autre remède improvisé.

Fais évaluer rapidement une brûlure étendue ou profonde, une brûlure du visage, du cou, des mains ou du périnée, une brûlure électrique ou chimique, une brûlure après explosion ou incendie en espace clos, ou toute brûlure accompagnée d'un état général inquiétant. Chez un nourrisson ou un jeune enfant, le seuil pour demander un avis doit être

bas. Si tu hésites sur la gravité, n'utilise pas un calcul amateur de pourcentage de peau pour te rassurer : appelle.

PRODUIT CHIMIQUE SUR LA PEAU OU DANS L'ŒIL

Éloigne la source, retire les vêtements contaminés sans étaler le produit et rince abondamment. Pour l'œil, applique la règle du chapitre consacré aux yeux : rinçage immédiat et prolongé puis évaluation urgente. Ne cherche jamais à neutraliser un acide avec une base ou l'inverse.

INTOXICATION — AVANT

Conserve les produits dans leur emballage d'origine. Ne mets jamais un produit toxique dans une bouteille d'eau, de soda, de jus ou un récipient alimentaire. Garde ensemble un médicament et son dispositif de dosage. Ne laisse pas un sac contenant des médicaments accessible à un petit enfant.

Chez une personne âgée qui prend plusieurs traitements, un pilulier peut aider à éviter doubles prises et oublis, mais le reste des médicaments doit rester clairement identifié.

INTOXICATION — SI QUELQU'UN A AVALÉ UN PRODUIT

Si la personne est inconsciente, convulse, respire mal ou paraît gravement atteinte : 15 ou 112 immédiatement.

Si elle est consciente : appelle rapidement un centre antipoison, même si aucun symptôme n'est encore apparu, et garde l'emballage du produit.

NE FAIS PAS VOMIR. NE DONNE PAS AUTOMATIQUEMENT DE LAIT OU D'EAU. NE DONNE PAS D'« ANTIDOTE MAISON ». NE JETTE PAS L'EMBALLAGE.

Prépare si possible : âge et poids de la personne, nom du produit, quantité possible, heure d'exposition et symptômes.

NOYADE — JEUNE ENFANT ^[62]

La règle n'est pas « un adulte est dans les environs ». La règle est SURVEILLANCE ACTIVE ET CONTINUE.

Ne quitte pas le jeune enfant des yeux au bord de l'eau. Baigne-toi avec lui lorsqu'il est dans l'eau. Désigne un seul adulte responsable de la surveillance pendant la baignade. Cet adulte ne téléphone pas, ne lit pas et ne fait pas autre chose en même temps. Brassards, alarme, barrière, couverture ou autre dispositif de sécurité ne remplacent jamais cette surveillance.

Pour une piscine hors sol, retire ou verrouille l'échelle après usage et enlève les objets flottants qui peuvent attirer l'enfant. Familiarise tôt l'enfant avec l'eau et organise l'apprentissage de la nage selon son âge et ses capacités.

NOYADE — ADULTE ET PERSONNE ÂGÉE

Privilégie les zones surveillées. Respecte drapeaux et interdictions. Ne nage pas alcoolisé. Ne surestime pas ton état du jour. Préviens quelqu'un si tu pars nager en eau libre. Fatigue, maladie, médicaments et âge peuvent réduire ta marge de sécurité. Avec l'âge, adapte distance et intensité à tes capacités actuelles, pas à celles d'il y a vingt ans.

ROUTE — LA RÈGLE LA PLUS SIMPLE

UNE PERSONNE = UNE PLACE = UNE CEINTURE. Même sur un trajet de quelques centaines de mètres.

En France, un enfant de moins de 10 ans doit voyager dans un dispositif de retenue homologué adapté à sa morphologie. Suis la taille, le poids et la notice du siège. Garde l'enfant dos à la route aussi longtemps que le siège utilisé le permet. Si un siège dos à la route est installé à l'avant dans un cas autorisé, l'airbag passager doit être désactivé. Évite un gros manteau sous le harnais s'il empêche son serrage correct.

VÉLO, TROTTINETTE ET DEUX-ROUES

En France, le casque est obligatoire à vélo pour les moins de 12 ans, conducteur ou passager. Après cet âge, il reste fortement recommandé. Un casque doit être bien ajusté et attaché. Vérifie aussi les freins, l'éclairage et la visibilité.

Pour les trottinettes et autres engins, les règles juridiques varient avec l'engin et le lieu. Le principe sanitaire est plus simple : si une chute peut

projeter ta tête au sol à vitesse importante, protège-la. Sur cyclomoteur ou moto, utilise les équipements adaptés. Ne conduis pas sous alcool, drogues, médicaments sédatifs ou fatigue sévère.

CHUTES — TOUT ÂGE

Enlève câbles, jouets et objets des passages. Éclaire les escaliers et les déplacements nocturnes. Fixe ou retire les tapis qui glissent. Utilise un escabeau stable plutôt qu'une chaise improvisée. Porte des chaussures adaptées à la tâche. Ne monte pas sur un support instable « juste pour dix secondes ».

JEUNE ENFANT

Les risques changent avant même que les adultes aient pris l'habitude des nouvelles capacités de l'enfant : table à langer, lit, escalier, fenêtre, meuble, balcon. Ne laisse pas un nourrisson seul sur une surface en hauteur, même s'il ne s'est encore jamais retourné. Dès qu'un enfant commence à grimper, reconsidère fenêtres, meubles sous fenêtre, escaliers et balcons. Prépare l'environnement avant la première chute, pas après.

PERSONNE ÂGÉE

Avec l'âge, une chute peut faire perdre brutalement une autonomie jusque-là conservée. Dégage les passages, éclaire davantage, ajoute main courante ou barre d'appui quand elles sont utiles, garde des chaussures stables, corrige les problèmes de vue ou d'audition, entretiens force et équilibre et fais revoir les médicaments en cas de vertiges, somnolence ou baisse de tension.

Ne banalise pas les chutes répétées. Même sans fracture, elles peuvent signaler un médicament mal toléré, une baisse de tension, un problème visuel ou neurologique, une faiblesse, une infection ou une dénutrition.

BRICOLAGE, OUTILS ET JARDIN

Avant d'utiliser un outil, comprends sa fonction et son danger principal. Mets lunettes ou visière si une projection est possible, protection auditive si le bruit est élevé, chaussures et gants adaptés quand ils sont pertinents.

Coupe l'alimentation ou retire la batterie avant réglage ou déblocage. Laisse les carters et protections en place. Brides une pièce qui doit l'être au lieu de la tenir à la main. N'annule jamais un dispositif de sécurité « juste cette fois ». Échelle et escabeau doivent reposer sur un support stable. Éloigne les autres de la zone de projection. Pas d'alcool ni de substance qui altère la vigilance.

UNE TROUSSE DE SECOURS SIMPLE SUFFIT

Garde au minimum : numéros d'urgence et fiche mémo ; gants jetables ; compresses stériles ; pansements de plusieurs tailles ; sparadrap ; bandes extensibles ; pansement ou coussin compressif ; sérum physiologique en unidoses ; ciseaux à bouts ronds ; pince à écharde ; thermomètre ; moyen de froid protégé ; couverture de survie. Les traitements personnels nécessaires restent séparés, identifiés et stockés selon leurs règles propres.

Une trousse énorme n'est pas une compétence. Vérifie surtout que le matériel est en état, non périmé quand une date s'applique, et que quelqu'un sait l'utiliser.

LES CINQ URGENCES QUE TU DEVRAIS SAVOIR RECONNAÎTRE

1. HÉMORRAGIE IMPORTANTE

Protège-toi si possible. Appuie directement et fermement sur la plaie avec une compresse ou un tissu propre. Maintiens la compression et appelle les secours. Ne soulève pas sans cesse la compresse pour vérifier.

2. ÉTOUFFEMENT TOTAL CHEZ L'ADULTE OU LE GRAND ENFANT

Si la personne ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser efficacement : jusqu'à cinq claques fortes dans le dos ; si cela ne marche pas, jusqu'à cinq compressions abdominales ; alterne jusqu'à désobstruction ou perte de connaissance. Si elle perd connaissance : mets-la au sol, appelle les secours et commence la réanimation.

Chez le nourrisson, les gestes sont différents : cinq claques dans le dos puis cinq compressions thoraciques ; pas de compressions abdominales. Ce geste doit idéalement être appris sur mannequin.

3. INCONSCIENCE MAIS RESPIRATION NORMALE

Appelle les secours, surveille la respiration et place la personne sur le côté en position latérale de sécurité si aucune situation particulière ne l'interdit. Ne la laisse pas seule.

4. INCONSCIENCE ET PAS DE RESPIRATION NORMALE

Appelle ou fais appeler 15, 18 ou 112 et demande un défibrillateur automatisé externe. Commence immédiatement des compressions thoraciques au centre du thorax, fortes et régulières, environ 100 à 120 par minute. Si tu es formé et capable, alterne 30 compressions et 2 insufflations ; sinon, continue les compressions sans t'arrêter inutilement. Dès que le DAE arrive, allume-le et suis ses instructions. L'opérateur des secours peut te guider. ^[59, 60]

5. BRÛLURE OU INTOXICATION

Brûlure thermique : eau tempérée environ 20 minutes, pas de glace ni de graisse, puis évaluation selon gravité. Produit avalé : centre antipoison ou urgence selon l'état, emballage conservé, pas de vomissement provoqué et pas de boisson donnée automatiquement.

En France, les numéros principaux à connaître sont le 15, le 18 et le 112. Le 114 est accessible aux personnes sourdes ou malentendantes.

UNE FORMATION VAUT MIEUX QU'UN PARAGRAPHE

Un livre peut donner l'ordre des gestes. Il ne peut pas te faire sentir la force d'une compression, corriger ta position ou créer l'automatisme d'une situation réelle. Une sensibilisation Gestes qui sauvent ou une formation Premiers Secours Citoyen transforme ces phrases en compétence. Avant l'âge adulte, tout le monde devrait avoir pratiqué au moins une fois ces gestes sur mannequin ; les revoir périodiquement est utile.

REPÈRES PAR ÂGE

NOURRISSON : priorité aux chutes d'une hauteur, étouffement, brûlures, noyade en baignoire ou piscine et ingestion de médicaments ou produits. Prépare l'environnement avant les nouvelles capacités motrices.

1-4 ANS : intoxications, escaliers et fenêtres, noyade, brûlure, circulation et petits objets. « Hors de portée » doit vouloir dire inaccessible à un grimpeur.

5-11 ANS : protection adulte encore nécessaire pour route, vélo, eau, feu, cuisine et outils ; commence l'apprentissage des gestes simples de secours.

12-17 ANS : transmet explicitement sécurité routière, eau, substances, feu, outils, conduite à tenir en urgence et capacité à donner aux secours une localisation claire.

ADULTE : ne normalise pas les raccourcis dangereux et forme les personnes du foyer.

65 ANS ET PLUS : ajoute une attention particulière aux chutes, aux médicaments qui altèrent vigilance ou équilibre, à la vision et à l'audition, au risque d'incendie nocturne et à la possibilité d'appeler de l'aide.

QUAND PASSER LA MAIN

Appelle immédiatement les secours si une personne est inconsciente et ne respire pas normalement, respire très mal, convulse, présente une hémorragie importante non contrôlée, a subi une électrisation grave, une brûlure importante ou une intoxication avec état inquiétant, ou si un danger immédiat persiste.

Après un accident moins spectaculaire, demande quand même une évaluation si les symptômes s'aggravent, si une douleur ou un déficit persiste, si la personne est très jeune, fragile ou sous traitement augmentant le risque, ou si tu ne sais pas raisonnablement exclure une lésion sérieuse.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

Une caméra ne remplace pas un adulte qui surveille un enfant près de l'eau. Un gadget connecté ne compense pas un détecteur de fumée en panne. Un bracelet « anti-chute » ne dégage pas un couloir sombre. Une « détox » ne traite pas une intoxication. Une crème miracle ne refroidit pas une brûlure. Un casque mal attaché n'est pas un talisman. Un extincteur sophistiqué ne remplace pas la capacité de sortir et d'appeler. Une trousse

énorme ne sert à rien si personne ne connaît les gestes. Une application ne remplace jamais l'appel aux secours quand une urgence vitale est possible.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Tu ne peux pas prévoir l'accident exact. Tu peux rendre les conséquences moins probables et les premières minutes moins chaotiques. Une maison plus sûre, des déplacements mieux protégés, des gestes de secours appris avant d'en avoir besoin et des proches qui savent quoi faire constituent une réserve de sécurité invisible jusqu'au jour où elle compte.

À RETENIR EN UNE MINUTE

- Élimine d'abord les risques capables de tuer ou handicaper vite.
- Détecteur de fumée fonctionnel, passages dégagés, produits toxiques hors d'accès.
- Ceinture et siège enfant adapté à chaque trajet ; casque quand il protège réellement d'un choc de tête.
- Un jeune enfant près de l'eau = un adulte identifié qui le surveille sans autre tâche.
- Brûlure thermique = eau tempérée rapidement, pas de glace ni remède maison.
- Produit toxique avalé = pas de vomissement provoqué, pas de boisson automatique, emballage conservé, centre antipoison ou secours.
- Hémorragie = compression directe.
- Inconscient qui ne respire pas normalement = secours, compressions, DAE.
- Le livre donne les principes ; une formation pratique donne la compétence.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : accidents domestiques, prévention des chutes, sécurité incendie et monoxyde de carbone, brûlures et intoxications, noyade, sécurité routière, risques liés aux outils et machines, premiers secours, vulnérabilités liées à l'âge et articulation entre prévention, urgence et médecine.

UTILISE LA MÉDECINE QUAND IL FAUT

**ENTRETENIR TON CORPS NE SUFFIT PAS. LA MÉDECINE EST UTILE
LÀ OÙ L'HYGIÈNE DE VIE NE PEUT PAS FAIRE LE TRAVAIL :
VACCINER, DÉPISTER, DIAGNOSTIQUER, TRAITER, SURVEILLER ET
AGIR EN URGENCE.**

Une bonne hygiène de vie réduit certains risques. Elle ne rend pas invulnérable. Tu peux bien dormir, bien manger, bouger et ne pas fumer, et avoir quand même besoin d'un vaccin, d'un dépistage, d'un traitement ou d'une consultation urgente.

L'erreur inverse existe aussi : croire que plus de prises de sang, plus d'imagerie, plus de marqueurs et plus d'examens signifient automatiquement plus de santé. Un examen utile répond à une question précise. Un test fait « au cas où » peut produire faux positifs, anxiété, examens inutiles et traitements dont tu n'avais pas besoin.

VERSION EXPRESS — LES BASES

1. Garde un point d'entrée régulier dans le système de soins : médecin traitant si possible, ou autre professionnel qui connaît ton dossier.
2. Garde une liste à jour de tes maladies, allergies, opérations et médicaments.
3. Vérifie tes vaccins aux âges clés, avant une grossesse, un voyage ou une exposition particulière.
4. Fais les dépistages organisés auxquels ton âge et ton niveau de risque te rendent éligible.
5. Fais mesurer ta pression artérielle de temps en temps dans le cadre des soins ; une mesure isolée élevée ne suffit pas toujours à diagnostiquer une hypertension.
6. Connais les médicaments que tu prends : pourquoi, combien, quand, combien de temps, et quelles alertes doivent faire réagir.

7. Un symptôme nouveau, persistant ou qui altère franchement ton fonctionnement mérite une évaluation ; n'attends pas le prochain dépistage.

8. Si un signe peut être une urgence, appelle les secours au lieu d'attendre que l'hygiène de vie le fasse disparaître.

LES QUATRE FONCTIONS À NE PAS CONFONDRE

PRÉVENTION : empêcher ou réduire la probabilité qu'un problème survienne. Vaccination, prévention cardiovasculaire ou contraception en font partie.

DÉPISTAGE : rechercher une maladie chez une personne qui n'a pas de symptôme, dans une population où cette recherche a un bénéfice attendu.

DIAGNOSTIC : rechercher la cause d'un symptôme, d'une anomalie ou d'un résultat inhabituel.

TRAITEMENT ET SUIVI : soigner une maladie connue et vérifier son évolution.

Un dépistage n'est donc pas un diagnostic. Et un résultat normal ancien n'explique pas automatiquement un symptôme nouveau.

FAIS ÇA — ROUTINE MÉDICALE MINIMALE

Une ou deux fois par an, ou à l'occasion d'un rendez-vous de santé déjà prévu, demande-toi simplement :

- mes vaccins sont-ils à jour ?
- suis-je éligible à un dépistage organisé ?
- ai-je un traitement dont je ne comprends plus l'utilité ou la dose ?
- une maladie chronique a-t-elle un contrôle en retard ?
- ai-je un symptôme que je repousse depuis trop longtemps ?
- mes antécédents familiaux ou mes expositions changent-ils mon niveau de risque ?

Le but n'est pas de créer une administration médicale permanente de ton corps. Le but est d'éviter les oublis coûteux.

ENFANT ET ADOLESCENT — LE SUIVI NE S'ARRÊTE PAS QUAND TOUT VA BIEN

En France, vingt examens de santé sont prévus de la naissance à 16 ans. Ils servent notamment à suivre la croissance, le développement physique et psychique, la vision, l'audition, le langage, les vaccinations et différents risques qui changent avec l'âge.

Tu n'as pas besoin de mémoriser vingt dates. Garde le carnet de santé à jour et suis le calendrier qui y figure. Ces rendez-vous sont précisément utiles parce qu'un enfant peut sembler aller bien tout en ayant besoin d'un rattrapage vaccinal, d'un contrôle de croissance ou du repérage d'une difficulté sensorielle, développementale ou psychique.

À l'adolescence, une partie de la consultation peut aussi devenir un espace où le jeune parle directement avec le professionnel de santé. Ce n'est pas seulement une consultation « pour les parents ».

VACCINATION — GARDE LE CALENDRIER À JOUR, PAS DANS TA TÊTE

Le calendrier vaccinal change. Utilise donc toujours sa version en vigueur. Quand une vaccination a été interrompue, on ne recommence généralement pas tout depuis le début : un professionnel organise le rattrapage à partir de ce qui a déjà été reçu.

REPÈRES FRANCE 2026

Chez le nourrisson et le jeune enfant, les grands repères du calendrier comprennent notamment :

- diphtérie-tétanos-poliomyélite, coqueluche, Hib, hépatite B et pneumocoque : doses à 2 et 4 mois, rappel à 11 mois ;
- méningocoque B : 3 mois, 5 mois, rappel à 12 mois ;
- méningocoques ACWY : 6 mois puis 12 mois ; ^[52, 63]
- rougeole-oreillons-rubéole : 12 mois puis 16-18 mois ;
- rotavirus : vaccination orale au début de la vie selon le vaccin utilisé.

Le repère ACWY mérite d'être explicite : le calendrier simplifié 2026 de Santé publique France place bien la première dose à 6 mois puis le rappel à 12 mois. Une page FAQ de Vaccination Info Service mentionne encore 5

mois ; cette divergence documentaire ne doit pas modifier le calendrier retenu ici.

Chez l'enfant et l'adolescent :

- rappels diphtérie-tétanos-poliomyélite/coqueluche à 6 ans puis entre 11 et 13 ans ;
- méningocoques ACWY : vaccination recommandée entre 11 et 14 ans, avec rattrapage entre 15 et 24 ans ;
- HPV : vaccination prioritairement entre 11 et 14 ans ; le rattrapage est désormais ouvert jusqu'à 26 ans révolus.

Chez l'adulte, les rappels diphtérie-tétanos-poliomyélite/coqueluche sont prévus à 25, 45 et 65 ans, puis tous les dix ans.

À partir de 65 ans, le calendrier 2026 prévoit notamment la vaccination annuelle contre la grippe, la vaccination contre le pneumocoque et le zona. La vaccination contre le VRS est recommandée à partir de 75 ans et chez certaines personnes de 65 ans et plus présentant des maladies respiratoires ou cardiaques chroniques. Les recommandations Covid-19 restent liées aux campagnes et aux niveaux de risque en vigueur.

Grossesse, immunodépression, maladie chronique, absence de rate, transplantation, métier exposé, voyage ou antécédents vaccinaux peuvent modifier ce schéma. Dans ces situations, le calendrier général n'est qu'un point de départ.

GROSSESSE — ANTICIPE AVANT QUE POSSIBLE

Si une grossesse est prévue ou commence, la médecine préventive devient particulièrement utile.

Fais revoir :

- les médicaments et compléments ;
- les vaccinations et immunités ;
- les maladies chroniques ;
- les expositions professionnelles ou toxiques ;
- le besoin de vitamine B9/folates selon les recommandations ;
- le calendrier de suivi de grossesse.

La vaccination contre la coqueluche est recommandée à chaque grossesse à partir du deuxième trimestre, avec une période privilégiée

entre 20 et 36 semaines d'aménorrhée. D'autres vaccinations peuvent être recommandées selon la saison et la situation.

Ne commence, n'arrête ou ne modifie pas un traitement important pendant une grossesse sans vérifier avec un médecin, une sage-femme ou un pharmacien, sauf urgence nécessitant les secours.

MON BILAN PRÉVENTION — UN RENDEZ-VOUS, PAS UN CERTIFICAT DE BONNE SANTÉ

En France, Mon bilan prévention concerne actuellement quatre tranches d'âge : ^[64]

- 18–25 ans ;
- 45–50 ans ;
- 60–65 ans ;
- 70–75 ans.

Il sert à faire le point sur les habitudes de vie, les facteurs de risque, les vaccinations, les dépistages et la santé mentale et sociale. Il ne remplace ni le médecin traitant ni les consultations nécessaires entre ces âges.

PRESSIION ARTÉRIELLE — MESURE-LA, MAIS N'EN FAIS PAS UNE OBSESSION

L'hypertension peut rester silencieuse longtemps. Une mesure de pression artérielle au cours des consultations ou bilans de prévention est donc utile.

Si une valeur est élevée, ne conclus pas à partir d'un seul chiffre. La confirmation passe souvent par des mesures répétées, à domicile ou en mesure ambulatoire, selon le professionnel de santé.

À l'inverse, si tu n'as pas d'indication particulière, prendre ta tension plusieurs fois par jour « pour surveiller » peut surtout fabriquer de l'inquiétude et des chiffres difficiles à interpréter.

DÉPISTAGES ORGANISÉS — LE SYMPTÔME BAT TOUJOURS LE CALENDRIER

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Pour les personnes concernées par un col utérin, le dépistage organisé s'étend actuellement de 25 à 65 ans.

Entre 25 et 29 ans, il repose sur la cytologie selon le protocole prévu. De 30 à 65 ans, le test HPV à haut risque est le test de référence ; après une cytologie normale, il est réalisé selon le calendrier officiel puis, s'il est négatif, généralement tous les cinq ans. ^[65]

La vaccination HPV et le dépistage sont complémentaires. Être vacciné ne dispense pas du dépistage lorsqu'il est indiqué.

CANCER DU SEIN

Pour les femmes de 50 à 74 ans à risque moyen et sans symptôme, le programme organisé propose une mammographie tous les deux ans. ^[66]

Une masse, un écoulement sanglant, une modification récente du mamelon ou de la peau n'attend pas la prochaine invitation : on passe du dépistage au diagnostic.

CANCER COLORECTAL

Pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans à risque moyen, le dépistage organisé repose sur un test immunologique dans les selles tous les deux ans. ^[67]

Des symptômes digestifs, une anémie inexplicée, un saignement, des antécédents personnels ou familiaux importants peuvent justifier une autre stratégie. Là encore, le symptôme bat le calendrier.

PROSTATE — N'INVENTE PAS UN DÉPISTAGE AUTOMATIQUE

En France, aucune autorité sanitaire ne recommande le dosage systématique du PSA chez tous les hommes sans symptôme. La décision peut être discutée individuellement après information sur les bénéfices, limites et conséquences possibles. ^[68]

POUMON — NE TRANSFORME PAS UN PILOTE EN PROGRAMME UNIVERSEL

En 2026, IMPULSION est un programme pilote français de dépistage du cancer du poumon. Les premières inclusions ont commencé en mai 2026 chez des personnes de 50 à 74 ans fortement exposées au tabac, avec scanner thoracique à faible dose et accompagnement au sevrage.^[69]

Ce n'est donc pas encore une règle nationale de dépistage applicable à toute la population. Si tu es concerné par une exposition tabagique importante, demande si tu entres dans les critères actuels au lieu de commander toi-même un scanner.

MÉDICAMENTS — CONNAIS CE QUE TU PRENDS

Pour chaque médicament régulier, sache au minimum :

- son nom ;
- pourquoi tu le prends ;
- la dose ;
- le moment des prises ;
- la durée prévue ;
- les principaux effets indésirables ou signes d'alerte ;
- les interactions importantes dont on t'a parlé.

Ne partage pas ton ordonnance. Ne double pas automatiquement une dose oubliée. N'arrête pas au hasard un traitement chronique important. Et quand tu consultes, dis ce que tu prends réellement, y compris automédication, plantes et compléments.

Chez une personne âgée qui prend plusieurs médicaments, une révision régulière des indications, interactions, vertiges, somnolence ou effets indésirables peut prévenir une partie des chutes et hospitalisations.

ANTIBIOTIQUES — PAS DE RÉSERVE PERSONNELLE

Les antibiotiques traitent les infections bactériennes sensibles. Ils ne traitent pas les virus en général.^[70]

Quand ils sont prescrits :

- respecte la dose, les horaires et la durée prescrite ;
- ne donne pas ton traitement à quelqu'un d'autre ;

- ne réutilise pas un reste d'un ancien traitement parce que les symptômes « ressemblent » ;
- ne modifie pas seul la durée ;
- rapporte les restes en pharmacie.

La bonne utilisation des antibiotiques protège à la fois la personne traitée et l'efficacité future de ces médicaments.

QUAND PASSER LA MAIN — UN SYMPTÔME PERSISTANT

Consulte lorsqu'un symptôme nouveau persiste, s'aggrave, revient régulièrement ou modifie franchement ton fonctionnement : douleur, fatigue inhabituelle, perte de poids inexpliquée, fièvre répétée, changement digestif durable, essoufflement, saignement inhabituel, masse nouvelle, trouble neurologique, modification importante du sommeil ou de l'humeur, ou tout autre changement qui ne ressemble plus à une variation ordinaire.

La liste n'est pas un outil de diagnostic. Elle rappelle seulement qu'un symptôme persistant doit être interprété dans son contexte, pas ignoré parce que « le dernier bilan était normal ».

URGENCE — N'ATTENDS PAS

En France, appelle le 15 ou le 112 lorsqu'une urgence vitale ou potentiellement vitale est plausible, notamment en cas de :

- douleur thoracique brutale, intense ou persistante, surtout avec essoufflement, sueurs, malaise, nausées ou irradiation ;
- signe brutal d'AVC : visage asymétrique, faiblesse d'un côté, trouble de la parole, perte de vision ou trouble soudain de l'équilibre ; même si cela disparaît rapidement, un accident ischémique transitoire reste urgent ;
- difficulté respiratoire majeure, lèvres bleutées ou étouffement ;
- perte de connaissance ou absence de respiration normale ;
- hémorragie importante ;
- réaction allergique grave avec gêne respiratoire, gonflement ou malaise ;
- convulsion prolongée ou répétée sans récupération normale ;
- confusion aiguë importante ;

- intoxication grave ;
- traumatisme majeur ;
- comportement suicidaire ou danger immédiat pour soi ou autrui.

En cas de doute sérieux, l'appel au 15 sert aussi à réguler la situation. Appeler n'implique pas automatiquement l'envoi d'une ambulance.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

- bilan biologique « complet » choisi au hasard ;
- scanner du corps entier sans indication ;
- marqueurs tumoraux utilisés comme dépistage général ;
- PSA imposé automatiquement à tous ;
- analyses répétées pour suivre des biomarqueurs sans question clinique ;
- compléments pris à la place d'un diagnostic ;
- ancien antibiotique gardé « au cas où » ;
- arrêter un traitement parce qu'un influenceur affirme qu'il est toxique ;
- attendre des mois avec un symptôme persistant parce qu'un ancien examen était normal ;
- croire qu'une montre ou une application remplace l'évaluation médicale.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

Une bonne relation avec la médecine se construit avant la maladie grave.

Garde accessibles :

- tes antécédents importants ;
- tes allergies ;
- la liste de tes médicaments ;
- tes vaccinations ;
- tes comptes rendus majeurs ;
- les coordonnées des professionnels qui te suivent.

Avec l'âge, cette organisation devient encore plus utile. Elle évite les doubles traitements, les oublis, les consultations où personne ne sait exactement ce qui a déjà été fait et les décisions prises à partir d'informations incomplètes.

À RETENIR EN UNE MINUTE

L'hygiène de vie ne remplace pas la médecine.

Garde tes vaccins à jour.

Fais les dépistages qui correspondent réellement à ton âge et à ton risque.

Un dépistage concerne une personne sans symptôme ; un symptôme persistant demande une évaluation diagnostique.

Connais les médicaments que tu prends et ne réutilise pas d'anciens antibiotiques.

Une mesure anormale doit être interprétée et souvent confirmée ; ne transforme pas un chiffre isolé en diagnostic.

Plus d'examens n'est pas automatiquement plus de santé.

Et quand un signe peut être une urgence, n'attends pas le prochain rendez-vous : appelle les secours.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : prévention médicale, vaccination et rattrapage, dépistages organisés, suivi de l'enfant et de l'adolescent, prévention cardiovasculaire et pression artérielle, grossesse, bon usage des médicaments et des antibiotiques, surdiagnostic et surmédicalisation, dépistage des cancers, maladies chroniques, signes d'alerte et articulation entre entretien quotidien, médecine préventive, diagnostic, traitement et urgence.

N'OPTIMISE PAS AVANT D'AVOIR LES BASES

LA RÈGLE

CORRIGE D'ABORD CE QUI PEUT TE FAIRE LE PLUS DE TORT OU CE QUI MANQUE LE PLUS CLAIREMENT. STABILISE ENSUITE LES BASES. N'OPTIMISE QU'APRÈS, POUR UN OBJECTIF PRÉCIS, SI LE BÉNÉFICE ATTENDU JUSTIFIE LE TEMPS, LE COÛT, LE RISQUE ET LA COMPLEXITÉ.

Ce chapitre ne t'apprend pas une nouvelle fonction biologique. Il t'aide à choisir dans quel ordre agir.

Tu peux facilement passer beaucoup de temps à chercher une température de chambre parfaite, un complément, une montre plus précise, un meilleur protocole de jeûne, un biomarqueur supplémentaire ou une routine de récupération sophistiquée tout en dormant trop peu, en restant presque toujours assis, en fumant, en mangeant au hasard, en ignorant un symptôme persistant ou en laissant un dépistage indiqué de côté.

Le problème n'est pas que toute optimisation soit inutile. Le problème est l'ordre.

UNE HIÉRARCHIE N'EST PAS UN SCORE

Les niveaux qui suivent sont un ordre pratique de correction. Ils ne disent pas qui est « en bonne santé » ou « mauvais élève ». Ils ne permettent pas de calculer un score global.

Plusieurs problèmes peuvent être importants en même temps. Certaines corrections doivent être menées en parallèle. Une maladie chronique, une grossesse, un handicap, un traitement, une contrainte de logement, un travail dangereux, une situation de violence ou un manque d'accès aux soins peuvent déplacer entièrement les priorités.

La bonne question est donc : « Qu'est-ce qui mérite le plus d'attention maintenant, compte tenu du danger, du dommage possible, de ce qui manque réellement et de ce qui est faisable ? »

NIVEAU 0 — DANGER OU SOIN QUI NE PEUT PAS ATTENDRE

Avant l'hygiène de vie et avant toute optimisation : protège, alerte, soigne.

Une détresse respiratoire, une douleur thoracique inquiétante, un signe d'AVC, une hémorragie importante, une intoxication, une perte de connaissance, un traumatisme grave, une crise suicidaire, une violence immédiate, une complication de grossesse ou tout autre signe d'urgence ne se traite pas avec une routine de bien-être.

Un bain froid, un complément, une séance de respiration, un tracker ou une technique de relaxation ne doit jamais retarder un soin nécessaire.

Règle : PROTÉGER / ALERTER / SOIGNER AVANT D'OPTIMISER.

NIVEAU 1 — ENLÈVE LES GROS FACTEURS DE DOMMAGE

Quand quelque chose produit beaucoup de dommage à répétition, réduire ce dommage vaut souvent davantage qu'ajouter une nouvelle pratique.

Regarde d'abord s'il existe :

- tabac ou fumée régulière ;
- alcool ou autres substances à un niveau problématique ;
- dette de sommeil importante et répétée ;
- conduite sous substance ou fatigue sévère ;
- air intérieur franchement mauvais ou combustion dangereuse ;
- exposition sonore dommageable ;
- violence ou environnement immédiatement dangereux ;
- alimentation insuffisante ou très désorganisée au point d'altérer la santé ;
- traitement médical utile interrompu sans raison sûre.

Tu n'as pas besoin que tout soit parfait. Mais si un facteur cause beaucoup de dommage, commence par le réduire autant que possible.

NIVEAU 2 — RÉTABLIS LES BESOINS DE BASE

Les chapitres précédents ont déjà donné les routines. Ici, ne les recommence pas toutes : vérifie simplement si quelque chose d'évident manque presque chaque jour.

- dors-tu assez pour ton âge et ta situation ?
- manges-tu suffisamment et de manière globalement correcte ?
- as-tu accès à de l'eau et bois-tu selon tes besoins et tes pertes ?
- bouges-tu dans la journée ?
- vois-tu la lumière du jour et gardes-tu des rythmes raisonnables ?
- respires-tu un air correct ?
- entretiens-tu ton corps, ta bouche, tes dents, tes yeux et tes oreilles ?
- as-tu un minimum de récupération mentale et de liens humains ?
- es-tu protégé contre les risques élémentaires : soleil excessif, bruit, infections et accidents ?

Question simple : « Y a-t-il un besoin évident que mon corps reçoit mal presque tous les jours ? »

Si oui, commence là.

NIVEAU 3 — ENTRETIENS CE QUI SE PERD SI TU NE L'UTILISES PAS

Une vie à peu près stable ne suffit pas toujours à conserver les capacités physiques importantes.

Vérifie donc ensuite :

- force ;
- endurance ;
- mobilité utile ;
- équilibre, surtout avec l'âge ou un risque de chute ;
- coordination et variété des activités quand elles sont pertinentes.

La bonne question n'est pas : « Quel sport est optimal ? »

C'est : « Quelle capacité importante est insuffisamment entretenue ? »

NIVEAU 4 — FAIS LA PRÉVENTION MÉDICALE QUI T'EST DESTINÉE

Vaccinations, dépistages, suivi de grossesse, examens de l'enfant, contrôle d'une maladie chronique, tension artérielle, santé dentaire, vision et audition ne sont pas des hacks.

Ils font partie du socle lorsque ton âge, ton risque ou ta situation les rendent pertinents.

Une optimisation facultative ne doit pas prendre la place d'un soin, d'un vaccin, d'un dépistage ou d'un suivi indiqué.

NIVEAU 5 — OPTIMISE SEULEMENT POUR UNE RAISON CLAIRE

Une optimisation devient raisonnable quand :

1. les bases importantes sont suffisamment stables ;
2. tu sais précisément ce que tu veux améliorer ;
3. l'intervention a une raison crédible ou des données suffisantes pour cet objectif ;
4. le coût, le risque et la complexité sont proportionnés ;
5. tu peux observer si cela change réellement quelque chose ;
6. tu es prêt à arrêter si le bénéfice n'apparaît pas.

Les bases n'ont pas besoin d'être parfaites. Une optimisation peut aussi être médicalement indiquée alors que d'autres bases restent imparfaites. Le but est seulement d'éviter qu'une pratique secondaire serve de substitut à une correction plus importante.

LE TEST DES CINQ QUESTIONS

Avant d'acheter, mesurer ou ajouter une pratique, demande-toi :

1. QUEL PROBLÈME PRÉCIS EST-CE QUE J'ESSAIE DE RÉSOUDRE ?

« Être encore plus sain » n'est pas encore un objectif suffisamment précis.

2. UNE BASE PLUS SIMPLE MANQUE-T-ELLE ENCORE ?

Optimiser l'endormissement alors qu'on dort cinq heures, chercher un protocole d'entraînement sophistiqué sans régularité ou acheter des

poudres alors que les repas restent chaotiques indique souvent que l'ordre est mauvais.

3. EST-CE QUE CETTE DONNÉE OU CETTE PRATIQUE CHANGE UNE DÉCISION ?

Une mesure qui ne conduit à aucune action utile peut n'être qu'une nouvelle chose à surveiller.

4. QUEL EST LE COÛT TOTAL ?

Compte l'argent, le temps, la charge mentale, les effets indésirables possibles, les examens supplémentaires, la dépendance à un dispositif et les contraintes sociales.

5. COMMENT SAURAI-JE QUE ÇA NE VAUT PAS LA PEINE ?

Fixe si possible un critère d'arrêt avant de commencer.

COMPLÉMENTS — PAS PAR RITUEL

Un complément peut être utile dans une situation précise. Certaines situations ont des indications solides : par exemple vitamine B9 autour d'une grossesse, vitamine B12 dans un régime végétalien, carence documentée, maladie, traitement ou besoin particulier identifié. ^[71, 72]

Mais « prendre quelque chose au cas où » n'est pas une base universelle.

Règle : COMPLÉMENT = BESOIN OU OBJECTIF IDENTIFIÉ, PAS PREUVE AUTOMATIQUE DE SÉRIEUX.

Ne remplace pas une alimentation insuffisante, un diagnostic nécessaire ou un traitement indiqué par une collection de gélules.

TRACKERS, MONTRES ET BAGUES ^[73]

Un tracker peut avoir une fonction réelle : t'aider à marcher davantage, structurer un entraînement, observer une tendance ou documenter une question précise.

Mais une mesure de bien-être n'est pas automatiquement un diagnostic. ^[73]

Utilise la donnée si elle change une action utile. Sinon, elle n'est pas une obligation.

Envisage de simplifier ou d'arrêter si :

- tu regardes le score avant de savoir comment tu te sens ;
- la mesure d'une mauvaise nuit devient plus anxiogène que la mauvaise nuit elle-même ;
- tu changes de comportement pour satisfaire le score plutôt qu'une fonction réelle ;
- tu accumules les données sans décision ;
- le dispositif commence à remplacer un avis médical nécessaire.

BIOMARQUEURS, IMAGERIE ET TESTS

Le guide ne recommande pas de « panel complet » universel.

Un test utile répond à une question : dépistage validé, diagnostic, suivi de maladie, suivi de traitement ou risque particulier.

Mesurer davantage peut aussi produire des faux positifs, des découvertes incidentes, de nouveaux examens, du coût et de l'anxiété. C'est pourquoi un biomarqueur, une imagerie large, un test génétique de confort, une mesure continue ou une autre technologie ne devient pas une base sanitaire seulement parce qu'elle produit beaucoup de données.

La question reste : « Qu'est-ce que je ferai différemment selon le résultat ? »

FROID, CHALEUR, RESPIRATION, JEÛNE, LUMIÈRE ROUGE, NOOTROPIQUES ET AUTRES HACKS

Le livre ne dit pas que toutes ces pratiques sont inutiles. Certaines peuvent avoir un effet réel dans un contexte précis.

Mais leur place vient après la vérification des bases.

- sommeil suffisant et horaires raisonnables avant gadgets de sommeil ;
- entraînement régulier avant protocole sophistiqué ;
- repas suffisamment corrects avant poudres et détails marginaux ;
- réduction d'une contrainte destructrice avant empilement de techniques de relaxation ;

- entraînement et récupération avant supplément de performance marginal.

L'important est la fonction, pas le prestige de la technique.

LE FACTEUR LIMITANT — SANS EN FAIRE UNE RELIGION

Quand plusieurs choses sont imparfaites, cherche celle qui limite actuellement le plus ton fonctionnement ou qui produit le plus de dommage corrigible.

Mais n'en fais pas une cause unique.

Deux facteurs peuvent être simultanément importants. Des interventions parallèles peuvent être nécessaires. Une contrainte sociale peut empêcher la correction idéale. Et une petite action secondaire peut parfois être la seule chose faisable aujourd'hui.

PRIORISER NE SIGNIFIE PAS SIMPLIFIER LE RÉEL À UNE SEULE CAUSE.

VERSION EXPRESS — QUAND TU NE SAIS PAS QUOI FAIRE

Pose les questions dans cet ordre :

1. Y a-t-il un danger, un symptôme ou un soin qui ne peut pas attendre ?

→ Oui : sécurité ou médecine.

2. Y a-t-il un gros facteur de dommage que je peux réduire ?

→ Oui : commence par le réduire.

3. Est-ce que je dors, mange, bois, bouge et récupère assez correctement ?

→ Non : corrige la base la plus manifestement déficiente.

4. Est-ce que force, endurance, mobilité ou équilibre sont insuffisamment entretenus ?

→ Oui : reprends la routine minimale correspondante.

5. Mes vaccins, dépistages ou suivis nécessaires sont-ils à jour ?

→ Non : règle cela.

6. Tout cela est raisonnablement stable et j'ai encore un objectif précis ?

→ Alors l'optimisation peut commencer.

NE PERDS PAS TON TEMPS AVEC ÇA AVANT LES BASES

- plusieurs compléments alors que l'alimentation est manifestement insuffisante ;
- température exacte de la chambre alors que tu dors cinq heures ;
- variabilité cardiaque surveillée en restant totalement sédentaire ;
- meilleur protocole de jeûne alors que les repas sont chaotiques ;
- scanner du corps entier sans indication ;
- nouvelle montre parce que son capteur est plus précis alors qu'aucune décision ne dépend de cette précision ;
- sauna, froid, lumière rouge, respiration et nootropiques empilés pour compenser une surcharge chronique ;
- biomarqueurs mesurés uniquement parce qu'ils existent ;
- routine de longévité si complexe qu'elle dégrade elle-même la qualité de vie.

QUAND PASSER LA MAIN

Ne traite pas comme un problème d'optimisation :

- un symptôme persistant ou inquiétant ;
- une perte de poids involontaire ou une fatigue inexplicée durable ;
- une douleur importante ;
- un trouble alimentaire ;
- une consommation ou un comportement dont tu perds le contrôle ;
- une détresse psychique importante ;
- un effet indésirable médicamenteux possible ;
- une anomalie de mesure qui pourrait nécessiter une vraie interprétation clinique.

Dans ces situations, la bonne étape peut être une évaluation médicale, psychologique, diététique ou autre selon le problème — pas davantage d'auto-expérimentation.

RÉVISE TA ROUTINE DE TEMPS EN TEMPS

Tous les quelques mois, ou lorsque ta situation change, prends quelques minutes pour regarder :

- qu'est-ce qui s'est nettement amélioré ?
 - quelle base reste fragile ?
 - qu'est-ce qui coûte beaucoup pour peu de bénéfice ?
 - quelle routine peut être simplifiée ?
 - y a-t-il un soin ou un dépistage à faire ?
 - mesures-tu quelque chose que tu n'utilises jamais ?
 - l'entretien de ta santé prend-il une place disproportionnée dans ta vie ?
- Ce n'est pas un calendrier médical. C'est un outil de simplification.
- Supprime ou simplifie ce qui n'a plus de fonction claire.

CE QUE TU PRÉPARES POUR PLUS TARD

L'objectif n'est pas de devenir excellent à entretenir ton corps.

L'objectif est de rendre son entretien suffisamment fiable pour qu'il cesse d'occuper toute ton attention.

Une bonne routine sanitaire doit finir par libérer du temps pour apprendre, aimer, travailler, créer, jouer, aider, penser, transmettre et vivre — pas devenir une nouvelle activité à plein temps.

À RETENIR EN UNE MINUTE

- Danger ou soin urgent avant toute hygiène de vie.
- Réduis d'abord les gros facteurs de dommage.
- Corrige ensuite les besoins de base qui manquent réellement.
- Entretiens force, endurance, mobilité et équilibre selon tes besoins.
- Ne laisse pas une optimisation remplacer vaccination, dépistage ou traitement nécessaire.
- N'ajoute une pratique que pour un objectif précis.
- Demande toujours ce que la mesure changera dans ta décision.
- Compte aussi le temps, l'argent, la charge mentale et la complexité.
- Arrête ce qui ne sert plus à rien.
- La santé est un moyen de vivre, pas une occupation obligatoire à temps plein.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : hiérarchie des interventions, prévention et réduction des dommages, besoins biologiques de base, entretien des

capacités, prévention médicale, compléments alimentaires, trackers et données de bien-être, biomarqueurs et examens, optimisation de la performance, coût de la complexité, proportionnalité des outils et distinction entre priorité pratique et score global de santé.

TON PROGRAMME MINIMAL D'ENTRETIEN DU CORPS HUMAIN

LA RÈGLE

Ce chapitre n'ajoute pas une nouvelle exigence. Il rassemble le guide pour que tu puisses le fermer en sachant quoi faire aujourd'hui, cette semaine, de temps en temps, à certains âges et lorsqu'un signal apparaît. ^[6, 52]

Ce programme est un socle, pas une quête de perfection. Son but est d'entretenir suffisamment le corps pour qu'il cesse d'occuper toute ton attention.

**PROTÈGE D'ABORD CE QUI EST VITAL. DORS ASSEZ. BOUGE.
GARDE DE LA FORCE ET DU SOUFFLE. MANGE ET BOIS
CORRECTEMENT. PRENDS DE LA LUMIÈRE LE JOUR ET PROTÈGE-
TOI DES UV. RESPIRE UN AIR CORRECT. N'AJOUTE PAS DE
TOXIQUES INUTILES. ENTRETIENS TON CORPS, TES DENTS, TES
YEUX ET TES OREILLES. PROTÈGE TA SEXUALITÉ, TON CERVEAU ET
TES LIENS. RENDS TON ENVIRONNEMENT PLUS SÛR. UTILISE LA
MÉDECINE QUAND ELLE EST UTILE. N'OPTIMISE QU'APRÈS.**

VERSION À COLLER SUR LE FRIGO — ADULTE EN BONNE SANTÉ GÉNÉRALE

TOUS LES JOURS

1. DORS ASSEZ.

Pour la plupart des adultes de 18 à 64 ans, le repère général reste 7 à 9 heures de sommeil. Après 65 ans, il est plutôt de 7 à 8 heures. Ce sont des repères de population, pas des quotas individuels rigides. Garde si possible une heure de lever assez stable et protège une vraie possibilité de dormir. Travail de nuit, grossesse, maladie ou trouble du sommeil peuvent modifier la stratégie.

2. PRENDS DE LA LUMIÈRE DU JOUR.

Si tu vis sur un rythme diurne, sors assez tôt après le réveil lorsque c'est possible. Le repère pratique du livre reste 10 à 30 minutes dehors au début de la journée, sans en faire une dose biologique magique. Ressors dans la journée si tu travailles enfermé. Cherche la lumière du jour, pas le bronzage.

3. BOUGE AU FIL DE LA JOURNÉE.

Marche, prends les escaliers, change de position et interromps les longues périodes assises. Une séance de sport ne transforme pas automatiquement une journée entièrement immobile en journée active.

4. GARDE TA MOBILITÉ ET TON ÉQUILIBRE.

Si une courte routine t'aide, utilise quelques minutes de mouvements simples : marche active sur place, épaules et thorax, hanches, squat confortable, chevilles, déplacements latéraux, équilibre près d'un support. Les 7 minutes proposées dans le guide sont une routine pratique, pas une nécessité médicale ni une séquence universellement supérieure.

5. GARDE DE L'EAU ACCESSIBLE.

Bois selon la soif et avec les repas, davantage en cas de chaleur, transpiration, fièvre ou pertes digestives. N'impose pas un quota identique d'eau pure à tout le monde. Une restriction prescrite pour une maladie prime sur la règle générale.

6. À CHAQUE REPAS PRINCIPAL, CONSTRUIS UNE ASSIETTE SIMPLE.

Végétaux ; source de protéines ; féculent selon la faim et l'activité, régulièrement complet ou semi-complet ; matière grasse utile ; eau comme boisson de base. Cette architecture est un outil pratique, pas une proportion biologique universelle. Manger correctement ne signifie pas manger trop peu.

7. GARDE L'AIR DU LOGEMENT CORRECT.

Aère lorsque les conditions le permettent, sans boucher ventilation ou VMC. Utilise l'extraction pendant ou après cuisine et douche. Zéro fumée de tabac dans le logement. Barbecue, brasero et groupe électrogène n'ont rien à faire dans un espace clos.

8. ENTRETIENS LE CORPS SANS LE DÉCAPER.

Lave les mains aux moments utiles ; fais une toilette simple selon le besoin ; sèche les plis et les pieds ; change les vêtements mouillés ou très sales ; garde les petites plaies propres. Plus de savon, parfum ou cosmétique n'est pas automatiquement plus d'hygiène.

9. Brosse tes dents deux fois deux minutes avec un dentifrice fluoré.

Ajoute un nettoyage interdentaire quotidien lorsque les espaces le permettent. Évite surtout le sucre consommé en continu. Pour l'enfant, quantité et concentration de fluor suivent les recommandations pédiatriques en vigueur expliquées au chapitre 11.

10. Protège tes yeux et tes oreilles quand l'exposition le justifie.

Évite la vision proche ininterrompue pendant des heures ; fais des pauses et regarde au loin. Protège les yeux des UV et des projections. Lentilles : jamais d'eau ni de salive. Bruit : baisse volume et durée, éloigne-toi de la source et utilise une protection auditive lorsque nécessaire. Ne pousse pas de coton-tige dans le conduit auditif.

11. Garde une vraie période de récupération et quelques liens fiables.

Le repère de 10 à 20 minutes sans exigence est un outil du livre, pas un seuil médical. Une émotion difficile n'est pas automatiquement une maladie. Une souffrance durable, envahissante ou dangereuse mérite une aide adaptée.

12. Prépare le sommeil le soir.

Réduis la lumière vive et la stimulation pendant la dernière partie de la soirée. N'utilise pas l'alcool comme somnifère. Coupe la caféine assez tôt si elle perturbe ton sommeil. Rends la chambre sombre, calme et plutôt fraîche lorsque c'est possible.

QUAND C'EST PERTINENT

SUBSTANCES — Si tu ne consommes pas tabac, nicotine ou drogues, ne commence pas. Si tu bois de l'alcool, moins et moins souvent est moins risqué. Zéro alcool ou drogue avant conduite. Si une dépendance est possible, ne transforme pas « arrête » en sevrage improvisé : certains sevrages nécessitent un encadrement médical.

SEXUALITÉ — Consentement réel ; contraception si une grossesse est possible et non souhaitée ; prévention des IST ; vaccination, dépistage, PrEP ou traitement post-exposition selon la situation.

SOLEIL — Quand l'UV devient significatif, utilise ombre, vêtements, chapeau, lunettes et protection solaire sur les zones exposées. Ne recherche pas le coup de soleil ni le bronzage comme stratégie de santé.

CHALEUR — Réduis l'effort quand il fait très chaud, cherche le frais, bois davantage et adapte les électrolytes aux pertes lorsqu'elles deviennent importantes.

FROID — Reste sec, superpose des couches, protège les extrémités et coupe le vent. Rentre te réchauffer avant que le froid n'altère mouvements ou jugement.

INFECTION CONTAGIEUSE — Mains, coude ou mouchoirs, aération, masque lorsque pertinent et moins de contacts rapprochés avec les personnes fragiles. Adapte la conduite au mode réel de transmission.

MÉDICAMENTS — Prends les traitements prescrits comme prévu. Ne double pas une dose oubliée au hasard, ne partage pas une ordonnance et garde une liste à jour de ce que tu prends réellement.

CHAQUE SEMAINE

1. ENDURANCE : ENTRETIENS LE SOUFFLE.

Le repère adulte général reste environ 150 minutes d'activité modérée par semaine, ou environ 75 minutes vigoureuses, ou un mélange des deux. L'outil du livre peut être utilisé ainsi : 1 minute modérée = 1 point ; 1 minute vigoureuse = 2 points ; environ 150 points sur la semaine. Ce n'est pas une unité médicale officielle.

Par exemple : 30 minutes de marche rapide cinq jours dans la semaine. Ou trois séances vigoureuses d'environ 25 minutes. Tu peux fractionner. L'intensité modérée correspond grossièrement à pouvoir parler mais pas chanter ; vigoureuse, à ne pouvoir dire que quelques mots avant de reprendre ton souffle.

2. FORCE : AU MOINS DEUX SÉANCES.

Une routine courte suffit pour commencer : squat ou assis-debout ; poussée ; tirage ; charnière de hanche ou pont fessier ; gainage ou exercice du tronc ; éventuellement port de charge. Deux passages sérieux d'environ 15 minutes constituent le format pratique proposé dans ce guide. Si tu manques de temps, un seul passage entretient la continuité sans devenir pour autant une dose optimale universelle.

Quand la variante devient facile plusieurs séances de suite, augmente légèrement la difficulté plutôt que d'ajouter dix exercices.

3. ORGANISE UN PEU L'ALIMENTATION.

Vérifie ce qui manque, garde des aliments simples disponibles, choisis quelques repas réutilisables et conserve des repas de secours. Les repères du chapitre 5 restent : fruits et légumes quotidiennement ; féculents complets ou semi-complets régulièrement ; légumes secs plusieurs fois par semaine ; protéines variées ; noix non salées si adaptées ; poisson si tu en consommes ; eau comme boisson de base. Un régime végétalien exige notamment une source fiable de vitamine B12.

4. VÉRIFIE QU'AUCUNE CAPACITÉ IMPORTANTE N'EST OUBLIÉE.

Force, endurance, mobilité, équilibre et coordination ne sont pas forcément entretenus par la même activité. Marche, randonnée, danse, yoga, tai-chi, natation, vélo, escalade, calisthenics, sport collectif, arts martiaux ou jardinage actif peuvent être des moyens différents. Sois prescriptif sur la fonction, pas sur une tradition particulière.

DE TEMPS EN TEMPS

CHAQUE MOIS OU À CHAQUE CHANGEMENT DE SAISON — 10 MINUTES DE SÉCURITÉ

Ce calendrier est un outil pratique du livre, pas une fréquence réglementaire universelle.

Vérifie : détecteur de fumée ; passages et escaliers ; éclairage ; prises, rallonges, batteries et chargeurs ; rangement des médicaments et produits dangereux ; ventilation ; fenêtres et accès à l'eau si enfants ; trousse de secours ; entretien des appareils à combustion selon leur propre calendrier.

TOUS LES TROIS À SIX MOIS — 10 MINUTES POUR SIMPLIFIER

Demande-toi : quelle base reste fragile ? qu'est-ce qui s'est réellement amélioré ? qu'est-ce qui coûte beaucoup pour peu de bénéfice ? quelle routine peut être simplifiée ? ai-je un soin, vaccin ou dépistage à faire ? est-ce que je mesure quelque chose que je n'utilise jamais ? est-ce que ma santé prend trop de place dans ma vie ?

Supprime ou simplifie ce qui n'a plus de fonction claire.

À CERTAINS ÂGES

NOURRISSON ET PETIT ENFANT

Le programme appartient d'abord aux adultes qui s'occupent de lui : sommeil adapté à l'âge ; alimentation adaptée au développement ; vaccinations et examens pédiatriques ; prévention des chutes, étouffements, brûlures, noyades et intoxications ; dents dès leur apparition ; protection solaire renforcée ; environnement sans fumée.

Les besoins de sommeil sont beaucoup plus élevés que chez l'adulte et diminuent progressivement avec l'âge. Les plages détaillées du chapitre 1 sont des repères de population, pas des quotas rigides.

Chez un nourrisson exclusivement allaité, le lait maternel couvre habituellement les besoins en eau ; pour les préparations infantiles,

respecte exactement la dilution. Les situations particulières relèvent du suivi pédiatrique.

ENFANT

Sommeil suffisant ; beaucoup de mouvement et de jeu actif ; activités variées qui font courir, sauter, tirer, pousser, coordonner et équilibrer ; temps régulier dehors ; dents surveillées ; route, eau, vélo, feu, outils et premiers secours progressivement enseignés. Les examens programmés et vaccinations restent nécessaires même si l'enfant paraît aller bien.

ADOLESCENT

Protège encore le sommeil ; garde environ une heure d'activité physique quotidienne en moyenne, avec activités musculaires et osseuses plusieurs jours par semaine ; développe endurance, force, coordination, mobilité et plaisir. Transmets explicitement sexualité, substances, bruit, écrans, sécurité routière, premiers secours et vaccinations/rattrapages. Une automutilation, des idées de mort ou une dégradation durable du fonctionnement ne sont pas une simple question de discipline de vie.

ADULTE

Le programme standard de ce chapitre s'applique. Ne deviens pas patient parce que tu vas bien, mais ne laisse pas disparaître prévention, vaccinations, dépistages et soins nécessaires. Les dispositifs publics et calendriers évoluent : le chapitre 15 explique les repères français et le calendrier officiel en vigueur fait foi.

65 ANS ET PLUS

Ne remplace pas le mouvement par la prudence. Garde endurance et force, et donne davantage de place à l'équilibre, l'assis-debout, les escaliers, le port de charges adaptées, la prévention des chutes, la vue, l'audition, la révision des médicaments et les liens sociaux. Une chute répétée, une confusion nouvelle, un amaigrissement involontaire, une perte d'autonomie ou une fatigue inexpiquée ne doivent pas être réduits à « c'est l'âge ».

ENTRETIENS PÉRIODIQUES QUI N'ENTRENT PAS DANS UNE SEMAINE TYPE

DENTS — Garde un contrôle dentaire régulier ; consulte plus tôt en cas de douleur, saignement persistant, lésion ou risque particulier.

VUE — Fais contrôler selon âge, correction, symptômes et risque. Une baisse brutale de vision n'attend pas le prochain contrôle.

AUDITION — Fais évaluer une baisse persistante, des acouphènes gênants ou une forte exposition au bruit. Une baisse brutale, surtout unilatérale, est urgente.

MÉDICAMENTS — Revois périodiquement leur utilité, surtout en cas de polymédication, vertiges, somnolence ou chutes.

MÉDECINE — Le calendrier officiel en vigueur prime toujours sur la synthèse du livre. Les examens de suivi de l'enfant, les bilans de prévention, vaccinations et dépistages du chapitre 15 ne sont pas des optimisations facultatives quand ils sont indiqués.

SI TU AS UNE JOURNÉE TRÈS DIFFICILE — VERSION MINIMALE

Le but n'est pas de réussir le programme. Le but est d'éviter que tout le socle s'effondre.

1. S'il existe un danger ou un symptôme urgent : sécurité et soins d'abord.
2. Prends les traitements indispensables comme prescrits.
3. Bois et mange quelque chose de simple et nourrissant.
4. Aère si l'air du logement est mauvais.
5. Va quelques minutes dehors à la lumière du jour si c'est possible et sûr.
6. Fais quelques minutes de mobilité ou une courte marche si ton état le permet.
7. Brosse tes dents et fais la toilette minimale utile.
8. N'ajoute pas alcool, drogues ou excès de stimulants pour « tenir ».
9. Réduis ce qui peut attendre et protège une possibilité réelle de sommeil.

10. Si tu es en détresse psychique, isolé ou en difficulté à rester en sécurité, contacte une personne ou un service d'aide. Une crise grave ne se traite pas comme une mauvaise journée ordinaire.

Cette version minimale est une stratégie de continuité, pas l'objectif permanent.

SI TU AS PLUS DE TEMPS ET D'ÉNERGIE — VERSION COMPLÈTE

N'ajoute pas vingt pratiques. Utilise plutôt l'énergie supplémentaire pour marcher davantage ; progresser doucement en force ; travailler une capacité encore faible ; cuisiner et préparer l'environnement ; voir des gens ; apprendre les gestes de premiers secours ; corriger un problème de sommeil, de bruit, d'air ou de sécurité ; suivre un soin ou une rééducation nécessaire.

QUAND UN SIGNAL APPARAÎT

Le calendrier ne commande plus. Agis tout de suite si apparaît un risque immédiat : fumée ou CO ; exposition sonore intense ; conduite sous substance ou fatigue sévère ; rapport sexuel nécessitant contraception d'urgence, traitement post-exposition ou évaluation rapide ; intoxication ; brûlure importante ; noyade ; traumatisme ; produit chimique dans l'œil ; ou autre situation où attendre augmente le risque.

LE PROGRAMME S'ARRÊTE ET LES SECOURS PRENNENT LA MAIN notamment devant : douleur thoracique inquiétante ; signe brutal d'AVC ou AIT ; détresse respiratoire ; perte de connaissance ; absence de respiration normale ; hémorragie importante ; réaction allergique grave ; convulsion prolongée ou répétée ; confusion aiguë ; intoxication grave ; traumatisme majeur ; coup de chaleur avec altération neurologique ; hypothermie suspectée avec confusion ou perte de coordination ; baisse brutale de vision ou d'audition ; comportement suicidaire ou impossibilité de rester en sécurité.

Un symptôme nouveau qui persiste ou altère franchement le fonctionnement n'est pas forcément une urgence, mais il sort de la routine d'entretien et mérite une évaluation adaptée.

LA SEMAINE TYPE — EXEMPLE, PAS OBLIGATION

LUNDI — Marche rapide 30 minutes ; mobilité si utile.

MARDI — Renforcement court ; mouvement ordinaire le reste de la journée.

MERCREDI — Marche rapide ou activité d'endurance équivalente.

JEUDI — Journée active ; mobilité, équilibre ou activité plaisir.

VENDREDI — Renforcement ; marche rapide ou autre endurance.

SAMEDI — Activité plus longue ou agréable : randonnée, vélo, nage, danse, sport ou jardinage actif selon capacité.

DIMANCHE — Complète l'endurance si nécessaire ; organise un peu l'alimentation ; ne « rattrape » pas compulsivement une semaine imparfaite.

Deux séances de force peuvent être déplacées. L'endurance peut être fractionnée. Une activité professionnelle ou sportive peut déjà couvrir une partie des besoins. Ce qui compte est la fonction réellement entretenue.

LE TEST DE FIN DE SEMAINE

À la fin d'une semaine normale, tu devrais pouvoir répondre à peu près oui à la plupart de ces questions :

Ai-je dormi suffisamment la plupart des nuits ?

Ai-je bougé presque chaque jour ?

Ai-je entretenu force et endurance ?

Ai-je mangé des aliments simples et variés la plupart du temps ?

Ai-je eu accès à de l'eau, de la lumière du jour et un air correct ?

Ai-je entretenu dents, peau, yeux et oreilles sans excès ?

Ai-je évité ou réduit les principales expositions toxiques ?

Ai-je gardé un peu de récupération et de lien humain ?

Mon environnement est-il raisonnablement sûr ?

Mes soins, vaccins et dépistages réellement nécessaires sont-ils suivis ?

Si plusieurs réponses sont non, ne cherche pas un nouveau hack. Choisis la base importante et corrigeable qui mérite le plus d'attention maintenant. Tu n'as pas besoin de transformer la liste en score.

CE QUE CE PROGRAMME REFUSE

Il refuse de transformer chaque repas, nuit ou séance en examen ; de culpabiliser quelqu'un pour une contrainte qu'il ne peut pas actuellement lever ; de prétendre que la santé dépend seulement des choix individuels ; d'exiger une perfection quotidienne ; d'ajouter trackers, compléments ou tests sans fonction claire ; de confondre longévité et vie réussie ; et de faire de l'entretien du corps la finalité suprême de l'existence.

À RETENIR EN UNE MINUTE

Protège avant d'optimiser.

Dors assez.

Bouge presque chaque jour.

Entretiens force et souffle chaque semaine.

Mange simplement et suffisamment ; bois selon tes besoins.

Prends de la lumière le jour et protège-toi des expositions qui abîment.

Entretiens dents, peau, yeux et oreilles.

Garde de la récupération et des liens.

Rends ton environnement raisonnablement sûr.

Utilise la médecine lorsque la prévention, le diagnostic, le traitement ou l'urgence l'exigent.

Puis arrête d'optimiser ce qui fonctionne déjà assez bien.

FERMETURE

PRENDS SOIN DU SUPPORT POUR POUVOIR T'OCCUPER DU RESTE. PROTÈGE-LE, NOURRIS-LE, FAIS-LE DORMIR, BOUGER, RESPIRER, VOIR LE JOUR ET ENTENDRE SANS ÊTRE ABÎMÉ. ENTRETIENS SA FORCE, SON SOUFFLE ET SES INTERFACES. UTILISE LA MÉDECINE QUAND ELLE EST NÉCESSAIRE. PUIS ARRÊTE D'Y PENSER ASSEZ LONGTEMPS POUR VIVRE.

POUR COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Voir Hygiène de vie intégrative : sommeil, mouvement, force, endurance, alimentation, hydratation, température, lumière et rythmes, qualité de l'air, substances, hygiène corporelle, santé bucco-dentaire, vision, audition, sexualité, santé mentale et liens sociaux, environnement et sécurité, prévention médicale, limites de l'optimisation et interactions entre ces dimensions au cours de la vie.

SOURCES ET RÉFÉRENCES

Les numéros ci-dessous correspondent aux appels placés dans le texte. Les sources institutionnelles ou de santé publique sont privilégiées lorsque disponibles. Les références web ont été consultées le 8 septembre 2026. Une recommandation populationnelle ne remplace pas une évaluation individuelle lorsqu'elle est nécessaire.

CHAPITRE 1

Repères propres au livre : les horaires T-60 / T-15 sont des outils d'organisation, pas des seuils biologiques universels.

- [1] National Sleep Foundation — How Much Sleep Do You Really Need?. Durées de sommeil par âge. <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/> (consulté le 8 septembre 2026).
- [2] NHLBI / NIH — Healthy Sleep Habits. Horaires, lumière, caféine, alcool, environnement de sommeil, siestes et travail posté. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/healthy-sleep-habits> (consulté le 8 septembre 2026).
- [3] American Academy of Sleep Medicine — Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Recommendation. Consensus pédiatrique. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/> (consulté le 8 septembre 2026).
- [4] NHLBI / NIH — Insomnia - Diagnosis. Critères temporels de l'insomnie chronique. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/insomnia/diagnosis> (consulté le 8 septembre 2026).
- [5] NHLBI / NIH — Sleep Apnea - Symptoms. Signes d'alerte d'apnée du sommeil. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-apnea/symptoms> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 2

Repère propre au livre : la routine de sept minutes est une construction pratique à partir de fonctions pertinentes.

- [6] Organisation mondiale de la Santé — WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Activité aérobie, renforcement, équilibre et réduction de la sédentarité. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (consulté le 8 septembre 2026).
- [7] Centers for Disease Control and Prevention — Physical Activity Guidelines. Repères adultes, enfants et personnes âgées. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/index.html> (consulté le 8 septembre 2026).
- [8] Behm et al. — Acute Effects of Muscle Stretching on Physical Performance, Range of Motion, and Injury Incidence in Healthy Active Individuals. Revue sur étirements, amplitude et performance. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33459990/> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 3

Repère propre au livre : le circuit d'environ quinze minutes et ses cinq mouvements ne constituent pas une prescription universelle optimisant tous les objectifs.

- [6] Organisation mondiale de la Santé — WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Activité aérobie, renforcement, équilibre et réduction de la sédentarité. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (consulté le 8 septembre 2026).
- [9] American College of Sports Medicine — Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance - 2026 update. Prescription du renforcement et importance de la régularité. <https://acsm.org/science-spotlight-acsm-releases-new-position-stand-on-resistance-training/> (consulté le 8 septembre 2026).

- [10] Nuzzo et al. — Resistance Exercise Minimal Dose Strategies for Increasing Muscle Strength in the General Population. Sports Medicine, 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38509414/> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 4

Repère propre au livre : le « point cardio » est une unité de calcul pédagogique, pas une unité scientifique ni une note de santé.

- [6] Organisation mondiale de la Santé — WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Activité aérobie, renforcement, équilibre et réduction de la sédentarité. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (consulté le 8 septembre 2026).
- [11] Centers for Disease Control and Prevention — Adult Activity: An Overview. Équivalence générale activité modérée / vigoureuse. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html> (consulté le 8 septembre 2026).
- [12] Centers for Disease Control and Prevention — What Counts as Physical Activity for Adults. Intensité et exemples d'activité. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-adults/what-counts.html> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 5

Repère propre au livre : l'architecture d'assiette et les repas de secours traduisent les recommandations en gestes simples.

- [13] Organisation mondiale de la Santé — Alimentation saine. Principes alimentaires, fruits et légumes, fibres, sel et sucres libres. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (consulté le 8 septembre 2026).
- [14] Manger Bouger — Les recommandations alimentaires pour les adultes. Repères alimentaires français. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-alimentaires-pour-les-adultes> (consulté le 8 septembre 2026).
- [15] Manger Bouger — Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité. Repères français populationnels. <https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite> (consulté le 8 septembre 2026).
- [16] Santé publique France — 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus. Mise à jour 3 septembre 2026. <https://www.santepubliquefrance.fr/index.php/nutrition-et-activite-physique/brochure/50-petites-astuces-pour-manger-mieux-et-bouger-plus> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 6

Le chapitre ne transforme pas les apports adéquats de l'EFSA en quota obligatoire d'eau pure : ils concernent l'eau totale et dépendent du contexte.

- [17] Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) — Dietary Reference Values for nutrients - Summary report, section Water. Apports adéquats en eau totale selon l'âge et le sexe. https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2017_09_DRVs_summary_report.pdf (consulté le 8 septembre 2026).
- [18] Organisation mondiale de la Santé — Chaleur et santé. Fiche du 31 juillet 2026 ; coup de chaleur et vulnérabilités. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health> (consulté le 8 septembre 2026).
- [19] Ministère chargé de la Santé — Les recommandations en cas de vague de chaleur. Conduites de prévention en période de chaleur. <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-recommandations-en-cas-de-vague-de-chaleur> (consulté le 8 septembre 2026).

- [20] Organisation mondiale de la Santé — Maladies diarrhéiques. Réhydratation orale et compensation des pertes. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease> (consulté le 8 septembre 2026).
- [21] Assurance Maladie — Hypothermie : symptômes et conduite à tenir. Signes et conduite. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/froid-pathologies-sante/hypothermie> (consulté le 8 septembre 2026).
- [22] Assurance Maladie — Gelures : prévention et conduite à tenir. Prévention et premiers gestes. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/froid-pathologies-sante/gelures> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 7

Le livre distingue lumière visible utile au rythme circadien et exposition aux UV : sortir au jour ne justifie pas un coup de soleil.

- [2] NHLBI / NIH — Healthy Sleep Habits. Horaires, lumière, caféine, alcool, environnement de sommeil, siestes et travail posté. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/healthy-sleep-habits> (consulté le 8 septembre 2026).
- [23] Organisation mondiale de la Santé — Rayonnements ultraviolets. Indice UV, risques et protection. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation> (consulté le 8 septembre 2026).
- [24] Institut national du cancer — Comment mieux se protéger du soleil ?. Protection solaire et prévention. <https://www.cancer.fr/toute-l-information-sur-les-cancers/prevenir-les-risques-de-cancers/facteurs-de-risque-lies-aux-modes-de-vie/exposition-aux-rayonnements-uv/mieux-se-protger-du-soleil> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 8

Les exercices respiratoires restent secondaires : la priorité est de réduire les polluants et ventiler correctement.

- [25] Anses — Qualité de l'air intérieur. Polluants, sources et ventilation. <https://www.anses.fr/system/files/QualiteAirInterieur.pdf> (consulté le 8 septembre 2026).
- [26] Organisation mondiale de la Santé — Pollution de l'air à l'intérieur des habitations et santé. Pollution domestique et santé. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/household-air-pollution-and-health> (consulté le 8 septembre 2026).
- [27] Ministère chargé de la Santé — Intoxications au monoxyde de carbone. Prévention et urgence. <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/batiments/article/intoxications-au-monoxyde-de-carbone> (consulté le 8 septembre 2026).
- [28] Autorité de sûreté nucléaire et de radioprotection (ASNR) — Le radon et la population. Mesure du radon et niveau de référence 300 Bq/m³. <https://reglementation-contrrole.asnr.fr/information/dossiers-pedagogiques/le-radon-et-la-population> (consulté le 8 septembre 2026).
- [29] INRS — Ventilation : ressources pour prévenir les risques professionnels. Ventilation et prévention à la source au travail. <https://www.inrs.fr/actualites/ventilation-prevention-risques-professionnels-ressources-pour-agir.html> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 9

La hiérarchie de réduction des dommages est un outil pratique ; elle ne remplace pas une prise en charge de dépendance.

- [30] Organisation mondiale de la Santé — Tabac. Mise à jour 26 juin 2026. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> (consulté le 8 septembre 2026).
- [31] Santé publique France — Comment réduire les risques de la consommation d'alcool ?. Repères français : 10 verres/semaine, 2/jour et jours sans alcool.

<https://www.santepubliquefrance.fr/index.php/alcool/comment-reduire-les-risques-de-la-consommation-dalcool> (consulté le 8 septembre 2026).

- [32] EFSA — Caféine. Sécurité des apports, sommeil et grossesse.
<https://www.efsa.europa.eu/fr/topics/topic/cafeine> (consulté le 8 septembre 2026).
- [33] Ministère chargé de la Santé — Surdoses d'opioïdes : la naloxone est utilisable par tous et peut sauver. Réduction des risques et naloxone.
<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/surdoses-overdose-d-opioides-la-naloxone-est-utilisable-par-tous-et-peut-sauver> (consulté le 8 septembre 2026).
- [34] Drogues Info Service — Opioides. Risques et réduction des dommages.
<https://drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Le-dico-des-drogues/Opioides> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 10

Aucune fréquence universelle de douche, shampooing ou lessive n'est érigée en quota sanitaire.

- [35] OMS / UNICEF — Guidelines on hand hygiene in community settings. Hygiène des mains en communauté, 2025. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240116559> (consulté le 8 septembre 2026).
- [36] Assurance Maladie — Les gestes barrières à adopter. Lavage des mains et prévention de la transmission.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/gestes-barrieres/les-gestes-barrieres-adopter> (consulté le 8 septembre 2026).
- [37] Assurance Maladie — Comment bien donner le bain à un bébé ?. Bain du nourrisson et sécurité.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/bebe/donner-bain-bebe> (consulté le 8 septembre 2026).
- [38] Assurance Maladie — Comment bien soigner une plaie ?. Nettoyage, protection, surveillance et tétanos.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/soins/soigner-plaie> (consulté le 8 septembre 2026).
- [39] American Academy of Dermatology — Everyday care - skin, hair and nails. Soins doux de la peau, cheveux, ongles et plaies mineures. <https://www.aad.org/public/everyday-care> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 11

Fluor pédiatrique : les pages françaises grand public n'ont pas toujours été parfaitement harmonisées ; cette édition retient les repères contemporains UFSBD / guide Assurance Maladie et conserve la divergence comme point de vigilance documentaire.

- [40] Organisation mondiale de la Santé — Santé bucco-dentaire. Carie, sucres libres et prévention.
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/oral-health> (consulté le 8 septembre 2026).
- [41] Union française pour la santé bucco-dentaire — Recommandations - dosage du fluor dans les dentifrices. Repères pédiatriques contemporains. <https://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2025/09/UFSBD-Recommandations-dosages-FLUOR-dans-les-dentifrices.pdf> (consulté le 8 septembre 2026).
- [42] Assurance Maladie — Guide de l'examen bucco-dentaire 2025. Prévention et fluor.
<https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Guide-examen-bucco-dentaire2025.pdf> (consulté le 8 septembre 2026).
- [43] Organisation mondiale de la Santé — Défauts de réfraction - questions/réponses. Myopie et santé visuelle, mise à jour 2026. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/blindness-and-vision-impairment-refractive-errors> (consulté le 8 septembre 2026).
- [44] Assurance Maladie — Mettre et garder ses lentilles de contact. Hygiène et sécurité des lentilles.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/quotidien/mettre-garder-lentilles-contact> (consulté le 8 septembre 2026).
- [45] Organisation mondiale de la Santé — Écoute sans risque. Niveaux sonores, durée d'exposition et protection. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/deafness-and-hearing-loss-safe-listening> (consulté le 8 septembre 2026).

- [46] Assurance Maladie — Perte d'acuité auditive : quand consulter ?. Perte auditive brutale et signes d'alerte. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/perte-acuite-auditive/bons-reflexes-cas-faut-consulter> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 12

Les délais et dispositifs publics de ce chapitre sont temporels et devront être revérifiés dans une future édition.

- [47] Assurance Maladie — Contraception d'urgence : quand et comment la prendre ?. Lévonorgestrel, ulipristal et délais. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception-urgence/prendre-procurer-pilule-lendemain> (consulté le 8 septembre 2026).
- [48] Assurance Maladie — Mon test IST. Dépistage sans ordonnance et modalités françaises. <https://mon-test-ist.ameli.fr/> (consulté le 8 septembre 2026).
- [49] Assurance Maladie — VIH : prévention. Préservatif, PrEP, TPE et dépistage. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/vih/prevention> (consulté le 8 septembre 2026).
- [50] Haute Autorité de santé — Traitement préventif post-exposition au VIH. TPE : urgence et délai maximal. https://www.has-sante.fr/jcms/p_3536535/fr/traitement-preventif-post-exposition-au-vih (consulté le 8 septembre 2026).
- [51] Organisation mondiale de la Santé — VIH/sida - questions/réponses. Traitement et prévention de la transmission. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/HIV-AIDS> (consulté le 8 septembre 2026).
- [52] Ministère chargé de la Santé — Calendrier vaccinal 2026. Vaccinations par âge, grossesse et situations à risque. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/article/calendrier-vaccinal> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 13

Les repères « 10-20 minutes » et « 1-3 priorités » sont des outils éditoriaux, pas des seuils psychologiques.

- [53] Organisation mondiale de la Santé — From loneliness to social connection - global report. Connexion sociale, isolement et solitude. <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360> (consulté le 8 septembre 2026).
- [54] Organisation mondiale de la Santé — Troubles anxieux. Repères généraux et recours. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (consulté le 8 septembre 2026).
- [55] Ministère chargé de la Santé — Le numéro national de prévention du suicide - 3114. 3114, gratuit 24 h/24 et 7 j/7. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/promotion-et-prevention/la-prevention-du-suicide/article/le-numero-national-de-prevention-du-suicide> (consulté le 8 septembre 2026).
- [56] Assurance Maladie — Mon soutien psy. Accès au psychologue et séances prises en charge. <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy> (consulté le 8 septembre 2026).
- [57] Organisation mondiale de la Santé — Suicide. Prévention et réponse adaptée au risque. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/suicide> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 14

La fréquence de vérification du logement est une organisation pratique ; les règles de sécurité spécifiques priment.

- [58] Service-Public.fr — Détecteur de fumée dans un logement. Obligation et entretien. <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F19950> (consulté le 8 septembre 2026).

- [59] Sécurité civile — Se former aux gestes qui sauvent. Formation du public aux premiers secours. <https://www.securite-civile.interieur.gouv.fr/sengager/engagement-citoyen/se-former-aux-gestes-qui-sauvent> (consulté le 8 septembre 2026).
- [60] Assurance Maladie — Perte de connaissance : que faire ?. Conduite d'urgence et arrêt cardiaque. <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/perte-connaissance> (consulté le 8 septembre 2026).
- [61] Assurance Maladie — Brûlures de la peau : que faire ?. Premiers gestes et gravité. <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/accidents-domestiques/brulures-peau> (consulté le 8 septembre 2026).
- [62] Santé publique France — Se baigner en toute sécurité en adoptant les bons gestes. Prévention des noyades. <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/se-baigner-en-toute-securite-en-adoptant-les-bons-gestes> (consulté le 8 septembre 2026).
- [27] Ministère chargé de la Santé — Intoxications au monoxyde de carbone. Prévention et urgence. <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/batiments/article/intoxications-au-monoxyde-de-carbone> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 15

Vaccinations, dépistages et dispositifs publics : vérification datée au 8 septembre 2026.

- [52] Ministère chargé de la Santé — Calendrier vaccinal 2026. Vaccinations par âge, grossesse et situations à risque. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/article/calendrier-vaccinal> (consulté le 8 septembre 2026).
- [63] Assurance Maladie — Méningite aiguë : prévention. Schémas méningococciques et prévention. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/meningite-aigue/prevention> (consulté le 8 septembre 2026).
- [64] Assurance Maladie — Mon bilan prévention. Tranches d'âge du dispositif. <https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-bilan-prevention> (consulté le 8 septembre 2026).
- [65] Assurance Maladie — Dépistage organisé du cancer du col de l'utérus. Dépistage 25-65 ans. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-col-uterus/depistage-organise-cancer-col-uterus> (consulté le 8 septembre 2026).
- [66] Assurance Maladie — Dépistage organisé du cancer du sein. Programme 50-74 ans. <https://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/prevention-depistages/depistages-organises-cancer/depistage-organise-50-74-ans> (consulté le 8 septembre 2026).
- [67] Assurance Maladie — Dépistage du cancer colorectal. Programme 50-74 ans. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-colorectal/cancer-colorectal-depistage> (consulté le 8 septembre 2026).
- [68] Assurance Maladie — Cancer de la prostate : dépistage. Pas de dépistage systématique universel par PSA. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-prostate/depistage> (consulté le 8 septembre 2026).
- [69] Institut national du cancer — Programme pilote de dépistage du cancer du poumon - IMPULSION. Programme pilote 2026. <https://www.cancer.fr/professionnels-de-sante/prevention-et-depistages/depistage-et-detection-precoce/depistage-du-cancer-du-poumon/presentation-du-programme> (consulté le 8 septembre 2026).
- [70] Assurance Maladie — Antibiotiques et antibiorésistance. Bon usage des antibiotiques. <https://www.ameli.fr/assure/sante/medicaments/utiliser-recycler-medicaments/bien-utiliser-les-antibiotiques/antibiotiques-et-antibioresistance> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 16

La hiérarchie en niveaux et le test des cinq questions sont des outils décisionnels du livre, pas un score de santé.

- [71] NIH Office of Dietary Supplements — Multivitamin/mineral Supplements - Consumer. Les multivitamines ne remplacent pas une alimentation variée ; indications selon contexte. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/MVMS-Consumer/> (consulté le 8 septembre 2026).
- [72] U.S. Preventive Services Task Force — Vitamin, Mineral, and Multivitamin Supplementation to Prevent Cardiovascular Disease and Cancer. Bénéfices préventifs généraux non établis ; bêta-carotène et vitamine E déconseillés pour cet objectif. <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/vitamin-supplementation-to-prevent-cvd-and-cancer-preventive-medication> (consulté le 8 septembre 2026).
- [73] U.S. Food and Drug Administration — General Wellness: Policy for Low Risk Devices. Version finale janvier 2026 ; bien-être général distinct du diagnostic et du traitement. <https://www.fda.gov/regulatory-information/search-fda-guidance-documents/general-wellness-policy-low-risk-devices> (consulté le 8 septembre 2026).

CHAPITRE 17

Le chapitre final synthétise les chapitres précédents ; il n'introduit pas de nouvelle dose sanitaire.

- [6] Organisation mondiale de la Santé — WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Activité aérobie, renforcement, équilibre et réduction de la sédentarité. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (consulté le 8 septembre 2026).
- [52] Ministère chargé de la Santé — Calendrier vaccinal 2026. Vaccinations par âge, grossesse et situations à risque. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/article/calendrier-vaccinal> (consulté le 8 septembre 2026).

QU'EST-CE QUE LE MOUVEMENT NOOSOPHIQUE ?

Le mouvement noosophique est un projet de recherche, de transmission et de transformation. Il cherche à mieux comprendre le réel, à relier des savoirs qui sont souvent étudiés séparément, à rendre accessibles les connaissances importantes et à transformer ces compréhensions en œuvres, pratiques, outils ou institutions pouvant être confrontés à leurs effets puis corrigés.

Il ne se limite donc pas à une philosophie. Il peut travailler sur l'éducation, la santé, l'agriculture, l'économie, la politique, les relations humaines, la culture, les institutions, les sciences, la spiritualité ou encore l'intelligence artificielle. Selon les sujets, il peut produire un livre, une méthode, une expérience, une critique, un outil pratique ou une proposition institutionnelle.

Une idée centrale du mouvement est qu'il ne suffit pas d'accumuler des connaissances. Il faut aussi apprendre à les relier sans les confondre. Comprendre l'agriculture, par exemple, demande de regarder à la fois les sols, les plantes, l'énergie, l'économie, le travail, les habitudes alimentaires et les effets environnementaux. Mais relier ces dimensions ne signifie pas les réduire à une seule explication : chaque domaine conserve ses méthodes et ses critères de preuve.

Le mouvement cherche également à transmettre. Certaines connaissances importantes ne devraient pas dépendre d'une rencontre heureuse, du milieu social dans lequel on est né ou d'une découverte tardive. Une partie du travail noosophique consiste donc à identifier, vérifier, condenser et rendre réellement accessibles les savoirs qui peuvent aider une personne à mieux comprendre le monde, prendre soin d'elle-même, exercer ses droits et gagner en autonomie.

Le mouvement tire son nom de la Noosophie, qui désigne, dans sa philosophie, une vérité ou structure du réel indépendante de la manière dont nous la comprenons. Autrement dit, le monde ne devient pas vrai parce que nous avons réussi à l'expliquer : il existe et fonctionne indépendamment de nos théories, de nos croyances et de nos institutions.

Nous pouvons en comprendre certaines choses correctement, nous tromper sur d'autres, ou n'en percevoir encore qu'une petite partie.

C'est pourquoi le mouvement noosophique ne considère pas ses propres textes comme infaillibles. Une idée doit pouvoir être comparée aux connaissances disponibles, confrontée aux objections, mise à l'épreuve lorsque c'est possible et corrigée lorsqu'elle résiste mal au réel.

La Noosophie n'est donc pas seulement quelque chose à penser. Le mouvement noosophique cherche à faire en sorte que ce qui est compris puisse aussi devenir utile, transmissible et transformateur dans le monde réel.

COMMENT CE LIVRE A ÉTÉ PRODUIT

La production de cet ouvrage s'est déroulée par étapes successives plutôt que par génération automatique d'un texte complet. Le sujet, les objectifs et les orientations générales ont d'abord été définis humainement. Noosophe IA a ensuite contribué à explorer le sujet, rechercher et comparer des sources, construire différentes architectures possibles et faire apparaître les arguments, objections et zones d'incertitude.

Le manuscrit a été développé progressivement, chapitre après chapitre. Les propositions produites ont été relues, discutées, corrigées ou rejetées lorsqu'elles ne correspondaient pas au projet, contenaient des affirmations insuffisamment étayées ou simplifiaient excessivement le sujet. Des phases distinctes de recherche documentaire, de rédaction, de critique, de vérification de cohérence et d'assemblage ont été utilisées lorsque cela était nécessaire.

L'intelligence artificielle n'est donc pas considérée ici comme une source d'autorité. Elle intervient comme un outil actif de recherche, de formulation, de comparaison et de mise à l'épreuve. Les propositions qu'elle produit peuvent être erronées et restent révisables.

La version publiée résulte de ce travail itératif, de corrections successives et d'une validation humaine finale. Cette méthode cherche à utiliser les capacités de l'intelligence artificielle sans lui transférer les décisions concernant la finalité de l'ouvrage, les choix de valeur ou la décision de publication.

À PROPOS DE HIERONYMUS ANONYMUS

Hieronymus Anonymus est l'initiateur humain du projet Noosophie Intégrative. Son travail porte sur la mise en relation de domaines de connaissance et de pratique habituellement séparés, ainsi que sur l'expérimentation de nouvelles formes de collaboration entre humains et intelligence artificielle. Il participe à la conception, à la discussion, à la révision et à la validation des travaux publiés par les Éditions Noosophie.

DÉCOUVRIR, REJOINDRE ET SOUTENIR

Trois actes différents : découvrir le projet, rejoindre le mouvement lorsqu'une forme d'adhésion est disponible, et soutenir la diffusion gratuite des ouvrages.

DÉCOUVRIR LA NOOSOPHIE

Présentation du mouvement, des œuvres et des ressources.



<https://www.noosophie.fr/>

DEVENIR NOOSOPHISTE

Comprendre le projet de communauté et les formes de participation disponibles.



<https://www.noosophie.fr/devenir-noosophiste>

SOUTENIR LA NOOSOPHIE

Ce livre est mis gratuitement à disposition. Si vous souhaitez permettre aux Éditions Noosophie de continuer à publier gratuitement des ouvrages, soutenir les recherches et développer les activités du mouvement, vous pouvez contribuer par un don du montant de votre choix.



<https://www.noosophie.fr/soutenir>

DROITS ET CONTACT

Prix des éditions numériques : Gratuit.

Licence : Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

© Hieronymus Anonymus. Éditions Noosophie — Association Noosophie, Roumagne, Lot-et-Garonne, France.

Contact : contact@noosophie.fr

ISBN : à attribuer.

Dépôt légal : septembre 2026.

Première édition documentée v1.1 — septembre 2026.



Dormir, bouger, manger, respirer, prévenir.

Ce guide pratique propose un socle sanitaire simple, concret et priorisé pour entretenir le corps humain sans obsession ni pseudo-optimisation.

Il rassemble l'essentiel sur le sommeil, la mobilité, la force, l'endurance, l'alimentation, l'hydratation, la lumière, l'air, les substances, l'hygiène, la sexualité, la santé mentale, la sécurité et l'usage raisonné de la médecine.

Son principe est simple : commencer par les bases, agir avec régularité, et ne pas confondre santé, performance et perfection.

Un livre pour vivre mieux avec moins de confusion.



Scannez
pour soutenir
le projet

Auteur : Noosophie IA
Direction : Hieronymus Anonymus

noosophie.fr/soutenir