



# Les clés du mieux-



### LE MIEUX-ÊTRE, UNE DYNAMIQUE

Le bien-être, nous dit Le Petit Robert, c'est une sensation agréable procurée par la satisfaction des besoins physiques et l'absence de tensions psychologiques. "Être bien, exempt de besoins ou d'inquiétude et le sentiment agréable qui en résulte" explique Le Larousse, liant lui aussi corps et esprit. Quant au "mieux-être", il est entré dans les dictionnaires : "amélioration du confort, de la santé, etc." (Larousse), "état plus heureux, amélioration du bien-être" (Petit Robert). En somme le bien-être serait un état et le mieux-être une dynamique.

### L'INDIVIDU DANS SA GLOBALITÉ...

Ce mal de dos qui ne passe pas reflète peut-être un "plein le dos", un vrai ras-le-bol ! Alors non seulement on peut soigner physiquement son dos (massages, manipulations...), mais peut-être aussi décider de le remuscler et essayer de trouver ce qui peut être transformé dans la vie quotidienne, pour aller mieux. Le symptôme physique ouvre sur une dimension plus large : on relie souvent santé physique et psychique. Ceci explique le développement soutenu des médecines complémentaires, des psychothérapies et des techniques dites de "développement personnel" qui prennent en charge l'individu dans sa globalité.

# être

MIEUX-ÊTRE, BIEN-ÊTRE, QU'EST-CE QUI SE CACHE DERRIÈRE CES MOTS ? EST-CE UN ÉTAT DE FAIT ? UN BUT À ATTEINDRE ? UN AVATAR DE NOTRE SOCIÉTÉ TRÈS INDIVIDUALISTE ? COMMENT SE SENTIR BIEN OU MIEUX ? NOTRE DOSSIER VA TENTER DE TRACER QUELQUES PISTES.

### DES INDIVIDUS LIBRES ET ÉGAUX EN DROIT

La notion d'individu libre et pourvu de droit est relativement récente. Née en Angleterre au 17<sup>ème</sup> siècle, elle se concrétise en France avec la révolution de 1789. Le mouvement romantique, au 19<sup>ème</sup> siècle, valorise l'observation et l'expression des états d'âme intimes. Au début du 20<sup>ème</sup>, à Vienne, un certain docteur Freud découvre la notion d'inconscient. La psychanalyse, parfois controversée sur certains points aujourd'hui, a néanmoins transformé en profondeur les rapports de l'individu à... lui-même. Son influence a modifié considérablement la conception de la sexualité, du développement de l'enfant, a fait évoluer la vie des femmes, les rapports parents/enfants, etc...

Parallèlement, au cours du 20<sup>ème</sup> siècle, les découvertes médicales s'accroissent. Les progrès scientifiques immenses et l'apparition des statistiques, conçues par les firmes d'assurance américaines, notamment en santé, vont permettre de découvrir certains facteurs de risque. Le concept de prévention est né : chacun va pouvoir agir pour se protéger des risques de maladie.

### LIBERTÉ, RESPONSABILITÉ

Le revers de la médaille c'est que l'intérêt pour soi-même frôle parfois le narcissisme. Liberté rime avec responsabilité ; chacun se voit dorénavant confronté à ses propres choix et appelé à en répondre. Chacun se sent contraint de "devenir pleinement lui-même". De trop nombreuses personnes se fixent un niveau d'exigence extrêmement élevé, voulant "réussir" dans tous les domaines de la vie. Toute rupture dans l'équilibre physique, sentimental ou professionnel, toute perte, se transforme alors en échec personnel et parfois en perte d'estime de soi. Un sentiment d'insécurité naît des changements, choisis ou subis, qui bouleversent les vies beaucoup plus fréquemment que par le passé. Voilà qui fait le bonheur de tous ceux qui donnent à autrui - ou plutôt qui vendent ! - l'impression d'exister, d'être écouté ; tout ce qui donne, ou prétend donner, du sens à la vie ; tout ce qui valorise, sécurise, rassure...

## LE BONHEUR FAIT DE L'ARGENT !

"L'ami du petit déjeuner" a mis le bonheur en scène et, aujourd'hui, si nous regardons les publicités avec un œil un peu critique, même les lessives ne nous promettent plus la blancheur ou la disparition des taches mais une vie meilleure ! Etre mieux serait l'espoir de chacun, un modèle universel. C'est en tout cas ce que ressentent les spécialistes en marketing. Nombreuses sont les enquêtes qui confirment le phénomène : le mieux-être est vendeur, le bonheur fait de l'argent. Nous n'achetons plus un produit pour le service qu'il va nous rendre ou pour ses caractéristiques techniques mais pour l'état de bonheur dans lequel il va nous mettre !



C'est merveilleux, les produits vont nous rendre la vie belle et l'humeur joyeuse. "Le bien-être passe désormais devant l'argent", titre Marketing magazine de novembre 2005. Sauf que, pour l'atteindre, ce magazine cite des marques de voitures, de cosmétiques, de yoghourts, des voyages, des produits pharmaceutiques ou même une enseigne spécialisée dans la vente de produits santé/bien-être. Donc pour atteindre le bien-être, il faut... consommer et pour cela, il faut... de l'argent. La boucle est bouclée : le bonheur fait de l'argent et l'argent fait le bonheur. Au rythme où la plupart d'entre nous consommons, nous devrions baigner dans un état de félicité perpétuelle !

## POUR ÊTRE HEUREUX, RENONCEZ AU BONHEUR !

La philosophie peut faire peur et les philosophes passent parfois pour d'obscurs penseurs incompréhensibles. Pourtant, leur parole peut nous aider quand ils parlent du bonheur... "Renoncer au bonheur ? C'est la seule façon de le vivre : en cessant de l'espérer !" nous dit André Comte-Sponville. Ce qu'il propose semble d'une désarmante évidence : désirer seulement ce qui dépend de nous, de nos actions, et non pas ce sur quoi nous n'avons aucune prise. "Le réel ne fait jamais défaut" écrit-il. Il nous invite à être totalement dans la réalité et non dans le fantasme, dans l'espoir incessant que la vie sera plus belle quand nous aurons ceci ou cela, quand nous vivrons telle ou telle situation. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faille plus faire de projet, ni rêver, mais qu'il faut être aussi capable d'apprécier l'instant présent. De cesser de l'obscurcir du voile triste de ce qui aurait pu être, ce qui devrait être...

## SOYONS PHILOSOPHES !

"Il est peut-être temps de dire le "secret" d'une bonne vie, c'est de se moquer du bonheur." confirme Pascal Bruckner dans son "Essai sur le devoir de bonheur : L'euphorie perpétuelle". Il nous rappelle opportunément que la majeure partie de notre vie n'est que banalité, bonheur et malheur n'en constituant généralement pas l'essentiel. Que cette banalité peut produire une certaine dose d'ennui mais que "sans l'ennui, sans cette somnolence du temps où les choses perdent leur saveur, qui ouvrirait jamais un livre, quitterait sa ville natale ?". L'idée générale consiste à admettre que, plus on recherche avidement le "bonheur", plus il fuit. La tension provoquée par cette attente perpétuelle empêchant par elle-même de se sentir bien.

L'avantage des philosophes c'est qu'ils n'ont généralement rien à vendre.

Au "pire", parfois, un livre, que l'on peut même dénicher dans les rayons de la bibliothèque municipale.

Alors, pour être mieux, tentons l'expérience, soyons... philosophes !





**V**ouloir tout maîtriser finit par représenter une tension permanente insupportable, un pari intenable à long terme, alors sachons "lâcher prise" ! Le mieux-être passe aussi par la capacité à se détendre... Relaxation, sophrologie, yoga, entre autres, peuvent aider à se sentir plus serein : les possibilités sont nombreuses et de nouvelles approches naissent constamment.

### RELAXATION POSITIVE : LA SOPHROLOGIE

Thérapie douce, la sophrologie réunit corps et esprit pour une relaxation dynamique. Sur une base étymologique grecque, sophrologie peut signifier "étude de l'harmonie de l'esprit".

Une séance de sophrologie commence par une relaxation pour amener la personne dans un état proche de celui qui précède le sommeil. En créant des tensions superficielles et conscientes, le corps se relâche. Ensuite, la personne est invitée à faire des "visualisations/concentrations" ayant un rapport avec le sujet sur lequel elle souhaite travailler, défini au début de la séance. Si l'on fait quelques mouvements, il n'y a jamais de contact physique en sophrologie. La prise de conscience du corps permet de renforcer la vision positive et objective des qualités et des ressources dont chacun dispose.

Caycedo, neuropsychiatre créateur de la sophrologie dans les années 60, s'est inspiré à la fois de ses connaissances en psychiatrie, de l'hypnose, de techniques de relaxations déjà existantes et du yoga. Il a voulu rendre accessibles à l'esprit occidental certains états de relaxation et de méditation orientaux pour une meilleure maîtrise de l'équilibre corps/esprit, avec un respect de la personnalité de chacun. Nombre de sportifs de haut niveau associent la sophrologie à leur entraînement, particulièrement avant une compétition.



CRÉDIT PHOTOS TERRALUNA

### RESPIREZ, VOUS ÊTES EN ORIENT !

"Le yoga permet de se détendre au moyen de techniques respiratoires et de postures. La synchronisation de la respiration et du mouvement développe l'attention et la conscience du corps et de l'esprit. Les postures sont fermes et aisées, car elles résultent simultanément de l'effort juste vers la détente et de la rencontre avec l'infini en soi. L'objectif est d'arriver au lâcher-prise physique et mental dans les postures, pour aller du mieux-être à l'être." explique A.M. professeur de yoga.

"Le yoga, plus physique que la sophrologie, permet de prendre conscience de son corps par le biais de postures. La respiration calme, lente, régulière et consciente amène le corps à évoluer en douceur. Ainsi, on prend d'abord conscience de ses limites, puis on essaie de les dépasser en douceur - sans douleurs. On ne se relâche physiquement que dans la mesure où le mental lâche prise lui aussi. C'est ce dernier qui donne l'ordre au corps d'aller plus loin. Le mental lâche car les tensions sont légères, il n'y a donc pas danger, le corps peut se laisser aller."

Le yoga assouplit, permet de retrouver de bonnes postures vertébrales et tonifie certaines parties du corps. En apprenant à se relâcher physiquement et psychologiquement, il peut apporter une solution aux problèmes de stress. Il améliore les capacités de concentration et offre, par là, une meilleure connaissance de soi. Dans la tradition indienne, à laquelle il est étroitement lié, il est discipline de vie, recherche spirituelle, philosophie. Son apprentissage se fait, étape après étape, sur une très longue période. En Occident, le yoga le plus pratiqué est le hatha yoga. En vous inscrivant à un cours de yoga, demandez à quelle école appartient le professeur, quelle formation il a. Vous pouvez ensuite vérifier ces informations.

Il existe bien d'autres techniques de relaxation et de détente mais sophrologie et yoga sont parmi les plus pratiquées.



# Les thérapies du mieux-être

Quand une souffrance interdit tout bien-être... Quand des comportements néfastes ou douloureux se répètent, rendant le quotidien difficile... Si on a l'impression de ne plus avancer... Lorsqu'on se sent frustré, mal dans sa peau... Quand on a du mal à surmonter un triste événement... Pourquoi ne pas recourir à une aide extérieure ? Comment s'y retrouver parmi toutes les possibilités ? Dans l'univers "psy", quels mots recouvrent quelles réalités ?

## UNE MAIN TENDUE : LA RÉSILIENCE

Qu'ont donc en commun, hormis la musique et la célébrité, Maria Callas, Barbara ou Georges Brassens ? Ce sont des enfants traumatisés devenus des adultes créatifs et épanouis parce qu'un jour quelqu'un leur a tendu la main. On trouve ces exemples dans le travail entrepris par Boris Cyrulnik autour de personnalités qui ont réussi à construire leur vie en dépit d'épreuves très lourdes. Inventeur du concept de "résilience" appliqué à l'être humain (en physique, c'est le degré de résistance au choc d'un métal), il explique que cela n'a rien à voir avec une force particulière ou un effort de volonté. Selon lui, c'est la rencontre avec une personne bienveillante et son regard positif qui vont "éveiller" et permettre de redécouvrir ses propres possibilités. "Une main tendue offre une ressource externe, fait germer le désir de s'en sortir" écrit Boris Cyrulnik dans "Les vilains petits canards". Du coup, la personne bloquée par le traumatisme peut reprendre son développement et retrouver ou découvrir des moyens d'exprimer ses émotions, de partager son monde intérieur, que ce soit à travers un engagement, une recherche intellectuelle, scientifique ou la création artistique.

## LES PSYS CONTRE LA SOUFFRANCE

Il existe de multiples thérapies de durée plus ou moins longue. Les plus courtes visent plutôt la disparition d'un symptôme gênant ou de conduites répétitives (thérapies cognitives et comportementalistes d'origine essentiellement nord américaine). Il s'agit surtout de "réadapter" la personne. Les thérapies dans la mouvance psychanalytique engagent un travail plus en profondeur, dont on ne peut connaître la durée au départ. Elles visent à dénouer les conflits inconscients et les traumatismes issus de l'enfance qui provoquent une souffrance au présent. En étant ramenés à la conscience, parlés, vus avec la sensibilité adulte, ils peuvent être dépassés. Progressivement, la plupart des symptômes et autres conduites répétitives nocives peuvent disparaître. Les thérapies psychanalytiques visent plutôt une acceptation de soi-même qu'une adaptation à la société, même si la première peut souvent conduire à la seconde ! Aujourd'hui, les "psys" sont de moins en moins dogmatiques. Nombre d'entre eux utilisent toutes les approches connues, les mixant ou les synthétisant en fonction de la personnalité de leur patient.

## CONSULTER UN PSY NE REND PAS FOU !

On l'entend malheureusement encore : "le psy, c'est pour les fous". La maladie mentale lourde est prise en charge par les psychiatres et des institutions spécialisées. Mais les psychothérapies existent aussi pour les personnes "normalement névrosées" qui ne parviennent pas à sortir d'une souffrance. Consulter un psy ne rend pas fou non plus ! Accepter d'être aidé, c'est "être déjà à moitié guéri" disent les professionnels du psychisme, car la personne entame librement une démarche volontaire pour s'en sortir.



### QUEL "PSY" CONSULTER ?

Le psychiatre est un médecin qui s'est ensuite spécialisé (internat en psychiatrie). A ce titre, sa consultation est remboursée par l'assurance maladie. Il traite plutôt les pathologies les plus lourdes à la fois par la prescription éventuelle de médicaments adaptés et par des entretiens avec le patient (psychothérapie). Le pédopsychiatre s'est spécialisé dans le soutien et la thérapie des enfants.

Le psychologue est titulaire d'un DESS de psychologie, diplôme universitaire. Il ne peut pas prescrire de médicaments et la consultation n'est pas remboursée.

Le psychanalyste n'a pas de diplôme d'Etat mais il a fait sa propre psychanalyse, supervisée par une des écoles de psychanalyse française. Il a été reconnu, par ses pairs, capable d'exercer. Il est inscrit et régulièrement enregistré dans les annuaires de son association psychanalytique, généralement consultable sur internet. Un psychiatre ou un psychologue peut être aussi psychanalyste.

Enfin, l'usage du titre de psychothérapeute, jusqu'ici plus générique et plus flou, a été reconnu par la loi du 9 août 2004. Il est réservé aux professionnels inscrits au registre national des psychothérapeutes. Les types de psychothérapies sont extrêmement variés : programmation neurolinguistique (PNL), analyse transactionnelle, etc.

### CHOISIR SOIGNEUSEMENT UN PSY

La psychothérapie s'engage entre deux personnes. La qualité de cette relation interpersonnelle est primordiale pour que l'aide soit efficace. Mieux vaut demander conseil plutôt que de choisir un thérapeute au hasard. N'hésitez pas à interroger le psy sur ses qualifications et son approche. Fiez-vous à votre intuition. Si la personne ne convient pas, si vous ne vous sentez pas en confiance, à l'aise, mieux vaut arrêter et prendre rendez-vous avec quelqu'un d'autre. L'écoute psychologique doit être neutre et bienveillante. Alors soyez vigilant, méfiez-vous d'un thérapeute qui cherche à vous influencer, qui vous dicte votre conduite ou vous rabaisse, ce n'est pas une méthode normale. Un psy n'est ni un guide, ni un gourou !

### DÉPRIME OU DÉPRESSION ?

Dans notre société de performance, l'état de fatigue, de tristesse ou d'abattement est trop souvent vécu comme une maladie à éradiquer. La plupart d'entre nous pense qu'il faut toujours avoir l'air en forme, efficace et combatif, notamment bien sûr dans le monde du travail. Cependant, si l'on admet qu'il est normal d'éprouver

des émotions et de les exprimer, on comprend que l'on puisse être fatigué à la suite de périodes de travail intense, abattu momentanément par un contretemps grave, un changement inattendu ou triste à cause d'un événement douloureux de la vie. Il est regrettable que ces sentiments soient trop souvent vécus comme inacceptables par l'individu et rejetés par l'entourage, voire la société. Le chemin vers le mieux-être passe peut-être d'abord par l'acceptation des baisses de forme, tant au cours d'une même journée que sur des périodes plus longues. Mais attention, il ne faut pas non plus passer à côté d'une réelle dépression. Le diagnostic, difficile à poser, repose sur différents symptômes associés et sur la durée. La dépression impose un suivi psychothérapeutique long et, parfois, des médicaments. De façon paradoxale, on déplore aujourd'hui à la fois la médicalisation à outrance du moindre malaise psychique - la vente des médicaments psychotropes rapporte beaucoup d'argent aux laboratoires pharmaceutiques - et une absence totale de prise en charge de dépressions sévères non diagnostiquées. Les médecins traitants, aujourd'hui plus que jamais en première ligne face aux petites ou grandes anxiétés et angoisses de leurs patients se trouvent souvent fort démunis pour poser ce diagnostic si délicat. Pour le psychiatre Edouard Zarifian (lire bibliographie page 13), l'une des solutions (ce n'est bien entendu pas la seule) consisterait à mieux former les médecins généralistes à la psychologie au cours de leurs études.



## Etre mieux dans son corps : bougez, mangez léger !

**E**tre mieux dans sa tête passe aussi par une meilleure forme physique. Reprendre contact avec son corps, se détendre (lire page 9) permet de mieux faire face au stress, à l'anxiété, de mieux vivre les changements d'humeur. Au-delà de cette lutte contre les tensions, l'activité sportive modérée mais régulière permet au corps de mieux fonctionner, elle améliore la santé. Les Pouvoirs publics ont fait de la lutte contre la sédentarité et le surpoids une priorité de santé publique. C'est surtout un moyen de se sentir mieux dans sa peau, d'être en meilleure forme.



### EN CAS DE FATIGUE, FATIGUEZ-VOUS !

Contrairement aux idées reçues, rien de tel qu'un peu de sport pour lutter contre la fatigue. L'exercice physique donne de l'énergie et relaxe à la fois. Il libère des endorphines qui procurent une sensation de bien-être et les tensions se relâchent. Pratiqué avant 19 h, il aide à mieux dormir.

Les personnes âgées se plaignent souvent d'un manque de sommeil. Il peut être lié à une trop grande sédentarité. Bien souvent aussi, elles se couchent trop tôt ou font une sieste l'après-midi qui rend plus difficile leur endormissement.

### UN PEU, C'EST MIEUX QUE PAS DU TOUT...

Sauf problèmes de santé extrêmement lourds qui réduisent les capacités motrices ou accident cardio-vasculaire récent, tout le monde, à tout âge, peut se mettre (ou se remettre) à bouger. Si vous avez le moindre doute, consultez votre médecin traitant en lui posant toutes vos questions. Bien entendu, il faut le faire progressivement, choisir des activités non agressives pour les articulations et le cœur et des sports d'endurance qui font travailler le plus symétriquement possible.

### BOUGER DAVANTAGE C'EST FACILE

Bouger une demi-heure par jour est un minimum. Il est facile de marcher dès que possible (marche rapide) et de préférer les escaliers à l'ascenseur, conseils valables à tout âge ! Attention, personne n'est obligé de grimper 8 étages d'un coup après avoir lu cet article !

Pour marcher davantage, on peut descendre une ou deux stations de bus ou de métro avant sa destination, garer sa voiture plus loin du bureau, mettre à profit la pause déjeuner pour faire le tour du jardin public ou du parc de la ville, augmenter la longueur de la promenade du chien... Pour les personnes âgées qui ne pratiquent plus aucune activité physique, il faut commencer à marcher 5 à 10 minutes par jour puis augmenter progressivement la durée de la promenade puis la rapidité du pas. En marchant chaque jour, la forme et les capacités reviennent très vite. Par la suite, vous pouvez vous inscrire à un club de randonnée qui organise des sorties avec des personnes de votre niveau de marche. C'est aussi un moyen pour les retraités âgés de rester moins isolés, voire de se faire des amis.

### PRIVILÉGIER LES SPORTS D'ENDURANCE

En plus de l'habitude de bouger une demi-heure par jour, il est conseillé de pratiquer 2 heures de sport par semaine. Le premier critère de choix d'un sport c'est... le plaisir qu'on y prend ! Passé 40 ans, si l'on est totalement sédentaire, il faut faire un bilan avec son médecin traitant et privilégier les sports d'endurance (course à pied, vélo), peu traumatisants pour les articulations (natation). Les personnes plus âgées ou fragiles peuvent se mettre au stretching qui redonne de bonnes postures et étire les muscles. L'aquagym est aussi une façon très prudente de se remettre en mouvement.





## Mieux-être : le temps des loisirs

### DU TEMPS POUR SOI

Il est bon de prendre aussi des moments pour soi. Même si l'on a une famille, un travail, des responsabilités, la petite demi-heure de solitude le soir, l'activité qui passionne, permettent de se retrouver et d'être ensuite plus disponible pour les autres. N'hésitez pas à vous organiser pour cela, quitte à mettre les autres à contribution, à chacun son tour !

### JOUEZ, CRÉEZ, AMUSEZ-VOUS !

Les jeux de société sont de bons moyens de s'amuser et d'échanger avec les autres. Pourquoi ne pas sortir les cartes, les dés ou un jeu de plateau un soir par semaine en famille plutôt que de regarder la télé ? Pourquoi ne pas inviter les voisins ou des amis ? Les relations interpersonnelles choisies sont sources de joie et enrichissent notre vie. De même, la créativité permet d'exprimer ses émotions et procure le plaisir de la réalisation personnelle. Tout le monde n'est pas un grand artiste mais travailler un matériau de ses mains, dessiner, écrire, inventer une recette de cuisine, faire de la musique, coudre ou fabriquer des objets tout simples relève aussi de la création et apporte de vrais moments de plaisir, de belles satisfactions.

Rester dans le réel, ne plus courir après un bonheur hypothétique, construire des projets réalistes, savoir prendre une main tendue ou tendre la sienne, se faire aider en cas de besoin mais aussi accepter les moments de doutes, de baisse de forme ou de moral parce qu'ils sont naturels et humains, ne plus vouloir tout contrôler, lâcher prise, se détendre, bouger, mieux manger, prendre du temps pour soi, laisser sa créativité s'exprimer... Sur la piste du mieux-être, chacun peut se diriger selon sa personnalité et ses goûts vers... un peu plus de tendresse pour soi-même.

Faire le plein de saveurs et de vitamines contribue au mieux-être. Rappelons que le rapport à la nourriture peut être très compliqué. De nombreux paramètres entrent en jeu, liés tant à l'histoire personnelle qu'au contexte dans lequel la personne évolue. Les personnes qui souffrent d'anorexie, de boulimie ou d'hyperphagie ne mettront pas en application les conseils, aussi simples soient-ils, par un simple effort de volonté. Dans certains cas, un diagnostic médical, un soutien et un suivi personnalisé, voire une thérapie, s'imposent.

Bien se nourrir c'est avant tout le plaisir du goût et la variété.

### LES BONS PLANS FORME DU PNNS

Le Plan national nutrition santé (PNNS) donne quelques repères pour mieux manger.

- au moins 5 fruits et légumes par jour, cuits ou crus, frais, surgelés ou en boîte,
- à chaque repas un aliment céréalier (pain, céréales, pommes de terre ou légumes secs) en favorisant les céréales complètes,
- 3 produits laitiers par jour (yogourts, fromages),
- viandes et poissons 1 à 2 fois par jour, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement, en variant les viandes et privilégiant les moins grasses, en mangeant du poisson au moins deux fois par semaine,
- limiter la consommation de matières grasses ajoutées, notamment le beurre et la crème, et préférer les huiles végétales (d'olive, de colza...),
- limiter la consommation de sucre (attention aux boissons sucrées, pâtisseries, confiseries, glaces, chocolat),
- réduire la consommation de sel,
- boire au minimum 1,5 l d'eau (nature, thé, tisane) par jour... et limiter les boissons alcoolisées (au maximum 2 verres de vin/jour pour une femme et 3 pour un homme), pas d'alcool pour les femmes enceintes.



## Bibliographie

- "Le bonheur désespérément"  
André Comte-Sponville, Libro philosophique
- "L'euphorie perpétuelle -  
Essai sur le devoir de bonheur"  
Pascal Bruckner, Le livre de poche
- "Les vilains petits canards"  
Boris Cyrulnik, Editions Odile Jacob
- "Le prix du bien-être - psychotropes et société"  
Edouard Zarifian, Editions Odile Jacob
- "101 expériences de philosophie quotidienne"  
Roger-Pol Droit, Editions Odile Jacob

Programme national nutrition santé "la santé vient en mangeant" - guide alimentaire pour tous.