



La nature luxuriante du Sud et sa lumière

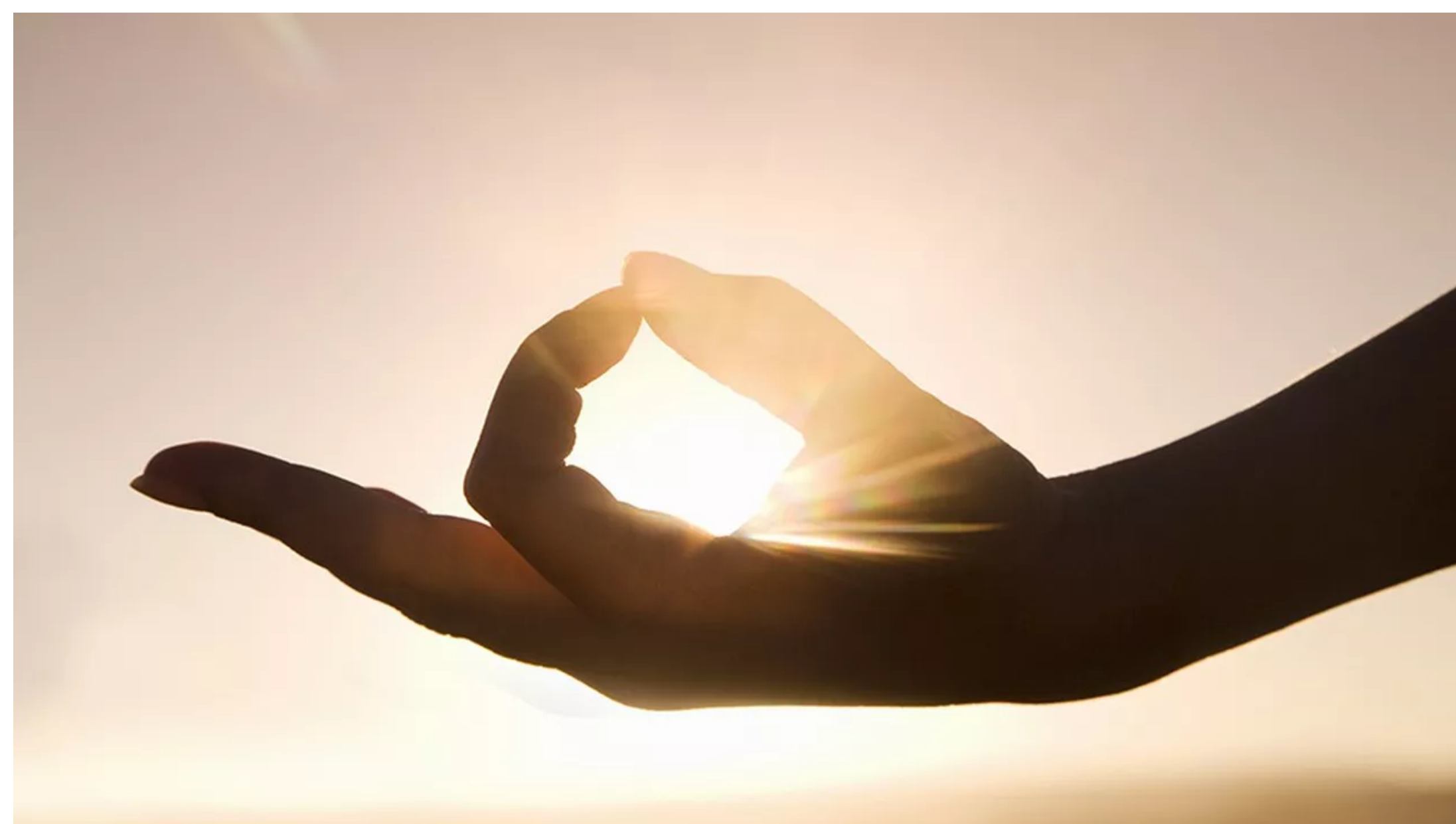


L'Histoire de Marque PASTIS GRAND CRU HENRI BARDOUIN à retrouver sur serieelimitee.lesechos.fr
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Healthy Monday: Le pouvoir des habitudes positives

Chaque lundi, Série Limitée donne la parole à un expert du bien-être. Cette semaine, Lugdivine Meytre, alias LudiPilates, professeur de Pilates et ex-championne de France de natation synchronisée, nous livre ses conseils pour ancrer de nouvelles habitudes dans son quotidien.

[Lire plus tard](#) [Commenter](#) [Partager](#) [Bien-être](#)



Les habitudes positives agissent sur la durée, lorsqu'elles sont répétées et surtout respectées dans notre quotidien. (© Buena Vista Images / Getty Images)

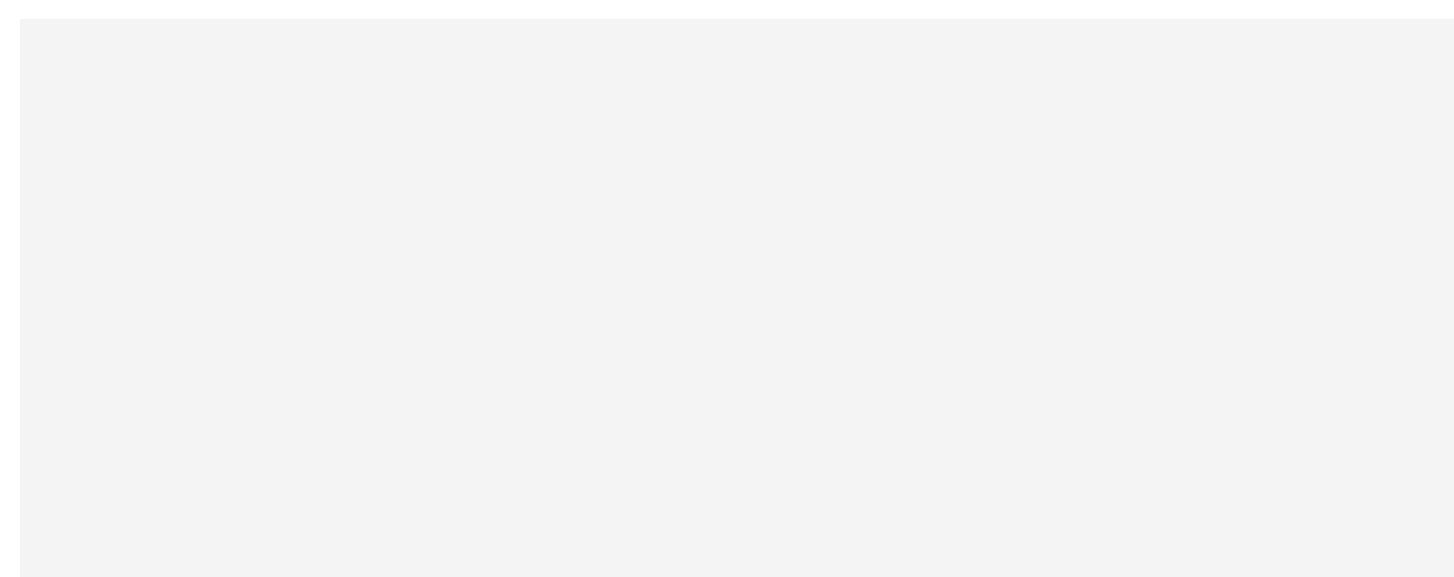
Publié le 15 mai 2023 à 8:30

Dans nos sociétés occidentales, tout le monde veut adopter un mode de vie plus sain, perdre du poids, faire du sport ou réduire le stress. Cependant, malgré ces aspirations, les niveaux de stress et d'obésité n'ont jamais été aussi élevés. Il y a un écart important entre les désirs des individus et leurs actions quotidiennes. Les messages culturels nous font croire que c'est en partie notre faute si nous n'atteignons pas ces objectifs : «Mangez moins, faites plus d'exercice ! Vous n'en faites pas assez, honte à vous !»

Toutes ces injonctions au bien-être, parfois contradictoires, peuvent être écrasantes. Après avoir essayé tous les régimes à la mode (99 % des régimes échouent) ou autres routines sportives, on peut vite s'égarer et ne plus savoir par quoi commencer.

Si nous autoriser un peu de paix en abandonnant des objectifs chiffrés de perte de poids était un bon début ? Et si le problème n'était pas le poids ou la culotte de cheval, mais plutôt un manque d'amour de soi ?

Commencer à s'aimer davantage passe par une nouvelle perspective sur la pratique sportive. Il est temps de mettre fin au concept du «No Pain, No Gain», et de s'autoriser à faire une activité juste pour le plaisir de l'activité en elle-même.



Le Pilates par exemple c'est se concentrer sur ses mouvements, effectués en pleine conscience. C'est faire moins de répétitions mais mieux. Less is more.

Cinq répétitions d'un même mouvement suffisent, quand on est concentré. Si on les fait plusieurs fois par jour, tous les jours, imaginez la transformation physique et mentale au bout de quelques mois !

Comment s'y mettre dès demain ?

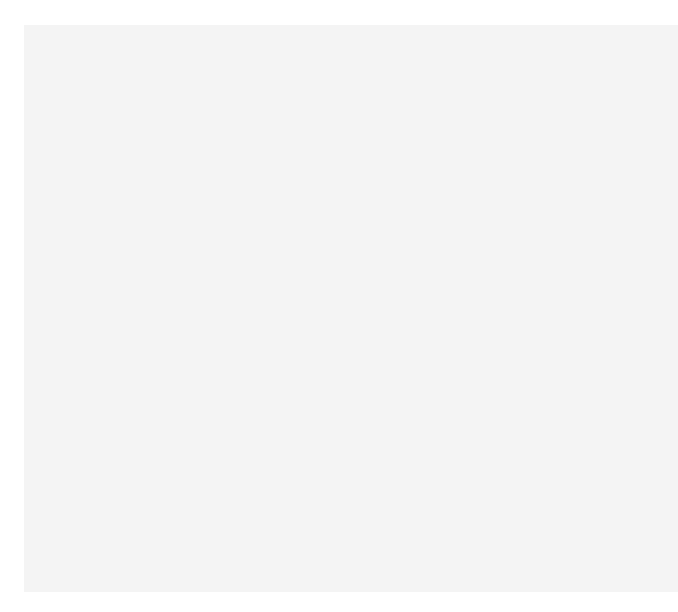
1. Choisissez une activité que vous aimez. On adopte de nouvelles habitudes dans la durée que si l'on ressent une énergie positive juste après. Ce n'est pas de la magie, mais juste ce qui se passe dans le cerveau quand la dopamine est relâchée.
2. Superposez cette nouvelle activité à une habitude déjà existante : brossage de dents ou pause pipi par exemple.
3. Le «savon-pompes» . Chaque fois que vous lavez les mains, ritualisez une série de 5 pompes. Cela permet d'ancrer sur la durée un nouveau comportement. Additionner ces micro gestes plusieurs fois par jour, tous les jours ou semaines et vous verrez la différence !

Si vous souhaitez en savoir plus, les études de BJ Fogg autour du Behavior Design sont passionnantes. Avec un minimum d'effort et beaucoup de plaisir, tout est possible.

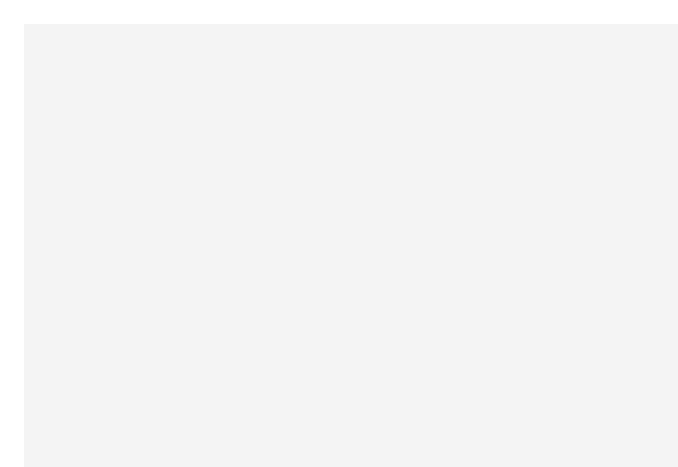
Alors prêt ?? FEU !

ludipilates.fr

Lugdivine Meytre

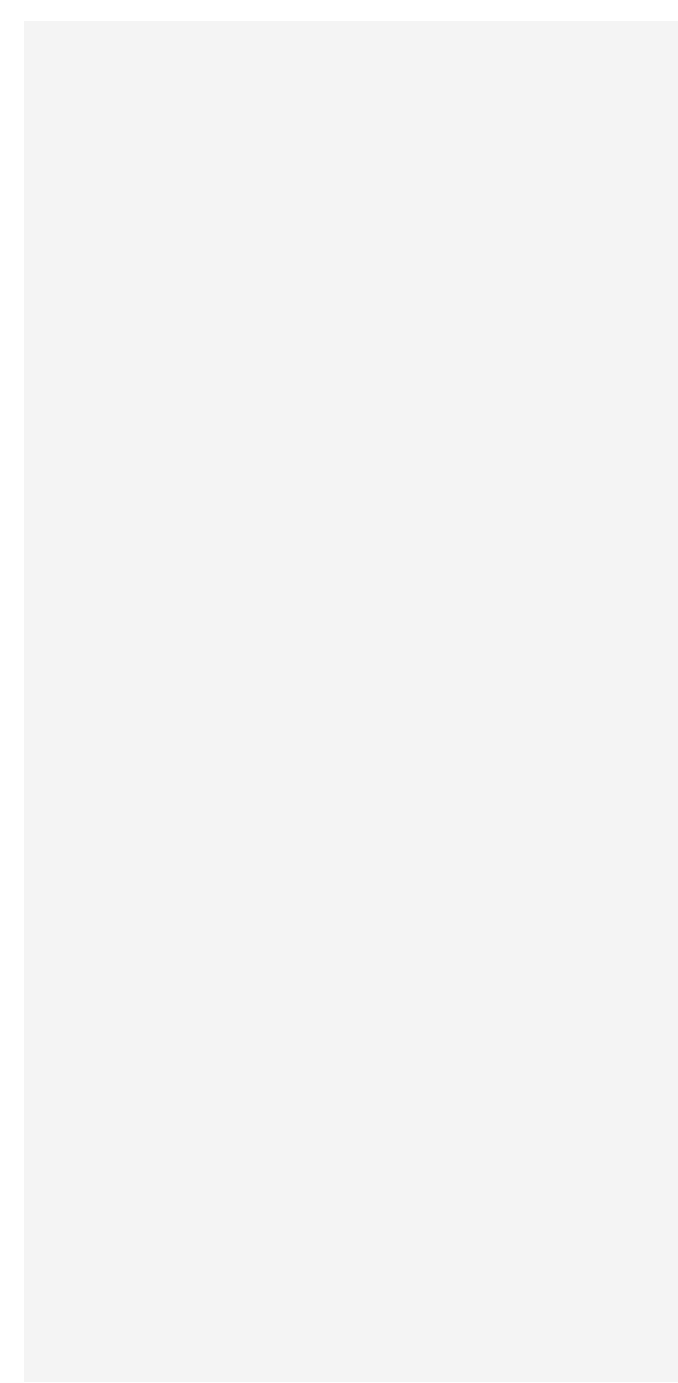


LES PLUS LUS

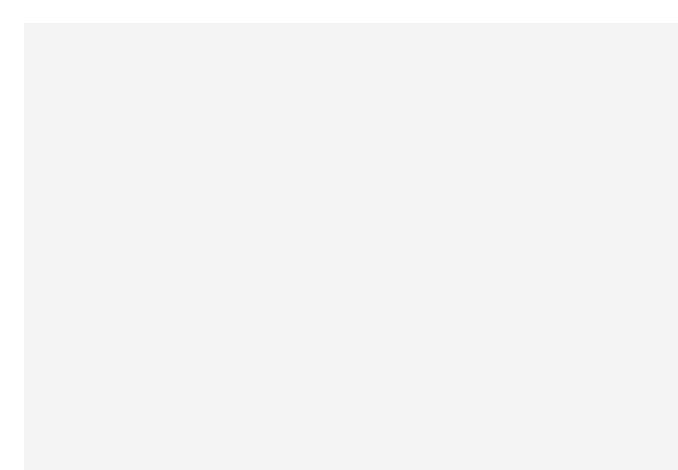


01 Healthy Monday : reprendre le sport

02 Healthy Monday: Le pouvoir des habitudes positives



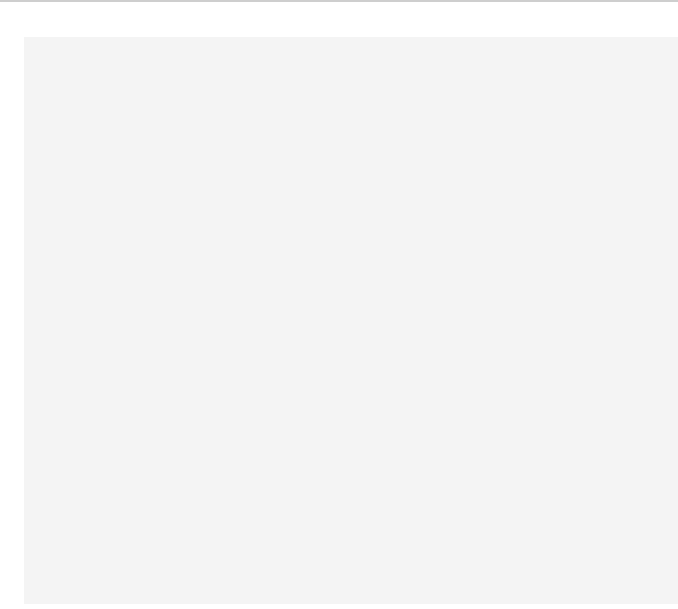
À LA UNE



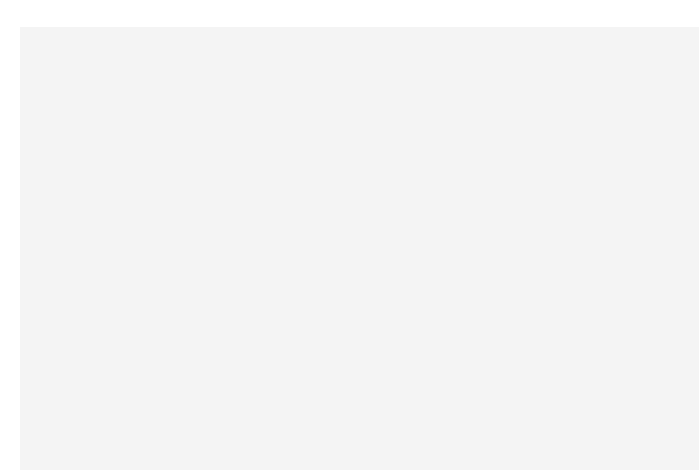
Healthy Monday: Le pouvoir des habitudes positives

La bougie royale de Trudon

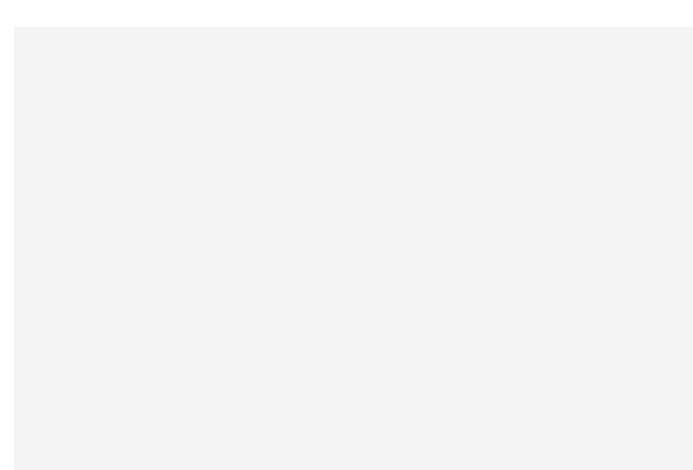
On dirait le Sud



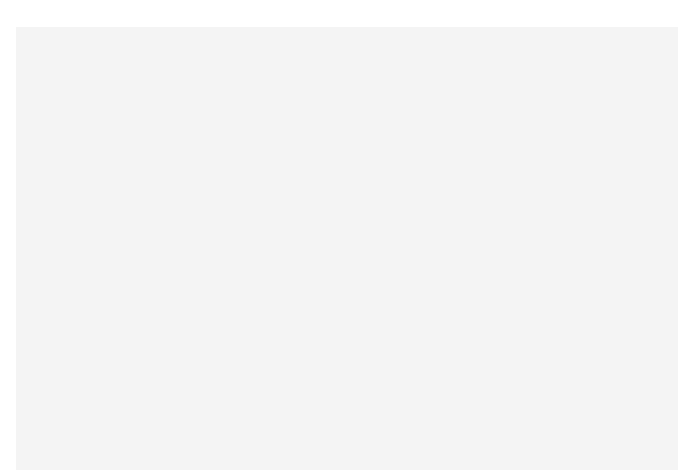
BIEN-ÊTRE



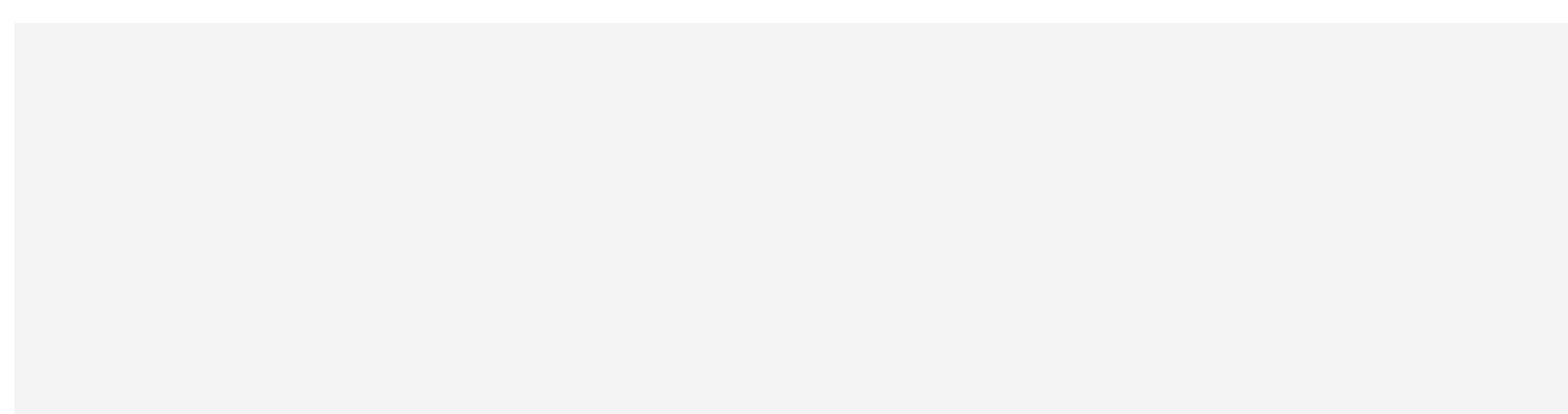
Healthy Monday: Le pouvoir des habitudes positives



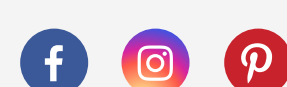
Healthy Monday : reprendre le sport



Healthy Monday : La beauté holistique



Série Limitée / Beauté / Bien-être



Pratique

- Publicité
- Abonnement presse numérique
- Entités du groupe
- Cookies
- Mentions légales
- Conditions générales et particulières
- Politique de confidentialité
- Charte éthique
- Flux RSS
- Plan du site

Services

- Le Journal
- Newsletters
- Lire plus tard

Le Groupe

- Les Echos
- Investir
- Entrepreneurs
- Les Échos Week-End
- Série Limitée
- Les Echos Start
- Mieux Vivre Votre Argent
- Planete
- Capital Finance
- Radio Classique
- Connaissance des Arts
- ImaginE
- Les Echos événements
- Annonces Légales
- Marchés Publics