

33 ARTICLES DE NICOLE BÉGUIN PARUS DANS LA REVUE LHI de début 2013 à fin 2017

Chasser la fatigue hivernale

Pour chasser la fatigue hivernale, offrez-vous un sommeil réparateur. Quelques conseils pour bien dormir :

- Bannissez les excitants : alcool, boisson avec de la caféine, tabac.
- Mettez des céréales (riz, quinoa...) au menu du soir.
- Soupez léger, évitez un repas trop riche en protéines et en graisses qui prolongent la digestion et élèvent la température corporelle.
- Les épices, le sport et les bains chauds en soirée augmentent aussi la température du corps ce qui ne favorise pas l'endormissement.
- Renoncez à utiliser un ordinateur ou une tablette de lecture avant de dormir, car la lumière bleue émise par les écrans à LEDs empêche la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil.
- Dormez dans une chambre fraîche, aérée, calme et obscure.

Conseils Santé de Nicole Béguin dans le journal Littoral Home Informations de mars 2013

Alimentation responsable

Pour s'alimenter de façon éco-durable et responsable :

- Préférez les aliments bio produits sans pesticides selon des méthodes respectueuses de l'environnement et de votre santé.
- Consommez des produits locaux, ils sont frais, gorgés de vitamines et évitent des transports inutiles.
- Mangez selon les saisons pour la saveur et aussi pour le prix.
- Choisissez une alimentation à dominante végétale qui utilise moins de terres cultivables et ne favorise pas le réchauffement climatique.
- Évitez les emballages inutiles en favorisant les aliments frais et le « fait-maison » plutôt que les préparations industrielles.
- N'oubliez pas vos sacs réutilisables pour faire vos courses.

Conseils Santé de Nicole Béguin paru dans le journal Littoral Home Informations d'avril 2013

Gestion du poids

L'été et le port du maillot de bain approchant, les régimes fleurissent dans les magazines. Or, pour bien gérer son poids il faut :

- Prêter attention aux sentiments de faim et de satiété.
- Manger lentement en mastiquant bien et en savourant, car en mangeant trop vite on ne pourra pas ressentir la satiété.
- Pour être conscient de l'acte de se nourrir, toujours manger assis à table et ce même pour une collation.
- S'alimenter de façon équilibrée et variée en établissant des menus avant de faire ses courses.
- Choisir une vaisselle aux proportions raisonnables. Préférer la traditionnelle assiette ronde, car on a l'impression qu'il y a peu dans une grande assiette.
- Quitter la sédentarité, marcher régulièrement au moins 30 minutes d'affilée par jour.
- Dormir suffisamment, au moins 7 heures.

Conseils Santé du mois de Nicole Béguin dans le journal Littoral Home Informations de mai 2013

Retour de vacances sans stress

Pour beaucoup les vacances sont finies, voici quelques conseils anti-stress pour le retour à la vie quotidienne.

- Faire la liste de ses sources de contraintes, de frustrations, de stress et modifier ce qui peut l'être.
- Ne pas remettre à demain ce qui peut être fait le jour même, s'organiser et aussi partir à temps.
- Ne pas consulter constamment mails et SMS.
- Adopter une bonne hygiène de vie : alimentation, mouvement, sommeil.
- Apprécier ce que l'on fait permet de mieux le faire.
- Éviter de ruminer, il vaut mieux expliquer clairement et calmement son ressenti aux autres.
- Être soi-même, ne pas chercher à plaire à tous, ce n'est pas possible et c'est épuisant.
- Penser à soi et ménager du temps pour soi.
- Voir tous les petits et grands bonheurs de sa vie.
- Avoir recours à des techniques de relaxation : respiration, mouvements de détente, pensée positive, visualisation etc.

Conseils Santé de Nicole Béguin dans le journal Littoral Home Informations d'août 2013

Halte à la sédentarité !

Dans une société de plus en plus sédentaire, il n'est pas inutile de rappeler que nous devons bouger.

- L'activité physique effectuée régulièrement a un effet préventif pour plusieurs maladies : cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité, ostéoporose, cancers...
- Il faut saisir toute occasion permettant de bouger : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, marcher au lieu de conduire pour les courts trajets...
- Toutes les activités quotidiennes sont bénéfiques : faire le ménage, jardiner, jouer avec les enfants...
- On conseille 5 fois par semaine une activité pendant 30 minutes à la limite de l'essoufflement, c'est-à-dire qu'il est toujours possible de mener une conversation.
- On recommande aussi des exercices réguliers pour entretenir sa musculature et sa souplesse.
- Le podomètre, qui mesure le nombre de pas, est un outil intéressant pour progresser et se motiver.
- Suivant son âge et son état de santé, un avis médical est souhaitable avant de commencer un sport.

Conseils Santé de Nicole Béguin dans le journal Littoral Home Informations de septembre 2013

Vitamine D

Sous nos latitudes en hiver, à cause du manque de soleil, nous ne synthétisons pas suffisamment de vitamine D.

Or cette vitamine :

- est nécessaire à la santé osseuse, dentaire et musculaire ;
- pourrait avoir une action favorable sur les maladies cardio-vasculaires, cancéreuses, neurologiques, auto-immunes et infectieuses ;
- est apportée en quantité minime par les aliments (10%) : lait, poissons, jaune d'œuf, champignons ... ;
- est majoritairement synthétisée par la peau exposée au soleil (90%) ;
- est moins synthétisée avec l'avancée en âge, avec une peau mate, avec de la crème solaire ;
- est stockée en été pour être utilisée l'hiver (en cas de long hiver, il peut y avoir une carence
- peut être dosée par une simple analyse sanguine ;
- peut être facilement prise en complément, si le dosage révèle un taux insuffisant.

Conseils Santé de Nicole Béguin dans le journal Littoral Home Informations N°27 de novembre 2013

Bien manger pour rester vigilant au volant

Départ en vacances : bien manger pour tenir la route.

- Avec un repas trop riche, la digestion s'effectue lentement et on somnole. Avec un repas insuffisant le cerveau ne fonctionne plus efficacement.
- **Faire un vrai petit déjeuner.** Éviter les viennoiseries.
- **En en-cas :** barres de style muesli, fruits et fruits secs. Éviter les barres chocolatées et les sucreries.
- **À midi au restaurant,** une viande ou un poisson, des légumes et un peu de féculents, éventuellement un yaourt, un fruit ou une compote. Éviter les frites, les sauces, les menus « fast-food », les pâtisseries.
- **En pique-nique :** sandwich au pain complet avec beaucoup de salade et de tomate, de la volaille, du jambon, des œufs durs. Ou une salade avec beaucoup de crudités et un peu de riz ou de blé, du thon ou du jambon. Puis un fruit. Éviter les chips, la charcuterie.
- **Boire de l'eau en suffisance.** Éviter l'alcool ! Le café peut être utile... le repos c'est mieux.

Conseils santé de Nicole Béguin dans le journal Littoral Home Informations de juin 2013

Les phytonutriments : des antioxydants

Les phytonutriments sont des moyens de défense des plantes, qui sont aussi favorables pour notre santé.

- Les phytonutriments sont des composés présents à l'état naturel dans les fruits, les légumes, les grains entiers et les légumineuses.
- Ils donnent par exemple les couleurs vives aux légumes et aux fruits, l'odeur de l'ail ou du chou, l'amertume du chocolat.
- Citons : le carotène (carotte), le lycopène (tomate), les isoflavones (soja), le sulforaphane (brocoli, chou), l'allicine (ail), les anthocyanes (fruits rouges) ...
- Ces composés ont des propriétés antioxydantes qui protègent les cellules de notre corps contre des dommages et contribuent ainsi à prévenir les risques de cancers, de maladies cardio-vasculaires ...
- Aussi il faudrait **consommer chaque jour cinq « fruits et légumes » en variant les couleurs**, pour bénéficier de tous les bienfaits des phytonutriments.

Conseils Santé de Nicole Béguin dans le journal Littoral home informations d'octobre 2013

Bonne année

La fin de l'année rime avec festivités et repas copieux. Voici quelques conseils pour éviter la prise de poids et commencer 2014 d'un pied léger.

- Continuer à faire de l'activité physique en période de fêtes : danser, marcher, skier etc.
- Éviter le stress des préparatifs en s'organisant bien, afin de ne pas céder au grignotage.
- Choisir de ne faire qu'un seul repas de fête par jour.
- Boire et manger avec modération sans se resservir.
- Ne pas sauter de repas mais manger léger aux repas qui précèdent et suivent le repas festif, soit :
 - de la soupe ou des légumes vapeur et des fruits ;
 - du poisson ou de la volaille cuits avec peu de matières grasses ;
 - des céréales, des pâtes ou des pommes de terre ;
 - des laitages maigres ;
 - beaucoup d'eau ou des tisanes.

Bon appétit et excellentes fêtes de fin d'année !

Conseils Santé de Nicole Béguin dans le journal Littoral Home informations N°28 de décembre 2013

Objectif SMART

Le début de l'année est le temps des bonnes résolutions. Pour plus de réussite, formulez vos objectifs de façon : S-M-A-R-T.

Par exemple, vous avez décidé de bouger davantage.

Vérifier bien les 5 critères S-M-A-R-T, votre objectif doit être :

Spécifique à vous-même, précis, clairement décrit

Marcher 30 minutes par jour, 5 fois par semaine

Mesurable par des indicateurs simples

Je vais noter mon temps de marche dans un carnet

Atteignable, formuler la manière de faire

Je vais marcher 5 minutes de plus chaque semaine

Réaliste avec vos capacités et moyens personnels

Oui, je peux aussi fractionner en 2 fois 15 minutes

Temporel, prédéfini dans le temps

Je vais le faire en 6 semaines

Vous pouvez aussi procéder avec des étapes intermédiaires. Bon succès !

Conseils santé de Nicole Béguin dans le journal Littoral Home informations N°29 de février 2014

Bien manger avec un petit budget

Pour manger sainement à petit prix, il est conseillé :

- De cuisiner soi-même
- D'établir une liste de courses et de s'y tenir
- De choisir des produits bruts, plutôt que transformés
- D'aller au marché pour se passer d'intermédiaires
- D'acheter en gros et de cuisiner puis de congeler
- De bien conserver les restes et par exemple, avec restes de légumes faire des soupes, avec les restes de céréales faire des galettes
- D'acheter des fruits et légumes de saison ou surgelés
- De mettre des céréales et des légumineuses ensemble au menu, ce qui permet de faire des repas sans viande, c'est la base du végétarisme.
- De regarder les actions de la viande et du poisson
- De manger des œufs, riches en protéines
- De consommer des laitages naturels et peu gras

Conseils santé de Nicole Béguin dans le journal Littoral Home informations N°31 d'avril 2014

En forme après le repas de midi

Les vacances d'été sont finies : 6 conseils pour ne pas somnoler au travail après le repas de midi

- À midi, manger des protéines peu grasses, mais en suffisance, avec peu d'aliments sucrés. Un repas riche en glucides et faible en protéines favorise la production de la mélatonine l'hormone du sommeil. Ce type de repas est par conséquent à préférer le soir.
- S'hydrater assez en buvant de l'eau et en évitant l'alcool qui provoque la somnolence. Prendre un café si nécessaire, mais pas plus de trois par jour.
- Dormir suffisamment la nuit et au besoin faire une sieste de 15 à 20 minutes après le dîner, c'est le moment idéal, en raison d'une baisse de vigilance.
- Bouger 10 minutes en marchant rapidement ou en effectuant des exercices d'étirement dynamiques.
- S'oxygéner. Sortir ou bien aérer la pièce de travail.
- Éviter la monotonie en variant les tâches autant que possible et en se déplaçant pour parler aux collègues.

Conseils santé de Nicole Béguin dans Littoral Home Informations N° 34

Prévention anticancer

Il semble que plus du tiers des cancers pourrait être évité en adoptant une bonne hygiène de vie. Alors :

- Diversifiez l'alimentation, mangez varié et en quantités adaptées à vos besoins. Ainsi vous bénéficierez de tous les nutriments, puisque ceux-ci diffèrent selon les aliments. Pour y parvenir, il suffit de suivre les recommandations de la pyramide alimentaire suisse. La diversité présente aussi l'avantage de minimiser le risque de consommer un aliment inadéquat en grande quantité.
- Mangez suffisamment de fibres (légumes, féculents...)
- Limitez la consommation de viande rouge, d'alcool, de sel et d'acides gras saturés (gras animal et huile de palme).
- Choisissez les bons modes de cuisson, comme la cuisson vapeur, à l'étouffée ou en papillote. Évitez autant que possible, les recettes au barbecue ou au wok surchauffé.
- Bougez, bougez, bougez ...

Conseils santé de Nicole Béguin dans Littoral Home Informations n° 35

Le stress au travail et le burnout

**Le stress au travail peut conduire au burnout.
Comment prévenir cet épuisement professionnel ?**

- Il faut savoir dire non quand vous êtes débordé et choisir les priorités (aussi avec vos supérieurs).
- Ne restez pas dans le flou, clarifiez ce que l'on attend de vous. L'incertitude est stressante.
- Faites une chose à la fois, c'est plus efficace et moins fatiguant pour le cerveau.
- Ménagez-vous de vraies pauses et à midi un vrai repas, si possible en dehors du lieu de travail.
- Au besoin, faites une petite sieste de 15 minutes, allez marcher un moment pour vous oxygéner ou pratiquez des techniques de relaxation ou de méditation.
- N'empportez pas de travail à la maison et ne consultez pas les mails et sms le concernant une fois chez vous.
- Mangez sainement, dormez suffisamment et évitez les cafés trop nombreux ainsi que le tabac.
- Maintenez des contacts sociaux et des activités (sport, créativité etc.) à côté du travail pour votre équilibre.

Conseils santé de Nicole Béguin dans le magazine LHI Littoral Home Informations d'octobre 2014

Forme et bonne humeur en hiver

La saison hivernale grise et froide nous rend moins dynamiques et résistants. Aussi il est important :

- de consommer des produits de saison vitaminés pour la forme et la résistance aux infections : kiwis, agrumes, pommes, choux, courges, betteraves et autres légumes racines. Pas besoin de manger plus gras ou riche pour résister au froid car nous disposons de logements et de vêtements chauds.
- de conserver une activité sportive pour entretenir son corps bien que l'on préfère rester au coin du feu.
- de s'aérer quotidiennement, une petite balade à pied et quelques minutes d'aération de sa demeure.
- de bien illuminer les locaux et en cas de baisse de tonus, voire de déprime d'utiliser la luminothérapie. Les jours sont courts et l'intensité lumineuse faible.
- d'inviter famille et amis pour la bonne humeur. Avec le froid, on a tendance à vouloir s'enfermer chez soi.

Conseils santé de Nicole Béguin dans le magazine LHI Littoral Home Informations de février 2015

Bien digérer

Quelques conseils pour une bonne digestion :

- Éviter les aliments riches en mauvaises graisses (charcuterie, viandes grasses, sauces, desserts, pâtisseries, fast-food etc.).
- Renoncer aux boissons gazeuses et aux chewing-gums qui causent de l'aérophagie.
- Éviter les excès d'aliments irritants ou acides (alcool, café, chocolat, épices, boissons gazeuses et énergisantes etc.).
- Limiter les édulcorants artificiels (sorbitol, mannitol, xylitol etc.) sources de ballonnements.
- Boire en suffisance (en dehors des repas en cas de reflux acides), ni trop chaud ni trop froid.
- Manger lentement en mastiquant bien.
- En cas d'inconfort (ballonnement, reflux acide etc.) avec 3 repas par jour, essayer de fractionner les repas.
- Diminuer le stress (mouvement, relaxation etc.).
- Bouger quotidiennement.

Conseils santé de Nicole Béguin dans le magazine LHI Littoral Home Informations de mars 2015

Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont des substances servant à pallier à des carences.

- Ils peuvent être des produits dits naturels, c'est-à-dire à base de plantes, mais ils ne sont pas inoffensifs.
- Ils sont destinés à des populations particulières (par exemple : acide folique pour la femme enceinte).
- Ils ne doivent pas être pris en automédication.
- Prendre tous les jours différents compléments, peut se révéler être une source de déséquilibre.
- Attention à l'interaction avec des médicaments.
- Attention à l'effet cocktail de plusieurs compléments.
- Attention au surdosage, beaucoup de compléments alimentaires sont fortement concentrés.
- Certains, au contraire sont sous-dosés donc inutiles.
- Ne jamais les acheter sur internet, ce n'est pas net !
- Pour la plupart d'entre nous, une alimentation équilibrée couvre tous les besoins et une bonne hygiène de vie permet de se sentir en pleine forme.

Conseils santé de Nicole Béguin dans le magazine Littoral Home Informations de juin 2015



Conseils du mois Par Madame Nicole Béguin Beffa
Cabinet Plus-Santé, Colombier

Gestion du stress

Se sentir à l'aise lors d'un entretien d'embauche

- ♣ D'abord il faut vous préparer en vous informant sur l'entreprise, son domaine d'activité, sa structure.
- ♣ Le recruteur cherche juste la personne adéquate. Vous pourrez vérifier que la place vous correspond.
- ♣ Les premières minutes sont les plus stressantes. Aussi, imaginez bien comment vous allez vous présenter.
- ♣ Réfléchissez à vos raisons de postuler, l'intérêt du job, ce que vous pouvez apporter à l'employeur. Pensez aux points éventuels à justifier, tel un CV atypique.
- ♣ Répétez à haute voix en vous imaginant en entretien. Cela vous entraînera à bien formuler vos réponses.
- ♣ Pensez à votre posture, votre attitude et votre tenue.
- ♣ Préparez les documents à apporter.
- ♣ Le jour J, soyez ponctuel. Repérez le trajet à l'avance.
- ♣ Arrivez plus tôt à proximité du rendez-vous pour vous relaxer. Respirez au niveau du ventre sur un rythme régulier en visualisant une image qui vous fait du bien.
- ♣ Éteignez votre téléphone. Allez-y, vous êtes prêt.

Équilibrer sa vie pour s'y sentir bien

Évaluez votre niveau d'épanouissement dans les principaux domaines de votre vie sur une échelle de 1-10.

- Profession
- Finances
- Bien-être : santé physique et psychique
- Social : famille, amis, collègues
- Relation sentimentale
- Croissance personnelle : découvertes, apprentissages
- Loisirs et hobbies
- Environnement : logement, place de travail...

Pour harmoniser ces différentes facettes de votre vie, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je veux ?
- À quel domaine de ma vie est-ce que j'accorde trop peu d'importance ?
- Quelle est la première étape simple à mettre en place pour aller vers ce que je souhaite, pour plus d'équilibre ?

Bon stress ? Mauvais stress ?

Il n'existe qu'un seul stress qui est une réaction de survie face à des situations que nous percevons comme dangereuses, négatives.

- Le bon stress est court, motivant.
- Le mauvais stress dure, fatigue, use.

Le stress est comme un moteur, mais comme pour celui d'une voiture il faut veiller à éviter la surchauffe. Donc attention à ne pas négliger les signaux de son corps, dès que l'on perçoit par exemple :

- Des tensions corporelles
- Une respiration accélérée
- Des palpitations
- Une mauvaise digestion ou des grignotages
- Des insomnies
- De l'inquiétude, de l'irritabilité

Il faut apprendre à s'écouter et penser à faire des pauses, de la relaxation.

Article publié par Nicole Béguin dans le magazine LHI Littoral Home Information de décembre 2015

Le technostress

La technologie devrait nous aider, mais elle nous piège aussi. Nous ressentons une urgence à répondre à toutes les sollicitations : mail, téléphone, SMS etc. L'ordinateur portable nous suit partout. Il n'existe plus de frontière entre la vie professionnelle et la vie privée.

Prêtez attention :

- Retardez-vous l'heure du coucher sous prétexte de devoir répondre à des courriels ?
- Emportez-vous votre smartphone et votre ordinateur en weekend ou en vacances ?
- Abandonnez-vous le travail en cours pour répondre directement aux nouveaux messages ?
- Avez-vous une idée du temps que vous passez sur les réseaux sociaux ou internet ?
- Vous impatientez-vous si une page web tarde à s'ouvrir ?
-

Sachons éteindre ces appareils et créer des plages d'« injoignabilité » pour nous concentrer et nous ressourcer.

Article publié par Nicole Béguin dans le magazine Littoral Home Informations de janvier 2016

Désencombrer pour une vie plus sereine

Et si cette année les nettoyages de printemps étaient l'occasion de décider de désencombrer son logement ?

- Pour s'y mouvoir et retrouver ses affaires facilement.
- Pour avoir moins à entretenir, moins à ranger.
- Pour apprécier ses possessions et les utiliser.
- Pour alléger son l'esprit et y voir plus clair.

Ce n'est pas si simple.

- On n'aime pas jeter.
- On pense que cela pourrait encore servir un jour.
- On ne souhaite pas perdre de l'argent.
- On n'ose pas se séparer d'un cadeau.
- On a des souvenirs liés à beaucoup d'objets.

Alors comment faire ?

- Procéder par pièce, zone ou même meuble.
- Trier : à donner, à vendre et à garder encore un temps
- Des exemples de bonnes questions à se poser. Utilisation régulière ? Valeur sentimentale ? Réparable ? Utile pour quelqu'un d'autre ?

Article publié par Nicole Béguin dans le magazine Littoral Home Informations de mars 2016

Quelques signes annonciateurs de burnout

- Vous vous sentez moins efficace.
- Vous vous concentrez moins bien.
- Vous travaillez de façon automatique.
- Le travail occupe toutes vos pensées.
- Vous avez des douleurs et des tensions physiques diverses et une moins bonne immunité.
- Vous rentrez exténué chez vous le soir.
- Vous dormez mal cependant.
- Vous avez les nerfs à fleur de peau, êtes irritable ou alors attristé.
- Votre entourage vous trouve surmené.
- Vous avez envie de vous isoler.
- Vous ne vous sentez plus concerné par vos clients.

Alors attention si vous vous sentez de moins en moins performant, ressentez que vous commencez à somatiser par des maux divers et que vous voulez tenir les autres à distance : consultez à temps.

Article publié en mai 2016 par Nicole Béguin dans le magazine LHI Littoral Home Informations

Petites techniques pour garder son calme

- Transformez votre dialogue négatif (j'en ai marre) en positif (je respire tranquillement et me calme).
- Expirez, puis pratiquez quelques respirations profondes en soufflant lentement.
- Aérez-vous, à la fenêtre, sur le balcon ou mieux encore dans la nature. Marchez, respirez, regardez la nature.
- Buvez de l'eau lentement avec une paille.
- Fermez les yeux et portez une attention consciente à votre corps, à vos sensations corporelles, cela dans une intention de relâchement.
- Étirez-vous et relâchez bien les muscles quelques fois de suite.
- Pratiquez un automassage des épaules et de la nuque.
- Les yeux clos, pensez à une image ou un moment vécu apaisants.
- Souriez, car votre sourire signifie à votre cerveau que vous êtes bien.

Article publié par Nicole Béguin dans le journal LHI Littoral Home Informations en mai 2016

Comment conserver la détente des vacances

C'est la rentrée, après de belles vacances dont vous aimeriez garder les bienfaits. Trois techniques basées sur les souvenirs positifs vous aideront à chasser les tensions.

- **Visualisez un lieu apaisant**
Fermez les yeux, respirez calmement et laissez venir l'image d'un endroit apprécié durant votre séjour. Retrouvez les couleurs, les odeurs, les bruits, les sensations éprouvées. Vous pourrez retourner quand vous le souhaitez dans ce havre de paix pour vous détendre, vous ressourcer juste en fermant les yeux.
- **Retrouvez le goût de l'été**
Cuisinez un met aimé en vacances. Commencez par le sentir les yeux fermés pour vous transporter et retrouver les sensations de bien-être. Puis dégustez-le avec la pleine conscience de toutes ses saveurs.
- **Lâchez-vous sur le tube de vos vacances**
Écoutez cette musique et dansez, bougez tel qu'il vous plaira. Cela revitalise et déstresse.

Article publié par Nicole Béguin dans le journal LHI Littoral Home Informations

Que signifie "hygge"?

Hygge en danois correspond à vivre en prenant plaisir à être entouré de douceur, de choses simples. Cette année (2016), les Danois ont repris la place de peuple le plus heureux à la Suisse. Adoptons le réconfort et les bénéfices hygge !

- **Passer du temps avec la famille, les amis c'est hygge.**
Donner la priorité aux personnes que l'on aime et créer ensemble une atmosphère relaxante. La gratitude, la force des relations permet de mieux surmonter les problèmes et d'éliminer le stress.
- **Un intérieur chaleureux, une bougie c'est hygge.**
Les matières naturelles telles que le bois, le cuir, la céramique ou le tissu sont plaisantes à regarder et la beauté rend heureux en stimulant la dopamine.
- **Une pause avec une délicieuse tisane c'est hygge.**
Une jolie vaisselle et une alimentation plaisante aussi.
- **Faire partie d'un club c'est hygge.**
Dans un club sportif, une association ou une chorale, vivre en connexion avec les autres évacue le stress.

Article publié par Nicole Béguin dans le journal LHI Littoral Home Informations

Des clés pour faire durer le couple

Est-ce l'amour qui fait durer le couple ou est-ce le couple qui fait durer l'amour ? Après le coup de foudre, quelles sont les attitudes pour que l'amour perdure au fil d'une vie ? L'amour est une construction qui s'entretient. Voici ce à quoi nous pouvons prêter attention pour vivre une vie conjugale sereine et épanouissante.

- **Admiration.** Se souvenir pour quelles raisons nous avons choisi cette personne, quelles qualités nous ont séduit, quelles attitudes nous ont ému, ce qui nous a convaincu que c'est la personne de notre vie.
- **Respect et tolérance.** Accepter que l'autre ait un avis différent, certains conflits sont insolubles. Cela sera-t-il encore si important dans un an ?
- **Avoir des valeurs, une vision de la vie communes.** Faire des projets ensemble, avoir des rêves partagés.
- **Prendre du temps pour des moments de qualité en couple.** Écouter l'autre et lui donner des témoignages de son amour. Être créatif, continuer de séduire au fil des ans.

Article de Nicole Béguin dans Littoral Home Information de février 2017

Le bonheur

Être heureux dépend de nous à 40% et c'est déjà beaucoup. Pour le reste 50% dépend de la génétique et 10% de l'environnement. La psychologie positive s'intéresse aux facteurs qui contribuent au bonheur :

- Mener une vie agréable, trouver du plaisir dans ses actions, car l'émotion positive entraîne la motivation.
- Mener une vie engagée, donner du sens à sa vie, évoluer et apprendre au cours de ses actions favorise leur réalisation.
- Avoir des buts en accord avec ses valeurs, en exploitant ses forces de caractère, car lorsque l'on se fixe des objectifs atteignables et motivants, on a plus de chance de les réussir.
- Vivre plus d'évènements positifs, en prendre conscience en se demandant en quoi ils sont positifs.
- Avoir des relations interpersonnelles épanouissantes. Faire le bien autour de soi, témoigner sa gratitude, être sociable. Le bonheur s'amplifie quand on le partage.

Article publié par Nicole Béguin dans la Revue Littoral Home Informations

Faire une pause, calmer le mental

La technique méditative de l'ARRET, un exercice de pleine conscience.

- **A pour Arrêter** dès que possible et faire une pause au minimum une fois par jour.
- **R pour Respirer** tranquillement en nous connectant à notre respiration, en l'observant simplement pendant 10 respirations, en suivant le trajet de l'air.
- **R pour Regarder** avec attention tout ce qui nous entoure comme si nous le découvriions pour première fois. C'est porter un regard neuf sur les choses, les gens et les situations.
- **E pour Ecouter** attentivement les bruits sans chercher à en isoler un plus particulièrement et sans jugement.
- **T pour Toucher** ce qui nous entoure : un objet, nos mains, nos vêtements, notre visage en restant dans la sensation.

Si pendant l'exercice l'esprit s'égare, nous le ramenons simplement sur l'étape que nous effectuons.

Article publié par Nicole Béguin dans la Revue Littoral Home Informations de juin 2017

Revivre les bienfaits des vacances

Les vacances sont synonymes de détente et de bien-être.

Cet exercice à faire pendant les vôtres prolongera ce calme de retour chez vous.

- Asseyez-vous dans un bel endroit en vacances.
- Fermez vos yeux et respirez calmement.
- Puis ouvrez vos yeux, comme pour faire une photographie du paysage.
- Accueillez ce qui vient à la vue, sans jugement.
- Si pendant l'exercice l'esprit s'égaré, vous le ramenez simplement à l'observation que vous effectuez.
- Détaillez les couleurs, les formes, les structures, la luminosité...
- Fermez les yeux, accueillez ce que vous ressentez, mentalement, émotionnellement, physiquement.
- Pour terminer, vous pouvez ouvrir doucement les yeux.

De retour de vacances, quand vous le souhaiterez, vous pourrez faire revenir cette image en fermant simplement vos yeux et en profitant des sensations positives associées.

Article de Nicole Béguin paru dans LHI août 2017

8 trucs pour moins stresser au quotidien

- Séparez votre vie privée et votre vie professionnelle.
- Prenez régulièrement des pauses, et pour cela pensez à laisser des espaces vides dans votre agenda.
- Osez dire non et faites-vous respecter, autorisez-vous le droit de choisir ce qui est bon pour vous.
- Faites confiance aux autres pour pouvoir déléguer et ainsi vous décharger de tâches.
- Rappelez-vous que la perfection n'existe pas, ni pour vous-même, ni pour les autres.
- Relativisez, est-ce que ce qui vous préoccupe tant aura encore de l'importance dans un mois ou un an.
- Tournez la page, laissez derrière vous ce que vous ne voulez plus, pour avancer avec plus de légèreté.
- Profitez du moment présent, car ressasser le passé et avoir des regrets et de même que vous questionner et vous angoisser sur le futur, vous empêche de voir les moments heureux actuels qui vous apportent de la détente et du bonheur.

Article de Nicole Béguin dans la revue Littoral Home Informations N°65, septembre 2017, page 15

Des points essentiels pour être détendu

- Mangez équilibré et de saison. Privilégiez le fait-maison aux recettes industrielles.
- Hydratez-vous, mais limitez le café et l'alcool.
- Bougez régulièrement, pratiquez un sport.
- Respectez vos besoins en sommeil.
- Sachez prendre du recul en vous accordant des temps de pause, afin de sortir « la tête du guidon ».
- Respirez, relaxez-vous, écoutez votre corps.
- Évitez la procrastination, organisez vos journées.
- Soyez réaliste, n'essayez pas d'en faire trop.
- Souvenez-vous que tout ne peut pas être parfait.
- Apprenez à dire non, à poser des limites.
- Soyez positif, ne pensez pas au pire scénario possible.
- Osez accepter ou demander du soutien.
- Aménagez confortablement votre environnement au travail et chez vous.

Article de Nicole Béguin paru dans le magazine LHI de novembre 2017

Un exercice pour la détente corporelle

Voici un exercice court de relaxation musculaire qui permet de ressentir rapidement une détente au niveau physique.

Il s'agit de contracter successivement sans forcer différentes parties du corps durant 5 secondes puis de les relâcher et d'observer les sensations durant 30 secondes.

- Effectuez l'exercice assis sur une chaise.
- Commencez par serrer les poings, gardez quelques instants la tension et relâchez en observant la détente qui s'installe.
- Puis tendez les bras à l'horizontale, maintenez la tension un instant et relâchez et observez la détente dans vos bras.
- Maintenant tendez les jambes devant vous en tirant les orteils vers vous, maintenez, relâchez et observez.
- Pour terminer faites les trois actions ensemble : serrez les poings et tendez les bras et les jambes, maintenez 5 secondes et relâchez.
- Observez la relaxation dans tout votre corps.

Article paru dans la revue LHI Littoral Home Informations du 13 décembre 2017