

Ameshido  
GUIDE VITALITÉ

# RESPIRER MANGER BOUGER PENSER



4 MOTS POUR CHANGER  
VOTRE QUOTIDIEN

POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ  
ET FAIRE FACE AUX AGRESSIONS  
EXTÉRIEURES ET AUX TUMULTES  
INTÉRIEUR.

Bien-être et santé globale

# L'art de retrouver l'équilibre

Notre corps est un organisme vivant, complexe et intelligent, qui cherche en permanence à maintenir son équilibre et à s'adapter à son milieu. Ce processus naturel porte un nom : **l'homéostasie.**

Grâce à elle, notre organisme s'adapte, ajuste en continu sa température, son rythme cardiaque, sa respiration, sa digestion, son équilibre hormonal... pour que nous puissions rester stables, malgré les agressions extérieures (pollution, microbes, stress, bruit, surcharges alimentaires, agressions sociales, relationnelles) et les tumultes intérieurs (émotions, pensées, tensions).

Mais, pour rester capable de maintenir cet équilibre notre corps a besoin de soutien.

Nos choix quotidiens, nos habitudes, notre hygiène de vie peuvent soit favoriser cette stabilité, soit la fragiliser.

Les quatre grands piliers de la vitalité sont simples, universels et accessibles à chacun, se sont nos quatre grandes sources d'énergie, celles que nous puisions de notre environnement depuis notre apparition sur terre :

## **RESPIRER, MANGER, BOUGER, PENSER**

Revenir à ces fondamentaux, c'est retrouver une santé plus solide, une énergie plus stable, et une capacité d'adaptation plus fluide.

Cette affirmation peut paraître simple voir simpliste, mais laquelle d'entre nous peut se venter de prêter une attention quotidienne à ces quatre domaines de notre santé ?

Nous cherchons souvent des solutions complexes à nos problèmes, alors qu'elles sont parfois très simples.

Notre mental — l'ego — voudrait que tout soit compliqué, mais il suffit parfois de revenir à l'essentiel.

Pourtant, dans nos sociétés où tout va toujours plus vite, où l'information se déverse en continu et souvent de manière anxiogène, retrouver la simplicité devient... une véritable discipline.

Vous aborderez peut-être ce guide en vous disant, "si c'était si simple, merci, j'irais déjà mieux !" Pourtant posez vous quand même la question : comment gérez-vous ces sources de votre équilibre au quotidien ? Lorsque vous êtes stressée, quand est-il de votre respiration ? Quand vous êtes en colère ? Au travail, n'êtes vous pas en apnée happée par votre tâche, vos urgences ? Avez-vous marché aujourd'hui ? Vous êtes vous étirée ce matin ? Qu'avez vous mangé ce midi ?



intro

# Premier pilier - RESPIRER - Le souffle de vie

La respiration est notre fonction la plus essentielle : nous pouvons vivre plusieurs jours sans manger, mais seulement quelques minutes sans respirer. Pourtant, beaucoup de personnes respirent aujourd’hui de façon trop rapide, trop haute (thoracique), ou carrément sont en apnée.

## Pourquoi c'est important ?

La respiration agit directement sur notre système nerveux autonome : elle peut soit stimuler le stress (activation sympathique), soit inviter à la détente et à la régénération (activation parasympathique).

Une respiration ample et régulière améliore l’oxygénation, soutient la digestion, favorise le sommeil et apaise le mental.

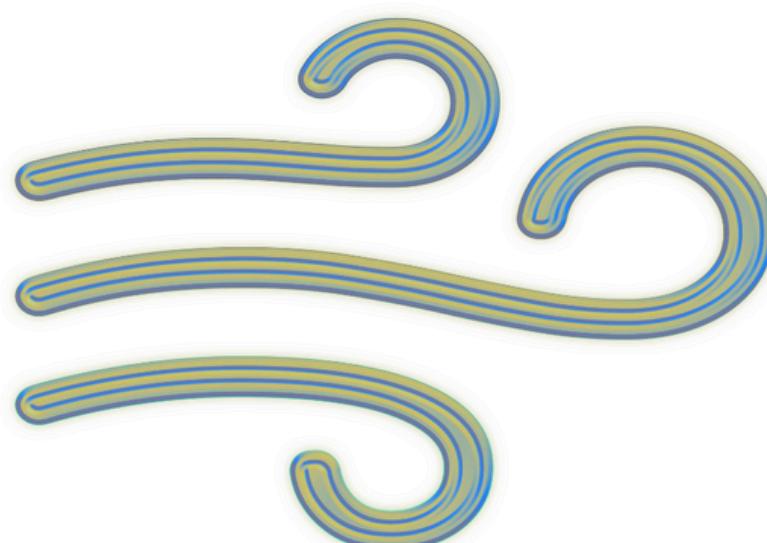
Elle agit comme un pont entre le corps et l'esprit : en reprenant le contrôle de notre souffle, nous reprenons une part de contrôle sur notre état intérieur.

## Exercices simples

La respiration cohérente : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes, pendant 5 minutes. Faites-le 2 à 3 fois par jour.

Allonger l’expiration : inspirez sur 4 secondes, expirez sur 6 à 8 secondes. Cela envoie un signal direct de calme à votre système nerveux.

Pause respiration consciente : plusieurs fois par jour, arrêtez-vous 1 minute pour observer votre souffle sans le modifier. Juste sentir l’air qui entre et sort



## Deuxième pilier - MANGER - Le carburant de l'équilibre

Manger, ce n'est pas seulement se nourrir, c'est aussi donner au corps la matière première dont il a besoin pour fonctionner harmonieusement. Aujourd'hui, l'abondance d'aliments transformés, sucrés, salés et ultra-rapides perturbe notre équilibre naturel. Cette matière qu nous ingérons fait également ce que nous sommes. Elle se transforme pour s'intégrer à nos cellules. Il est donc primordial d'y apporter une grande attention.

Nous sommes ce que nous mangeons.

### Pourquoi c'est important ?

Une alimentation de qualité nourrit nos cellules, soutient notre immunité et influence notre humeur. Le microbiote intestinal (ensemble de bactéries qui vivent dans nos intestins) joue un rôle majeur dans la digestion, mais aussi dans l'immunité et la régulation émotionnelle. La manière dont nous mangeons (vite, en stress, ou en conscience) influence presque autant la santé que ce que nous mangeons.

### Pratiques simples

Manger en conscience : prenez le temps de mastiquer, savourez chaque bouchée, éloignez les distractions (écrans, téléphone).

Privilégier le vivant : légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, noix, graines... simples, variés, peu transformés.

Hydratation : boire régulièrement de l'eau ou des infusions, en évitant l'excès de boissons excitantes.

**Simplicité** : moins d'ingrédients ultra-transformés, plus de plats simples, proches de la nature.



# Troisième pilier – BOUGER - Le langage du corps

Le mouvement est un besoin fondamental. Notre corps est conçu pour marcher, s'étirer, se redresser, se pencher, se relever. Pourtant, nos vies modernes nous figent : assis devant un bureau, un écran, une voiture...

## Pourquoi c'est important ?

Le mouvement entretient les muscles, les articulations, la circulation sanguine et lymphatique. La circulation lymphatique en particulier dépend uniquement de notre mouvement. La circulation sanguine, grossièrement, est activée par la pompe cœur, pour la circulation lymphatique, la pompe, ce sont nos muscles lorsqu'ils fonctionnent, nos mollets en particulier, qui font remonter la lymphe. La circulation lymphatique élimine les toxines.

Il prévient les douleurs chroniques (dos, nuque, épaules) liées à l'immobilité.

Bouger régulièrement libère des endorphines, améliore l'humeur et réduit le stress.

La mobilité (et non la performance sportive) est la clé : un corps fluide s'adapte mieux aux contraintes de la vie.

## Exercices simples

- 👉 Marche quotidienne : 20 à 30 minutes de marche, idéalement en pleine nature, ou au moins en extérieur.
- 👉 Étirements doux : quelques minutes au réveil ou avant le coucher pour délier la colonne, les épaules, les hanches.
- 👉 Micro-pauses : toutes les heures, levez-vous, faites 2–3 mouvements d'ouverture (étirement des bras, rotation des épaules, flexions douces).

Écouter son corps : privilégiez la régularité et le plaisir plutôt que l'intensité.



# Quatrième pilier – PENSER - L'hygiène intérieure

Nos pensées influencent directement notre état physiologique. Une inquiétude constante, un stress chronique ou une agitation mentale prolongée affaiblissent le système nerveux, perturbent la digestion et la qualité du sommeil. Cultiver une hygiène mentale est aussi important que manger sainement ou bouger régulièrement.

## Pourquoi c'est important ?

Le stress chronique dérègle l'homéostasie, fatigue les glandes surrénales, et fragilise l'immunité. Un système nerveux en alerte prolongée dérègle l'ensemble des fonctions organiques. La digestion, par exemple, se déclenche grâce au système nerveux parasympathique. Si le système sympathique reste enclenché, c'est tout le corps qui se détraque.

Des pensées excessives alimentent les tensions musculaires et créent une fatigue nerveuse. Inversement, des pratiques simples de recentrage apaisent le mental et soutiennent l'équilibre général.

## Pratiques simples

- 👉 Respiration consciente : une ou deux fois par jour, fermer les yeux, se concentrer sur le souffle.
- 👉 Silence ou méditation : 5 minutes de calme quotidien suffisent à réduire l'agitation intérieure.
- 👉 Gratitude : noter chaque soir 2 ou 3 choses positives de la journée.
- 👉 Limiter les pollutions mentales : moins d'écrans, moins de nouvelles anxiogènes, plus de temps dans la nature ou dans les activités ressourçantes.



## Conclusion – L'art du simple

Les quatre piliers de notre vitalité – Respirer, Manger, Bouger, Penser – ne sont pas des disciplines compliquées ou réservées à des experts. Ce sont des gestes simples, accessibles à tous, mais puissants quand ils deviennent une habitude. Avant de courir après des solutions miracles ou des coachings hors de prix, prenons un instant pour nous demander :

Quelle place donnons-nous, chaque jour, à ces énergies indispensables qui nourrissent notre équilibre ?

C'est souvent dans le retour aux fondamentaux que se trouve la vraie transformation. Elles ne s'ajoutent pas à nos vies comme une contrainte : Elles sont l'essence de notre condition humaine. Respirer mieux, manger plus simplement, bouger plus souvent, cultiver un esprit clair... voilà la base d'une santé durable, capable de faire face aux agressions extérieures comme aux tumultes intérieurs.

Retrouver cet équilibre, c'est revenir à soi.

C'est réapprendre à habiter son corps et son esprit avec douceur, respect et vitalité.

**Alors souvenez vous, quand le besoin se fait sentir, de revenir à l'essentiel,**

Votre respiration, est-elle ample et consciente... ou trop souvent retenue par le stress ?

Votre alimentation, nourrit-elle vraiment votre énergie ?

Votre mobilité, l'entretenez-vous par quelques pas, quelques étirements, ou l'oubliez-vous dans l'urgence du quotidien ?

Votre mental, trouvez-vous des espaces de silence pour l'apaiser ?

**Car la véritable transformation ne réside pas dans des solutions compliquées, mais dans le retour à ces gestes simples, répétés avec régularité et attention.**

