



LE CARNET - SAISON 1

# ITITOCA

VIVE  
LA CARE  
RÉSOLUTION!

ISSN EN COURS - 9 €



ITITOCA  
IT'S TIME TO CARE !







ITITOCA est né du désir farouche d'agir collectivement



**POUR**

développer un nouvel art du **PRENDRE SOIN**  
**DE SOI, DES AUTRES, DE LA PLANÈTE.**

Car ce que nous ne pouvons pas faire seuls,  
nous pouvons le faire **TOUS ENSEMBLE !**

**IT'S TIME TO CARE !**



[ititoca.com](http://ititoca.com)





# ITITOCA

IT'S TIME TO CARE !

se prononce : **iti tou ca**



s'écoute



[ititoca.com](http://ititoca.com)





DÉVELOPPER UN NOUVEL  
ART DU  
PRENDRE SOIN  
DE SOI, DES AUTRES,  
& DE L'ENVIRONNEMENT

**Nous avons tous en nous un formidable  
potentiel CARE.**

Le CARE est une notion qui englobe tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre monde, de sorte que nous puissions y vivre aussi bien et aussi longtemps que possible.

Nous avons tous besoin d'être inspirés, d'apprendre, de nous mettre en mouvement, de partager, pour nous sentir bien dans nos baskets et contribuer pleinement à développer un monde plus respectueux des Hommes et de la planète.

**Parce que oui, nous sommes vulnérables et notre planète  
l'est également.**

Le CARE est une éthique en action. J'apprends, j'agis, je partage. Nous grandissons, cultivons ensemble notre capacité à prendre soin de nous et de tout ce qui nous entoure.

La merveilleuse nouvelle, c'est que tout est déjà là. Il suffit de faire émerger notre potentiel CARE et de l'activer pour que chacun d'entre nous participe au développement d'un nouvel art du prendre soin au sein de sa famille, de ses amis, de son quartier, de sa ville, de son boulot, de notre planète.

**ITITOCA** a conçu ce carnet pour vous.  
Pour vous permettre de révéler votre potentiel CARE.

**NOTRE MISSION : ACTIVEURS DE POTENTIEL CARE !**

---

J'APPRENDS, J'AGIS ET JE PARTAGE

bonjour@[ititoca.com](mailto:bonjour@ititoca.com) &





## SOMMAIRE

### 8-19 **PORTRAITS INSPIRANTS**

JULIETTE WATINE, JEAN-PIERRE HAEMMERLEIN, VIRGINIE RAISSON,  
**NOUS DONNENT L'ENVIE D'AGIR**

### 20-21 **LE TOUR DU MONDE DU PRENDRE SOIN**

QUELLE ÉNERGIE, QUEL ÉLAN, QUEL SOUFFLE SONT PARTAGÉS  
PAR **LES PORTEURS DE PROJETS DU MONDE ENTIER !**

### 22-75 **DOSSIER BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE**

**LA QUALITÉ DU RÉVEIL, L'ALIMENTATION, LE MENTAL, LE MOUVEMENT**

### 76-79 **T'AS VU, T'AS LU, T'AS ENTENDU ?**

DES BOUQUINS, DES FILMS, DES OBJETS...

### 80-97 **CARNET DE BORD DU CARE**

**ACTIVEZ VOTRE POTENTIEL CARE**  
POUR VOUS, POUR LES AUTRES, POUR L'ENVIRONNEMENT

### 98-101 **IT'S TIME TO CARE !**

**TEAM & MOMENTS ITITOCA, RESTONS EN LIEN**

# PORTRAITS INSPIRANTS



« J'AIME LES GENS  
ET JE CROIS EN QUELQUE CHOSE  
QUI NOUS RELIE TOUS. »



# JULIETTE WATINE

fillesaretordre.jimdo.com 

## LA FORCE DU SOURIRE

**D**ans la bouche de JULIETTE, c'est loin d'être un sous-rire, un rire au rabais, non c'est la plus subtile des expressions.

Le sourire de JULIETTE nous désarme, nous séduit, nous fait fondre. Il dégage d'elle dans son expression enjouée une force de vie détonnante, une énergie farouche, une présence qui donne immédiatement la pêche.

D'où peut bien venir un tel sourire ? Du plus loin qu'elle remonte dans son histoire, JULIETTE a toujours partagé ce sourire avec les autres.

« Il a toujours été là, il m'a toujours accompagné. C'est ma manière de vivre et d'interagir avec les autres, j'aime les gens. Je suis une optimiste de nature qui aime s'amuser, prendre du plaisir et profiter des choses simples. »

### À 14 ans, BIM BAM BOOM

Une épreuve douloureuse va venir écorcher quelques temps ce sourire éclatant.

« Sans prévenir, alors que j'étais en train de réviser sur le tapis de ma chambre, j'ai senti des fourmis envahir progressivement mes jambes. Trois quarts d'heure plus tard, je ne pouvais plus bouger et mon dos me faisait

horriblement souffrir. Il paraît que ce qui m'est arrivé est très rare : un cas sur un million en France. Les médecins pensent à un virus qui s'est fixé sur la moelle épinière. »

JULIETTE doit accepter en à peine une heure de perdre la mobilité complète de ses jambes.

Pour une habituée des sports individuels depuis son jeune âge, ce fut une période de découragement et d'abattement où « tout était à reconstruire jusqu'à mon identité. » Mais il n'est pas question pour JULIETTE d'en rester là. Elle se sert de cette douloureuse expérience pour conjurer ses peurs et forcer le destin.

« Je me lance et teste dans un premier temps le tennis en fauteuil puis en 2006, lors de ma rééducation au centre de l'Espoir (centre de rééducation de Lille), je découvre les plaisirs du sport collectif avec le basket en fauteuil. »

« TOUT ÉTAIT À RECONSTRUIRE  
JUSQU'À MON IDENTITÉ. »

...

# PORTRAITS INSPIRANTS

...

## JE CROIS EN MOI, MON ENTOURAGE CROIT EN MOI...

Complémentaires, le basket et le tennis vont servir de point d'ancrage pour retrouver les sensations du corps. Et JULIETTE s'adonne au sport avec passion. Elle va enchaîner les victoires. Entre 2011 et 2016, JULIETTE participe successivement aux championnats de France de Tennis, avec un titre de vice-championne de France en 2011 et une troisième place en 2013, aux championnats du Monde de Basket en 2014 (la France arrive 8<sup>ème</sup>), aux championnats d'Europe en 2015 (la France occupe la 4<sup>ème</sup> place) et aux jeux paralympiques de Rio en 2016 (La France finit 8<sup>ème</sup>). **« Le sport m'a aidé à me muscler, à me sentir forte, à conjurer ma peur, à prendre des risques, à m'affirmer, à gagner en confiance. C'est ce qui me permet aujourd'hui de m'évaluer à ma juste valeur et surtout de ne jamais avoir honte de ce que je réalise. »**

## INSPIRER ET S'INSPIRER

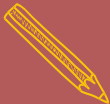
**« QUAND ON A UN HANDICAP,  
NOTRE CORPS APPARTIENT AU CORPS MÉDICAL  
IL NOUS ÉCHAPPE... »**

JULIETTE exprime cela sans ressentiment mais il y a de la détermination dans son regard. **« J'écoute mon corps, ce qu'il a à me dire. Les douleurs ne sont pas seulement l'expression d'une tension physique. J'ai pris conscience des interactions entre mon corps et mon esprit, et j'apprends à accepter ce qui ne va pas, à m'autoriser à aller mal, à respirer et attendre patiemment que les choses se rééquilibrent. La médecine ayurvédique<sup>1</sup> m'inspire beaucoup. »**

## ALLER À LA RENCONTRE DE L'AUTRE, DES AUTRES

JULIETTE est inspirée par le présent. Avec dans ses bagages, ce qui lui permet de rester dans l'émerveillement. **« J'aime les gens et je crois en quelque chose qui nous relie tous. »** Alors, à sa façon, elle se crée des occasions de donner, de partager. Avec une bande de copines, elle s'investit dans une association, **LES FILLES À RETORDRE** qui utilise des matières récupérées et recyclables pour créer des objets « faits à la main ». Dans quelques mois, JULIETTE va faire un pas de plus et réaliser un rêve : partir seule, voyager, aller à l'aventure, prendre la route vers l'Asie du Sud-Est où les gens sont accueillants, souriants, simples. JULIETTE sourit. Cette perspective la met en joie. **« Une occasion de me découvrir et de découvrir l'autre différent et pourtant si semblable. »**

<sup>1</sup> La médecine ayurvédique : médecine préventive venue d'Inde, l'Ayurveda repose sur l'équilibre entre le corps et l'esprit. Elle décèle les déséquilibres qui peuvent se manifester sous forme de symptômes ou de maladies.



Notez vos idées dans votre carnet  
en solo ou en mode partagé, en famille, entre amis,  
en équipe, en tribu... **IT'S TIME TO CARE !**

LA CHOSE QUE **VOUS RÊVEZ**<sup>1</sup>  
**DE CHANGER EN VOUS  
& AUTOUR DE VOUS ?**

« LE CHANGEMENT DANS LE MONDE DONT JE RÊVE...

...C'EST CELUI QUI DONNERA LES MOYENS AUX GENS  
DE SE FAIRE DU BIEN DANS LE CORPS ET DANS L'ESPRIT ET DE FAIRE DU BIEN AUX AUTRES.  
SI JE POUVAIS CHANGER LE MONDE, J'Y AJOUTERAI PLUS DE TOLÉRANCE, DE RESPECT  
ET D'AMOUR, ENVERS LES AUTRES ET SURTOUT ENVERS SOI-MÊME,  
CAR LE CHANGEMENT COMMENCE PAR SOI ET COMME L'A SI BIEN DIT GANDHI  
« BE THE CHANGE YOU WANT TO SEE IN THE WORLD. »<sup>2</sup>

JULIETTE WATINE



<sup>2</sup> « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »



# PORTRAITS INSPIRANTS



**« JE VEUX FAIRE TOMBER  
LES BARRIÈRES QUI SÉPARENT  
L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE  
ET LE MONDE DE L'ENTREPRISE. »**

# JEAN-PIERRE HAEMMERLEIN

Directeur de la Fondation Decathlon  
fondation-decathlon.com 

## UTILISER LE FORMIDABLE LEVIER QU'EST LE SPORT POUR FAVORISER L'INTÉGRATION & L'INSERTION DES PERSONNES FRAGILISÉES

**H**omme de cœur et d'action, sportif accompli, JEAN-PIERRE HAEMMERLEIN qui est à la tête de la Fondation Decathlon s'engage. Il croit à la valeur du sport pour favoriser l'insertion des personnes en situation de fragilité... et les résultats sont là.

« Je suis passé par tous les postes avant de créer en 2005, la Fondation Decathlon dont le but affiché est d'accompagner les collaborateurs du réseau Decathlon dans la mise en œuvre de projets d'utilité sociale auprès de personnes en situation de fragilité, en se servant du sport comme vecteur d'intégration. »

## UNE TRADITION D'ENGAGEMENT FAMILIAL

Laisser une trace, c'est dans les gènes de la famille. Pour JEAN-PIERRE HAEMMERLEIN, la trace que l'on laisse dans la vie des gens prouve le bien-fondé d'une action sociale et solidaire. « **Toute mon histoire est une histoire d'engagement : ma mère vietnamienne n'a cessé d'aider les vietnamiens en difficulté, mon père légionnaire avait un haut sens civique et moi je suis le chemin tracé par ma famille. Tout naturellement, dès l'âge de 18 ans, je me suis dirigé vers l'humanitaire et j'y ajoute cette obligation de résultat qui me donne le sentiment de l'utilité.** »

## L'UTILITÉ SOCIALE & SOLIDAIRE DU SPORT

Après le **Samu social, Médecins sans Frontières**, JEAN-PIERRE HAEMMERLEIN intègre la grande famille decathlonienne en 1992.

## L'UTILITÉ, C'EST BIEN... L'UTILITÉ DURABLE, C'EST MIEUX

Continuellement préoccupé par le résultat des actions menées, JEAN-PIERRE HAEMMERLEIN et les dirigeants de **Decathlon** ont voulu aller plus loin. Plus loin que l'idée de rendre accessible le sport au plus grand nombre. Plus loin c'est où, plus loin c'est quoi ?

« **Nous avons décidé de renforcer notre mission en intégrant dans nos missions l'employabilité des bénéficiaires. En aidant les personnes à s'insérer professionnellement, en leur ouvrant l'accès à l'éducation, nous avons comme objectif de promouvoir la diversité et d'avoir un impact plus fort et plus durable sur la vie et le bien-être des personnes concernées.** »

# PORTRAITS INSPIRANTS

## UNE AVENTURE PORTÉE PAR LA FONDATION DECATHLON

« JE RÊVAIS D'UN IMPACT DURABLE  
ET JE FAIS LA RENCONTRE DE CELUI QUE L'ON NOMME  
LE PRINCE DE TIZNIT. »

BRAHIM, magasinier chez **Decathlon**, habite avec toute sa famille à Tiznit au Maroc, un village situé à environ cinq heures du collège le plus proche. Ses deux sœurs, désireuses de poursuivre leurs études, désespéraient de pouvoir le faire sans se mettre en danger. **BRAHIM, « en bon decathlonien », se dit qu'il suffirait d'un moyen de locomotion pour changer les choses. Le vélo lui paraît s'imposer de lui-même. L'idée est excellente.**

La **Fondation Decathlon** décide de s'investir dans cette aventure qui réunit de nombreuses structures régionales (Délégation régionale de l'Éducation, les parents, les enseignants etc...).

JEAN-PIERRE **HAEMMERLEIN** s'enthousiasme. « **Nous choisissons 200 jeunes filles parmi les plus pauvres, celles qui avaient un potentiel pour réussir et dont les parents étaient volontaires. Pendant trois ans, avec des salariés de Decathlon, nous avons appris à ces jeunes filles à faire du vélo, nous avons formé leurs frères et leurs pères à les réparer, nous avons misé sur l'adhésion et la cohésion familiale.** »

Très vite, cette aventure prend une ampleur qui dépasse toutes les espérances de la Fondation. Seulement trois ans après la mise à disposition des vélos, les jeunes filles sont 70% à continuer leurs études alors qu'elles n'étaient auparavant que 10%. Certaines ont même été embauchées chez **Decathlon**, d'autres ont trouvé un travail ailleurs.

Une spirale ascendante s'est mise en place, une spirale que rien n'arrête. Les 200 vélos fournis ont été donnés

à 200 nouvelles jeunes filles et ainsi de suite.

Depuis 2007, le gouvernement marocain a pris le relais et ce sont 400.000 vélos qui ont été distribués à des jeunes filles marocaines. **C'est ainsi que BRAHIM est devenu pour tout le monde le prince de Tiznit, celui qui aura permis aux jeunes filles marocaines de s'é émanciper, d'assouvir leur soif de connaissances et pour certaines de trouver un travail.**

CETTE AVENTURE FAIT PARTIE  
DES 390 AUTRES AVENTURES  
QUI ONT ÉTÉ PORTÉES  
PAR LA FONDATION DÉCATHLON  
& SES SALARIÉS VOLONTAIRES  
et qui, chacune à leur façon,  
a fait tomber les barrières  
qui séparent l'économie sociale  
et solidaire du monde  
de l'entreprise.



# QUE POUVEZ-VOUS FAIRE DE PLUS POUR LES AUTRES ?

« LE CHANGEMENT  
DANS LE MONDE  
DONT JE RÊVE... »



...C'EST CELUI QUI FERA TOMBER TOUTES  
LES BARRIÈRES QUI SÉPARENT L'ÉCONOMIE SOCIALE  
ET SOLIDAIRE ET LE MONDE DE L'ENTREPRISE »

JEAN PIERRE HAEMMERLEIN



# PORTRAITS INSPIRANTS



© Astrid di Crollanza

**« JE CROIS AU POIDS DE L'ENGAGEMENT  
PERSONNEL ET EN NOMBRE  
POUR SUSCITER LE CHANGEMENT. »**



# VIRGINIE RAISSON

lesfutursdumonde.com 

## PROSPECTIVES POUR UN MONDE MEILLEUR

**S**écialisée dans la géopolitique prospective, VIRGINIE RAISSON dirige le Laboratoire d'études prospectives et d'analyses cartographiques (LÉPAC), qu'elle a cofondé avec son compagnon JEAN-CHRISTOPHE VICTOR, parti de façon foudroyante, il y a quelques mois.

**« NE PAS ATTENDRE QU'UN FUTUR**

**QU'ON NE VEUT PAS,**

**S'IMPOSE À NOUS. »**

Elle s'ingénie à explorer le présent pour déchiffrer les futurs en gestation, décaler le regard pour donner de la vision, faire les liens pour devenir acteur plutôt que spectateur.

« Le long jour décline; la lune lente grimpe; des fonds marins montent mille voix plaintives.

**VENEZ, MES AMIS, IL N'EST PAS TROP TARD POUR CHERCHER UN MONDE NOUVEAU. »**

JAMES JOYCE

**Cette exhortation de JAMES JOYCE, mise en exergue au tout début de son très beau livre-atlas « 2038, les futurs du Monde »**

accompagne en préface l'image de Barthélemy, Émile et Violette, les enfants de l'auteure, tous trois debout sur un bout de terre face à l'immensité de la mer et à l'incertitude de l'avenir qui les attend.

**« SONDER L'AVENIR POUR VOIR  
CE QU'IL A À NOUS OFFRIR. »**

En cartographiant le présent et en le projetant dans les vingt-cinq ans à venir, VIRGINIE RAISSON a voulu préparer ses enfants et tous les enfants du monde à un futur dont personne ne sait aujourd'hui de quoi il sera fait.

**« En mettant nos peurs en cartes, en quantifiant les menaces, en appréhendant l'intelligence du monde, ses logiques et ses dynamiques, j'ai voulu rendre à chacun son rôle et ses responsabilités pour écrire le futur. »**

Bien des événements sont imprévisibles mais certaines évolutions sont tellement lourdes qu'il est possible de les anticiper, de s'y préparer et d'agir en conséquence. Cette passionnée de prospective a donc travaillé avec son équipe sur les grandes tendances déjà présentes aujourd'hui car **« ce n'est que si nous restons passifs que nous nous réservons le pire des futurs possibles. »**

# PORTRAITS INSPIRANTS

## QUELS SERONT ALORS LES ENJEUX DE DEMAIN ?

La question démographique ouvre la voie aux projections : **nous serons au minimum 8,71 milliards en 2050**. Cette croissance cache une autre réalité plus prégnante, celle du partage de l'espace disponible et des ressources nécessaires aux besoins de la population.

**« Nous savons que la planète n'a jamais été aussi peuplée, ni aussi riche et n'a jamais autant consommé. Nous savons que nous sommes à la fin d'un modèle. »**

L'heure a donc sonné de la fin de la consommation à outrance. Deux phénomènes se croisent qui nécessitent que nous changions nos comportements, que nous nous adaptions : la majorité de la population mondiale ne vit plus dans la pauvreté et les classes moyennes se développent très rapidement. Par ailleurs, des ressources énergétiques ou alimentaires vont peu à peu venir à manquer. Sous peine de chaos, il va falloir renoncer au mythe de l'abondance et à une logique obsolète d'exploitation de la nature. Parmi d'autres exemples qu'elle traite dans son ouvrage, « Les marchés du cacao, de la pêche ou du sable » illustrent les tensions entre l'émergence de cette classe moyenne planétaire de plus en plus nombreuse, et le contexte

de changement climatique et de raréfaction des ressources et de l'espace. Mais ces changements peuvent nous pousser à nous dépasser.

**« En scellant l'avenir de chacun à celui de tous, déclare VIRGINIE RAISSON, le réchauffement climatique ou les migrations sont de formidables invitations à réinventer le monde. »**

## L'APRÈS-DEMAIN, IL NOUS FAUT L'INVENTER

Pour réinventer notre futur, il nous faut passer la main aux plus jeunes, à ces générations qui n'ont pas connu l'abondance et qui sont notre meilleure source d'invention, d'innovation, d'espoir si tant est que nous sachions leur faire confiance.

**« C'est grâce à l'éducation qui doit s'attacher à cultiver l'esprit critique, la résilience et à libérer nos enfants de leurs peurs que nous aborderons le futur avec un nouveau regard. »**

L'éducation pour nos enfants doit s'accompagner de l'engagement du plus grand nombre.

**« Je crois à la valeur de l'engagement personnel et en nombre, conclut VIRGINIE RAISSON, pour changer la donne et orienter l'avenir. »**

Image tirée de l'ouvrage  
2038 LES FUTURS DU MONDE - VIRGINIE RAISSON  
Éditeur : ROBERT LAFFONT - Date de parution : 17/11/2016



# LA CHOSE QUE VOUS RÊVEZ DE CHANGER DANS LE MONDE ?

« LE CHANGEMENT DANS LE MONDE DONT JE RÊVE...



...CELUI DE POUVOIR RÉDUIRE DRASTIQUEMENT LES INÉGALITÉS,  
ELLES-MÊMES MATRICES DE FRUSTRATIONS, DE REJET ET DE PAUVRETÉ.  
OR EN AMONT DES INÉGALITÉS, QUE TROUVE-T-ON ?  
UN SYSTÈME ÉCONOMIQUE ÉCOLOGIQUEMENT OBSOLÈTE, ET UNE ÉCONOMIE  
PRISONNIÈRE DE SA FINANCIARISATION. C'EST DONC BIEN L'ÉCONOMIE DU MONDE  
QU'IL CONVIENT DE CHANGER COMPLÈTEMENT SI L'ON VEUT PRÉSERVER  
L'HUMANITÉ DE PROCHAINS DÉSORDRES. »

VIRGINIE RAISSON





# LE TOUR DU MONDE DU PRENDRE SOIN

1



## PLATEFORME CITOYENNE

a vu le jour en 2015... à Bruxelles.  
La plateforme citoyenne veut créer une solidarité concrète avec tous les migrants. Elle veut s'interroger sur cette crise actuelle et faire en sorte que cela ne se reproduise plus dans le futur.

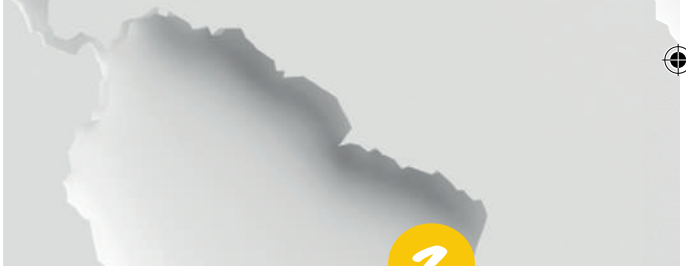
C'est MEHDI **KESSOU** et sa compagne qui en ont eu l'idée. Chaque jour, ils sont sur le pont et organisent le dispatching entre migrants et bénévoles disponibles. La plateforme s'est rapidement élargie et sous la nécessité, a proposé des permanences juridiques, la distribution de vêtements, des consultations médicales et des distributions de repas au Parc Maximilien et à la gare de Bruxelles. Le mouvement a grandi de jour en jour. Il s'est produit un effet boule de neige incroyable qui s'est répandu dans toute la ville. De plus en plus de bénévoles proposent leur aide, des étudiants, des familles, des personnes seules...  
**À chaque porte ouverte, ce sont des cœurs qui se remplissent de toute une humanité partagée.**

[bxlrefugees.be](http://bxlrefugees.be)

QUELLE ÉNERGIE,  
QUEL ÉLAN,  
QUEL SOUFFLE  
SONT PARTAGÉS  
PAR LES PORTEURS  
DE PROJETS  
DU MONDE ENTIER !



2



2



## LA VILLE DE SAN PEDRO LA LAGUNA,

au Guatemala, composée de 10 000 habitants a décidé de bannir l'usage du plastique de son paysage.

À la place, les habitants ont misé sur des éléments biodégradables hérités de leurs ancêtres. Ils utilisent des feuilles de bananiers à la place des sacs plastique, des serviettes en tissu ou encore des paniers tissés.



نسائے  
نشیہ کنعنا  
עושה שלום

WomenWagePeace

## LE MOUVEMENT WOMEN WAGE PEACE

4

« **Les femmes font la paix** » rassemblent des milliers de femmes, de mères israéliennes et palestiniennes qui ont décidé en 2014, de s'unir pour créer les conditions de la paix. Elles ont décidé de se battre pour préserver la vie. Elles organisent des évènements marquants, comme la marche de l'espoir de 15 jours qui a réuni en avril dernier des milliers de femmes décidées à se faire entendre. Loin des utopies, ces femmes engagées, toutes religions confondues, se donnent d'abord comme objectif de faire la paix entre elles, de se faire confiance, de vivre ensemble, de s'entraider pour que la paix devienne le plus vite possible, une évidence pour tous. Leur slogan : **Nous choisissons la vie – Nous exigeons un accord politique !**

womenwagepeace.org.il/en/ 



3

VRAC veut rendre accessible au plus grand nombre des produits bio, issus directement de producteurs locaux. Quand le budget est limité, il est difficile de faire des choix de consommation équilibrés en termes de santé, de qualité et d'efficacité des produits. **VRAC ne rend pas un service, ce n'est pas un magasin ordinaire, c'est un groupement d'achat avec les habitants et pour les habitants des quartiers dits populaires.**

Tout part du quartier. Les commandes sont faites mensuellement dans les centres sociaux. Une épicerie éphémère s'installe et les habitants viennent avec leurs emballages, leurs bouteilles, leurs bocaux pour récupérer les produits qu'ils ont commandés.

Ce sont les bénévoles du quartier qui préparent les commandes. À l'usage, les bienfaits de cette belle initiative s'avèrent beaucoup plus importants que le simple rôle économique qu'ils s'étaient assignés.

Les habitants profitent de ces lieux pour se rencontrer, parler, échanger sur les produits et les recettes qu'ils ont concocté avec leurs achats. **Des points de distribution fleurissent désormais à Lyon, Strasbourg et Bordeaux... Mais ce n'est qu'un début pour ce grand projet fédérateur et équitable.**

vrac-asso.org 



5

## LE DÉPARTEMENT DE LA DRÔME

**a décidé de rompre avec l'audit territorial classique pour faire appel à cinq chamans issus de la communauté des Kogi.**

L'expérience ancestrale et le regard neuf de ces vieux sages pourraient créer le point de départ d'une organisation territoriale inédite, d'un aménagement qui remet le lien humain au cœur de sa dynamique, d'un nouvel environnement qui donne toute sa place aux équilibres naturels. Ils seront accompagnés par huit experts, issus de l'ENS Lyon, de l'Université de Lausanne, de l'Oregon ou du Brésil. Pourquoi choisir les indiens kogis pour un tel remaniement ?

**Les 12 000 Kogis qui vivent dans les montagnes colombiennes à plus de 5800 mètres d'altitude ont préservé le lien puissant qui unit l'homme à la nature.**

ladrome.fr 





## DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

La qualité du réveil  
L'alimentation  
Le mental  
Le mouvement

**Bien démarrer sa journée, certains ont déjà trouvé la solution, d'autres la cherchent encore.**

Après un tour d'horizon rapide, nous avons remarqué qu'il y a les adeptes d'un rituel incontournable qui leur va bien. Et il y a les autres, les imprévisibles, les créatifs, les indécis, ceux qui adaptent leur réveil à leur humeur du jour. Ce qui est chouette, c'est que tout est possible, tout se rejoue chaque matin.

Quel lever, quel petit-déjeuner, quels mouvements, quelles postures vais-je choisir pour m'accorder du temps, pour partager, pour me faire plaisir et bien démarrer ma journée ?

**Ce dossier est là pour que chacun d'entre nous puisse trouver le matin qui lui donne la banane, la pêche, la patate avec ou sans rituel...**





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LA QUALITÉ DU RÉVEIL

## UN CLIN D'ŒIL PHILOSOPHIQUE POUR DONNER DU SENS



Le réveil et son corollaire, le sommeil ont suscité des positions philosophiques diamétralement opposées.

La vision du monde, le sentiment de soi et le rapport entre le corps et l'esprit en sortent différents. C'est une invitation à réfléchir sur le sens de l'éveil pour chacun d'entre nous.

Une première approche envisage le réveil comme une épreuve qui se répète chaque matin inlassablement.

Cette école de pensée considère que nous quittons en dormant, le monde que nous avons laissé la veille. La difficulté dans ce cas, n'est pas de sortir du lit mais d'accepter de retrouver un monde que l'on connaît déjà. Dans la conception matérialiste, la nuit n'est d'ailleurs qu'un intervalle utile au travailleur pour restaurer ses forces.

**LE RÉVEIL ANNONCE LA PROMESSE D'UN NOUVEL AUBRE**

Une seconde approche plus novatrice, celle des orientalistes en particulier, considère que chaque matin, nous renaissions à nouveau, que le réveil annonce la promesse d'une

nouvelle aurore, d'un nouveau jour à réinventer.

Pour s'accorder à ce nouvel élan vital, le corps, qui sort du sommeil, a besoin d'un temps d'adaptation, d'une respiration avant de s'élancer et de faire alliance avec l'esprit. Le parallèle entre le corps et l'esprit développé par Spinoza assure que ce qui arrive au corps doit trouver une correspondance à ce qui arrive à l'esprit et réciproquement.

**LE SOURIRE, GAGE DE NOS PENSÉES POSITIVES DU MATIN**

Ainsi, le réveil qui sonne nous sort du lit, donc réveille notre corps.

L'esprit, un instant dans la nébuleuse, va plus ou moins vite, selon les personnes, se mettre en mouvement et rejoindre le corps par des pensées conscientes.

Pour accueillir ce nouvel état d'équilibre avec gratitude et bienveillance et en toute conscience, nous avons la chance,

dès la naissance, d'avoir une arme fatale, une arme irrésistible, une arme expressive, celle du sourire. Le sourire est le gage de nos premières pensées positives du matin.

**"ME RÉVEILLANT  
CE MATIN,  
JE SOURIS.  
JE SAIS QUE J'AI  
VINGT-QUATRE  
HEURES TOUTES  
NOUVELLES  
DEVANT MOI."**







**"LES PENSÉES  
SONT COMME LES FLEURS,  
CELLES QU'ON CUEILLE LE MATIN SE CONSERVENT  
LE PLUS LONGTEMPS FRAÎCHES."**

**ANDRÉ GIDE**





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

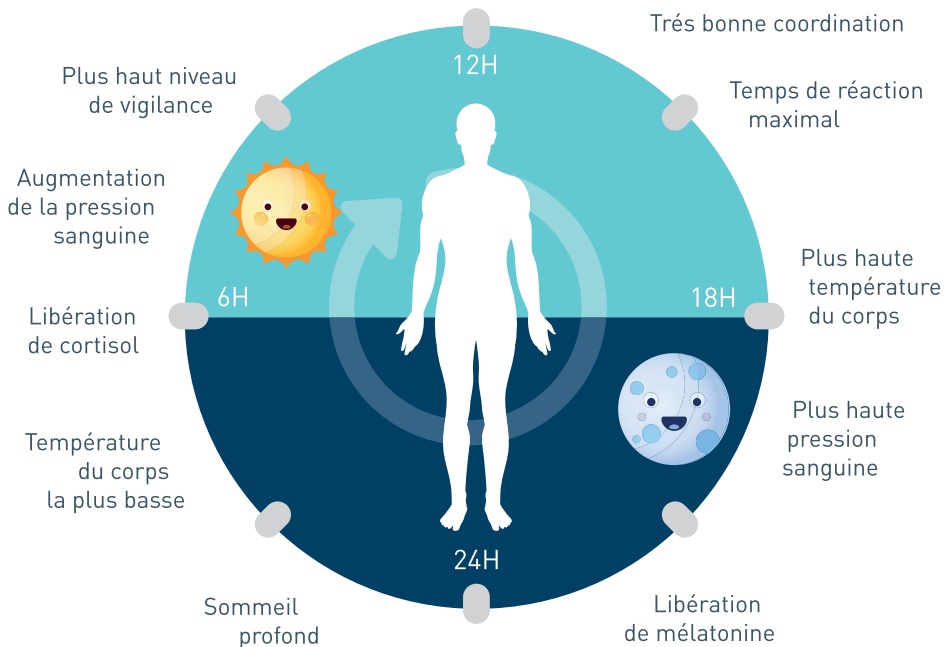
LA QUALITÉ DU RÉVEIL

## L'HORLOGE BIOLOGIQUE NOUS DICTE T-ELLE SA LOI ?

### RYTHME CIRCADIEN NORMAL DE L'HUMAIN

Le terme « circadien » vient du latin circa, « autour », et dies, « jour », et signifie littéralement cycle qui dure « environ un jour ».

Le rythme circadien normal de l'humain est celui qui regroupe tous les processus biologiques du corps sur une durée d'environ 24 heures.





**Si l'on synchronise son sommeil à son rythme biologique (chacun le sien), nous avons toutes les chances de profiter d'un excellent sommeil.**



## L'ÂGE.

Le rythme circadien change, évolue avec l'âge. Tandis que l'adolescent préférera se coucher tard et se lever tard à cause d'une horloge qui met plus de temps à accomplir son cycle, le senior aura naturellement tendance à faire l'inverse. **Mais quelque soit notre âge, en tout début de nuit, dans la phase de sommeil profond, le cerveau sécrète une hormone de croissance qui permet à l'enfant et à l'adolescent de grandir et aux cellules de l'adulte et du sénior de se régénérer.**



## LE COUCHER.

**Pour accompagner notre endormissement, le corps va produire une substance, très sensible à la lumière, la mélatonine.** Cette hormone du sommeil va réguler la température du corps et nous permettre d'aller progressivement vers le sommeil. La sécrétion de la mélatonine est inhibée en présence de lumière et stimulée lorsqu'il fait sombre. Les lumières bleues des tablettes, téléphones, ordinateurs peuvent empêcher ce processus naturel de se produire et nuire à la qualité du sommeil.



## L'HUMEUR.

**Une étude nobélisée<sup>1</sup> met en avant le lien entre sommeil et humeur.** Si je ne respecte pas mon horloge biologique, mon humeur sera moins bonne. Et à plus long terme, un dérèglement peut affaiblir mon système immunitaire.

<sup>1</sup>Étude américaine de Hall, Rosbash et Young



## LE LEVER.

**L'horloge circadienne fait aussi en sorte qu'une sécrétion de cortisol ait lieu le matin, une façon de préparer le lever.** En moyenne, elle est sécrétée vers 5 heures du matin.

## IT'S TIME TO CARE !

### ÉVALUEZ VOTRE RYTHME DE SOMMEIL & VOTRE HORLOGE !

Profitez de vacances pour observer à quel moment vous avez naturellement tendance à aller vous coucher puis à vous lever, sans réveil.





# LE RÉVEIL & LA QUALITÉ DU RÉVEIL

HORLOGE  
BIOLOGIQUE  
EST-IL POSSIBLE  
DE LA CHANGER  
OU DOIT-ON  
S'Y SOUMETTRE?

15 BÉNÉVOLES SE SONT PRÊTÉS  
À L'EXPÉRIENCE...

...avec **2 OBJECTIFS SIMPLES** :  
se coucher à minuit et essayer de se lever  
naturellement à 6 heures.

Les 2 objectifs ont été atteints par  
tous les participants et tous se sont  
réveillés seuls à 6 heures chaque matin.

L'intérêt majeur, c'est que  
les contributeurs ont senti  
leur fatigue diminuer  
drastiquement et cela, malgré  
l'heure matinale du réveil.  
Après quelques semaines,  
l'horloge interne avait retrouvé  
toute sa fonction et tous  
les participants se réveillaient  
automatiquement sans avoir besoin  
d'aucune aide extérieure.

**Conclusion** : En programmant un sommeil  
régulier de plus de six heures par nuit  
en moyenne (en fonction de l'état de fatigue  
et du métabolisme), vous donnez les moyens  
à votre corps d'activer l'hormone ACTH quelques  
heures avant le réveil et de préparer  
votre organisme à s'éveiller naturellement.




## ET NOUS NE SOMMES PAS LES SEULS À FONCTIONNER AINSI.

Tous les êtres vivants possèdent une horloge interne qui rythme leur réveil et leur sommeil.  
**« Les êtres humains, les insectes, les plantes et même certaines bactéries sont soumis à des horloges internes. Ces rythmes circadiens sont synchronisés sur le cycle naturel « clair-obscur » de notre environnement et nous aide à nous endormir comme à nous réveiller. »** explique LUCIANO DI TACCHIO, professeur à l'Université du Kansas Medical Center.



## LE SOMMEIL

**« QUAND JE ME LÈVE AVANT LA SONNERIE DE MON RÉVEIL, J'AI LE SENTIMENT DE PERDRE UN PEU DE MON SOMMEIL. »**



**Non, répond Docteur EPSTEIN de la Harvard Medical School, le fait de se lever avant le réveil, c'est juste que votre horloge interne a sonné.**

Votre corps vous indique que vous avez assez dormi.

Selon les dernières recherches, il est préférable pour le corps de se réveiller naturellement.

Le corps sécrète une hormone naturelle appelée la corticotrope (ACTH), qui se met en action quand le corps est assouvi de sommeil.

Selon l'équipe de scientifiques, nous pouvons régler notre horloge interne en prenant l'habitude de nous coucher et de nous lever aux mêmes heures afin de permettre à la corticotrope de lancer l'éveil de notre organisme.

DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LA QUALITÉ DU RÉVEIL

CHANGER  
**SA VIE**  
EN SE LEVANT  
UNE HEURE PLUS TÔT

## TÉMOIGNAGE

ANTOINE ADEPTE DU MIRACLE MORNING,  
NOUS LIVRE SON EXPÉRIENCE

Je suis dirigeant d'une jeune entreprise innovante et par le passé, j'avais l'habitude de me coucher assez tard et de ne pas réellement avoir de rythme. J'étais en général fatigué le matin au réveil et j'avais l'impression de courir en permanence. Avec l'arrivée du premier enfant, puis du second, je me suis rendu compte que le temps m'était compté et j'avais besoin d'optimiser chaque moment de ma journée. Pour moi, la solution a été de gagner des heures le matin.

Aujourd'hui je me lève en général vers 4h30.

**Mon rituel au réveil est composé de 20 et 30 minutes de gainage, d'exercices de renforcement ou de running, une session de méditation, une planification de ma journée, et une douche... froide,** pour remplacer avantageusement le café. Je me mets au travail juste après et je démarre surtout par les choses importantes, en évitant de traiter mes emails avant 8h00, quand c'est possible.

**La clé d'une routine matinale réussie ? Se coucher tôt en évitant les écrans le soir. Je suis en général couché pour 22h00. Je fais aussi des micro-siestes de 20 minutes quand c'est nécessaire dans la semaine.**

ANTOINE LECLERCQ  
Dirigeant de **POTION**

 [potion.social/fr](https://potion.social/fr)





Cette méthode, popularisée dans un livre par le coach en développement personnel HAL ELROD, amène des résultats probants. Selon lui, nous ne sommes pas épanouis car nous ne passons pas assez de temps à nous occuper de nous. C'est pourquoi il préconise de consacrer une heure le matin à effectuer diverses activités. **Mais attention, se lever une heure plus tôt pour se faire du bien ne veut pas dire perdre une heure de sommeil mais simplement se coucher une heure plus tôt.**

### PARMI CES PRÉCONISATIONS...

#### LA LECTURE

**Redécouvrir le plaisir que procure la lecture** durant quelques minutes au calme.

#### LE SILENCE

**S'offrir 5 à 10 minutes de silence** et profitez-en pour pratiquer la méditation, la respiration profonde, l'expression de la gratitude, une prière ou des réflexions personnelles.

#### L'ÉCRITURE D'UN JOURNAL

**Tenir un journal « intime » favorise l'expression des émotions** et la prise de recul par rapport aux événements.

#### EXERCER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

**Petit footing, exercices musculaires ou yoga : pratiquées juste après le réveil,** ces activités ont un pouvoir de resynchronisation de nos rythmes biologiques, qui s'étendra au reste de la journée.

!!  
**ET VOUS,  
QUE FERIEZ-VOUS  
DE CETTE  
HEURE ? !!**

PIOCHEZ PARMIS CES ACTIVITÉS  
& ÉTABLISSEZ LE NOUVEAU RITUEL  
QUI VA COLORER VOTRE JOURNÉE :





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LA QUALITÉ DU RÉVEIL

## QUELQUES ASTUCES POUR SE LEVER DU BON PIED LE MATIN



**COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL  
PROFOND PAR NUIT ?**

**À QUEL MOMENT SE RÉVEILLER ?  
COMMENT SE RÉVEILLER ?**

**QUEL EST L'IMPACT  
DU DÉBUT DE JOURNÉE  
SUR LA QUALITÉ DE LA JOURNÉE ?  
& DONC SUR LA QUALITÉ DE NOTRE VIE ?**



**BIEN CALCULER  
LE CYCLE DU SOMMEIL,  
S'EXPOSER À LA LUMIÈRE,  
LES BONS GESTES  
D'UN RÉVEIL  
SANS TRAUMATISMES.**

**Simple :** il faut se réveiller  
au cours d'une phase de sommeil léger.  
C'est-à-dire en fin ou en tout  
début de cycle de sommeil,  
car à ce moment-là, le corps  
est dans un état proche de la veille.

Sachant que chaque cycle dure entre  
une heure trente et deux heures, le calcul est assez vite fait.







## VOTRE CARE RÉOLUTION !



### RESTE CEPENDANT À SURMONTER CE QUE LES SPÉCIALISTES APPELLENT L'INERTIE DU SOMMEIL.

Soit la période de réactivation de l'organisme. Un temps de chauffe, en quelque sorte, qui peut être très bref chez certains, ou durer jusqu'à... quarante-cinq minutes chez d'autres.



### RIEN DE TEL QUE LA LUMIÈRE DU JOUR POUR SE RÉVEILLER

Cette période de latence peut néanmoins être raccourcie en s'exposant, dès l'éveil, à la lumière du jour ou à une lumière artificielle assez intense pour re-synchroniser l'horloge biologique. D'ailleurs, il existe aussi des simulateurs d'aube, sortes de réveil par la lumière, qui favorisent ce phénomène.

Enfin, pour parachever le réveil, il existe de nombreuses possibilités dont certaines sont présentées dans ce carnet. À vous de les tester et de choisir celles qui vont vous correspondre le mieux.





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LA QUALITÉ DU RÉVEIL

## LE BALAYAGE CORPOREL

PARFOIS APPELÉ BODY SCAN, PERMET DE SE CONNECTER AVEC SES SENSATIONS TOUT EN PORTANT ATTENTION À SON CORPS.

Il s'agit d'une forme de méditation. Cette pratique se déroule simplement, en concentrant son attention sur chaque partie de son corps et en relâchant progressivement toutes les tensions.

Voici en quelques lignes, une manière de le pratiquer.

- **Tout d'abord, trouvez un endroit calme,** dans lequel vous ne risquez pas d'être dérangé pendant 20 minutes.
- **Prenez une position confortable,** assise par exemple, le dos droit, les pieds ancrés au sol et les mains posées sur vos cuisses de manière détendue. Vous pouvez aussi faire le choix de vous allonger sur le sol.
- **Fermez les yeux, respirez calmement,** relâchez les tensions de votre corps et laissez vos pensées vivre. Ne faites rien, laissez faire, profitez en. Portez attention à votre corps. Et plus précisément, à chaque partie de votre corps.
- **Commencez par les pieds par exemple.** Quelles sont les sensations que vous ressentez dans votre pied gauche ? Ressentez-vous une impression de chaleur, de froid ? En faisant doucement bouger vos orteils, sentez-vous les muscles s'activer ?

IT'S TIME TO CARE!



• **Remontez progressivement sur l'ensemble de votre corps en portant attention à toutes les zones que vous traverserez.** Après les pieds, remontez sur les mollets, les genoux, cuisses (Sentez-vous vos mains posées délicatement sur vos cuisses ? Ressentez-vous

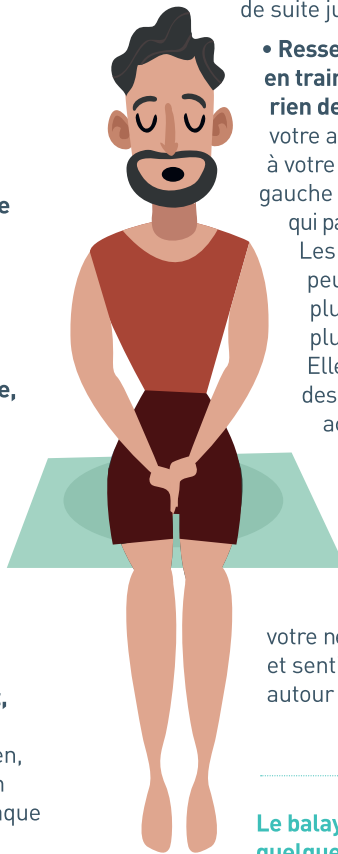
le contact de vos vêtements ?) Et ainsi de suite jusqu'en haut du crâne.

• **Ressentez ce que vous êtes en train de vivre, simplement, rien de plus.** Aviez-vous déjà porté votre attention de cette manière à votre main droite, à votre œil gauche ? Percevez-vous les sons qui passent par votre oreille droite ?

Les sensations ressenties peuvent être très variées, plus ou moins agréables, plus ou moins intenses. Elles vous transmettent des informations, accueillez-les.

• **N'hésitez pas à mobiliser vos sens.**

Prenez par exemple au passage sur le nez, le temps de ressentir l'air qui passe par votre nez pour remplir vos poumons et sentir les odeurs présentes autour de vous.



**Le balayage corporel pratiqué quelques minutes chaque matin permet de se connecter à son corps, à ses sensations et aussi de travailler sur son niveau de stress tout en commençant la journée de manière douce. Et cela peut aussi être un jeu très simple à pratiquer avec les enfants.**



LE CORPS  
**HUMAIN**  
 AU RÉVEIL  
 LES BESOINS, LES MANQUES



MATIN

- **HYDRATATION FAIBLE**

La nuit, notre métabolisme de base continue à fonctionner et utilise de l'énergie et de l'eau pour maintenir le corps à température constante, faire fonctionner les organes.

- **GLYCÉMIE FAIBLE**

Le matin, le taux de sucre sanguin à jeun n'est pas dû aux aliments consommés au cours du repas du soir précédant mais à la libération du sucre fabriqué par le foie en fin de nuit.

La glycémie à jeun est comprise entre à 0,70 à 1,10 grammes/L.

- **ESTOMAC VIDE, INTESTINS ENCORE PLEINS**

La digestion commence par l'estomac (entre 3 et 4 heures), se poursuit dans l'intestin grêle (entre 6 à 7 heures) et se termine par le passage des résidus alimentaires dans le colon (7 heures).

**Il faut donc entre 16 et 18 heures pour une digestion complète.**



DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

L'ALIMENTATION

## LES THÉORIES ON FAIT LE POINT



UN GRAND  
VERRE



**D'EAU**  
POUR S'HYDRATER

Pendant que nous dormons, notre corps se déshydrate, car la quantité d'eau bue la veille a déjà été éliminée par l'organisme. **Pour cette raison, boire un verre d'eau tiède est une excellente manière de commencer la journée.** Cela permet d'hydrater notre corps, de stimuler l'expulsion des toxines, de réduire l'acidité de l'estomac, d'améliorer la digestion, de maintenir la peau en bonne santé. Tout ça avec un seul verre d'eau !



UN GRAND  
VERRE DE  
**JUS**  
**D'ORANGE**  
POUR  
LES VITAMINES



Ah bon ? Un verre de jus d'orange au petit-déjeuner ? Venue tout droit des États-Unis, cette habitude est aujourd'hui décriée par de nombreux nutritionnistes.

**Motif : une glycémie élevée vu le taux de sucre contenu dans un seul verre de jus d'orange (environ quatre sucres par verre) !**

Certains ont opté pour le jus de citron à jeun. C'est coriace mais intéressant, n'oubliez pas de le diluer avec un peu d'eau !



**IT'S TIME  
TO CARE !**

Je prends  
**1 MINUTE**  
pour boire un grand  
verre d'eau chaque  
matin en sortant du lit.





 **JE N'AI PAS FAIM LE MATIN**

La nuit, notre organisme sécrète une hormone (appelée la leptine) en charge de couper la sensation de faim, un rôle essentiel puisque cela nous permet d'éviter de se lever la nuit pour manger. Pratique ! Le matin, quand on se réveille, les effets de la leptine se dissipent, mais étant donné que cet effet met du temps à disparaître, cela explique pourquoi nous ne ressentons pas la faim tout de suite au réveil. **Chez certaines personnes, la sensation de faim arrive relativement rapidement; chez d'autres, ce processus est beaucoup plus long.**



 **UN PETIT DÉJEUNER C'EST SALÉ ? OU SUCRÉ**

**SUCRÉ.**

Les petits-déjeuners nous mettent en énergie rapidement mais provoquent un pic d'insuline. Leur effet ne dure sans doute pas toute la matinée.

**SALÉ.**

Les protéines, ça rassasie mais pas que. Ça permet aussi au cerveau d'être plus productif grâce à la dopamine qu'elles contiennent. C'est ce qui fait office de starter.





# J'AI ENVIE DE...

## LE MATIN J'AI LE CHOIX !



### J'AI ENVIE DE... BOISSONS CHAUDES

Certains sont plutôt café, d'autres thé et d'autres encore plutôt chocolat chaud.

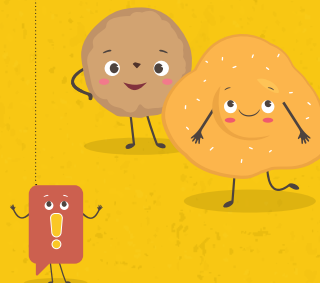
- **Le thé** est une boisson dont le principal atout est sa très grande richesse en antioxydants.
- **Le café du matin** améliore la mémoire à court terme et booste les capacités cognitives.
- **Quant au chocolat chaud**, il réunit antioxydants et bienfaits sur la mémoire. **Il y a aussi plein d'autres boissons chaudes comme le maté, la chicorée, la tisane etc... Alors le choix est ouvert...**

### J'AI ENVIE DE... CÉRÉALES

Lesquelles ont vos faveurs ? Il y a de très grandes différences entre les marques par rapport aux sucres et aux additifs qu'elles contiennent.

Une étude de l'association de défense des consommateurs et usagers CLCV révèle que la teneur en sucres des céréales peut aller de 19,9 à 43 g soit du simple au double. Par ailleurs, un paquet contient en moyenne 53% seulement de céréales.

**Les moins sucrées et les plus riches en céréales sont les céréales complètes ou muesli sans sucres ajoutés. Soyez vigilants à la composition des produits que vous achetez.**

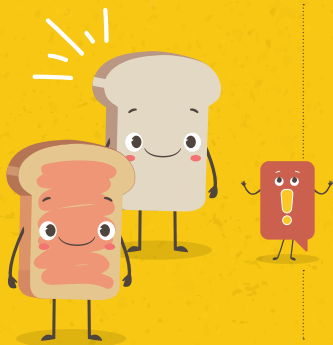


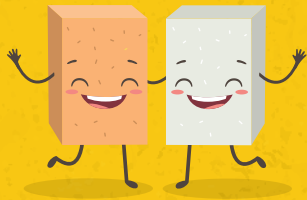
### J'AI ENVIE DE... PAIN

Ce n'est qu'un mélange de farine, d'eau, de levure et de sel et pourtant... Il y a des dizaines de pains différents.

Le pain blanc, le pain de mie, le pain complet, le pain de seigle, le pain au maïs, le pain aux céréales etc... **Plus la farine est blanche, plus le sucre est assimilé rapidement et accélère le taux de glycémie dans le sang. Une baguette de pain peut contenir l'équivalent de 25 carrés de sucre.**

Les farines contenant des fibres ont pour effet de ralentir l'absorption de sucre. Elles sont présentes dans le pain complet, le pain de seigle ou celui aux céréales qui sont à favoriser.





### J'AI ENVIE DE...

## SUCRE

Le sucre blanc fait l'objet d'un processus de raffinage très élevé qui lui retire tout avantage nutritionnel.

Le sucre roux offre un peu plus de nutriments.

**Le champion du petit dej' pour la santé c'est le miel. Le miel contient une dose concentrée de vitamines, de minéraux et de nutriments qui nourrissent et revitalisent le corps. Et il possède des propriétés antimicrobiennes uniques qui aident à combattre les infections.**



### J'AI ENVIE DE...

## FROMAGE

Le fromage apporte des nutriments bénéfiques (protéines, vitamines, calcium) pour bien démarrer la journée.

**Favorisez les fromages naturels aux produits industriels.**



### J'AI ENVIE DE...

## LAIT

**Lait de vache, de brebis, de chèvre, de soja, d'amande... le choix est large.**

- **Le lait de vache est un produit naturel riche en macronutriments**, y compris en protéines et est une excellente source de calcium
- **Le lait de soja** est similaire en teneur en protéines au lait de vache mais est plus faible en gras. Le lait de soja est naturellement élevé en protéines, en vitamines, en minéraux et en fibres insolubles.
- **Le lait d'amande** est enrichi en vitamines et minéraux. Il est idéal pour ceux qui évitent les produits d'origine animale.

**VOTRE CARE  
RÉSOLUTION !**





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

L'ALIMENTATION

## BIEN NOURRIR VOS ENFANTS... SOYEZ LE CHANGEMENT!



CHANTAL VAN DER BREMPT  
Nutritionniste

[myfoodprint.be](http://myfoodprint.be) 

« SI LE PETIT DÉJEUNER EST UN REPAS IMPORTANT IL L'EST ENCORE PLUS POUR LES ENFANTS CAR ILS SONT EN PLEINE CROISSANCE.

En dehors du plaisir de goûter, le bonheur de partager, l'excitation de découvrir, leur alimentation sert également à fournir les « matériaux de construction » pour le corps et l'esprit. Dans un même temps, **ce sont des années cruciales pour ancrer de bonnes habitudes et comme tout le monde sait : bien s'alimenter est la base de la santé et du bien-être.**

Petite remarque personnelle, n'oubliez pas chers parents que nous éduquons principalement par l'exemple. EINSTEIN allait même plus loin. Pour lui c'était la seule manière d'éduquer. **Donc chers parents, vous souhaitez que vos enfants mangent bien ? Mangez bien et ils suivront. Tôt ou tard.**

**SOYEZ LE CHANGEMENT...**







## PETITES RECOMMANDATIONS POUR LES PARENTS VIVANT DANS UN MONDE OÙ L'INDUSTRIE AGRO-ALIMENTAIRE & LES PLANNINGS SERRÉS NE SONT PAS TOUJOURS DE NOTRE CÔTÉ.

### 1. La seule et unique boisson dont ils ont besoin est l'eau.



Si vous craignez que votre enfant manque de calcium rassurez-vous il n'en sera rien à condition que votre enfant ne boive pas de sodas, mange régulièrement des légumes verts et des noix crues et pratique un sport.

GLOU !



### 2. Il leur faut des protéines.

**Les protéines sont des éléments de construction nécessaires à la croissance des os, des muscles, des hormones etc.**

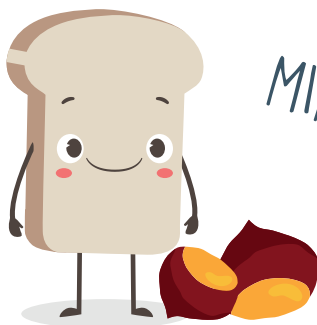
Les protéines de source animale sont les œufs, le jambon biologique de qualité, le fromage au lait cru (mieux de brebis ou de chèvre), le yaourt. Vous trouverez quelques protéines de source végétale dans les produits dérivés du soja, le hummus, le caviar de lentilles, salade d'algues...



### 3. Ils trouveront une bonne énergie durable dans l'apport de vrais sucres lents et de bonnes graisses.

Les bons sucres lents étant de source biologique, non-raffinés et avec le moins possible de présence de blé. Par exemple, les pains complets au levain ou les pains esséniens à base de seigle ou d'épeautre.

Vous pouvez bien-sûr confectionner vos pains vous-même avec d'autres farines totalement exemptes de gluten telles que les farines de châtaigne, de pois-chiche, de souchet, de sarrasin...



MIAM !

### 4. Préférez le vrai beurre au lait cru à toute forme de margarine ou minarine.





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

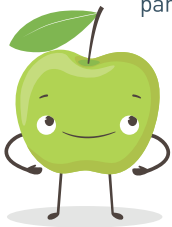
L'ALIMENTATION



5.

**Consommez les fruits, si possible, biologiques, entiers et de préférence en dehors des repas c'est-à-dire en collation matin et après-midi.**

Évitez de les habituer au jus de fruits qui provoquent une montée trop forte et trop rapide de glucose dans le sang provoquant par la suite le coup de pompe.



Si le fruit est entier il est accompagné de ses fibres ce qui ralentit l'absorption du sucre dans le sang.



ÇA DONNE FAIM !

6.

Voici quelques autres versions d'un petit déjeuner sain pour vos enfants :

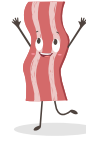
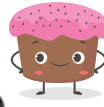
- Porridge (flocons d'avoine) au lait de riz.
- Mixez tout simplement un avocat avec une banane. Délicieux.
- Mixez un œuf avec des feuilles d'épinards (crués) et faites des crêpes vertes. Magique.

Vous pouvez les fourrer avec un peu de fromage de chèvre, de la mozzarella, de la fêta... et les plier en deux.

• **Healthy pancake :**

1 œuf + 6 cuillères à soupe de tofu soyeux + 2 cuillères à soupe de farine au choix + 1 filet d'huile d'olive.





**VARIEZ LES PLAISIRS & LES DÉCOUVERTES !**

**ET SI VOUS CHANGIEZ DE PETIT-DÉJEUNER  
TOUS LES JOURS OU TOUS LES DEUX JOURS.  
IMAGINEZ AVEC VOS ENFANTS ET/OU  
PETITS-ENFANTS LE PETIT-DÉJEUNER  
BON POUR LA JOURNÉE !**



# LES SUPER-ALIMENTS DU PETIT DÉJEUNER !

## QU'ONT-ILS DE QUE LES AUTRES ALIMENTS ?

On appelle Super-aliment, traduction de Super-food, un aliment contenant une quantité importante de vitamines, minéraux, antioxydants, fibres, acides gras et autres nutriments. Il peut s'agir de fruits, de légumes, de graines ou d'herbes.

Nous présentons ici une liste non exhaustive des Super-aliments dont les bénéfices ont été prouvés de manière scientifique.

- 1 Les graines de Chia :** riches en protéines et en fibres, elles permettent d'atteindre un état de satiété plus rapidement.
- 2 Les baies de Goji :** gorgées de vitamine C, elles stimulent le système immunitaire et protègent les organes vitaux du vieillissement.

- 3 Les baies d'Açaï :** riches en fibres, elles favorisent un bon transit tout en augmentant la qualité du sommeil.

- 4 Les algues :** réduites en poudre comme la spiruline et la chlorelle : riches en protéines, elles participent à la bonne formation des muscles tout en détoxifiant l'organisme, notamment au niveau du foie.

**Sans preuve tangible, nous pouvons y ajouter :** les noix dont la noix de coco, les myrtilles, les mûres et la canneberge, le cacao en poudre brut, les amandes, le miel notamment le miel dit de Manuka, le pollen ainsi que la gelée royale, le gingembre, le ginseng, le ginkgo, l'aloé vera, les épices comme le cumin et le curcuma.



1



2



3



4

...





MMMMMMMMMMMM!

RECETTE EN...  
5  
MIN



## RÉALISATION DU SMOOTHIE BOWL

On mixe les fruits (et les légumes s'il y en a) avec le yaourt ou le lait. On verse dans un plat creux, et on ajoute harmonieusement dessus des fruits frais entiers comme des myrtilles ou coupés en morceaux pour les fraises, bananes, mangues, kiwis, etc... Enfin on ajoute du croquant avec du granola, des amandes, des copeaux de noix de coco ou encore des noix de cajou ou de Macadamia hachées.

### ASTUCE !

Tremper vos amandes dans un bol d'eau toute une nuit avant de les consommer. Les oléagineux comme les amandes, les noix, les graines de tournesol et de sésame etc...) contiennent des inhibiteurs d'enzyme qui empêchent leur bonne digestion. Lorsqu'on les fait tremper, le processus de germination commence, et ce problème disparaît ! Aussi, lorsque la germination commence, la quantité de vitamines (C, B et les carotènes, entre autres) augmente, tout comme le pouvoir d'assimilation du magnésium, potassium, calcium, fer et zinc, et la quantité de graisse diminue...





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

L'ALIMENTATION

## « JE M'AIME DONC JE MIAM ! »

**Le Miam-Ô-Fruit est le plus ancien, le plus naturel des repas de l'être humain. Il restitue exactement ce que savourait l'homme cueilleur des origines.**

**« MIAM-Ô-FRUIT »  
LE RÉGAL DU SPORTIF,  
LE MEILLEUR SUCRE  
ET LE MEILLEUR GRAS  
POUR LE CERVEAU.**

Avant l'agriculture et la sélection de semences, tous les fruits de la nature étaient remplis d'énormes graines, noyaux ou pépins, eux-mêmes pleins d'huile. La chair du fruit était bien loin de constituer la grosse part du fruit.

Nous pouvons le constater encore avec le fruit du caféier ou celui du cacaoyer, mais aussi les oranges sauvages.

En ces temps lointains le fruit se mangeait en entier avec sa chair, sa graine oléagineuse et l'huile qu'elle contient.

**Le Miam-Ô-Fruit rétablit cet équilibre, c'est un sucre lent. Le seul sucre sans danger pour le cerveau à condition qu'il soit accompagné d'assez d'huile !**



FRANCE GUILLAIN

bainsderivatifs.fr 



Avec la mode des jus verts, jaunes ou rouges, **le Miam-Ô-Fruit - qui peut aussi être consommé en smoothie - s'impose comme la combinaison de fruits la plus parfaite qui soit grâce aux oléagineuses et à l'huile.**

Avec l'immense avantage que si l'on fait une belle assiette longuement mastiquée, en insalivant bien, l'organisme reçoit une foule de vitamines, de sels minéraux, de fibres, de protéines végétales, d'omégas qui rassasient pour des heures et nous donnent une pêche d'enfer en faisant monter la sérotonine. La mastication permet une digestion et une assimilation parfaites sans ballonnements.

Contrairement à ce qui se produit avec les jus, elle préserve l'ossature des maxillaires et la belle structure du visage toute la vie. C'est le repas quotidien adopté par beaucoup de stars du sport, de la chanson, de l'Opéra, du cinéma, recommandé par de plus en plus de médecins y compris aux diabétiques dont il équilibre la glycémie. **Le Miam-Ô-Fruit est désormais connu dans le monde entier. « Je m'aime donc je Miam ! »**





## LA RECETTE DU MIAM-Ô-FRUIT

**1/2 banane écrasée à la fourchette**  
jusqu'à la rendre liquide et légèrement brune.

**2 cuillères à soupe d'huile de colza bio**  
**ou une cuillère à café d'huile de lin**  
**+ une cuillère à soupe d'huile de sésame** crue  
non toastée. On émulsionne l'huile dans la banane,  
on ne doit plus voir l'huile.

**1 cuillère à soupe rase de graines de lin** broyées  
finement.

**1 cuillère à soupe rase de graines de sésame**  
broyées finement.

**1 cuillère à soupe d'un mélange de 3 autres**  
**graines broyées** (cajou, arachide, noix, noisette,  
tournesol, pépin de courge, etc... au choix).

**2 cuillères à café de jus de citron** frais.

**Plusieurs fruits ou morceaux de fruits différents :**  
pomme, poire, kiwi, papaye, mangue, litchi,  
longane, ramboutan, ananas, fraise, framboise,  
fruit de la passion, fruit du dragon, groseille,  
prune, mirabelle, pêche, abricot, mûre, airelle,  
corossol, pomme cannelle, etc... selon la saison  
et le lieu.

ON FAIT UNE BELLE ASSIETTE  
QUI PEUT ÊTRE CONSOMMÉE  
AU CHOIX LE MATIN, LE MIDI OU LE SOIR !

DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

L'ALIMENTATION

## COMMENT DÉMARRE-T-ON LA JOURNÉE CHEZ NOS VOISINS DU MONDE ?

**& SI L'ENVIE VOUS PRENAIT DE FAIRE UN MIX DE TOUTES CES IDÉES VENUES D'AILLEURS,**

CE SERAIT QUOI, POUR VOUS,

LE PETIT DÉJEUNER INTERNATIONAL IDÉAL ?

LE PETIT DÉJEUNER NÉ DU MÉLANGE DE TOUTES CES CULTURES ?



**CLIN D'ŒIL,  
VOTRE PETIT DÉJEUNER  
INTERNATIONAL IDÉAL...**







# 1 GRANDE-BRETAGNE

Thé au lait, pain, œufs au bacon, jus de fruits, saucisses, champignons, tomates mûres, boudin noir, œufs, tranche de pain, Baked beans.

# 2 DANEMARK

Café au lait, pain de seigle, fromage blanc avec de la confiture de cassis ou de la gelée de groseilles.

3

# BELGIQUE

Café au lait ou chicorée, pain, charcuterie.



# 4 SUÈDE

Café, petits pains grillés, saumon fumé, jus de fruit.

# 10 IRLANDE

Thé ou café au lait, pain blanc, saucisse.



# 5 PAYS-BAS

Café, pain complet, gouda, jus de fruit.

# 6 ALLEMAGNE

Café au lait ou thé, pain complet, charcuterie, fromage, jus de fruit, fromage, yaourt, saucisses, œufs, petits pains ronds.

# 9 ESPAGNE

Café, lait, pain, jambon.

# 8 ITALIE

Café, pain blanc [rosetta] ou gressins, fromage de brebis.



# 7 GRÈCE

Café, pain, fromage de chèvre ou de brebis.



# 11 JAPON

Poisson grillé, riz, soupe miso, légumes marinés, haricots de soja, thé vert.



# 12 ÉTATS-UNIS

Pancakes, thé ou café, sirop d'érable, œufs brouillés, bacon.





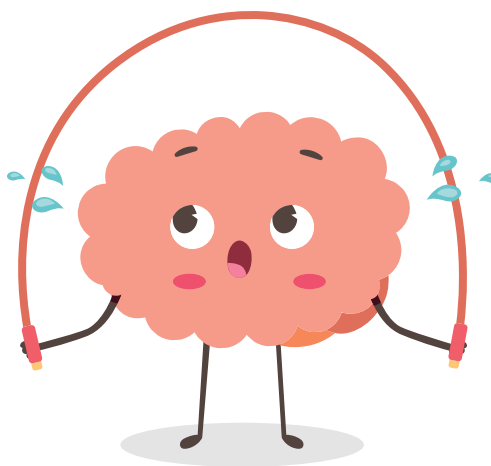
DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MENTAL

PENSEZ À VOS  
PENSÉES !

SAVIEZ-VOUS  
QUE NOUS SOMMES  
TRAVERSÉS PAR  
60 000 PENSÉES  
(CHAQUE JOUR !  
& QUE LA QUALITÉ  
DE NOS PENSÉES  
A UN IMPACT  
IMPORTANT  
SUR NOTRE SANTÉ !



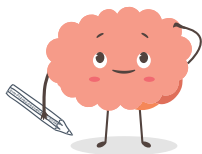
**L'homme est capable de ressentir tout un éventail d'émotions, allant de la joie extrême à la tristesse. Chacune de ces émotions crée un ressenti différent pour notre organisme.**

Notre cerveau envoie des substances chimiques différentes selon que nous ressentions des émotions positives ou négatives, et chacune de ces réactions chimiques génèrent un environnement différent dans le corps.

Par exemple, quand le cerveau produit de la sérotonine, de la dopamine ou de l'ocytocine<sup>1</sup>, vous vous sentez bien, heureux et apaisé. À l'inverse, si votre cerveau envoie du cortisol lorsque vous êtes stressé, vous vous sentirez complètement différent car votre métabolisme se met en mode « survie ».

<sup>1</sup>Sérotonine, dopamine, ocytocine sont des substances qui jouent un rôle important sur la gestion de l'humeur, la sensation de plaisir, la motivation et l'empathie.





**PENSEZ À VOS  
PENSÉES !**

**LES PENSÉES DU MOMENT ?**

**LES PENSÉES À POSITIVER ?**



DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MENTAL

DES EXEMPLES  
DE MATIN

QUI DONNENT  
LA NIAQUE





## CÉDRIC LEPRINCE-RINGUET FONDATEUR ITITOCA SON RITUEL MATINAL

ititoca.com

Ma routine le matin commence par un réveil si possible naturel. J'aime me réveiller sans bruit. Pour cela je programme le réveil le plus tard possible. Ce qui me permet de me réveiller tout seul à la fin d'un cycle de sommeil profond. **N'étant pas du matin je prends le temps de faire 10 minutes de méditation pour m'aider à passer de mon état endormi à l'état d'éveil.**

J'adopte une position particulière qui me permet de me détendre toute la colonne vertébrale. Le dos est au sol, les jambes sont verticales appuyées contre un mur.

**Ensuite je fais un peu de sport sur un format différent chaque matin : 20 mn, 40 mn ou 60 mn en fonction de l'heure, du climat et du temps dont je dispose. Exercices de yoga et musculation, vélo elliptique ou encore footing.**

« À FORCE DE RÉPÉTER CETTE ROUTINE,

J'AI GAGNÉ EN SOUPLESSE,

ET FORTEMENT DIMINUÉ

LES TENSIONS DANS LE DOS. »



Cette variété me permet de trouver chaque jour l'activité qui me convient le mieux sans me sentir contraint. Et mettre mon corps en mouvement chaque jour me permet de garder la forme sur la durée. Enfin, après une bonne douche, je savoure un Miam-Ô-Fruit : fruits frais, banane écrasée, huile de sésame, fruits secs...c'est un régal ! Si je suis seul pendant mon petit-dej, j'en profite pour écrire, prendre le temps de visualiser ma journée ou penser à mes projets en cours.

**Cette routine me prend entre 1h et 1h30 chaque matin et me permet de bien démarrer mes journées.**



DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MENTAL



**VIRGINIE TESSON**  
**THÉRAPEUTE,**  
**PARTAGE UNE PRATIQUE**  
**MATIN BONHEUR**

virginietesson.com 

Pour bien commencer ta journée,  
et si tu te disais bonjour ?  
Tu te demandes de quoi tu auras l'air ?  
Ce n'est pas bien grave; essaie  
et tu verras bien !

**Tu dis bonjour à ceux que tu croises,  
tu leur souris ?  
Et si tu le faisais aussi pour toi ?  
De la même manière que tu accordes  
de l'attention à ceux qui sont autour de toi,  
tu peux te l'accorder à toi même.**

Ainsi, mets-toi devant ton miroir,  
regarde toi avec attention.  
Ah oui, j'oubliais: plutôt que de te chercher  
un bouton ou une ride,

**« CHERCHE LE BEAU EN TOI, SOURIS  
ET SOUHAITE-TOI  
UNE BONNE JOURNÉE. »**

Prends quelques instants, pour imaginer  
les moments forts de ta journée et préciser  
ce que tu veux vivre à cette occasion.  
Plutôt que de penser à ce qui pourrait t'arriver  
de pire ou de laisser au hasard le soin  
de te procurer une bonne journée,  
précise ce que tu souhaites:  
ce n'est pas magique mais tu te donnes  
plus de chance !

**C'est une façon concrète de t'aimer.  
Plus tu t'aimeras, plus ton regard  
sur les autres sera doux,  
plus tu aimeras le monde et ta planète !**





IT'S TIME TO CARE!



VOTRE NOUVEAU  
RITUEL MATINAL ?



## ROMAIN ROSSI SKIPPEUR ENGAGÉ SUR LA ROUTE DU RHUM 2018

[fr-fr.facebook.com/Team.2RSailing](https://fr-fr.facebook.com/Team.2RSailing)

Je commence ma journée avec un concentré de positivisme ! Une affirmation positive (toujours la même) avant de visualiser quelques instants une image qui représente un modèle de réussite, toujours la même :

« JE VIS UNE AVENTURE  
INCROYABLE. »

**celle du bungalow que j'ai loué à Pointe-à-Pitre à l'arrivée de ma première route du Rhum.**

J'enchaîne ensuite sur quelques étirements et exercices physiques afin de mettre mon corps en action. Je fais le plein de sérotonine et je booste ma journée. Bien évidemment, j'ai pris soin de la qualité de mon coucher la veille au soir puisqu'un réveil de qualité dépend aussi de la qualité du coucher.



DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MENTAL

## ET LA RELATION HUMAINE LE MATIN... ON EN FAIT QUOI ?

**Sujet délicat ! En effet, nous ne sommes pas tous du matin. Certains ont besoin de calme en mode « ours des montagnes », d'autres sont déjà pleinement éveillés à l'autre.**

**Une chose est sûre, la qualité de la relation humaine a un impact fort sur notre humeur et sur notre santé.**

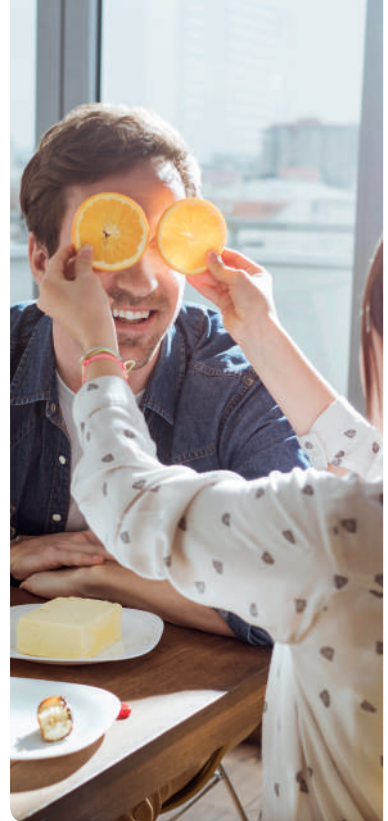
La magnifique étude américaine<sup>1</sup>, portée par le professeur ROBERT WALDINGER, réalisée sur 3 générations prouve en effet que le principal facteur de maintien en bonne santé durable est une relation de qualité avec son environnement affectif proche.

**Alors du coup, comment fait-on pour respecter la capacité relationnelle de chacun en permettant également à chaque personne croisée de se sentir vivante, importante, considérée ?**

**Cela peut commencer par un simple regard. Un beau regard, dans les yeux, avec un bonjour sincère.**

Cela peut continuer par simplement se souhaiter une belle journée, de se partager les enjeux de la journée pour chacun et finalement de se dire à quelle heure on aura le plaisir de se retrouver.

<sup>1</sup>Étude démarrée en 1938 auprès de 724 américains par la Chaire du développement de l'Adulte de l'Université d'Harvard.



Et puis, dans les trajets vers le boulot, nous avons 1.000 occasions de donner de l'énergie aux gens que l'on croise. Tenir une porte, aider à traverser, sourire. Finalement, porter un peu d'attention et de bienveillance aux gens que l'on croise. L'effet positif est souvent partagé.

**JE DONNE DE L'ÉNERGIE**

**ET ÇA ME REND GAI**

Ça renforce mon estime personnelle, je me sens utile. Et la personne qui a reçu mon message de considération et de bienveillance en sort également renforcée pour sa journée. Enfin, en arrivant au travail, il serait si facile de dire bonjour avec plus de sincérité, plus d'intérêt, plus d'empathie pour éviter le fameux « salut ça va ? » qui n'attend pas de réponse.

**Notre potentiel relationnel a un impact considérable sur nos proches et nos communautés et il y a un bel intérêt à l'activer dès le matin.**





**QUELS SONT  
LES PETITS GESTES D'ATTENTION  
QUI FONT DU BIEN ?**





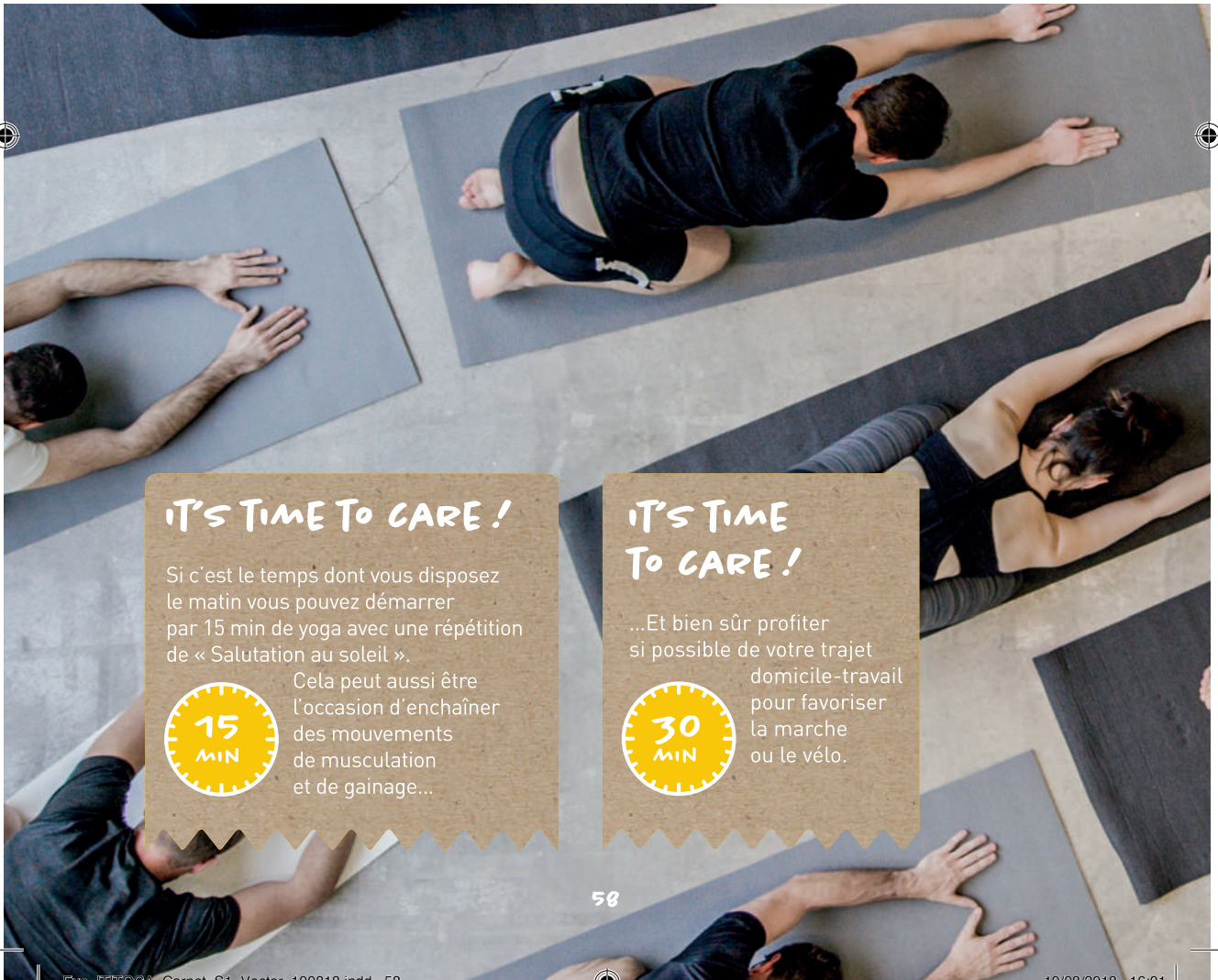
DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MOUVEMENT

## LE MOUVEMENT AU REVEIL : AVANT OU APRÈS LE PETIT DÉJEUNER ?

Nos vies sont devenues trop sédentaires. Et finalement, dans bien des cas, nous sollicitons peu notre corps au cours de la journée : trajet en voiture ou en transports en commun, journée de travail assis... Or, le mouvement est salutaire pour notre santé.



### IT'S TIME TO CARE !

Si c'est le temps dont vous disposez le matin vous pouvez démarrer par 15 min de yoga avec une répétition de « Salutation au soleil ».



Cela peut aussi être l'occasion d'enchaîner des mouvements de musculation et de gainage...

### IT'S TIME TO CARE !

...Et bien sûr profiter si possible de votre trajet domicile-travail pour favoriser la marche ou le vélo.





## L'INTÉRÊT DU MOUVEMENT AVANT LE PETIT DÉJEUNER ?

C'est de "taper dans les réserves" avec le risque d'hypoglycémie en cas d'effort prolongé ou intense. Pratiquer le sport juste après avoir mangé peut poser des problèmes de digestion.



## QUELS MOUVEMENTS ?

Éveil du corps  
Exercice d'étirement ou méditation  
Natation, Footing, marche Nordique  
Vélo, vélo d'appartement ou elliptique  
Mouvements de relaxation  
Mouvements de Yoga  
Gymnastique douce, pilates  
Abdos fessiers, musculation  
Streching...



## COMBIEN DE TEMPS ?

15 min - 30 min - 60 min

### L'IMPORTANT: LA RÉPÉTITION ET LA VARIÉTÉ

Alternier les matins où vous bulez,  
60 min de footing, 30 min de vélo elliptique,  
15 min de pilates etc.....



## VOTRE CARE RÉSOLUTION !

## IT'S TIME TO CARE !

...Enfin une à deux fois par semaine, engagez-vous sur 1 séance plus longue si possible en connexion avec la nature : marche Nordique, footing, vélo...



DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MOUVEMENT

## LE MOUVEMENT AU RÉVEIL FAIRE CIRCULER MON ÉNERGIE DÈS LE MATIN



**AGNÈS BÉVIERRE**

Coach certifiée  
et Psycho-praticienne énergétique  
percept.fr 

COMMENT ÊTRE  
PLEIN D'ÉNERGIE  
ET BIEN DÉMARRER  
LA JOURNÉE ?  
FAITES LA ROUTINE  
ÉNERGÉTIQUE  
DE DONNA EDEN<sup>1</sup>  
AVANT LA DOUCHE !  
ELLE VA PERMETTRE  
D'HARMONISER  
VOS ÉNERGIES  
ET DE LES FAIRE  
CIRCULER  
DANS LE BON SENS.

### IT'S TIME TO CARE !

Enchaînez  
ces 6 exercices  
pour activer toute  
la vitalité nécessaire  
pour passer une belle  
journée.



<sup>1</sup>DONNA EDEN, auteure  
avec David Feinstein,  
de "Médecine Énergétique"  
Ed Ariane 2005



## LES 3 COUPS : RECHARGEZ VOS BATTERIES ET AUGMENTEZ VOTRE VITALITÉ !

Inspirez par le nez et expirez par la bouche.  
Parallèlement, stimulez en tapotant vigoureusement.

- les points sous clavicule
- le thymus, l'os plat de la poitrine entre les seins
- les points de la rate, sous la poitrine.

## LE CROCHET DE COOK : POUR PENSER PLUS CLAIREMENT ET SE CONCENTRER PLUS FACILEMENT !

Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit. Placez la cheville gauche sur votre genou droit. Placez ensuite votre main droite sur votre cheville gauche. Avec votre main gauche, enveloppez l'avant de la plante de pied gauche.

**Dans cette position, prenez 6 grandes respirations en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.** Puis reposez les pieds au sol et joignez le bout de vos doigts pour former une pyramide, les pouces dirigés vers le sternum (centre d'énergie du cœur).

**Reprenez 6 grandes respirations lentes.**



## LE CRAWL CROISÉ : POUR FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE CORRECTEMENT ET, ENTRE HÉMISPHÈRES GAUCHE ET DROIT DU CERVEAU !

Sur place, devant le miroir si c'est possible pour vous, levez le genou gauche et dans un mouvement ample du bras droit (qui part d'abord vers le haut), venez toucher le côté extérieur du genou gauche avec la main droite, alternez en levant le genou droit et en le touchant avec la main gauche.

**Exagérez le mouvement et pensez à respirer en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Faites le mouvement une trentaine de fois.**



## LA TRACTION DE LA COURONNE : POUR LIBÉRER UN TROP-PLEIN D'ÉNERGIE STAGNANTE, DÉGAGER L'ESPRIT ET APPORTER LE CALME !

Posez les pouces sur les tempes, de chaque côté de la tête et posez le bout des doigts recourbés sur le front, au dessus des sourcils.

**Écartez vos mains comme si vous vouliez lisser votre front, lentement en appuyant légèrement.**

Puis positionnez vos doigts recourbés sur le crâne à la naissance des cheveux sur une raie du milieu (imaginaire) et écartez comme si vous vouliez séparer les deux parties de votre tête.

**Recommencez jusqu'à la base du crâne.**

## LA REMONTÉE DE LA FERMETURE ÉCLAIR :

POUR REFERMER  
VOTRE MÉRIDIEEN CENTRAL,  
NE PAS ATTIRER  
LES ÉNERGIES NÉGATIVES  
DES AUTRES ET CANALISER  
VOTRE PROPRE ÉNERGIE !

Imaginez une longue fermeture éclair  
qui relie votre os pubien à votre bouche,  
au niveau de la lèvre inférieure.

**Inspirez profondément en remontant  
lentement cette fermeture éclair  
et recommencez 3 fois.**



VOILÀ, VOUS ÊTES PRÊTS

À AFFRONTER VOTRE JOURNÉE

AVEC JOIE, ÉNERGIE,

CLARTÉ & EFFICACITÉ !



DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MOUVEMENT

## LE MOUVEMENT AU RÉVEIL

ACTIVER TOUS LES MEMBRES  
DE MON CORPS DÈS LE MATIN



**LÆTITIA SADONES**

Professeuse de yoga passionnée  
et certifiée RYT200



### MA PRATIQUE MATINALE

« J'aime commencer ma journée par des salutations au soleil car j'ai besoin de me réveiller avec dynamisme et vitalité.

**À travers le respect du souffle et du mouvement, Suria Namaskar est une pratique simple alliant physique, mental et spirituel.**

Cet enchaînement de 12 postures est un excellent exercice physique et cardio-vasculaire mobilisant et bénéficiant à chaque partie du corps, organes compris. Il améliore la circulation sanguine et l'énergie vous apportant chaleur et intensité.

**Suria Namaskar calme l'esprit et vous permettra d'appréhender votre journée avec sérénité en développant un sentiment de légèreté et de joie intérieure.**

Avec votre regard dans la direction du soleil levant, Suria Namaskar vous rappelle d'honorer votre corps et ce qui l'entoure et également de rayonner comme le soleil.

Exprimez-lui votre gratitude, il est la première source de notre vie. Suria Namaskar est une séquence facile à mémoriser et ne requiert aucune compétence particulière. **C'est en devenant une routine quotidienne que vous l'affinez et que vous gagnerez en souplesse, fluidité et bien-être.**

Namaste >>







# IT'S TIME TO CARE!



**EXPIREZ** Placez les bras le long du corps. Pour le cycle suivant, dans la position 4, étirez la jambe gauche en arrière en premier (changer la jambe à chaque cycle)



**EXPIREZ**  
Mains jointes  
**1**



**INSPIREZ** Étirez-vous vers le haut et en arrière, bras et jambes tendus  
**2**

**INSPIREZ** Étirez-vous vers le haut et en arrière, bras et jambes tendus  
**11**



**EXPIREZ** Avancez le pied gauche au niveau du pied droit, la tête touchant les genoux  
**10**



**EXPIREZ** Penchez-vous en avant et placez les mains de chaque côté des pieds, la tête touchant les genoux  
**3**

**INSPIREZ** Avancez la jambe droite et placez le pied dans l'alignement des mains, en gardant le genou gauche sur le sol et le menton levé  
**9**



**INSPIREZ** Étirez la jambe droite vers l'arrière, genou sur le sol, en gardant le menton levé  
**4**



## SALUTATION AU SOLEIL



**EXPIREZ** Soulevez le bassin et poussez la tête en direction des genoux  
**7**



**INSPIREZ** Redressez la tête et la poitrine en gardant le bassin sur le sol, pieds joints et bras légèrement fléchis  
**8**

**5 RETENEZ VOTRE SOUFFLE**  
Faites une ligne droite avec le corps, les hanches parallèles au sol  
**5**



**EXPIREZ** Posez les genoux, la poitrine et le front sur le sol  
**6**



65





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MOUVEMENT

## QUEL SPORT LE MATIN ?



EN EXTÉRIEUR



### LA MARCHÉ NORDIQUE

Le matin, les adeptes de la marche profitent d'un éveil de la nature qui les accompagnent toute la journée.

La marche Nordique est douce et engageante. **Elle oxygène l'esprit, libère des endorphines, et améliore l'humeur.**



### LE FOOTING

Au réveil, le footing cumule des avantages physiques et émotionnels merveilleux pour le corps et l'esprit.

Les avantages physiques, en sollicitant le cardiovasculaire, en améliorant la capacité pulmonaire, la tension artérielle, les articulations. Les avantages émotionnels en améliorant l'humeur, en libérant des pensées négatives, en donnant dès le matin la possibilité de se connecter à l'environnement.

**Le footing est tellement bénéfique à tous les niveaux qu'il devrait être remboursé par la sécu ou ou faire partie du temps de travail.**



### LE VÉLO

Il n'y a que des avantages à enfourcher son vélo le matin au lever du jour, quand les rues sont encore pleines de sommeil.

**Cela donne comme un sentiment de sérénité et permet de réveiller tous les muscles du corps en même temps.**

Si l'on prête l'oreille attentivement, il se peut que l'on entende chanter certains cyclistes qui se donnent de l'allant..

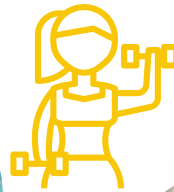




## EN INTÉRIEUR

### LA NATATION

Il y a des avantages au niveau musculaire et articulaire à se jeter à l'eau dès le matin. Il n'est pas forcément nécessaire de s'entraîner de façon très intensive pour commencer à en sentir les bénéfices : musculaires, respiratoires, articulaires et de grande détente. **Selon les formes de nage, l'impact sur le corps sera différent : plus cardio s'il s'agit du crawl, plus relaxant, s'il s'agit de la brasse.**



### LE PILATES

C'est une technique qui mêle de la gym douce, du yoga, et de la danse. Le matin, le Pilates a l'avantage d'agir sur le renforcement musculaire et de réveiller l'esprit en même temps que le corps, le tout sans à-coups. La respiration et les muscles profonds sont sollicités dans chacune des postures. **Le Pilates est aussi un bon moyen de rectifier les mauvaises postures et de lutter contre le stress.**



### GYMNASTIQUE DOUCE

**Le matin, la gym douce cumule les bienfaits de l'exercice physique, du réveil des muscles et des articulations en douceur.** Elle assouplit tout le corps et constitue une option idéale pour ceux et celles qui reprennent ou débutent une activité physique.

### LE VÉLO ELLIPTIQUE

**Le vélo elliptique tonifie près de 80 % des muscles du corps tout en respectant l'organisme.** C'est un brûleur de graisses efficace qui possède tous les avantages du footing tout en étant moins traumatique.



DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MOUVEMENT

# RESPIRER

C'EST  
LA VIE !

TANDIS QUE  
LA COHÉRENCE  
CARDIAQUE  
EST UNE TECHNIQUE  
RESPIRATOIRE,  
LA MÉDITATION  
ET LA SOPHROLOGIE  
OFFRENT ELLES AUSSI  
DES MOMENTS  
DE RESPIRATION

« Quand le stress nous asphyxie, nous sommes comme la montagne encerclée de nuages.

MÉDITER, C'EST LAISSER LE VENT  
DÉGAGER LE CIEL  
ET RÉVÉLER L'AZUR. »

MARC DE SMEDT



## COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque vise à modifier le rythme cardiaque par le contrôle respiratoire.

L'objectif est de créer un équilibre entre les deux systèmes nerveux : sympathique (responsable du contrôle d'un grand nombre d'activités automatiques de l'organisme) et parasympathique (il ralentit les fonctions de l'organisme dans un objectif de conservation de l'énergie) :

LORSQU'ON INSPIRE,  
LE SYSTÈME SYMPATHIQUE S'ACTIVE

ET LORSQU'ON EXPIRE  
LE SYSTÈME PARASYMPATHIQUE  
PREND LE RELAIS.

## SOPHROLOGIE

La sophrologie a été inventée en 1960 par un médecin neuropsychiatre colombien, ALFONSO CAYCÉDO, qui avait étudié l'hypnose et le yoga.

La sophrologie se définit comme une technique de développement personnel qui étudie la conscience individuelle, en tenant compte de l'histoire personnelle de chacun.

**Grâce à la respiration, la sophrologie donne les moyens au corps d'envoyer des messages de paix à l'esprit<sup>1</sup>.**

Très utilisée dans les domaines de la santé, du sport ou de l'entreprise, elle vise à modifier son état de conscience, à visualiser ses objectifs, à les associer à des images positives pour mieux les atteindre.



## LA MÉDITATION

La méditation, selon CHRISTOPHE ANDRÉ, c'est apprendre inlassablement à laisser décanter le tumulte de nos états d'âme et le bavardage de notre esprit.

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE  
A POUR BASE LE TRAVAIL

SUR LA CONCENTRATION

L'ACCUEIL SANS À PRIORI,  
SANS JUGEMENT.



<sup>1</sup>Définition de la sophrologie :  
FRANCINE BENATTAR



DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MOUVEMENT

## SOPHROLOGIE,

Un temps de

**RECONNEXION MATINALE**

Nous commençons debout, les jambes suffisamment écartées pour être stable.

Dans cette posture, BOUGEONS chaque partie du corps pour en prendre conscience et ressentir les effets de chaque mouvement.

Nous fermons les yeux et quittons le monde extérieur.

Dans cette posture debout, nous allons inspirer en étirant les bras au ciel jusqu'au bout des pieds puis expirer en relâchant les bras.

**Nous pouvons effectuer ce mouvement trois fois de suite. Les inspirations seront profondes et les expirations longues.**

Les mains à quelques centimètres du front vont maintenant descendre progressivement et passer dans un geste continu, devant chaque partie de notre corps, comme si nous voulions scanner notre corps.



**Nous accueillons les sensations. Puis nous nous asseyons, le dos bien calé contre le dos de la chaise, les mains entre les cuisses sans tension,**

**les genoux à largeur de bassin.**

Dans cette posture assise et en complet lâcher-prise, nous parcourons mentalement notre corps et ses ressentis sans rien demander, sans concentration.

Que ressentons-nous sur notre visage, sur notre cou, nos bras, notre thorax, nos jambes ? Sentons-nous le poids gravitaire de notre corps, le rythme doux

de notre respiration ?

Laissons-nous aller quelques instants

et accueillons la présence

de la vie, de la vitalité et de tous nos ressentis corporels comme ils viennent.

**Dans cet état de complet lâcher-prise, nous pouvons activer une de nos qualités et la faire remonter au cerveau.**

**À l'inspiration, nous plaçons la qualité et à l'expiration nous la laissons diffuser dans toutes les fibres de notre corps.**

**Puis doucement, nous sortons de la séance en nous frottant le corps de bas en haut et en ouvrant les yeux quand nous le voulons.**



**DÉCOUVREZ  
3 EXERCICES  
ALLEZ-Y LANCEZ-VOUS !**





## COHÉRENCE CARDIAQUE

RÉSPIRER



### EXERCICE DE MÉDITATION

Choisir **UNE QUALITÉ**  
et **S'EN IMPRÉGNER**

Assis sur une chaise ou par terre en tailleur, concentrez-vous sur votre respiration et sur le va-et-vient de l'air qui circule en vous.

À chaque inspiration et expiration, prenez conscience de votre corps qui vibre et mesurez peu à peu les effets positifs sur vous :

détente, confort, apaisement.

Lorsque vous sentez votre esprit pacifié, visualisez une qualité que vous aimeriez cultiver.

Imprégnez-vous ensuite d'une image mentale dans laquelle vous vous voyez avec cette qualité.

Vous pouvez aussi faire appel à votre mémoire et revivre une situation dans laquelle vous avez utilisé cette qualité ainsi que la façon dont vous l'avez ressentie.

**Terminez l'exercice en reportant votre attention sur votre respiration.**



Assis sur une chaise, calez bien votre dos. Bougez un peu les pieds d'avant en arrière pour bien les ressentir et repérer la zone de stabilisation. Identifiez bien aussi pour les ressentir, vos cuisses, vos fessiers... Fessier droit puis fessier gauche. Cuisse droite et cuisse gauche. Pied droit et pied gauche.

Concentrez-vous sur votre respiration. Soufflez et le plus loin possible allez sur l'expire. Inspirez profondément en étirant les 2 jambes et les 2 bras. Bloquez puis expirez intensément en relâchant les jambes et les bras. Recommencez 2 fois. Reprenez votre respiration réflexe. Prenez le temps de bien ressentir la zone du thorax, le haut du dos. Ressentez le mouvement d'inspire et d'expire. Conscience quand j'inspire et conscience quand j'expire.

Placez les mains sur les cuisses pour investir cette respiration spécifique qui met en équilibre notre système nerveux, renforce notre système immunitaire, amène calme et détente.

**Calez 5 secondes d'inspire et 5 secondes d'expire pendant 3 minutes minimum.**

Aidez-vous d'un indice sonore, comme le bruit des vagues.

Étirez-vous. Passez en revue toutes les zones du corps

pour vous assurer du relâchement.

Inspirez plus profondément.

Bloquez votre respiration pour être conscient de l'expiration intense que vous allez faire.

**À 3 reprises. Reprenez votre respiration réflexe.**

Progresser **CHAQUE JOUR** avec audace vers vos rêves, refusez les coups d'arrêt et **RIEN NE POURRA VOUS ARRÊTER.**





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MOUVEMENT

## RESPIRER AU BOULOT C'EST PAS BARJO !



### L'IMPORTANCE DE RESPIRER AU BOULOT.

Les journées sont denses, les tâches s'enchaînent et finalement notre corps s'adapte et nous stressons sans nous en rendre compte.

Prendre le temps de respirer, ne serait-ce que quelques minutes permet de retrouver de la sérénité et de faire baisser les tensions nerveuses.

Voici quelques idées de respiration que vous pourriez intégrer dans votre quotidien.

#### DU STRESS EN VUE, RESPIREZ UN BON COUP

**Posez votre index et votre majeur entre vos sourcils, et repliez les autres doigts sur les ailes du nez.**

En alternance, votre pouce bloquera la respiration de votre narine droite, et votre auriculaire celle de la narine gauche.

**Fermez les yeux.**

Inspirez et expirez cinq fois profondément par la narine droite, puis procédez de même manière avec la gauche.

Vous devriez peu à peu vous apaiser.

Vous pouvez faire ce petit exercice dès que vous en ressentez le besoin.

#### UTILISER L'IMAGE

Avoir comme fond d'écran d'ordinateur une image paisible et se concentrer sur l'image quelques minutes tout **en se fixant comme objectif de se détendre permet de laisser ses pensées négatives de côté.**

#### COMPTER ET DÉCOMPTER POUR MIEUX RESPIRER

Comptez jusqu'à quatre en inspirant, et décomptez de quatre à un en expirant. Dès que vous commencerez à vous sentir un peu plus détendu, vous pourrez ajouter un chiffre pour prolonger la détente.

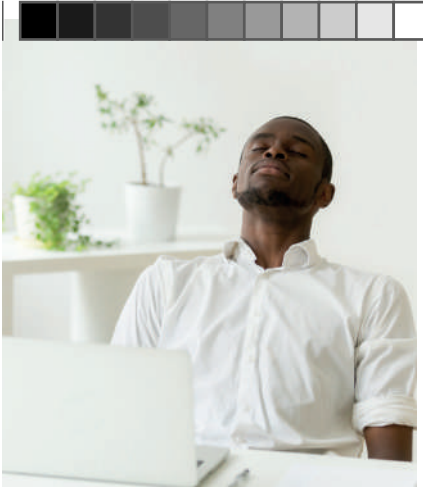
**Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit. Dans cette position, prenez 6 grandes respirations en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.**

#### UN POINT UN OBJECTIF

Choisissez un point sur votre main. Fixez-le sans détourner le regard pendant 2 minutes en pensant à l'objectif de vous détendre. **C'est simple et ça fonctionne !**







**VOTRE CARE**  
**RÉSOLUTION !**





DOSSIER

# BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

LE MOUVEMENT

PENSER À  
**NOTRE PLANÈTE**  
DÈS LE MATIN

**TOUS LES MATINS NOUS RÉPÉTONS LES MÊMES GESTES. ET SI NOUS EN PROFITONS POUR LES RENDRE RESPONSABLES AU REGARD DES ENJEUX DE NOTRE PLANÈTE ? VOICI QUELQUES IDÉES...**



## MOINS DE CONSOMMATION D'EAU



**Une douche consomme moins d'eau (80 litres en moyenne) qu'un bain (150 litres). Mais il est possible d'en économiser une partie.** Pourquoi ne pas prendre une douche à deux, arrêter l'eau le temps de se savonner, mettre un minuteur pour limiter le temps ? Si d'autres idées vous viennent, nous sommes preneurs.



### TOILETTES

Incroyable l'eau que l'on peut utiliser dans les toilettes ! En plus, c'est de l'eau potable. C'est vrai que récupérer l'eau du bain ou de l'eau de pluie, pour remplir le réservoir des WC c'est génial, mais difficile à tenir dans le temps. **En revanche, Paul qui diminue la contenance de son réservoir d'eau des WC, Léa qui règle le flotteur au minimum, ça a l'air simple pour eux.**





# MOINS DE PLASTIQUE

UNE  
CARAFE  
FILTRANTE



VS



UNE  
BOUTEILLE  
D'EAU



**Une carafe filtrante plutôt qu'une bouteille d'eau**  
Le plastique est devenu un véritable fléau pour notre planète. Nous devons réagir !

Si chacun s'y met nous allons inverser le cours des choses ! Préférez filtrer l'eau du robinet plutôt que d'acheter des packs d'eau minérale. C'est 100 fois moins cher et beaucoup moins polluant.

Cependant nous vous conseillons de filtrer l'eau du robinet. Pour retirer le goût de chlore, éliminer les nitrates et le calcaire.

Pour cela il existe les carafes filtrantes mais également des astuces méconnues et efficaces. **Le charbon végétal Binchotan** qui est utilisé au Japon pour filtrer l'eau du robinet. **Les perles de céramique** qui purifient et dynamisent l'eau du robinet ou encore **les graines de moringa**. Vous pouvez trouver ces produits en magasin bio ou sur internet.

LE SAVON  
SOLIDE



VS

LE GEL  
DOUCHE



**Un savon plutôt qu'un gel douche**  
Bien souvent vendus sans emballage, à l'inverse des gels douches, les savons solides, c'est zéro déchets pour la planète. De plus, leur composition plus naturelle permet de laisser les nappes phréatiques tranquilles. C'est tout bénéf ça !

# MOINS D'ALUMINIUM

BROYEUR  
À CAFÉ



MACHINE  
À DOSETTES



VS



**Un broyeur à café plutôt qu'une machine à dosettes.**  
Un paquet de 250 grammes de dosettes de café produit 10 fois plus d'emballages qu'un paquet de 250 grammes de café. En plus, le prix est augmenté de 20 à 60 %. Ça mérite réflexion...



## VOTRE CARE RÉOLUTION !





ITITOCA

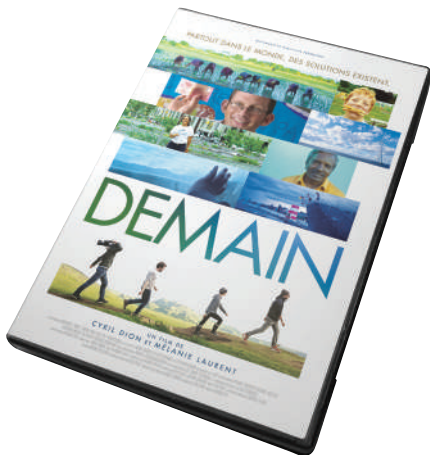
T'AS VU ? T'AS LU ? T'AS ENTENDU ?

DES BOUQUINS,  
DES FILMS...



Ce film nous a particulièrement touchés  
et nous a même inspirés  
pour la création d'ITITOCA

« Alors que l'humanité est menacée par l'effondrement  
des écosystèmes, **CYRIL, MÉLANIE, ALEXANDRE,  
LAURENT, RAPHÂEL ET ANTOINE**, tous trentenaires,  
partent explorer le monde en quête de solutions  
capables de sauver leurs enfants et, à travers eux,  
la nouvelle génération. À partir des expériences les plus  
abouties dans tous les domaines (agriculture, énergie,  
habitat, économie, éducation, démocratie...),  
ils vont tenter de reconstituer le puzzle qui permettra  
de construire une autre histoire de l'avenir ».



**DEMAIN** Le film.

de **CYRIL DION, MÉLANIE LAURENT**  
avec **MÉLANIE LAURENT, CYRIL DION, JEREMY RIFAIN**  
50 illustrations / 360 pages

ÉDITIONS ACTES SUD

demain-lefilm.com 



**L'ÉTHIQUE DU CARE**

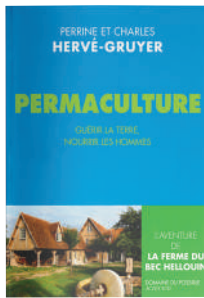
Le CARE, de quoi parle-t-on ? Une approche philosophique  
sur les fondements du CARE.

FABIENNE BRUGÈRE

COLLECTION : Que sais-je ?

ÉDITIONS  
PUF





## PERMACULTURE

Guérir la terre,  
nourrir les hommes.

Une démarche concrète  
et ouverte sur l'agriculture  
de demain.

PHILIPPE **DESBROSSES**  
CHARLES **HERVÉ-GRUYER**  
FRANÇOIS **LÉGER**  
PERRINE **HERVÉ-GRUYER**.

ÉDITIONS  
ACTES SUD



## 2038 LES FUTURS DU MONDE

VIRGINIE **RAISSON**

ÉDITIONS  
ROBERT LAFFONT



## MIRACLE MORNING

Une story-telling  
sur l'importance de bien  
démarrer sa journée.

HAL **ELROD**

COLLECTION :  
Document développement  
personnel

ÉDITIONS  
FIRST



## NON CE N'ÉTAIT PAS MIEUX AVANT

10 bonnes raisons d'avoir  
confiance en l'avenir.

Une vision intéressante  
de cet économiste suédois  
sur l'évolution du monde.

JOHAN **NORBERG**,  
traduit de l'anglais  
par LAURENT **BURY**.

ÉDITIONS  
PLON



## THE OCEAN PLASTIC BOOK

est le premier livre entièrement réalisé  
à partir de déchets récupérés dans les océans.

Il est illustré par CHERVELLE **FRYER**  
et conçu par **TEIJIN**, qui a imaginé le processus  
de transformation de ces déchets en papier.





ITITOCA

T'AS VU ? T'AS LU ? T'AS ENTENDU ?

# DES OBJETS

## ÉTUI ÉCOLOGIQUE POUR SMARTPHONE

Les étuis Pela sont 100% compostables en fin de vie, évitant le même sort que la plupart des accessoires en plastique : dans une décharge ou dans nos océans pendant des centaines ou des milliers d'années. Aidez-nous à déplacer la quantité stupéfiante de plastique en choisissant une alternative en plastique durable comme Pela !  
**33,50 €.** [pelacase.com](http://pelacase.com)



## THÉ MATCHA PREMIUM BIO DU JAPON

Le produit phare de Kumiko Matcha, c'est le top du thé matcha premium bio, récolté sur l'île de Kyushu et produit d'un assemblage par le maître de chai.  
**35 €.** [kumikomatcha.com](http://kumikomatcha.com)



Il n'y a aucun lien commercial entre ces marques et ititoca.





## PERLES DE CÉRAMIQUE « SPÉCIAL CARAFES » (15 PIÈCES)

Les perles de céramique neutralisent le chlore, le calcaire et les traces d'éléments nocifs souvent contenus dans l'eau du robinet, tels que les nitrates et l'ammonium. Elles ont aussi une action anti-oxydante, et dynamisante. Ces perles peuvent être déposées en vrac ou placées dans un sachet en mousseline bio de type sachet à thé (fourni) dans une carafe. Elles ont une durée de vie illimitée.  
**12,90 €.** [lesvertsmoutons.com](http://lesvertsmoutons.com)



## SAVON MIEL AVOCAT (100G)

Sur-graissés entre 6 et 8%, tous ces savons vous apporteront douceur et hydratation. grâce au procédé de fabrication par saponification à froid. Chaque savon est parfumé avec des huiles essentielles biologiques et coloré avec des argiles naturelles. Ils sont tous 100% biodégradables. Certifié « Nature & Progrès »  
**5 €.** [lasavonneriederomu.fr](http://lasavonneriederomu.fr)

## CHARBON BICHOTAN (LOT DE 3)

Améliore le goût de l'eau du robinet. Emballés individuellement sous vide. Prélavés et prêt à l'emploi. Idéal pour être utilisé dans les Eau Good et Eau Carafe. Lot de 3 unités.  
**23,50 €.** [greenweez.com](http://greenweez.com)



## MAGNÉSIUM TRANSCUTANÉ CURE DE 3 MOIS (200+100ML)

Ce magnésium est unique sur le marché car il dispose d'un certificat d'origine authentique (Pays Bas) qui assure la pureté et l'extraction écologique. Recommandé pour : stress, concentration, fatigue, douleurs, crampes, inflammations, articulations, tendinites, règles douloureuses, jambes lourdes, sommeil, sportifs etc. Bouteille en verre noble pour limiter la contamination due au plastique. Certification « Zechstein Inside® ». **32,50 €.** [aucoeurdestraditions.com](http://aucoeurdestraditions.com)





# ITITOCA

## EST UN ÉLAN

Un élan pour développer l'art du prendre soin  
Prendre soin de soi, des autres et de l'environnement

**ITITOCA** c'est Robinson, Tifaine, Tristan,  
Élise, Mathieu, Emily, Juliette, Bryan...  
et les autres qui s'engagent pour agir.

**ITITOCA** c'est toi, c'est moi, c'est nous, c'est vous.  
**ITITOCA** appartient à tous ceux qui veulent prendre  
le care à cœur.







## LUDOVIC

Je rêve d'un monde qui ressemble à un haïku<sup>1</sup> fait d'émerveillement et d'étonnement.

Je m'engage à diffuser chaque jour du Beau dans mon environnement.

<sup>1</sup>haïku : forme japonaise de poésie

## CÉDRIC

Le monde dont je rêve est celui du lien. Permettre à chacun d'être en lien avec son intériorité, d'être en lien avec ses communautés et d'être en lien avec la nature.

Pour cela j'ai décidé de faire ma part et de créer **ITITOCA, IT'S TIME TO CARE.**

C'est sans doute fou et assurément sincère et c'est pour cela que ça va marcher.

## FRANCINE

Je rêve d'un monde qui porterait en germe les racines de l'altérité, de la fraternité et du partage.

Un monde qui serait digne d'être transmis. Je m'engage à m'inspirer de la nature dans mes actes de la vie quotidienne, à donner naissance, créer, déployer, partager de nombreux instants qui regorgent de vitalité à faire grandir ce qui nous forge et ce qui nous lie et qui fait le socle de notre humaine condition.

## VIRGINIE

Je rêve d'un monde où chacun prendrait sa place et verrait dans les autres des frères, où les relations seraient constructives, où l'on avancerait avec intention et attention, où l'on se sentirait co-responsable de notre maison commune...

Je m'engage à vivre avec conscience, à ralentir, à chercher à comprendre et non à juger, à me couvrir davantage avant de monter le chauffage.

## XAVIER

Je rêve d'un monde où resurgit toute la magie de la vie. Où la Culture des Hommes et la Nature du monde se réconcilient.

Où chacune et où chacun puisse vivre sa différence en pays de connaissance et... de reconnaissance. Au quotidien, comme dans mon job de Sociologie des Marques et des Entreprises. Je m'engage sur le chemin du Prendre Soins en mode 3 en 1 : Soi-l'Autre-l'Environnement. Parce qu'il est grand temps de le faire... **IT'S TIME TO CARE !**

## SYLVIE

Je rêve d'un monde qui dure et qui soit moins dur... pour y parvenir nous allons devoir accepter de changer nos modes de vie. Relever de nombreux défis dont celui de prendre soin de notre environnement ! L'urgence est là ! Plus le temps d'attendre ! Stand up ! Start up ! **IT'S TIME TO CARE !**

## OLIVIER

Je rêve d'un monde où l'égo serait tellement absent qu'il n'y aurait plus de conflits, petits ou grands. Je m'engage depuis avril 2018 vers moins de pollution et plus d'apaisement en roulant systématiquement 20 km/h sous les limitations de vitesse supérieures à 70 (déjà plusieurs milliers de kilomètres parcourus ainsi). Je sais, ça n'a l'air de rien mais pour moi, c'est énorme.







**ACTIVER SON POTENTIEL CARE POUR SOI,  
POUR LES AUTRES, POUR L'ENVIRONNEMENT  
IT'S TIME TO CARE !**

---

# **COMPOSEZ VOTRE CARNET DE BORD DU CARE**

**Cette partie du carnet est dédiée à :**  
prendre du recul, prendre des notes, s'exprimer  
et s'appropriier le développement d'un formidable  
potentiel care. C'est un espace de réflexion, d'introspection,  
de créativité au service de l'action.

**Un carnet à vivre en solo ou en mode partagé en famille,  
entre amis, en équipe, en tribu...**





VIVE LA CARE RÉOLUTION

# VOTRE CARNET DE BORD DU CARE

UNE IDÉE, UNE PENSÉE  
À COMPLÉTER  
PAR FEUILLE DE  
**GINGKO BILOBA**<sup>1</sup>



DE QUEL  
**MONDE**  
JE RÊVE ?

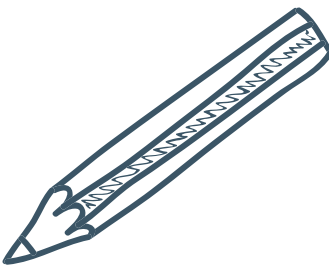
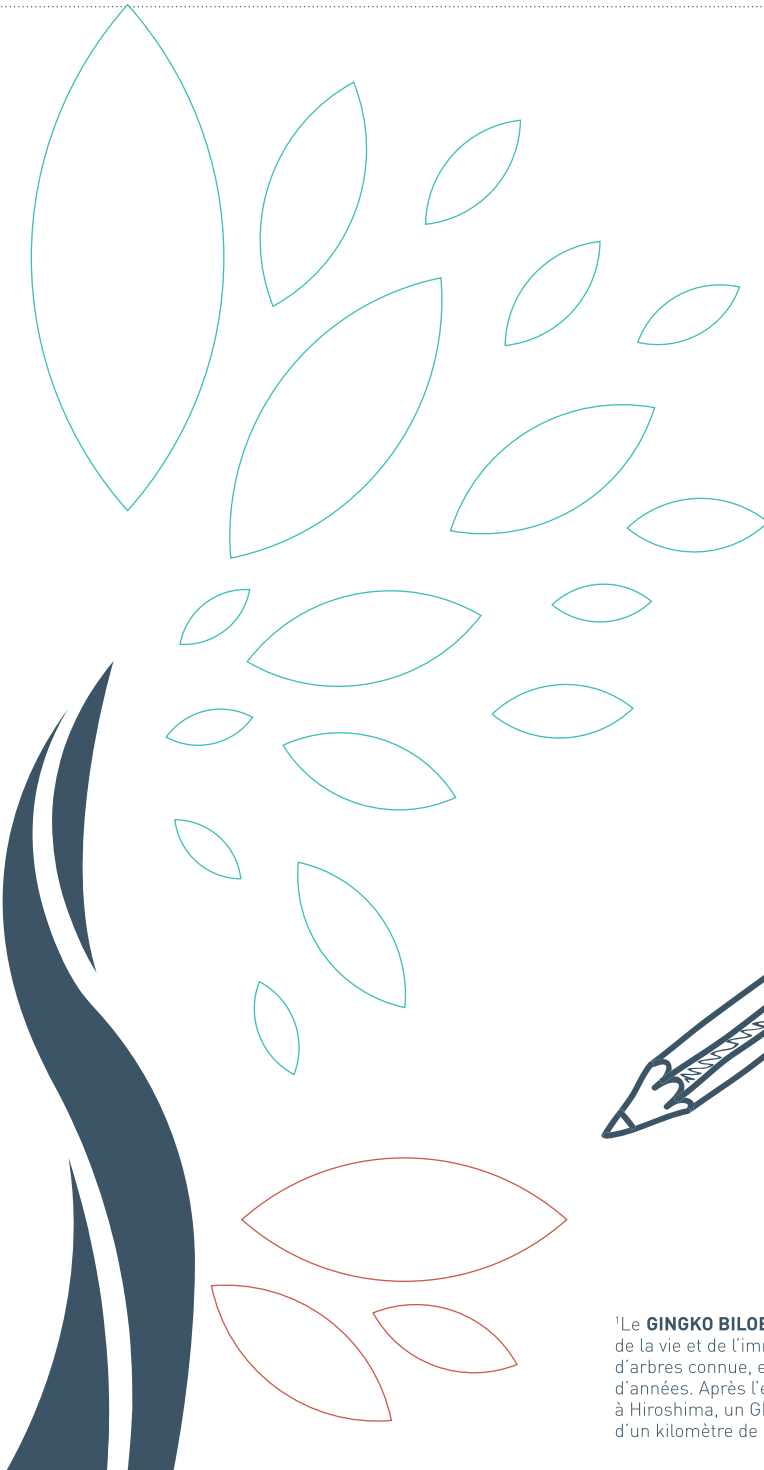


- 1 Qu'est-ce que vous aimez dans le monde actuel ?**  
(Prendre le temps de se souvenir de ce qui va bien)
- 2 Qu'est-ce que vous ne voulez plus voir ?**





**3** Qu'est-ce que vous voulez pour le monde de demain ?



<sup>1</sup>Le **GINGKO BILOBA**, l'arbre aux quarante écus, symbole de la vie et de l'immortalité, est la plus ancienne famille d'arbres connue, elle serait apparue il y a plus de 270 millions d'années. Après l'explosion de la bombe atomique à Hiroshima, un GINKGO BILOBA situé à moins d'un kilomètre de l'hypocentre a survécu.





VIVE LA CARE RÉOLUTION

# VOTRE CARNET DE BORD DU CARE

CE QUE VOUS AIMERIEZ VOIR ÉVOLUER  
DANS  
LE **MONDE?**

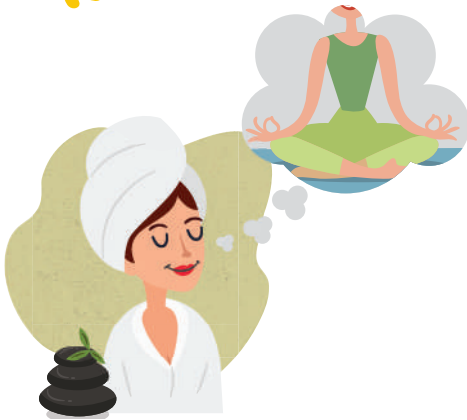


**COMMENT VOUS AIMERIEZ**  
Y CONTRIBUER ?





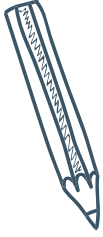
# UN ESPACE DE RESPIRATION





VIVE LA CARE RÉOLUTION

# VOTRE CARNET DE BORD DU CARE



# PROJETS

## & DÉCOUVERTES DU MOMENT



1

Pour NOUS



2

Pour LES AUTRES



3

Pour L'ENVIRONNEMENT







# INSPIRATIONS ?



1



2



3

Empty dotted-line box for notes corresponding to image 1.

Empty dotted-line box for notes corresponding to image 2.

Empty dotted-line box for notes corresponding to image 3.





VIVE LA CARE RÉOLUTION

## VOTRE CARNET DE BORD DU CARE

# PÊLE-MÊLE D'IDÉES

Ce qui vous fait **SOURIRE ?**  
et vous rend **HEUREUX ?**

Ce que vous voulez  
**PARTAGER ?**





Comment vous vous  
**ENGAGEZ ?**





VIVE LA CARE RÉOLUTION

# VOTRE CARNET DE BORD DU CARE

## PÊLE-MÊLE D'IDÉES

Ce qui réduit  
votre impact sur  
**LA PLANÈTE ?**

Ce que vous pouvez  
changer dans **VOS VIES ?**





Comment vous renforcez

**L'ENVIE D'Y ALLER ?**



VIVE LA CARE RÉOLUTION

VOTRE CARNET DE BORD DU CARE

# DES CITATIONS INSPIRANTES



ET VOTRE CITATION C'EST QUOI ?





« J'ai décidé d'**ÊTRE HEUREUX** »

parce que **C'EST BON POUR LA SANTÉ.** »

VOLTAIRE



« **UN AMI** c'est quelqu'un

qui me connaît très bien

et qui **M'AIME QUAND MÊME.** »

HERVÉ LAUWICK



« Il faut avoir

**DES RÊVES SUFFISAMMENT GRANDS**

pour ne pas les perdre de vue  
**QUAND ON LES POURSUIT.** »

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY



**ITITOCA**  
IT'S TIME TO CARE!

ititoca.com

.....  
.....  
.....  
.....



**ITITOCA**  
IT'S TIME TO CARE!

ititoca.com

.....  
.....  
.....  
.....



**ITITOCA**  
IT'S TIME TO CARE!

ititoca.com

.....  
.....  
.....  
.....







ESPACE DE  
**CRÉATIVITÉ**





**ITITOCA**  
IT'S TIME TO CARE !

En parcourant ce carnet,  
vous avez suivi un chemin co-construit par

**UNE COMMUNAUTÉ DE FEMMES ET D'HOMMES  
QUI ONT ENVIE D'AGIR POUR CRÉER  
UN MONDE PLUS CARE  
ET QUI SE RASSEMBLENT AU SEIN D'ITITOCA.**

ITITOCA est une entreprise de social business qui mobilise des experts  
et des « gens de la vraie vie » au service d'une éthique en action.

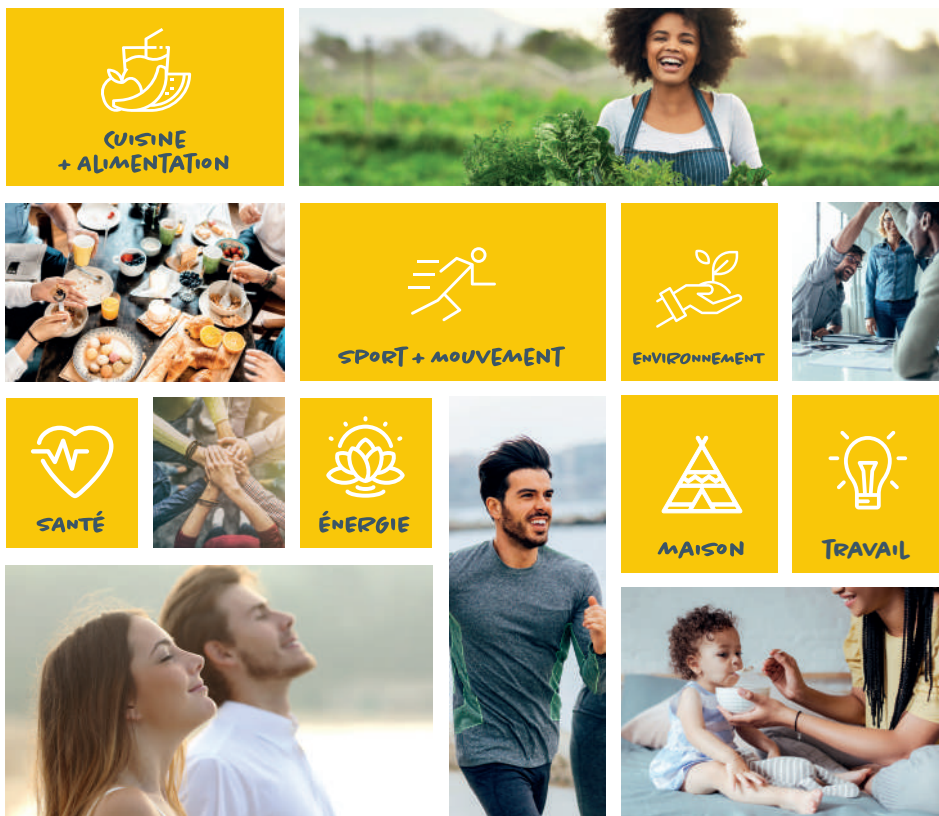
**VOUS AUSSI VOUS POUVEZ CONTRIBUER  
TRÈS CONCRÈTEMENT À CET ÉLAN.**

En partageant vos idées, idéaux, bonnes pratiques  
et en permettant ainsi à toute la communauté d'être inspirée  
et de se mettre en mouvement.

Rendez-vous sur [ititoca.com](http://ititoca.com) 



# TEAM & MOMENTS ITITOCA



Sur **ititoca.com**, vous êtes inspirés et vous contribuez. C'est gagnant/gagnant !  
Alimentation, sport, environnement, santé, énergie, travail, maison, famille...  
Découvrez les idées, les rituels, les recettes, les astuces  
de la communauté **ITITOCA** et partagez les vôtres.

**ititoca.com est un formidable terrain de jeu pour apprendre à vivre et partager  
l'art de prendre soin de soi, des autres et de la planète !**



**ititoca.com** 🔍

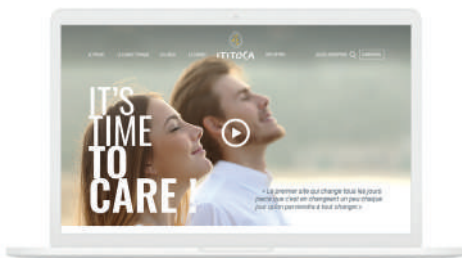


# C'EST CHOUETTE DE SE RETROUVER ! & NOUS ESPÉRONS QUE VOUS TROUVEZ CHOUETTE D'AVOIR DÉCOUVERT ITITOCA !

**ITITOCA** c'est une aventure humaine de femmes et d'hommes  
qui veulent partager pour créer de la valeur.

## RESTONS EN LIEN !

Pour apprendre, vivre et partager l'art du prendre soin de soi, des autres et de la planète.



## QUAND VOUS LE SOUHAITEZ (MÊME LA NUIT)

**ititoca.com** 🔍

Pour contribuer à des challenges,  
pour partager vos bonnes  
pratiques, pour profiter des bonnes  
pratiques des copains **ITITOCA**.  
**Et du coup pour évoluer !**

ICI !



## CHAQUE TRIMESTRE

Les carnets **ITITOCA**, pour être inspiré,  
pour apprendre, pour réfléchir...  
**Et du coup pour agir !**

ET AUSSI ICI...



### CE CARNET VOUS A PLU ?

Si vous voulez en offrir plein à votre famille, vos amis... et même à vos voisins...

**Profitez du pack ambassadeur à 20 € LES 4 NUMÉROS !**  
Rendez-vous sur **ititoca.com**



Si vous voulez recevoir **votre carnet ITITOCA** chaque saison directement à la maison,  
abonnez-vous pour quelques euros par mois et bénéficiez d'un accès complet au site **ititoca.com**



## DÈS DÉBUT 2019

### LA MAISON ITITOCA,

pour se ressourcer, pour se retrouver,  
pour découvrir et expérimenter,  
pour pratiquer, pour être accompagné.

**Et du coup pour être bien !**

ET LÀ !

ET ENCORE LÀ !

## & SUR

[bonjour@ititoca.com](mailto:bonjour@ititoca.com)

quand vous le souhaitez  
pour échanger, partager, discuter...

### TRIMESTRIEL CARNET ITITOCA - SAISON 1

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :**  
LUDOVIC PESSIN. Tél. 07 77 26 67 07

**RÉDACTEURS EN CHEF :**  
FRANCINE BENATTAR  
CÉDRIC LEPRINCE-RINGUET

**COMITÉ ÉDITORIAL :**  
FRANCINE BENATTAR, SYLVIE RIGAUT,  
XAVIER RIGAUT, CÉDRIC LEPRINCE-RINGUET,  
LUDOVIC PESSIN

**ONT TÉMOIGNÉ DANS CE CARNET :**  
AGNÈS BEVIERRE, ANTOINE LECLERCO  
CHANTAL VAN DER BREMP  
FRANCE GUILLAIN, LÆTITIA SADONES,  
ROMAIN ROSSI, VIRGINIE TESSON

**CONCEPTION / RÉALISATION / MAQUETTE  
UNE ILE :**  
JULIETTE ROFFÉ, ÉLISE SANCHEZ  
EMILY BRULOIS, MATHIEU VANCAUWELAERT  
BRYAN RAMASSAMY, ANNE MUGNEROT  
17, rue de Courtrai - 59800 Lille  
Tél. 03 28 04 01 53

**CRÉDITS ILLUSTRATIONS / PHOTOS :**  
UNE ILE, iStock, Shutterstock, Pexels,  
Unsplash, Flaticon, Freepik

**GESTION DES ABONNEMENTS :**  
[bonjour@ititoca.com](mailto:bonjour@ititoca.com)

**SITE :**  
[ititoca.com](http://ititoca.com)

**ÉDITION :**  
ISNN EN COURS - 9 €  
DÉPÔT LÉGAL EN COURS

**IMPRESSION :**  
IMPRIMERIE JEAN BERNARD  
Avenue d'Amsterdam - 59910 Bondues  
Tél. 03 20 68 93 93

Ce carnet est réalisé à 5.000 exemplaires  
en papier recyclé.



# NOTES







# NOTES









# NOTES







**ITITOCA**  
IT'S TIME TO CARE !

## - MANIFESTO -

**Nous vivons dans un monde merveilleux !  
Mais nous n'y vivons pas très bien...  
stress, burn out, solitude, indifférence, pollution,  
maladies chroniques... La liste est longue !**

La bonne nouvelle c'est que nous sommes en train  
de changer de société !

De passer d'une société matérialiste basée  
sur la possession et la réussite individuelle  
à une société collaborative, humaine  
et respectueuse de notre écosystème.

Cette nouvelle société, c'est à chacun d'entre nous  
de la construire et d'y participer.  
C'est notre responsabilité à tous de faire notre part,  
de développer toutes les initiatives  
qui vont permettre d'évoluer vers plus de respect,  
plus de lien, plus de fraternité.

**Nous souhaitons à travers ITITOCA développer  
un art extraordinaire : l'art du prendre soin.  
Prendre soin de soi, des autres  
et de l'environnement.**

**Nous croyons que c'est un moyen efficace  
de contribuer à l'harmonie du monde.  
Si je suis bien moi-même, je serai bien  
avec les autres et si nous sommes bien ensemble  
nous serons plus respectueux de notre planète.**

**Notre démarche est collaborative, globale,  
personnalisée et éthique.  
C'est notre façon de faire notre part  
dans la construction d'un monde meilleur.**