

#3

# L'ÉCHO SANTÉ DE RONSARD



DECEMBRE 2024

**BIENTÔT NOËL.... ET SI ON DEMANDAIT AU PÈRE NOËL DE  
NOUS ACCORDER DEUX VIES.... UNE POUR S'ENTRAÎNER  
ET L'AUTRE POUR EN PROFITER PLEINEMENT.... ?**

# L'ÉDITO

**Chères lectrices, chers lecteurs,**

Décembre est là, avec ses lumières scintillantes, ses promesses de renouveau et son lot de réflexions sur l'année écoulée. C'est avec une grande joie que je vous retrouve en cette période de fin d'année, moment propice à la réflexion, au partage et au renouveau. Ce mois-ci, votre revue L'Écho Santé de Ronsard se penche sur trois sujets essentiels, à la croisée de nos préoccupations actuelles : l'impact de l'altruisme sur notre santé mentale, l'organisation de fêtes de fin d'année bio et responsables, et les bienfaits d'une activité accessible et revitalisante, la marche nordique.

Alors que nous clôturons une année dense et riche en défis, ce numéro se veut une véritable invitation à cultiver un bien-être durable, pour soi, pour les autres, et pour notre planète.

## **L'altruisme, une richesse insoupçonnée**

Je suis toujours fascinée par la puissance d'un geste désintéressé. Donner de son temps, de son énergie ou un peu de soi, c'est bien plus qu'un simple acte de générosité. C'est aussi un moyen de prendre soin de sa santé mentale. Des études le prouvent : l'altruisme réduit le stress, améliore l'humeur et renforce notre sentiment d'utilité. Mais au-delà des chiffres, ce sont les sourires échangés, la chaleur humaine ressentie, qui rendent ces moments si précieux. En cette période de fêtes, je ne peux que vous encourager à essayer : un petit geste peut illuminer votre journée autant que celle de la personne que vous aidez.

## **Des fêtes autrement : bio, responsables et joyeuses**

Les fêtes de fin d'année... Quel moment magique, n'est-ce pas ? Mais derrière les guirlandes et les festins, il y a parfois une réalité moins reluisante : gaspillage, surconsommation, et empreinte écologique lourde. Cette année, je souhaite vous inspirer à organiser des fêtes de fin d'année en harmonie avec vos valeurs. Pourquoi ne pas opter pour un menu bio et local ? Privilégier des producteurs de votre région, choisir des ingrédients de saison, et miser sur la qualité plutôt que la quantité, c'est faire un geste fort pour la planète tout en régaland vos convives. Côté cadeaux, des alternatives écoresponsables s'offrent à vous : objets faits main, expériences à vivre plutôt que biens matériels, ou encore emballages réutilisables.

Et si cette démarche était une nouvelle manière d'ajouter du sens à cette période festive ? Retrouvez mes idées pratiques dans ce numéro, pour des fêtes aussi belles qu'éthiques.

## **La marche nordique**

Enfin, nous mettons à l'honneur une activité qui séduit de plus en plus : la marche nordique. Alliant douceur et efficacité, ce sport est bien plus qu'une simple balade. Il sollicite l'ensemble du corps, améliore l'endurance, et favorise une meilleure oxygénation. Mais ce n'est pas tout : marcher au grand air, bâtons en main, permet aussi de se reconnecter à la nature, tout en libérant l'esprit des tensions du quotidien. La marche nordique est accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau sportif.

## **Cap vers 2025**

Ce numéro de décembre est une ode au changement, aux petits gestes qui font de grandes différences. Que ce soit en prenant soin des autres, en revisitant nos habitudes festives, ou en adoptant une nouvelle pratique sportive, chaque action compte.

En cette fin d'année, je vous invite à ralentir, à savourer l'instant présent, et à poser les premières pierres d'une année 2025 placée sous le signe du bien-être et de la solidarité.

Bonne lecture, belles fêtes et à l'année prochaine,

À très bientôt !

**Prenez soin de vous,**

*Florent Chauvet*  
*Rédacteur de L'Écho Santé de Ronsard*





# SOMMAIRE

---

## PAGE 5

REPAS DE FÊTES ET ALIMENTATION

---

## PAGE 7

FAIRE UNE BONNE ACTION, LE  
REMEDE POUR UNE VIE MEILLEURE ?

---

## PAGE 10

LA MARCHE NORDIQUE

---



# REPAS DE FÊTES ET ALIMENTATION BIO : UN DUO GAGNANT POUR DES CÉLÉBRATIONS RESPONSABLES

**Les fêtes de fin d'année approchent, et avec elles, leurs festins traditionnels. Mais comment concilier gourmandise et responsabilité ? Entre produits bio, recettes de saison et astuces anti-gaspillage, découvrez comment célébrer autrement.**

## 1. Les fêtes : un moment de partage, mais à quel prix ?

Les repas de fin d'année évoquent souvent des tablées garnies de mets savoureux, des dindes farcies aux desserts gourmands. Pourtant, ces plaisirs culinaires s'accompagnent parfois d'un impact environnemental lourd : gaspillage alimentaire, emballages non recyclables ou aliments importés. Une solution s'impose de plus en plus : allier tradition et conscience écologique.

## 2. Manger mieux : l'importance du bio et du local

Les produits biologiques gagnent du terrain dans les assiettes de Noël. Pourquoi privilégier ces aliments ? Selon Charles-Antoine Winter, nutritionniste, « le bio garantit une agriculture respectueuse de l'environnement et des produits exempts de résidus chimiques ». À cela s'ajoute la fraîcheur des aliments locaux et de saison. Ainsi, la clémentine ou les légumes racines comme les carottes et les panais deviennent les stars des menus de fin d'année. Biocoop propose notamment des alternatives éthiques comme le « foie gras végétal » ou des produits issus de circuits courts. Ces options permettent de réduire son empreinte carbone tout en découvrant de nouvelles saveurs.

## Recettes festives et écoresponsables

### Des entrées originales et savoureuses

Misez sur des verrines colorées à base de légumes oubliés ou de houmous revisité aux betteraves bio. Ces préparations, faciles à réaliser, séduisent autant les yeux que les papilles.

### Un plat principal éthique et raffiné

Adieu les plats surgelés ou trop industriels ! Optez pour un rôti de légumes accompagné de purée de patates douces au lait de coco. Et pour les amateurs de poisson, privilégiez les produits labellisés MSC, gages de pêche durable.

### Des desserts faits maison et sans excès

Le dessert reste incontournable. Mais plutôt qu'une bûche lourde, pourquoi ne pas tenter un gâteau léger aux agrumes ou un crumble aux fruits rouges ?



## Astuces pour limiter le gaspillage

1. Prévoyez juste ce qu'il faut : calculez les portions pour éviter les restes.
2. Cuisinez les restes : un bouillon avec les carcasses, des gratins avec les légumes non consommés.
3. Évitez les emballages plastiques : privilégiez les bocaux ou des emballages réutilisables.



## Une ambiance festive, mais écolo !

En plus du repas, pensez à l'ambiance : des confettis faits maison à partir de vieux magazines, des décorations naturelles comme des branches de sapin ou des pommes de pin. Ces idées simples et économiques apportent une touche chaleureuse et originale à votre table.

## Un Noël responsable pour une année pleine de promesses

Célébrer les fêtes de fin d'année dans une démarche éthique et bio, c'est s'offrir un moment de convivialité en respectant la planète. Alors, pourquoi ne pas transformer ces repas festifs en un engagement durable ?

**En choisissant le bio et le local, vous ne fêtez pas seulement Noël : vous célébrez aussi une nouvelle manière de vivre, plus respectueuse et joyeuse. Après tout, n'est-ce pas là le véritable esprit des fêtes ?**



# Faire une bonne action, le remède pour une vie meilleure ?



## Un cœur plus fort grâce à l'altruisme

C'est au Canada que la science a levé le voile sur un lien inattendu entre l'aide aux autres et la santé cardiovasculaire. En avril 2013, une étude menée auprès d'adolescents a démontré que les collégiens aidant des élèves plus jeunes à faire leurs devoirs bénéficiaient d'une amélioration notable de leur santé. Divisés en deux groupes – l'un actif dans l'entraide et l'autre non – les participants ont été observés pendant deux mois. Résultat ? Les « aides » affichaient non seulement de meilleures performances cardiovasculaires, mais avaient aussi perdu du poids. En donnant de leur temps, ils ont gagné en vitalité.

## Quand générosité rime avec sérénité

Aux États-Unis, une autre enquête révèle que les personnes les plus généreuses, en particulier celles faisant régulièrement des dons financiers, présentent des niveaux de stress nettement inférieurs à la moyenne. Comment expliquer ce phénomène ? Le secret résiderait dans la baisse du cortisol, l'hormone du stress.

Cette conclusion rejoint les travaux de l'équipe canadienne d'Elizabeth Dunn en 2014 : « Dépenser pour les autres procure un bien-être qui nourrit autant l'esprit que le corps. » Une découverte qui pourrait bien révolutionner nos façons de consommer, en privilégiant le partage.

**Un acte désintéressé pour une santé retrouvée**

Offrir un sourire, donner de son temps, tendre la main : ces gestes anodins pourraient bien être la clé d'une vie plus saine et plus heureuse. Selon des études récentes, s'engager dans des actions désintéressées a des effets positifs sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Tour d'horizon des bienfaits insoupçonnés d'un quotidien altruiste.



## Un cercle vertueux pour une vie plus longue

Outre le bien-être immédiat, les bonnes actions contribuent à renforcer nos relations sociales, avec un impact direct sur notre espérance de vie. En 2005, une étude australienne a mis en évidence que les personnes disposant d'un cercle d'amis proches vivaient plusieurs années de plus que celles socialement isolées. Les chercheurs soulignent que l'altruisme favorise ces liens de qualité, qui deviennent des alliés précieux face aux défis de l'existence.

## S'engager pour son équilibre mental

Les bénéfices de l'engagement ne s'arrêtent pas à la sphère physique. À l'Université de Hong-Kong, Jerf Yeung et son équipe ont établi que les personnes investies dans des associations jouissaient d'une meilleure santé mentale. Leur satisfaction de vie était accrue, et les risques de dépression considérablement réduits. Donner du sens à ses actions semble agir comme un rempart contre les troubles psychologiques, tout en apportant une profonde sérénité intérieure.



## Le bonheur, tout simplement

Pour comprendre ce lien entre bonheur et altruisme, direction l'Université d'Oxford.

Une étude récente y montre que ceux qui s'engagent dans des associations atteignent des niveaux de bonheur supérieurs à ceux qui n'y participent pas. En s'ouvrant aux autres, les bénévoles découvrent une joie authentique, née de leur contribution positive à la société. Une source d'épanouissement bien plus durable que les plaisirs matériels

## Attention à ne pas trop en faire !

Pour autant, comme tout remède, l'altruisme doit être dosé avec soin. Être débordé par ses responsabilités personnelles ou s'exposer à des situations émotionnellement éprouvantes peut parfois transformer une noble cause en une source de stress. Dans certains cas, les bénévoles peuvent même sombrer dans le burnout. L'équilibre est donc essentiel : s'engager, oui, mais dans des proportions raisonnables.



## Une invitation à repenser nos priorités

Faire une bonne action, c'est s'offrir un cadeau à soi-même tout en enrichissant le monde qui nous entoure. Si la science nous éclaire sur les bienfaits de l'altruisme, le choix de passer à l'action reste entre nos mains. Et si, aujourd'hui, vous commencez par une petite action désintéressée ? Qui sait, ce geste pourrait être le premier pas vers une vie plus heureuse et épanouie.

**Voici quelques principales associations actives pendant l'hiver, qui méritent d'être soutenues :**

### 1. Secours Populaire Français

Aide les personnes en grande précarité avec des distributions de nourriture, vêtements chauds, et hébergements d'urgence.

### 2. Les Restos du Cœur

Offre des repas chauds, des colis alimentaires, et un soutien aux sans-abris, particulièrement actif pendant l'hiver.

### 3. Croix-Rouge Française

Organise des maraudes pour aider les sans-abris en leur apportant couvertures, nourriture, et soins médicaux.

### 4. Fondation Abbé Pierre

Lutte contre le mal-logement et finance des hébergements d'urgence pendant les mois les plus froids.

### 5. Emmaüs France

Aide les personnes sans domicile avec des logements d'urgence et propose des solutions pour leur réinsertion.

### 6. Samusocial de Paris

Intervient auprès des personnes à la rue avec des maraudes et propose des solutions de mise à l'abri d'urgence.

### 8. Action contre la Faim (ACF)

Soutient les populations vulnérables à travers des distributions alimentaires et de l'aide sanitaire.

**En soutenant ces associations, vous contribuerez à améliorer les conditions des personnes les plus fragiles pendant l'hiver. ♥**

# La marche nordique : un sport complet au cœur de la nature

**Dynamique, accessible à tous, la marche nordique s'impose comme une discipline aux multiples bienfaits. Entre renforcement musculaire, amélioration du cardio et évasion en plein air, zoom sur une activité qui allie santé et plaisir.**



## **Une discipline scandinave qui séduit le monde entier**

Née en Finlande dans les années 1920, la marche nordique a vu le jour grâce à des skieurs de fond cherchant un entraînement estival. Leur astuce ? Remplacer la neige par des chemins et conserver leurs bâtons pour reproduire les mouvements de glisse.

Rapidement adoptée dans les pays scandinaves, cette pratique a conquis l'Europe à partir des années 1970 et, en France, elle est encadrée par la Fédération Française d'Athlétisme depuis 2009. Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique se distingue par son utilisation spécifique des bâtons, permettant un mouvement de propulsion engageant tout le corps. Une activité physique exigeante et douce à la fois, idéale pour les amateurs de plein air.



## Des bienfaits physiques et mentaux prouvés

### Un cardio renforcé, un poids maîtrisé

Ce sport d'endurance active le système cardiovasculaire et améliore la circulation sanguine. Résultat : un cœur plus robuste et un souffle amélioré. Les amateurs de marche nordique brûlent également plus de calories qu'en marchant simplement, grâce à l'utilisation simultanée des bras et des jambes. Une excellente nouvelle pour ceux cherchant à maintenir leur poids ou à perdre quelques kilos.

### Un corps tonifié, des os plus solides

La marche nordique engage jusqu'à 90 % des muscles du corps, des mollets aux épaules en passant par les abdominaux. Outre une meilleure posture, elle renforce les os grâce aux vibrations douces créées par le contact des bâtons avec le sol, tout en préservant les articulations. Les experts recommandent d'ailleurs cette activité pour prévenir l'ostéoporose et améliorer l'équilibre.

### Un esprit apaisé

Pratiquée en plein air, elle offre une bouffée d'oxygène à l'esprit. Loin des écrans et des tracas du quotidien, cette immersion dans la nature agit comme un anti-stress naturel. Les bénéfices sur l'humeur sont amplifiés par la libération d'endorphines, les fameuses hormones du bonheur.



### Une activité pour tous, en toute saison Un sport universel

De l'enfant à la personne âgée, la marche nordique est accessible à toutes les générations et conditions physiques. Adaptable, elle convient aux sportifs aguerris comme aux débutants cherchant une activité douce mais complète.

## Comment débuter ?

Il suffit d'un équipement de base :

- Bâtons adaptés : légers, avec dragonnes pour une bonne prise en main.
- Chaussures confortables : adaptées aux terrains variés, elles offrent maintien et souplesse.
- Vêtements respirants : ajustés selon la météo, pour une liberté de mouvement optimale.

Une séance type

Commencez par 10 minutes d'échauffement, puis alternez allure modérée et passages plus intenses pendant 1 h à 1 h 30. Terminez par des étirements pour éviter les courbatures. Cette structure favorise un effort efficace et respectueux du corps.

## Un engouement croissant en France

Depuis quelques années, la marche nordique séduit de plus en plus de Français. Les clubs et associations se multiplient, proposant des initiations encadrées par des professionnels. Des événements dédiés, comme des marches en forêt ou au bord de la mer, attirent des milliers de participants.

Des études récentes soulignent même ses bienfaits thérapeutiques. En complément de traitements médicaux, elle améliore la gestion des maladies chroniques comme le diabète ou l'hypertension, et aide à la rééducation post-chirurgicale.



## Un élan vers la santé globale

La marche nordique est bien plus qu'un sport : c'est une invitation à se reconnecter à soi-même et à la nature. Accessible, économique et bénéfique pour le corps comme pour l'esprit, elle s'impose comme l'activité idéale pour ceux qui souhaitent allier bien-être et plaisir. Alors, pourquoi attendre pour attraper vos bâtons et prendre le départ ?

# DATE EN DECEMBRE

- 1ER DÉCEMBRE , JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA



Je vous souhaite  
de très agréable  
fêtes de fin  
d'années.  
Prenez soin de  
vous et à très  
bientôt pour de  
nouvelles lectures.