



EDITO

Ça y est, c'est la rentrée ! Pour ce nouveau numéro, l'été nous quitte, mais nous revenons avec des articles variés pour aborder l'automne en toute sérénité.

Vous y découvrirez des conseils pour manger équilibré sans se ruiner, des astuces pratiques comme le batch cooking, un zoom sur la sophrologie pour mieux gérer le quotidien, ainsi qu'un portrait inspirant qui prouve que le diabète n'empêche pas de se dépasser.

Nous vous souhaitons une rentrée pleine d'énergie et de découvertes.

Bonne lecture à tous,

Votre équipe ASDIA

UN NOUVEAU TYPE DE DIABÈTE RECONNU PAR LA COMMUNAUTÉ INTERNATIONALE

En avril 2025, lors du Congrès annuel de la Fédération Internationale du Diabète (FID), qui s'est tenu à Bangkok, en Thaïlande, un nouveau type de diabète lié à la malnutrition a été officiellement reconnu : **le diabète de type 5**. Cette initiative vise à sensibiliser et promouvoir la connaissance d'une maladie complexe et jusqu'à présent peu visible.

Le diabète de type 5 est lié à la malnutrition et correspond à une forme grave de diabète avec une déficience en insuline causée par une malnutrition chronique pendant l'enfance ou l'adolescence. Il se distingue des types 1 et 2 par son origine dans un développement pancréatique altéré. Ce type de diabète a été décrit pour la première fois en 1955 en Jamaïque et est plus fréquent chez les jeunes hommes des pays à faible et moyen revenus ayant un indice de masse corporelle inférieur à 19. Les experts soulignent la nécessité de le distinguer du diabète de type 1, car un excès d'insuline pourrait être mortel, et proposent comme traitement l'utilisation de doses minimales d'insuline, d'antidiabétiques oraux et un ajustement nutritionnel approprié. La FID a créé un groupe de travail sur le diabète de type 5 afin d'élaborer des critères diagnostiques formels et des recommandations thérapeutiques permettant une meilleure prise en charge de cette maladie dans la pratique clinique à l'échelle mondiale.

Si l'on parle de diabète de type 5, c'est que les diabètes de type 3 et 4, sans être officiellement reconnus, ont été proposés par la Communauté médicale et scientifique.

Ainsi, la dénomination de diabète de type 3 a été proposée par certains chercheurs pour désigner les altérations causées par la maladie d'Alzheimer, telles que la résistance à l'insuline, le stress oxydatif et le dysfonctionnement mitochondrial cérébral. Le diabète de type 4 fait quant à lui plutôt référence à la résistance à l'insuline associée au vieillissement et à la dérégulation du système immunitaire chez les patients âgés sans surpoids ni obésité.



DIABÈTE ET PRÉCARITÉ

COMMENT MANGER ÉQUILIBRÉ AVEC UN PETIT BUDGET

Au quotidien, l'alimentation prend une part importante de notre budget. Manger équilibré est l'affaire de tous mais cela s'avère d'autant plus important lorsque l'on souffre d'une pathologie chronique.

Or, les personnes en situation de précarité font face à l'insécurité alimentaire, ce qui peut compliquer la prévention et la gestion du diabète.

Alors, comment allier équilibre alimentaire et petit budget ?

Voici quelques astuces, pour faire vos courses et cuisiner sans trop dépenser :

- **Privilégiez les fruits et légumes de saison**, surtout en fin de marché ou directement chez le producteur pour profiter de prix réduits.
- **Achetez en grande quantité pour cuisiner à l'avance et congeler** : potages, compotes, plats maison ou essayez le Batch Cooking (voir article) pour un gain de temps en semaine, un coût énergétique réduit et moins d'achats de dernières minutes plombant parfois le budget prévu initialement.
- **Optez pour les surgelés ou conserves** "au naturel", tout aussi nutritifs que les produits frais, ils ont l'avantage de se conserver longtemps et d'avoir un prix régulier.
- **Variez les féculents** avec des légumes secs (lentilles, pois chiches...), économiques et riches en fibres et protéines. Les lentilles et pois cassés ne demandent pas de trempage et sont donc rapides à cuisiner. Les haricots et pois chiches peuvent être achetés en bocaux déjà cuits.
- **Diversifiez les sources de protéines** : viandes peu chères (poulet, porc), poissons en conserve ou surgelés (thon, sardines...), charcuterie (blanc de poulet, jambon, rôti).
- **Pensez également aux œufs !** Omelette, œuf brouillé, œuf à la neige... c'est la source de protéines la moins chère.
- **Valorisez les restes** en les transformant : restes de viande en salades, hachis, pain rassis en croûtons ou pain perdu.
- **Cuisez maison**, autant que possible. Les plats préparés en plus d'être riches en sucres, conservateurs, additifs, sont souvent plus chers.
- **Préférez l'eau** à toute autre boisson, indispensable à notre organisme, celle du robinet reste la moins chère.
- **Utilisez des applications anti-gaspillage** : Phoenix ou ToGoodToGo proposent régulièrement des paniers de fruits, de légumes, de viande ou poisson courts en date et donc à prix avantageux.

En France et ailleurs, des initiatives comme les épiceries solidaires, chèques alimentaires, ou programmes territoriaux offrent accès à des denrées nutritives à prix modéré.

Par exemple, en cantines scolaires, des repas équilibrés peuvent être proposés à 1-1,25 €, subventionnés selon le quotient familial.

Pensez à contacter le service social de votre mairie. Il peut vous accompagner pour monter un dossier de demande d'aide alimentaire auprès d'organismes comme le Secours populaire ou la Banque alimentaire.

Liens utiles

- www.banquealimentaire.org
- www.toogoodtogo.com/fr
- www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus
- www.federationdesdiabetiques.org



LIVRES

Astuce : Pensez à acheter vos livres en e-book, ou d'occasion sur Vinted, Abbook, Bourse aux livres ou à les emprunter dans votre bibliothèque !



APPLICATION

LUTTONS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AVEC TOO GOOD TO GO

Chaque année, des millions de repas encore consommables finissent à la poubelle. L'application Too Good To Go propose une solution simple et concrète : sauver des paniers d'invendus à petit prix, directement auprès de commerces locaux (boulangeries, restaurants, supermarchés, hôtels...).

Le principe est rapide :

- Téléchargez l'application gratuite.
- Repérez les paniers disponibles autour de vous.
- Réservez et récupérez vos surprises gourmandes au créneau indiqué.

Un geste malin qui permet de réduire le gaspillage alimentaire, soutenir les commerçants et économiser sur son budget.

Pourquoi ne pas tester dès aujourd'hui ? Ensemble, faisons de chaque repas sauvé une victoire pour la planète !



DIABÈTE ET PRÉCARITÉ

IDÉE DE REPAS POUR PETIT BUDGET

SHAKSHUKA

POUR 2 PERSONNES

- 2 tranches de pain complet
- 1 bocal de tomates pelées (conserves)
- 2 Œufs
- 1 Oignon
- 1 cas d'huile de colza
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Cumin/ Poivre / Sel



- Trancher le pain en gros morceaux.
- Émincer l'oignon. Couper les tomates en morceaux si elles sont entières.
- Faire revenir l'oignon dans une poêle.
- Verser dans la poêle les tomates, le sel, le poivre, le cumin et la coriandre.
- Mélanger les ingrédients. Attendre que les tomates fondent.
- Casser les œufs sur le mélange. Laisser cuire jusqu'à ce que le blanc ne soit plus translucide.
- Ajouter le pain et déguster.

SALADE DE LENTILLES AU ROQUEFORT

POUR 2 PERSONNES

- 200g de lentilles
- 50g de roquefort
- 2 brins de cerfeuil
- ½ botte de ciboulette
- ½ botte de persil
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ càs de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



- Débuter par préparer les herbes fraîches. Laver, sécher et effeuiller le persil et le cerfeuil. Couper la ciboulette en petits bâtonnets.
- Préparer la vinaigrette. Dans un bol, verser le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Dans une casserole, faire chauffer les lentilles. Lorsqu'elles sont tièdes, les égoutter et les servir dans une assiette creuse.
- Parsemer les lentilles de copeaux de roquefort, ajouter les herbes et la vinaigrette. Mélanger l'ensemble.

BOULETTES DE VIANDE À LA SAUCE TOMATE ET SEMOULE COMPLÈTE

POUR 2 PERSONNES

- 2 steaks hachés
- 150g de purée de tomates (boîte)
- 1.5 tranches de pain rassis
- 1 œuf
- 1.5 càs Lait demi-écrémé
- ½ Oignon
- ½ bouquet de persil
- ½ ail
- 75g de semoule de blé complet
- 1 càs d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel / poivre



- Faire tiédir le lait et mettre le pain rassis à tremper.
- Éplucher et couper finement l'oignon et l'ail.
- Mettre la viande dans une terrine, ajouter l'œuf battu, le pain, l'ail, l'oignon et la moitié du bouquet de persil ciselé. Saler, poivrer.
- Amalgamer à la fourchette et façonner des boulettes.
- Verser l'huile dans une poêle et la faire chauffer.
- Faire revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.
- Mettre la purée de tomates dans une sauteuse, saler, poivrer et réchauffer à feu doux.
- Ajouter les boulettes, laisser cuire quelques minutes

Idée de menu pour la semaine :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Macédoine (boîte) Coquillettes Jambon	Betteraves Pomme de terre sautée Œuf brouillé (2 œufs - Crème)	Salade de riz Thon	Wrap blanc de pou- let et crudité	Salade de pâtes aux merguez	Gratin dauphinois Cuisse de poulet	Salade de lentilles au roquefort*
SOIR	Omelette (2 œufs) Salade de tomate	Croque Monsieur (Pain de mie Jambon Fromage) Salade verte	Quiche lorraine	Shakshuka*	Gratin de cour- gettes, riz, fromage râpé	Ratatouille	Boulettes de viande à la sauce tomate et semoule complète*

BATCH COOKING & DIABÈTE

ORGANISER DES REPAS ÉQUILIBRÉS À L'AVANCE POUR MIEUX GÉRER VOTRE GLYCÉMIE

Entre les repas à préparer, les courses à faire et la vigilance nécessaire sur les apports en glucides, il est facile de se sentir dépassé. Et si vous pouviez préparer à l'avance tous vos repas de la semaine, en quelques heures seulement ? C'est le principe du batch cooking : une méthode simple, efficace et parfaitement adaptée aux personnes diabétiques.

Qu'est-ce que le batch cooking ?

Le **batch cooking**, ou «cuisson en lot», consiste à préparer en une seule session tous les repas (ou une grande partie) de la semaine. Vous cuisinez plusieurs bases (légumineuses, légumes rôtis, viandes, sauces, etc.) que vous assemblez ensuite au jour le jour ou alors des repas déjà tout faits, à manger plusieurs fois dans la semaine. Les avantages sont multiples : gain de temps, d'énergie et meilleure gestion des portions.

Pourquoi est-ce utile en cas de diabète ?

Pour les personnes atteintes de diabète de type 1 ou 2, anticiper les repas permet de :

- **Mieux contrôler les apports en glucides** et donc la glycémie.
- **Varié l'alimentation** tout en maintenant une structure stable.
- **Réduire le temps passé en cuisine chaque jour**, tout en gardant des repas «faits maison».

Le **batch cooking** est bien plus qu'une tendance : c'est une solution concrète pour celles et ceux qui souhaitent **reprendre la main sur leur alimentation, mieux gérer leur diabète** au quotidien et **se libérer du stress des repas improvisés**. Avec un peu d'organisation et les bons outils, cuisiner sainement devient un plaisir... à l'avance !



Comment faire ?

1. **Planifiez votre semaine** : notez les jours où vous êtes à la maison, vos contraintes et vos envies.
2. **Faites une liste de recettes simples et équilibrées**.
3. **Réalisez vos courses en fonction**.
4. **Préparez les portions** : incluez des légumes à chaque repas, des protéines et des glucides complexes (légumineuses, céréales complètes).
5. **Organisez vos contenants** : boîtes hermétiques, bocaux, sacs de congélation (...) pour conserver les préparations de manière optimale.
6. **Congelez certaines portions** pour gagner du temps sur plusieurs semaines.

Des outils pratiques pour vous aider

Voici une sélection de **livres** et **applications** pour vous accompagner dans votre organisation :

Livre recommandé

- **C'est décidé, je batch cook light !** — De *Sandra Thomann* (Larousse) : Sandra vous propose 8 semaines de menus au fil des saisons, et vous livre tous ses précieux conseils pour une organisation et une alimentation au top !

Applications utiles

- **Jow** : Propose des idées de menus personnalisés selon vos préférences et restrictions (dont diabète), génère automatiquement la liste de

courses, et propose même des plats de batch cooking.

- **Gluci-Chek** (par Roche Diabetes Care) : Une base de données très utile pour évaluer rapidement les glucides contenus dans vos aliments, repas et recettes.

Quelques idées de recettes simples à batcher

- Salade de lentilles aux légumes rôtis et œufs durs
- Soupe de courgette et fromage frais + tartine de pain complet
- Lasagnes aux courgettes, poivron, avocat, fêta

LE CLUB DES DID-1 DES HISTOIRES D'ENFANTS, PAR LES ENFANTS, POUR LES ENFANTS !



Tout commence en 2017, avec une idée simple : raconter le diabète de type 1 (DT1) autrement. Une première bande dessinée voit le jour : **Les Îlots de Langerhans**. On y suit Théo, un jeune héros embarqué dans une aventure palpitante, qui permet au passage

d'expliquer ce qu'est le DT1 de façon ludique et positive. Le succès est au rendez-vous, les enfants s'y reconnaissent, les parents l'adoptent, et très vite, l'envie de poursuivre s'impose.

En 2018, une suite prend forme : **Le Mystère du Stapula**, où Théo est devenu un adolescent, toujours porteur de son DT1, mais entouré cette fois d'un groupe d'amis qui vivent la même réalité. Pour donner vie à ces nouveaux personnages, un appel est lancé sur les réseaux sociaux. Neuf enfants DT1, de 5 à 14 ans, sont sélectionnés pour participer à cette aventure : leurs parents envoient une photo, et chacun est redessiné dans l'album. La BD se déroule sur la Côte d'Opale, à Étaples-sur-Mer, et chaque enfant y tient un rôle. À travers eux, ce sont tous les enfants DT1 qui sont mis à l'honneur.

C'est ainsi que naît le Club des DID-1, une première communauté d'enfants unis par la même réalité de vie. Devant l'enthousiasme et l'énergie qui se dégagent du projet, l'association Les Îlots de Langerhans est officiellement créée en 2019.

Elle s'adresse aux enfants de 6 à 15 ans vivant avec un diabète de type 1, et vise à leur proposer un espace de partage, de créativité et de bienveillance. Le Club des DID-1 devient l'âme de cette association, regroupant aujourd'hui plusieurs centaines d'enfants à travers toute la France... et même au-delà !

Tout au long de l'année, le Club est animé par des activités diverses : concours, jeux, ateliers à distance, correspondances... Mais aussi et surtout par un magazine unique en son genre :

Le Club des DID-1, un trimestriel de 100 pages entièrement conçu pour eux, avec eux. Les enfants y partagent leurs photos, anecdotes, rubriques, idées, reportages, et bien plus encore. Le numéro 20 vient tout juste de paraître et c'est toujours un moment très attendu par les familles.



En 2024, une nouvelle aventure prend vie avec la sortie du roman **Jeu, Set et Match !**. Théo, héros des deux BD, revient pour une nouvelle histoire qui se déroule cette fois-ci en Bretagne, entre Erquy et Le Val-André. Une vingtaine d'enfants du Club ont été intégrés dans l'histoire, grâce à une fiche personnalisée transmise par leurs parents : traits de caractère, passions, habitudes...



Chaque enfant devient ainsi un personnage à part entière de cette fiction rythmée et positive. Le diabète, loin d'être un obstacle, accompagne les héros dans leurs rebondissements, et rappelle que les aventures les plus incroyables sont accessibles à tous. Ce roman est accessible à tous, même aux plus grands !

Chaque enfant devient ainsi un personnage à part entière de cette fiction rythmée et positive. Le diabète, loin d'être un obstacle, accompagne les héros dans leurs rebondissements, et rappelle que les aventures les plus incroyables sont accessibles à tous. Ce roman est accessible à tous, même aux plus grands ! Personnages, des lieux, de l'époque...

Deux tomes ont déjà vu le jour : le Tome 1 regroupe 3 histoires, et le Tome 2, 4 histoires. Chaque récit fait environ 50 pages. Pour les accompagner, une intelligence artificielle, spécialement entraînée, a permis d'adapter fidèlement leurs textes pour en faire des romans complets, sans jamais trahir leurs mots. Une relecture finale avec les enfants permet de valider l'intégralité du contenu.

Voir son nom sur la couverture d'un vrai livre, être présenté en tant qu'auteur, pouvoir partager son récit avec sa famille, ses amis, ses enseignants... c'est une expérience marquante, valorisante et source d'immense fierté pour chacun d'eux.



Tous ces livres sont disponibles :

- **Les Îlots de Langerhans** : 12,90€ (auprès de l'association, + 5€ de frais de port)
www.les-ilots-de-langerhans.com/produit/les-ilots-de-langerhans-la-bd/
- **Le Mystère du Stapula** : 12,90€ (auprès de l'association, + 5€ de frais de port)
www.les-ilots-de-langerhans.com/produit/le-mystere-du-stapula-la-bd/
- **Jeu, Set et Match !** : 11,50€ (sur Amazon)
www.amazon.fr/dp/B0DDXMXTZB
- **Les Aventures du Club des DID-1 Tome 1 et Tome 2** : 8,33€ et 9,39€ (sur Amazon)
Tome 1 : www.amazon.fr/dp/B0D7SZZ8RM
Tome 2 : www.amazon.fr/dp/B0DK8BJL8B

L'intégralité des bénéfices est reversée à l'association Les Îlots de Langerhans, pour continuer à proposer des projets concrets, positifs et motivants pour tous les enfants DT1.

Et bonne nouvelle : le **Tome 3** est déjà en cours d'écriture !



LES ILOTS DE LANGERHANS.

Association Française des Enfants Diabétiques de Type 1 et Leurs Familles



www.les-ilots-de-langerhans.com



www.facebook.com/lesilotsdelangerhans



lesilotsdelangerhans@gmail.com



RENCONTRE AVEC BENOIT,

Le diabète comme moteur



instagram.com/dt1_runner



Je m'appelle Benoît et j'ai 43 ans. Diagnostiqué diabétique de type 1 en 2021, j'ai d'abord cru que c'était la fin de ma liberté et de mes rêves. Ce choc a pourtant été le point de départ d'un nouveau chapitre. J'ai choisi de transformer ce défi en moteur, en une source de motivation et d'exploration. Je voulais me prouver que le diabète ne serait pas une barrière infranchissable, mais un compagnon de route avec lequel il est possible d'aller loin, sans me limiter.

En août 2025, j'ai réalisé un rêve que je croyais inaccessible il y a quelques années : terminer l'UTMB, l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, 176 km et 10 300 m de dénivelé positif à travers les Alpes françaises, italiennes et suisses. Ce défi était l'aboutissement de deux ans de préparation. En 2023, j'avais relevé mon premier ultra-trail avec le Trail de Bourbon à La Réunion : 100 km et 6 000 m de dénivelé positif au cœur des paysages volcaniques de l'île. En 2024, j'ai participé à la Maxi-Race d'Annecy, un parcours technique de 100 km et 5 300 m de dénivelé positif autour du lac. Chaque course était une étape, une école d'apprentissage et de rigueur. J'ai appris à gérer mes glycémies, à anticiper mes besoins énergétiques et à rester en mouvement, à composer avec l'imprévu, même lorsque tout semblait difficile.



Dès mon diagnostic, j'ai ouvert un compte Instagram, @dt1_runner, pour partager mes expériences et trouver des réponses. Très vite, ce compte a pris de l'ampleur : je publiais mes sorties, mes entraînements et mes courses, et j'ai reçu de nombreux messages d'encouragement, de soutien et de gratitude. Beaucoup m'ont confié que mes publications leur donnaient envie de se mettre au sport. Ce retour m'a profondément touché et m'a donné une mission : continuer à partager mon parcours et proposer du contenu qui motive chacun à faire ce premier pas, si important, vers une vie plus active et confiante malgré le diabète.

Mon aventure n'est pas seulement personnelle. Je fais partie de l'association Type 1 Running Team, où j'ai rencontré des personnes incroyablement inspirantes. C'est auprès d'eux que j'ai découvert la force du partage : voir d'autres diabétiques avancer avec la même philosophie m'a poussé à rêver plus grand. Aujourd'hui, j'ai envie de transmettre ce que j'ai reçu : montrer que oui, c'est possible. Avant ma course, quelqu'un m'a dit : «Ce que vous faites a ce pouvoir de transformer des mythes en un rêve qui devient accessible pour nous.» Cette phrase m'a profondément marqué. Elle résume ma philosophie : aller vers l'inconnu pour mieux se découvrir, et prouver que chacun, avec sa propre histoire, peut accomplir des choses extraordinaires.

Finir l'UTMB avec un diabète de type 1 est pour moi un message d'espoir. C'est rappeler à chaque patient que la vie ne s'arrête pas au diagnostic, qu'elle peut même devenir un terrain d'aventure, de dépassement et de fierté. Je ne cherche pas à être un héros, seulement à inspirer une personne de plus à croire en elle. Car au fond, ce voyage, ce n'est pas seulement courir les montagnes, c'est apprendre à se connaître, à s'accepter et à avancer, pas à pas, vers une vie pleine et intense.



CANALISEZ LE STRESS DE LA RENTRÉE GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

La rentrée est souvent synonyme de reprise du travail, de l'école, d'un rythme plus soutenu et parfois d'une charge mentale plus lourde. Chez les personnes diabétiques, le stress peut même avoir un impact direct sur l'équilibre glycémique, car il favorise la sécrétion d'hormones (comme le cortisol) qui perturbent la glycémie. La sophrologie peut être un allié simple et efficace pour mieux traverser cette période.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie a été créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Inspirée de techniques de relaxation occidentales (relaxation progressive) et de pratiques orientales comme le yoga ou la méditation, c'est une méthode qui vise à harmoniser le corps et l'esprit.

Elle repose sur trois piliers principaux :

- **La respiration contrôlée**, qui aide à calmer le système nerveux et à mieux oxygéner le corps.
- **La détente musculaire**, qui permet de relâcher les tensions et d'apaiser les douleurs liées au stress.
- **La visualisation positive**, qui stimule les ressources intérieures et favorise la confiance en soi.

Etymologiquement le mot « sophrologie » vient du grec :

- **sos** pour sérénité, quiétude, équilibre et harmonie
- **phren** pour cerveau, esprit
- **logos** pour le discours curatif empli de sagesse et l'étude du savoir et de la science.

Pratiquée régulièrement, la sophrologie améliore la gestion du stress, la qualité du sommeil, la concentration, mais aussi le vécu de la maladie chronique. Elle peut se pratiquer en séances guidées avec un sophrologue, mais aussi seul grâce à des exercices simples.

Elle permet de meilleures possibilités d'adaptation dans son environnement personnel, professionnel et social. Elle nous relie à notre monde intérieur et à ce qui nous entoure, par le travail sur le corps, la conscience, la sensorialité et les émotions.



Quatre exercices simples à pratiquer au quotidien

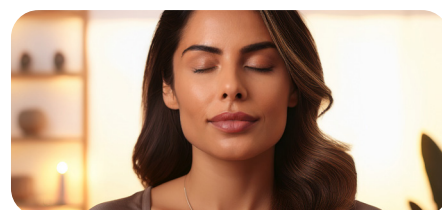
LA RESPIRATION ABDOMINALE

- Installez-vous confortablement, posez une main sur votre ventre.
- 5 respirations profondes en prenant conscience du mouvement du ventre qui se gonfle à l'inspiration et qui rentre à l'expiration ;
- Pause d'intégration, mains sur les cuisses ;
- 5 respirations profondes en prenant conscience du mouvement du diaphragme qui s'abaisse à l'inspire et qui remonte à l'expire ;
- Pause d'intégration, mains sur les cuisses ;
- 5 respirations profondes en prenant conscience d'une expiration au moins deux fois plus longue que l'inspiration ;
- Pause, mains sur les cuisses avec prise de conscience de l'espace abdominal qui vient d'être stimulé, et des sensations.



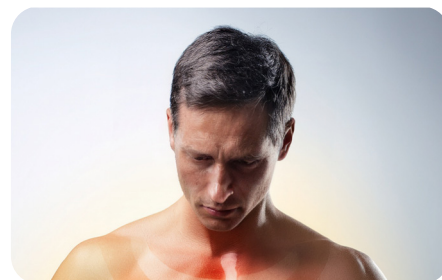
LA VISUALISATION POSITIVE

- Fermez les yeux et imaginez un lieu où vous vous sentez bien (plage, forêt, montagne...).
- Prenez le temps d'en percevoir les détails : sons, couleurs, odeurs.
- Laissez cette sensation de calme s'installer avant de rouvrir les yeux.



LA DÉTENTE PROGRESSIVE

- Debout ou assis, contractez volontairement une zone du corps (par exemple les épaules) en inspirant.
- Relâchez complètement la contraction en expirant lentement.
- Recommencez avec d'autres parties du corps : bras, jambes, visage...
- Cet exercice aide à prendre conscience des tensions corporelles et à les libérer.



EXERCICE DE COHÉRENCE CARDIAQUE

6 inspirations et 6 expirations par minute, soit :

- Une inspiration durant 5 secondes (on compte : 1-2-3-4-5 secondes) ;
 - Puis une expiration durant 5 secondes (on compte : 1-2-3-4-5 secondes) ;
 - 6 fois de suite : sur 6 cycles respiratoires/minute ;
 - Durant 5 minutes : il faut obtenir 30 respirations en 5 minutes ;
 - 3 fois par jour : matin avant le petit-déjeuner/avant le repas du midi/milieu après-midi.
- C'est ce que l'on appelle «la méthode des 365».



Pratiqués quotidiennement, ces exercices deviennent de véritables outils pour rester plus calme et concentré au fil des journées.

Pour en savoir plus

Pour aller plus loin et découvrir la sophrologie :

- **Fédération Française de Sophrologie** : www.sophrologie-francaise.com
- **Académie de Sophrologie de Paris** (YouTube) : courtes vidéos guidées pour s'initier.
- **Application Respirelax+** (gratuite) : pour pratiquer la cohérence cardiaque.
- **Livres accessibles** : "La sophrologie au quotidien" de Catherine Aliotta, ou "S'entraîner à la sophrologie" de Carole Serrat.

NB : La sophrologie ne remplace pas un suivi médical ni les traitements, mais elle constitue un bon soutien pour mieux gérer le stress, particulièrement en période de rentrée