

LE CARNET - SAISON 1

# ITITOCA

VIVE  
LA CARE  
RÉSOLUTION!



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 !**



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



# ITITOCA

## IT'S TIME TO CARE !

se prononce : **iti tou ca**



s'écoute



[www.ititoca.com](http://www.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, c'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 : ACTIVATEURS DE POTENTIEL CARE !**

J'APPRENDS, J'AGIS ET JE PARTAGE

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



## SOMMAIRE

### 00-00 **PORTRAITS INSPIRANTS**

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

### 00-00 **LE TOUR DU MONDE DU PRENDRE SOIN**

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

### 00-00 **DOSSIER BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE**

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

### 00-00 **T'AS VU, T'AS LU, T'AS ENTENDU ?**

DES BOUQUINS, DES FILMS, DES CHANSONS, DES OBJETS...

### 00-00 **CARNET DE BORD DU CARE**

**ACTIVER VOTRE POTENTIEL CARE**  
POUR MOI, POUR LES AUTRES, POUR L'ENVIRONNEMENT



# JULIETTE WATINE

[www.fillesaretordre.jimdo.com](http://www.fillesaretordre.jimdo.com) 🔍

## LA FORCE DU SOURIRE



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

**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 quelque 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 équipes, 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. »



« 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

## 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.

### 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.

« 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. »

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

Continuellement préoccupés 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, 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** 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'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



© Astrid di Crollanza

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

## VIRGINIE RAISSON

www.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.** »

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

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

...C'EST CELUI QUI NOUS PERMETTRA  
DE CHANGER NOS MODES DE DÉPLACEMENT  
(VOITURE PERSONNELLE, ETC). »

VIRGINIE RAISSON



# LE TOUR DU MONDE DU PRENDRE SOIN

QUELLE ÉNERGIE, QUEL ÉLAN,  
QUEL SOUFFLE SONT PARTAGÉS  
PAR LES PORTEURS DE PROJETS DE SENS.

1



## LES PETITES CANTINES

Site expel inctaspis molorro consequi  
audi doluptis dolupit et doluptatum do-  
lum quamend aersper umquis doluptat.  
Occat eritior restibus

Del imaions equatec uptatis endusant,  
cus core, sequi nullore.

2



## ACCUEIL DE MIGRANTS

Site expel inctaspis molorro consequi  
audi doluptis dolupit et doluptatum do-  
lum quamend aersper umquis doluptat.  
Occat eritior restibus

Del imaions equatec uptatis endusant,  
cus core, sequi nullore.

2

« NE DOUTEZ JAMAIS QU'UN PETIT GROUPE  
D'INDIVIDUS CONSCIENTS ET ENGAGÉS PUISSE CHANGER LE MONDE.  
C'EST MÊME LA SEULE CHOSE QUI SE SOIT JAMAIS PRODUITE. »

MARGARET MEAD

4



## FONDATION PILÈJE

Site expel inctaspis molorro consequi  
audi doluptis dolupit et doluptatum do-  
lum quamend aersper umquis doluptat.  
Occat eritior restibus

Del imaions equatec uptatis endusant,  
cus core, sequi nullore.

3



## ASSOCIATION EKLORE

Site expel inctaspis molorro consequi  
audi doluptis dolupit et doluptatum do-  
lum quamend aersper umquis doluptat.  
Occat eritior restibus

Del imaions equatec uptatis endusant,  
cus core, sequi nullore.

5



## FILM SUR LES ENFANTS

Site expel inctaspis molorro consequi  
audi doluptis dolupit et doluptatum do-  
lum quamend aersper umquis doluptat.  
Occat eritior restibus

Del imaions equatec uptatis endusant,  
cus core, sequi nullore.

# 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 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...**

# 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."**



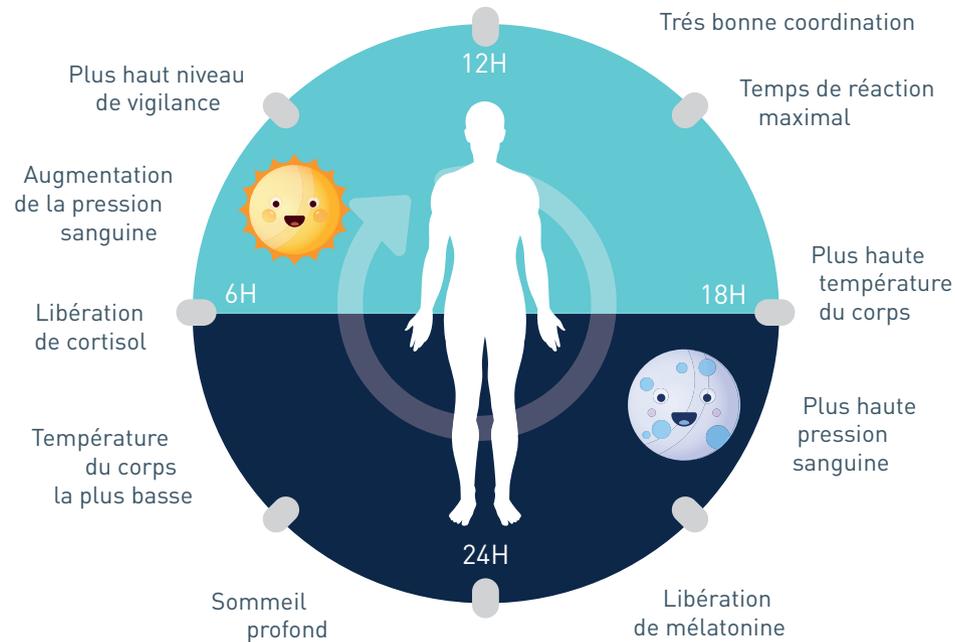
**"LES PENSÉES  
SONT COMME LES FLEURS,  
CELLES QU'ON CUEILLE LE MATIN SE CONSERVENT  
LE PLUS LONGTEMPS FRAÎCHES."**

ANDRÉ GIDE

# L'HORLOGE BIOLOGIQUE

NOUS DICTE T-ELLE SA LOI ?

**CIRCLE CIRCADIEN NORMAL DE L'HUMAIN** L'horloge biologique est une zone du cerveau qui se synchronise sur la journée de 24h définie par l'alternance du jour et de la nuit. L'horloge influence la croissance à l'adolescence et l'humeur à tout âge.



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

### LA CROISSANCE.

C'est grâce à l'horloge circadienne que l'hormone de croissance est sécrétée, surtout en sommeil profond. D'elle, découle la construction de protéines. Les adolescents souffrant de problèmes de sommeil peuvent donc connaître un ralentissement de leur croissance.

### LE COUCHER.

L'horloge circadienne permet aussi la sécrétion de mélatonine. « La mélatonine, c'est l'horloge parlante. C'est elle qui nous dit : 'c'est la nuit, il faut aller dormir'. » La mélatonine permet de réguler la température du corps. le sommeil survient après une chute progressive de la température.

### 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, elle sera moins bonne. Et à plus long terme, un dérèglement peut affaiblir notre 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 !

### ÉVALUER 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?

L'EXPÉRIENCE A ÉTÉ RÉALISÉE  
SUR 15 BÉNÉVOLES.

Les scientifiques ont fixé **2 OBJECTIFS à atteindre** : se coucher à minuit et essayer de se lever naturellement à 6 heures. Les participants se sont entraînés à pratiquer ce rythme jusqu'à réussir à se réveiller seul à 6 heures du matin.

Les participants ont constaté que leur état de fatigue diminuait très nettement et malgré l'heure très matinale, sentaient que leur corps s'était habitué à ce rythme. **« Le réveil est moins difficile et la sensation de pleine forme plus présente ».**

Au bout d'un certain temps, les participants n'avaient plus besoin d'utiliser un réveil artificiel, leur horloge interne les réveillait automatiquement.

Dormir plus de six heures par nuit en moyenne (en fonction de votre état de fatigue et de votre métabolisme) **laisse le temps à l'hormone ACTH de s'activer quelques heures avant le réveil afin de préparer votre organisme à s'éveiller naturellement.**



ET NOUS NE SOMMES PAS LES SEULS À FONCTIONNER AINSI.

Tous les organismes vivants sont munis des gènes de l'horloge interne.

« 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 s'endormir comme à se réveiller. » explique LUCIANO DI TACCHIO, professeur à l'Université du Kansas Medical Center.



## LE SOMMEIL

« CELA VOUS EST-IL DÉJÀ ARRIVÉ DE VOUS LEVER AVANT LA SONNERIE DE VOTRE RÉVEIL? »

MÊME SI VOUS AVEZ L'IMPRESSION DE PERDRE DES MINUTES DE SOMMEIL, C'EST VOTRE HORLOGE INTERNE QUI A SONNÉ.

NUL BESOIN D'ESSAYER À TOUT PRIX DE SE RENDORMIR VOTRE CORPS A FAIT LE PLEIN DE SOMMEIL.

Le docteur LAURENT EPSTEIN de la Harvard Medical School a mené de nouvelles recherches sur le fonctionnement de l'horloge interne.

Ce dernier explique, au Healthy Living Magazine, qu'il est préférable pour le corps de se réveiller naturellement sans le biais d'un réveil artificiel. Le corps sécrète une hormone naturelle appelée la corticotrope (ACTH), qui permet à votre organisme de se réveiller tout seul lorsque le temps de sommeil a été suffisant.

Les chercheurs ont souhaité démontrer qu'il était possible de régler son horloge interne en prenant l'habitude de se coucher et de se lever aux mêmes heures.

### L'OBJECTIF:

Habituer votre corps à gérer son temps de sommeil afin de permettre à la corticotrope de lancer l'éveil de votre organisme.

# CHANGER SA VIE EN SE LEVANT UNE HEURE PLUS TÔT

## TÉMOIGNAGE

ANTOINE LECLERCQ 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 LECLERC  
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.**

### 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 FEREZ-VOUS DE CETTE HEURE ?

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



# 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.



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.**

VOTRE CARE RÉOLUTION !

# QUAND MON HORLOGE BIOLOGIQUE EST BOULVERSÉE

## POURQUOI SOMMES-NOUS AFFECTÉS PAR LE DÉCALAGE HORAIRE ?

### LE TRAVAIL DE NUIT, ÇA NUIT...

Les pompiers, les policiers, les transporteurs routiers, les ambulanciers ou les professionnels de la santé, les techniciens et ouvriers qui travaillent en usine sont concernés de près par le travail de nuit et les horaires décalés.

En France,  
le travail de nuit  
concerne :  
soit 15,4%  
des salariés



### ÇA M'EMPÊCHE DE DORMIR

Lorsque nous décalons nos horaires, notre horloge biologique doit s'adapter mais cela lui prend du temps (1 jour par heure de décalage). Pendant cette période, une désynchronisation s'installe entre nos rythmes biologiques et ceux de notre environnement.

Il en résulte des troubles du sommeil, une somnolence, des anomalies de la température (frissons ou bouffées de chaleur), des troubles digestifs et une sensation de malaise.

À long terme, le travail de nuit ou posté (c'est-à-dire dont l'horaire est organisé par tranche, de façon à assurer la continuité de la production) peut avoir des conséquences importantes. Insomnie, dette de sommeil (en moyenne 1 nuit perdue par semaine, soit 4 nuits par mois), risque d'accident lié à la somnolence, obésité, troubles cardiovasculaires sont plus fréquents chez les travailleurs postés.

IL Y A  
DES  
PISTES !

téléviseurs et téléphones  
du dormeur boîte à téléphone  
dans l'entrée.

### FAIRE DE L'EXERCICE

L'exercice est essentiel à puisqu'il donne de l'énergie et améliore la qualité du sommeil. Qu'il s'agisse de course à pied avant de prendre son quart de travail ou d'une activité physique que l'on pourra pratiquer en soirée, it's up to you'...

### UN ENVIRONNEMENT CALME

Un environnement propice à l'endormissement éloignera le bruit et la lumière, les appareils électroniques,

### GÉRER LE STRESS

Le taux de cortisol, ou hormone du stress, est à son plus haut niveau durant le jour, c'est-à-dire durant la période de sommeil du travailleur de nuit. Ce dernier doit donc faire un effort particulier pour diminuer son niveau de stress et faire baisser son taux de cortisol avant d'aller dormir. Les activités de méditation, de relaxation et de bien-être peuvent y contribuer et favoriser l'endormissement.

## LA QUALITÉ DE MON REVEIL

MA CARE  
RÉSOLUTION !



# LE CORPS HUMAIN AU RÉVEIL

## LES BESOINS, LES MANQUES

### • 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 0,70 grammes/L 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.**

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 excessives. 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 une vingtaine de minutes. Prenez une position confortable, assise par exemple, le dos droit, les pieds ancrés au sol et les mains posés 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 ? 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 entrain 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 de sentir les odeurs présente 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.

# 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.

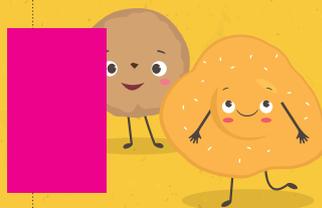
- **Le thé** est une boisson dont le principal atout est sa très grande richesse en antioxydants.
- **Le café du matin** améliore la mémoire à court terme et booste les capacités cognitives.
- **Quant au chocolat chaud**, il réunit antioxydants et bienfaits sur la mémoire. **Il y a aussi plein d'autres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

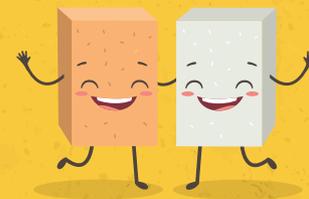
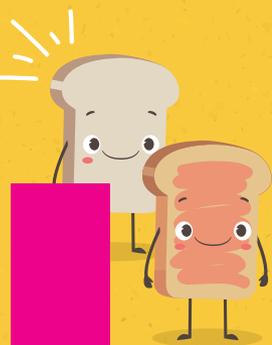
**Les moins sucrées et les plus riches en céréales sont les céréales complètes ou muesli sans sucres ajoutés. Soyez vigilants à la composition des produits que vous achetez.**



### 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 RÉOLUTION !



# SI JE SUIS UN ENFANT JE MANGE QUOI ?



CHANTAL VAN DER BREMPT  
Nutritionniste

[www.myfoodprint.be](http://www.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. Quelques protéines de source végétale sont 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-raffinée (complète) 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

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 (cru) et faites des crêpes vertes. Magique.

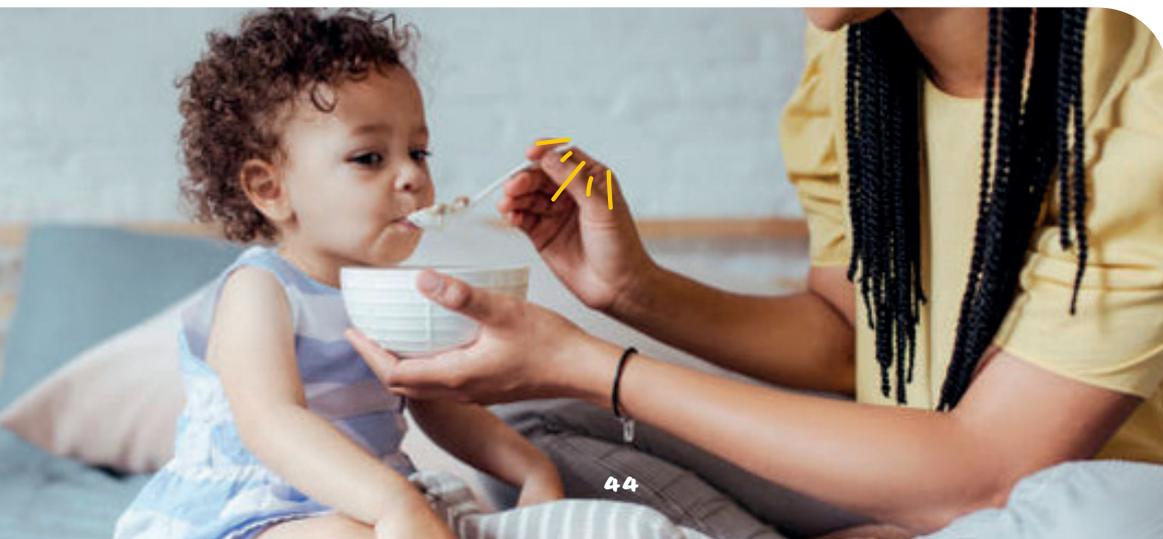
Vous pouvez les fourrer avec un peu de fromage de chèvre, de la mozzarella, de la fêta... et les plier en deux.



- 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 LE 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.



MMMMMMMMMMMM!



## 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.

# « 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 cacaoier, 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 !**

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 ! »**



FRANCE GUILLAIN

[www.bainsderivatifs.fr](http://www.bainsderivatifs.fr)



## 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 !

# 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 IDÉAL NÉ DU MÉLANGE DE TOUTES CES CULTURES ?

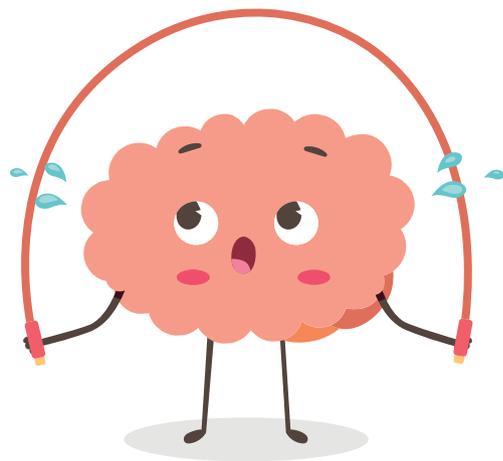


**CLIN D'ŒIL,**  
VOTRE PETIT DÉJEUNER  
INTERNATIONAL IDÉAL...



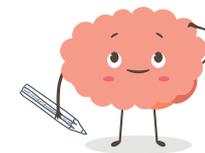
PENSEZ À VOS  
PENSÉES !

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 corps relâche des substances chimiques différentes selon que nous ressentons des émotions positives ou négatives, et chacune de ces réactions chimiques servent à créer un environnement différent dans le corps.

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



PENSEZ À VOS  
PENSÉES !

LES PENSÉES DU MOMENT ?

LES PENSÉES À POSITIVER ?

DES EXEMPLES  
DE MATIN  
QUI DONNENT  
LA NIAQUE



SON RITUEL MATINAL

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 avant tout seul à la fin d'un cycle de sommeil profond. **N'étant pas du matin je prends le temps de 10 minutes de méditation pour m'aider à passer de mon état endormi à l'état réveillé.** 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.**

« À FORCE DE RÉPÉTER CETTE ROUTINE,

J'AI GAGNÉ EN SOUPLESSE,

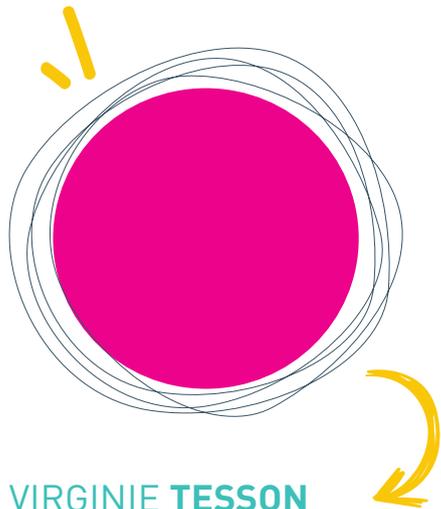
ET FORTEMENT DIMINUÉ

LES TENSIONS DANS LE DOS. »



Exercices de yoga et musculation, vélo élyptique ou encore footing. 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.**

## BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE



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

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!

 **NOUVEAU RITUEL  
MATINAL ?**



**ROMAIN**  
SKIPPEUR ENGAGÉ  
SUR LA ROUTE  
DU RHUM 2018

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  
puisque'un réveil de qualité dépend aussi  
de la qualité de mon coucher.

## DOSSIER BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

# 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.**

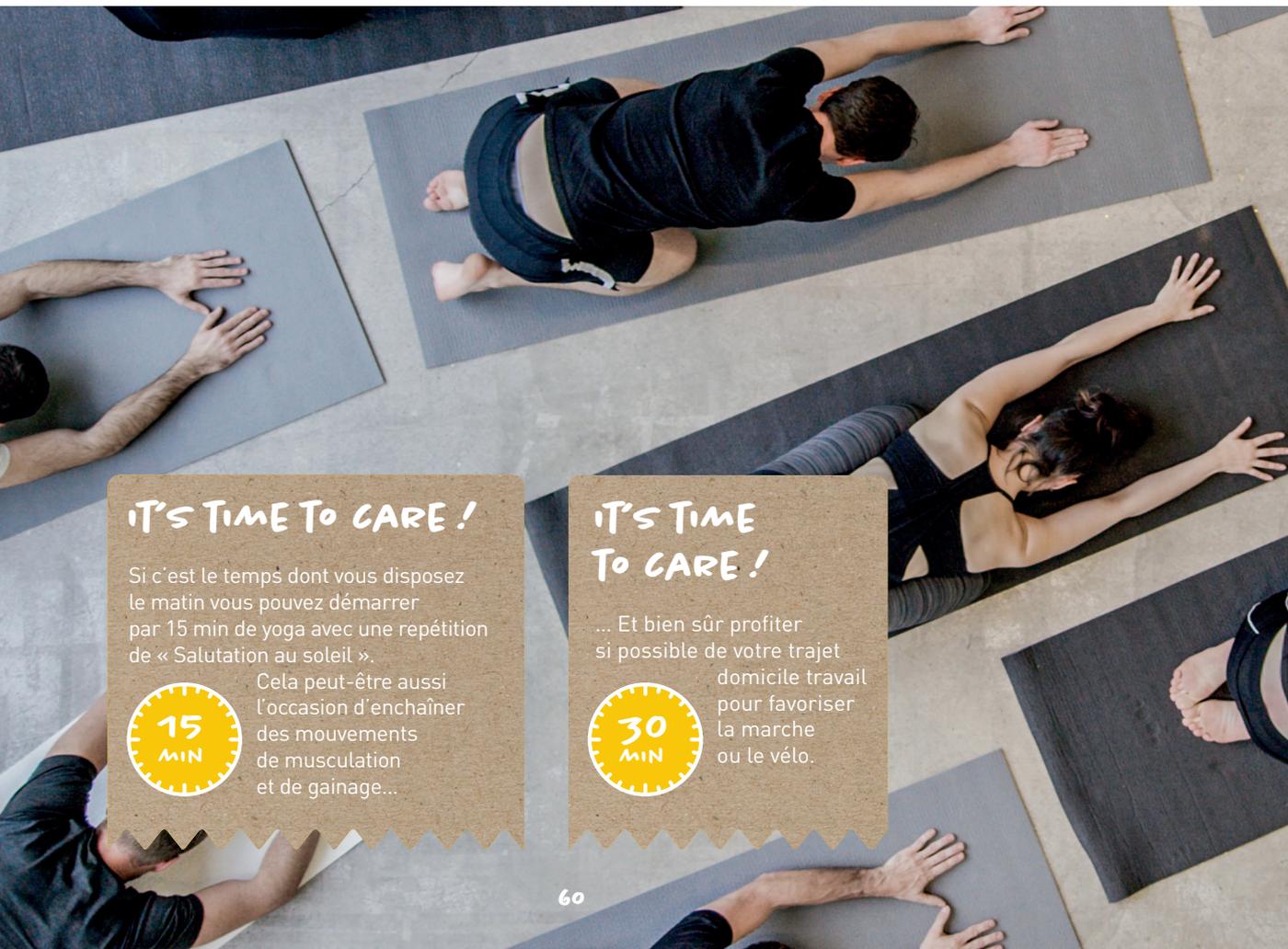


**QUELS SONT  
LES PETITS GESTES D'ATTENTION  
QUI FONT DU BIEN ?**



# 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, journées 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-être aussi 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.



## AVANT :

L'intérêt 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.



## QUEL MOUVEMENT ?

Eveil du corps  
Exercice d'étirement ou méditation  
Footing  
Vélo d'appartement ou elliptique  
Mouvements de relaxation  
Mouvements de Yoga  
Gym  
Abdos fessiers musculation  
Stretching



## COMBIEN DE TEMPS ?

20 min  
30 min  
60 min

L'important : la répétition et la variété : alterner rien, 60 min footing, 20...



## VOTRE CARE RÉSOLUTION !

## IT'S TIME TO CARE !

... Enfin une à deux fois par semaine, engagez vous 1 à 2 séances plus longue si possible en connexion à la marche nordique, footing, nature...



# 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

cardio-vasculaire  
capacité pulmonaire  
réduit tension artérielle  
améliore ton humeur  
renforce les os et articulations  
brûle des calories  
100 calories par km couru  
libère des pensées négatives et  
prendre du recul  
considérer comme du temps de  
travail et rembourser par la suite

### 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. Il y en a même certains, si l'on prête l'oreille, que l'on peut entendre chanter pour se donner de l'allant. Se muscler, travailler son cardio, se détendre,

## 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 corps sera différent : plus cardio s'il s'agit du crawl, plus relaxant, si il s'agit de la brasse.

### 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 débudent une activité physique.

### 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, 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.

### 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 sauf qu'il ne nécessite pas de sortir de chez soi.

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



AGNÈS BÉVIERRE  
Coach certifiée  
et Psycho-praticienne énergétique  
[www.percept.fr](http://www.percept.fr)

## IT'S TIME TO CARE!

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



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.

<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.

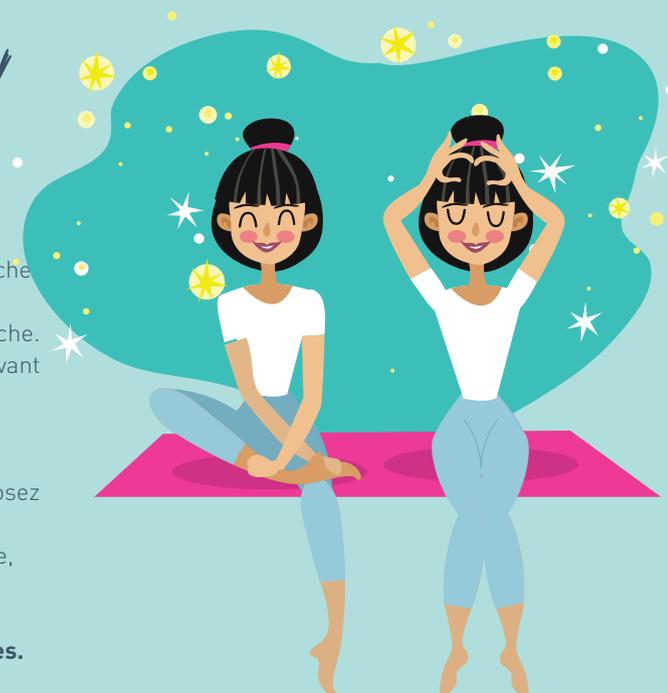
- les points sous clavicule
- le thymus, l'os plat de la poitrine entre les seins
- les points de la rate, sous la poitrine.

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.



## BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE

### 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 D'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 MÉRIDIEN 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.**



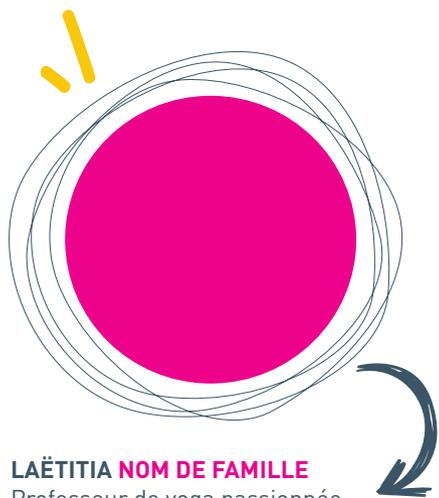
**VOILÀ, VOUS ÊTES PRÊTS  
À AFFRONTER VOTRE JOURNÉE**

**AVEC JOIE, ÉNERGIE,**

**CLARTÉ & EFFICACITÉ !**

# LE MOUVEMENT AU RÉVEIL

ACTIVER TOUS LES MEMBRES  
DE MON CORPS DÈS LE MATIN



**LAËTITIA NOM DE FAMILLE**  
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 enchainement 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 de l'énergie vous apportant chaleur et intensité.

**Suria Namaskar calme l'esprit et vous permettra d'appréhender votre journée avec sérénité invitant 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 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'affinerez et que vous gagnerez en souplesse, fluidité et bien-être.**

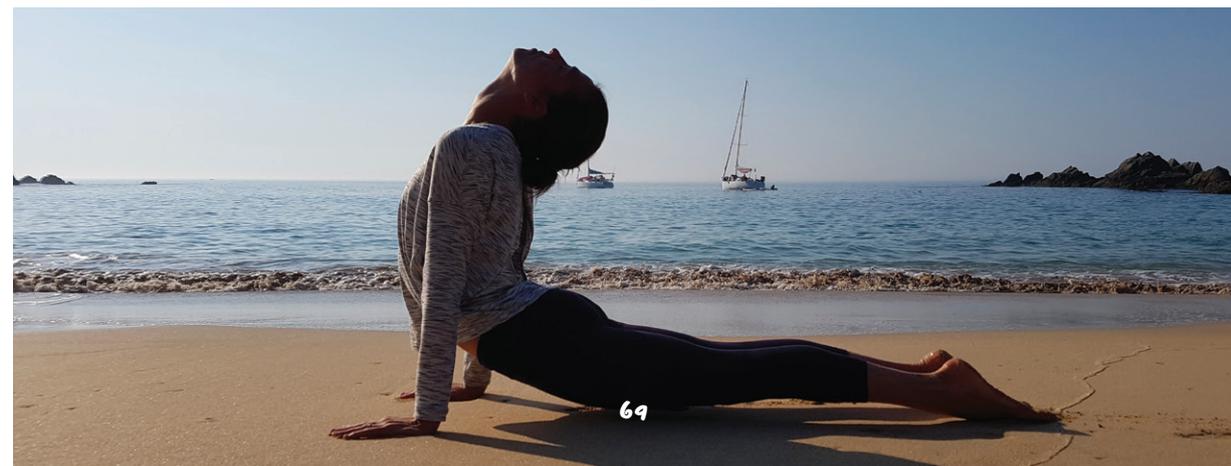
Namaste >>

IT'S TIME TO CARE!



**SALUTATION AU SOLEIL**

- 1** **EXPIREZ** Mains jointes
- 2** **INSPIREZ** Étirez-vous vers le haut et en arrière, bras et jambes tendus
- 3** **EXPIREZ** Penchez-vous en avant et placez les mains de chaque côté des pieds, la tête touchant les genoux
- 4** **INSPIREZ** Étirez la jambe droite vers l'arrière, genou sur le sol, en gardant le menton levé
- 5** **RETENEZ VOTRE SOUFFLE** Faites une ligne droite avec le corps, les hanches parallèles au sol
- 6** **EXPIREZ** Posez les genoux, la poitrine et le front sur le sol
- 7** **INSPIREZ** Redressez la tête et la poitrine en gardant le bassin sur le sol, pieds joints et bras légèrement fléchis
- 8** **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** **EXPIREZ** Avancez le pied gauche au niveau du pied droit, la tête touchant les genoux
- 10** **EXPIREZ** Avancez le pied gauche au niveau du pied droit, la tête touchant les genoux
- 11** **INSPIREZ** Étirez-vous vers le haut et en arrière, bras et jambes tendus
- 12** **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)



# 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

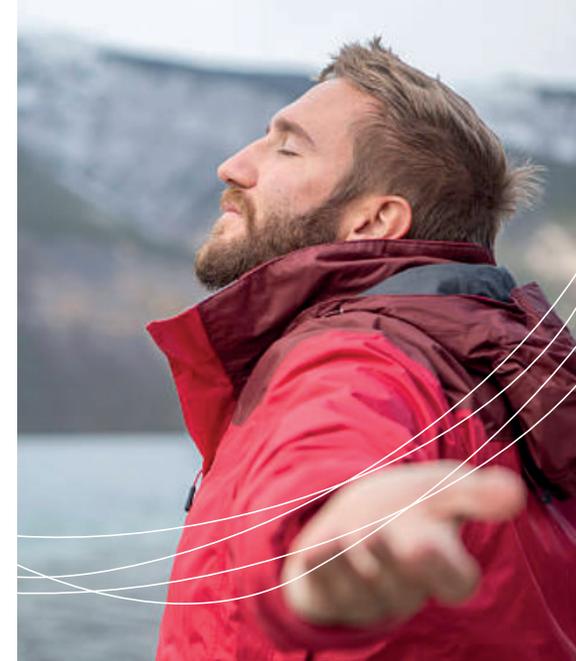
ET LORSQU'ON EXPIRE  
LE SYSTÈME PARASYMPATHIQUE  
PREND LE RELAI.

## 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.

Elle donne les moyens au corps d'envoyer des messages de paix à l'esprit. 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.



## SOPHROLOGIE,

Un temps de

### RECONNEXION MATINALE

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

Dans cette posture, BOUGER 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

RESPIRER



## 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'expirer. 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'expirer. Conscience quand j'inspire et conscience quand j'expirer.

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'expirer 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

# 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 la tension nerveuse.

Voici quelques idées de respirations 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

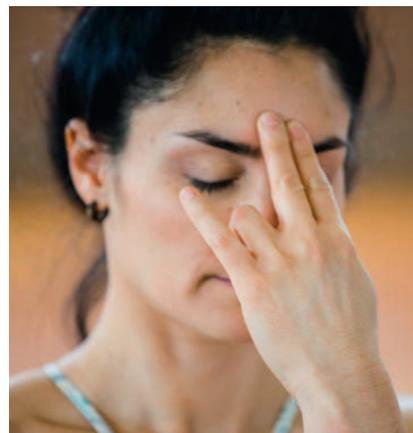
Avoir comme fond d'écran d'ordinateur une image paisible et se concentrer sur l'image quelques minutes tout en se fixant comme objectif de se détendre permet de laisser ses pensées négatives de côté.

#### 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 !



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...**



UNE DOUCHE  
**80**  
LITRES



## 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 w-c, 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



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



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



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 !**

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

DES BOUQUINS, DES CHANSONS,  
DES FILMS



Alors que l'humanité est menacée par l'effondrement des écosystèmes, **CYRIL, MÉLANIE, ALEXANDRE, LAURENT, RAPHÄEL 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.

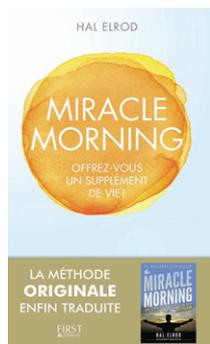
### MIRACLE MORNING

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

HAL ELROD

COLLECTION  
Document développement personnel

ÉDITIONS  
FIRST



### 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



### DEMAIN

Le film.

de CYRIL DION,  
MÉLANIE LAURENT  
avec MÉLANIE LAURENT,  
CYRIL DION, JEREMY RIFAIN

50 illustrations / 360 pages

ÉDITIONS  
ACTES SUD  
[www.demain-lefilm.com](http://www.demain-lefilm.com)



### 2038 LES FUTURS DU MONDE

VIRGINIE RAISON

ÉDITIONS  
ROBERT LAFFONT



### NON CE N'ÉTAIT PAS MIEUX AVANT.

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

Un 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.





BOUTIQUE

BOUTIQUE

# 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,  
Elise, Mathieu, Emily, Juliette, Bryan...  
et les autres qui s'engagent pour agir.  
**ITITOCA** c'est toi, c'est moi, c'est nous  
**ITITOCA** appartient à tous ceux qui veulent prendre  
le care à cœur.



### LUDOVIC PESSIN

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 LEPRINCE RINGUET

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 sin-  
cère et c'est pour cela  
que ça va marcher.

### FRANCINE BENATTAR

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 trans-  
mis. 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 TESSON

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 RIGAUT

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 RIGAUT

*Opio erit, scio ia acto viverio acieme consule  
similin se patis. Ciender umuresi ssilioc  
res? Uloc, qui sentia conifurs facescere  
iam. Aximis, untiam etra? Imoviter liciaed  
cae cam movirma nterunt addumei spi-  
moreis, faciaed esenatu rbisquod faute, s  
erra, quam aciesse publihus conoste dum*

### OLIVIER NOM FAMILLE

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 équipes, en tribus...**

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

DE QUEL  
**MONDE**  
JE RÊVE ?

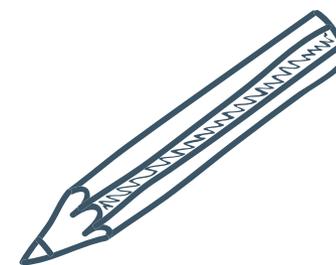


**1** Qu'est ce que  
vous aimez  
dans le monde actuel ?  
(Prendre le temps de se souvenir  
de ce qui va bien)

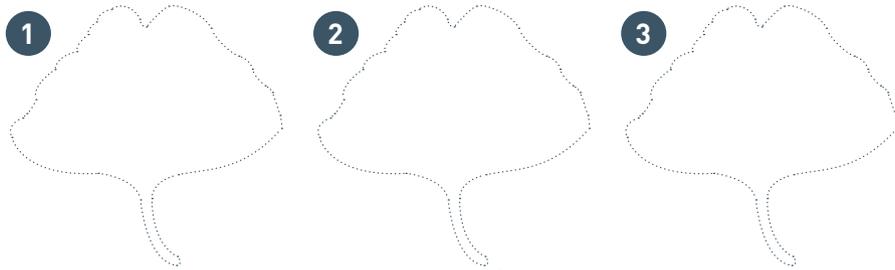
**2** Qu'est ce que  
vous ne voulez plus voir ?

<sup>1</sup>Mi, sum dolore vello debist, consenem hitibus. Ihil moluptinum iniatur asimi, venis etur?

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



CE QU'ON AIMERAIT VOIR ÉVOLUER  
DANS  
LE MONDE?



 COMMENT ON AIMERAIT  
Y CONTRIBUER ?

UN ESPACE DE  
RESPIRATION

 POUR S'EXPRIMER  
COMME BON NOUS SEMBLE...





# PROJETS

## & DÉCOUVERTES DU MOMENT



1

Pour NOUS



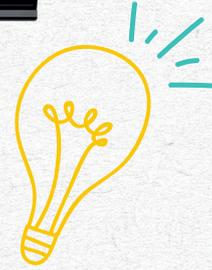
2

Pour LES AUTRES



3

Pour L'ENVIRONNEMENT



# INSPIRATIONS ?



1



2



3

# PÊLE-MÊLE D'IDÉES

Ce qui me rend  
**HEUREUX**

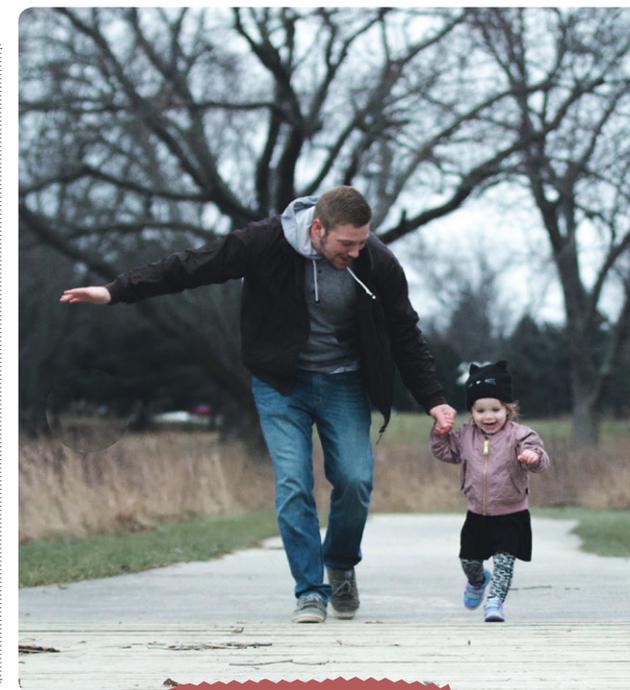
Ce qui me rend  
**FIER**

Mes petits moments  
**MAGIQUES**



Ce qui renforce  
**MA BIENVEILLANCE**

Mon impact sur  
**LA PLANÈTE**



Ce que je veux  
ajouter à **MA VIE**





SUITE

SUITE

DES  
CITATIONS  
INSPIRANTES

« 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

QUAND ON LES POURSUIT. »

SAINT EXUPÉRY



www.ititoca.com

Four horizontal dotted lines for writing.



www.ititoca.com

Four horizontal dotted lines for writing.



www.ititoca.com

Four horizontal dotted lines for writing.



# ESPACE DE CRÉATIVITÉ





En parcourant ce carnet,  
tu as suivi un chemin co-construit par

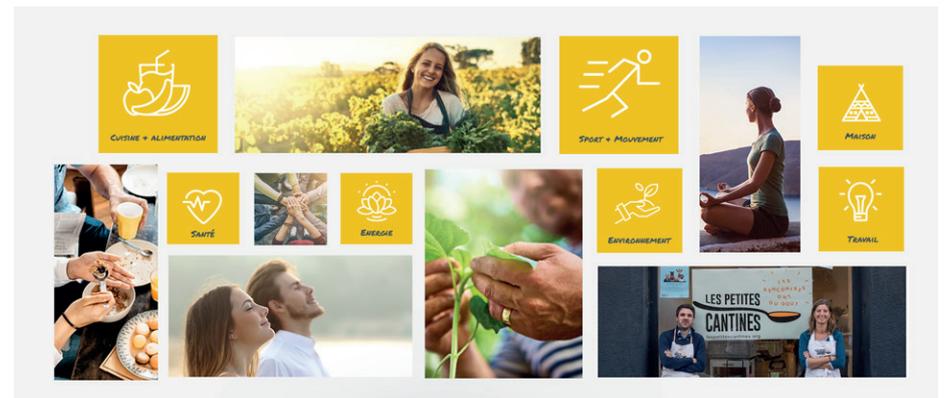
**UNE COMMUNAUTÉ DE FEMMES ET D'HOMMES  
QUI ONT ENVIE D'AGIR POUR UN CRÉER  
UN MONDE PLUS CARE  
ET QUI SE RASSEMBLENT AU SEIN D'ITITOCA.**

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.

**TOI AUSSI TU PEUX CONTRIBUER  
TRÈS CONCRÈTEMENT À CET ÉLAN.**

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

# J'ACTIVE MON POTENTIEL CARE



Je retrouve mon board  
sur [ititoca.com](https://www.ititoca.com)



C'est chouette de vous avoir !  
Et 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 !

Chaque trimestre

Les carnets ititoca  
Pour être inspiré  
Pour apprendre  
Pour réfléchir  
Et du coup pour agir !

Ce carnet vous a plu ?  
Si vous voulez en offrir plein  
à votre famille, vos amis.....et  
même vos voisins  
Profitez du pack ambassa-  
deur à 20€ les 4 numéros !  
Rdv 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  
Rdv sur ititoca.com

Et 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 bien sûr quand vous le souhaitez  
sur [bonjour@ititoca.com](mailto:bonjour@ititoca.com) pour une  
petite bavette

## TRIMESTRIEL CARNET ITITOCA - SAISON 1

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

**DIRECTEUR DE LA RÉDACTION :**  
CÉDRIC LEPRINCE-RINGUET  
Tél. 06 61 28 38 57

**ONT PARTICIPÉ À CE CARNET :**  
AGNÈS BEVIERRE, ANTOINE LECLERC  
CÉDRIC LEPRINCE-RINGUET  
CHANTAL VAN DER BREMPT  
FRANCE GUILLAIN, FRANCINE BENATTAR  
LÆTITIA SADONES, LUDOVIC PESSIN  
ROMAIN ROSSI, VIRGINIE TESSON  
SYLVIE RIGAUT, XAVIER RIGAUT

**CONCEPTION / RÉALISATION / MAQUETTE  
UNE ILE :**  
JULIETTE ROFFÉ, ELISE 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 :**  
[www.ititoca.com](http://www.ititoca.com)

**ÉDITION :**  
**ISBN EN COURS**  
Dépôt légal : Septembre 2018

**IMPRESSION :**  
**TECHNOCOM**  
1, rue de l'Union  
59520 Marquette-lez-Lille

Ce carnet est réalisé à 5.000 exemplaires  
en papier recyclé.



**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.**