

7 conseils pour être acteur de sa santé



petit guide gratuit

écrit par Andrée Leseur du blog <https://ma-case-a-soins.com/>

Table des matières

Qui suis je:.....	3
-ma formation	3
-mon profil.....	3
-ma nouvelle vie.....	4
Pourquoi ce livre?:.....	4
-les soignants.....	4
-les soignés.....	4
-le système de santé.....	5
1) Le nettoyage.....	7
-Le cerveau.....	7
-le corps.....	7
-la maison.....	9
2) La construction.....	10
Respire.....	10
Ne te juge pas.....	10
Sois fier de toi.....	11
Adopte les pensees positives.....	12
Lis.....	12
Accepte tes émotions.....	12
Pardonne toi.....	12
Observe toi.....	12
Récompense toi.....	12
Ne fais bien rien.....	12
Connecte toi à toi.....	12
Cultive l'empathie.....	12
Donne de l'amour.....	12
Ris.....	13
Entretiens le lien social.....	13
Prends soin de ta parole.....	13
Répète ces exercices.....	13
3)Engage toi: les 7 conseils.....	14
Ose.....	14
Reconnecte toi	14
Nourris toi	15
Prends soin de ta peau.....	15
Inscris toi au cours de secourisme.....	15
Plante.....	15
Bouge.....	15

Qui je suis?



-Je suis Andrée Leseur, j'ai 48 ans,

-Je suis médecin, spécialisée d'abord en médecine d'urgences puis médecine de catastrophe. La médecine d'urgence offre une prise en charge individuelle, alors que la médecine de catastrophe propose des soins collectifs quand le nombre de soignants ou les moyens sont dépassés par le nombre de personnes à prendre en charge.

-Je me suis ensuite spécialisée en toxicologie.

-Et aujourd'hui, je suis qualifiée en phytothérapie et aromathérapie

-sans enfant, divorcée.

-mes addictions: le travail et la fête, le tabac et la vie nocturne,;

-J'ai fumé de l'âge de 10 ans à l'âge de 48.

J'ai ainsi compris que **les échecs sont toujours annonciateurs de grande victoire, à conditions de ne pas se décourager**, de croire en soi, de persévérer et de ne jamais abandonner. Le savoir, la volonté, la peur de la maladie ne sont pas forcément les clés de la victoire. IL y a d'autres techniques. J'ai mis du temps à les découvrir. et maintenant je veux les partager avec vous.

-J'ai beaucoup aimé travailler de nuit, immergée dans ce monde que peu de gens connaissent. Entre 2h et 4H du matin, ils restent les soignants, les pompiers, les forces de l'ordre, et les dingues et les paumés. J'ai beaucoup appris dans ce monde.

-Le 13 février 2017, je faisais un burn out qui allait changer ma vie.

La médecine d'urgence française reste une des plus performante au monde. Notre devoir est de la préserver.

Et si en médecine préventive, en prenant soin de nous à chaque instant, on pouvait ensemble faire que les services d'urgences ne débordent plus.

Et si on créait ensemble un nouveau système de soin.

Pourquoi ce livre?

Les principes fondamentaux de l'éthique médicale sont la bienfaisance, la non-malfaisance, l'autonomie des patients et la justice sociale.

1) Pour les soignants:

54% des médecins sont en burn out. Le taux de suicide est 14 % chez les soignants, [contre 6 % dans la population générale d'après les enquêtes de l'institut de veille sanitaire](#)

C'est une véritable urgence sanitaire dont personne ne parle. Comment le système de soins peut-il aller bien si la moitié de ses acteurs principaux sont malades? 84% des médecins n'ont pas de médecins eux-mêmes et ne consultent donc jamais. ... donc ne sont pas soignés.

2) Pour les soignés:

Maintenant que j'ai à nouveau le temps de vous écouter, voilà ce que j'ai entendu cette semaine:

« Nous n'avons plus de médecin, nulle part pour faire renouveler mon ordonnance, et si j'ai une urgence? »

ou « le docteur ne m'a pas écouté, il n'a pas le temps, il n'a rien compris »

ou pire « tu n'as qu'à signer une ordonnance, c'est pas compliqué »

et même "je ne veux pas être examiné, je veux juste mon médicament".

Le travail de soignant n'est pas d'imprimer une ordonnance.

Et pourtant, c'est l'image que semble avoir les médecins qui n'ont pas le temps suffisant pour chaque patient.

Ne sachant plus où aller, les patients se dirigent vers les urgences n'ayant en fait pas d'autre choix.

Je l'ai compris quand j'ai endossé la tenue du patient n'ayant plus celle du soignant. J'ai eu un problème à un œil... impossible de me faire soigner lors des poussées sans aller aux urgences faute de place disponible en ville, bien qu'étant suivie par un ophtalmologue. Et j'ai la chance de n'avoir qu'un œil malade, de pouvoir conduire, marcher et d'avoir de l'argent pour payer les 90 euros de consultation...

Le « parcours dans le soin » manque de lisibilité et de repères. Cela ajoute aux difficultés mêmes de la maladie, au point d'avoir parfois le sentiment d'errer sur une voie sans issue.

Les patients se tournent donc de plus en plus vers des coach de vie, des naturopathes, ou autres type de soins alternatifs.

Là, il bénéficie du temps d'écoute nécessaire, a le temps de poser des questions, s'informe, se prend en charge.

Plus de médecin, les déserts médicaux s'agrandissent malgré toutes les mesures et les aides financières prises par les gouvernements successifs.

Alors, que faire?

3) Pour créer un nouveau système:

En fait le principal malade, c'est lui.

Le système s'écroule de lui-même et personne n'y est heureux, ne se sent en sécurité.

Alors soyons tous responsables de nos actes, soignants, comme soignés et sortons du système de victimisation: « j'ai trop de patient, je n'ai pas le choix, je vais aller voir le médecin pour être sûr que je ne vas pas mourir, j'y ai droit... ». STOP.

Ensemble et pas à pas, créons un autre système.

Un système où vous êtes acteur de votre santé et 100% responsable et autonome. Un système où vous avez la connaissance pour vous prendre en charge, vos proches et votre famille. Soyez acteur de votre bonne santé.

Ne pensons plus maladie, mais santé.

Une fois la maladie installée, c'est différent. Et la majorité des patients en France souffre de maladies chroniques. **Prenons soins de notre santé.**

Un médecin soigne mais ne guérit pas, il est juste là pour vous accompagner. On passe à l'action, pas à pas, ensemble.

« Guéris toi toi-même, tu guériras ton malade par surcroît. Ta meilleure cure sera de lui montrer un homme qui se guérit par lui-même. »

Friedrich Nietzsche.

La seule chose qui mérite un investissement de ta part, c'est toi!

Aide toi et dieu t'aidera!

Je n'écris pas ce livre pour vous raconter ma vie, mais pour vous donner les clés, pour que vous deveniez comme moi, acteur de votre santé, et mieux acteur de votre vie.

Aucun médecin, aucun coach ou gourou, ne peut faire le travail à ta place.

Pour avoir des abdos, toi seul dois faire les exercices. Personne ne fera des pompes à ta place, personne ne peut plus prendre soin de toi que

toi seul.

Alors c'est pareil avec ta santé.

Nous faisons partie intégrante de la nature. Nous sommes des êtres humains avec un potentiel exceptionnel. ”

Tu as toutes les clés en toi.

J'écris ce petit guide pour te donner les première clés pour avoir une vie simple, naturelle, pratique et engagée et pour que tu deviennes acteur de TA santé.

Et surtout, ne crois rien de ce que je t'écris, remets toujours tout en question, teste par toi-même.

Voila ce que j 'ai appris: passe à l'action car personne ne le fera pour toi. Et voila comment faire:

Le Nettoyage

Avant de reconstruire, un bon coup de nettoyage s'impose.
C'est très simple, ça ne coute rien, et tu vas même faire des économies.

1) Ton cerveau:

-Eteins ta télévision

Vas y progressivement si nécessaire.

Commence par ne plus regarder les infos et les publicités surtout le soir.

Les médias jouent sur la corde du sensationnel, sur notre empathie naturelle.

Mais comment venir en aide au malheur vu à la tv au journal: impossible; [et cela nous rends triste et impuissant](#). C'est notre nature.

donc c'est mauvais pour notre bien être

-Respecte ton sommeil

[La lumière bleue des écrans, ordinateur et autre empêche de dormir](#)

-Eloigne les gens mauvais pour toi, ne t'y accroche plus, quitte les

2) Ton corps:

-La nourriture:

N'achète plus de nourriture préparée par des machines!

Lis les étiquettes! regarde les glucides, le sel, les arômes, les additifs!!!



-Les toxiques:

-ne fume pas, ne bois pas trop d'alcool, ne prends pas de produits psycho toxiques. **Soit toi même.**

Pour construire ta maison, tu vas choisir les meilleurs matériaux, être précautionneux avec les petits branchements que tu vas faire pour ne pas déclencher un incendie ou des fuites, tu vas même ajouter des sécurités que les assurances exigent.

Fais de même avec ton corps, car il n'y a que lui qui en vaille la peine.

Tu es ce que tu manges, bois, fumes. Tu construis à chaque instant les cellules qui forment ton corps, les molécules qui sont ta pensée.

Les recommandations de l'OMS sont 30G de sucre /j.

Aujourd'hui dans le monde, on meurt de surpoids et d'obésité, une épidémie mondiale, due à la sur-consommation de sucre. IL y en a partout, dans tous les aliments préparés.

Avant d'écrire cet article, je suis aller faire un tour au supermarché, il y a bien longtemps que je n'y étais pas allée, un grand supermarché, celui où tu te perds, où les gens se bousculent avec leur caddie.

Et j'ai observé:

Les gens achètent à des prix délirants, des produits transformés, que ce soit le paquet de gâteaux suremballés, les crèmes cosmétiques, les sauces de toutes sortes et les boissons gazeuses. Pourquoi ? Tout cela est gavé de toxiques! Il suffit de lire les étiquettes pour le savoir. C'est comme pour la clope! Tu te fais avoir, un jour tu essaies, puis tu tombes accro! Après c'est certain, tu dois te soigner : faut maigrir, traiter son cholestérol, son hypertension , sa dépression , son sevrage, bref ses addictions .

B)La construction.

Hippocrate a dit « il n'y a que les joyeux qui guérissent », cultive la joie.

1) Respire



-Prends conscience de ta respiration.

Aujourd'hui, on sait qu'une respiration lente et profonde, en pleine conscience, te fera produire des neurotransmetteurs comme la dopamine, l'hormone de la récompense, longtemps rendue responsable de nombreuses addictions. Puis rapidement, tu méditeras. Ce qui sera excellent pour tes connexions neuronales.

-Aère ta maison, ton appartement, fais entrer de l'air chez toi et en toi.

2) Ne te juge pas, ne juge pas les autres.

Tu es un élément de la nature, tu fais partie du monde, tu es unique et donc exceptionnel.

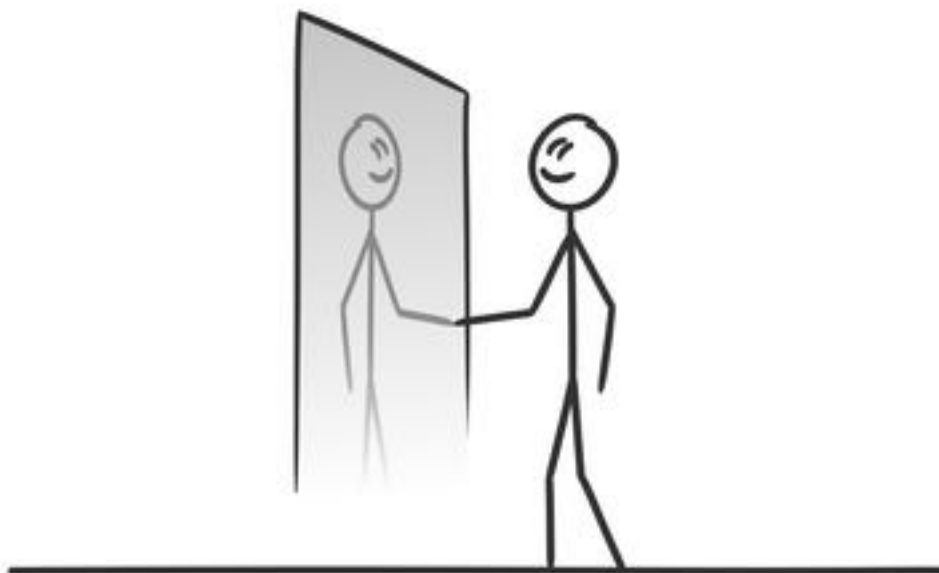
Si tu as tendance à juger les autres, c'est que tu te compares aux autres, donc que tu te juges en permanence.

N'utilise pas tes paroles ou tes pensées contre toi.

Si tu me traites d'imbécile, je ne t'aimerais pas et je te rendrais du mépris. Pire, nos croyances s'établissent enfant. Si enfant, on me dit « t'es mal habillée, t'es moche », je vais le croire et ferais peut être tout pour donner réalité à cette croyance. Puis adulte, il n'y a plus personne pour me punir, alors je le fais moi même et deviens ainsi mon propre juge.

Ainsi nos croyances d'enfant sont devenues notre livre de la loi avec lequel nous jugeant sans cesse.

3) Répète toi que tu es exceptionnel , que tu es fier de toi.



Va devant la glace et dis à voix haute « tu sais, toi je t'aime et je suis fier de toi »

Fais cela plusieurs fois/ j

4) Adopte 3 pensées positives en t'endormant le soir.

5) Lis des livres

Un cerveau qui ne fonctionne pas , meurt.

Instruit toi, sois curieux

Tu as le temps maintenant que tu ne regardes plus la TV.

6) Accepte toute tes émotions.

Notre société nous a appris à masquer nos émotions négatives, comme la tristesse, la peur. Pleure, crie quand il faut que cela sorte. Tu vas bien uriner plusieurs fois./j , et bien les larmes, c'est pareil.

Tu as le droit d'être triste, heureux, ému, accepte! et vis le pleinement.

C'est bon pour ton cerveau.

7) Pardonne toi et pardonne aux autres

On fait de son mieux, on essaie et on échoue. Ce n'est pas grave!!!l'essentiel est d'essayer et d'y mettre le meilleur de soi-même.

8) Observe toi

Soit toi même, à chaque instant, le même au travail que dans ta maison ou sur le stade ou dans le train ou au volant de ta voiture.

9) Récompense toi à chaque petite victoire.

10) Ne fais rien et fais le bien sans culpabiliser ni te juger, repose toi.

11) Connecte toi au moment présent ,

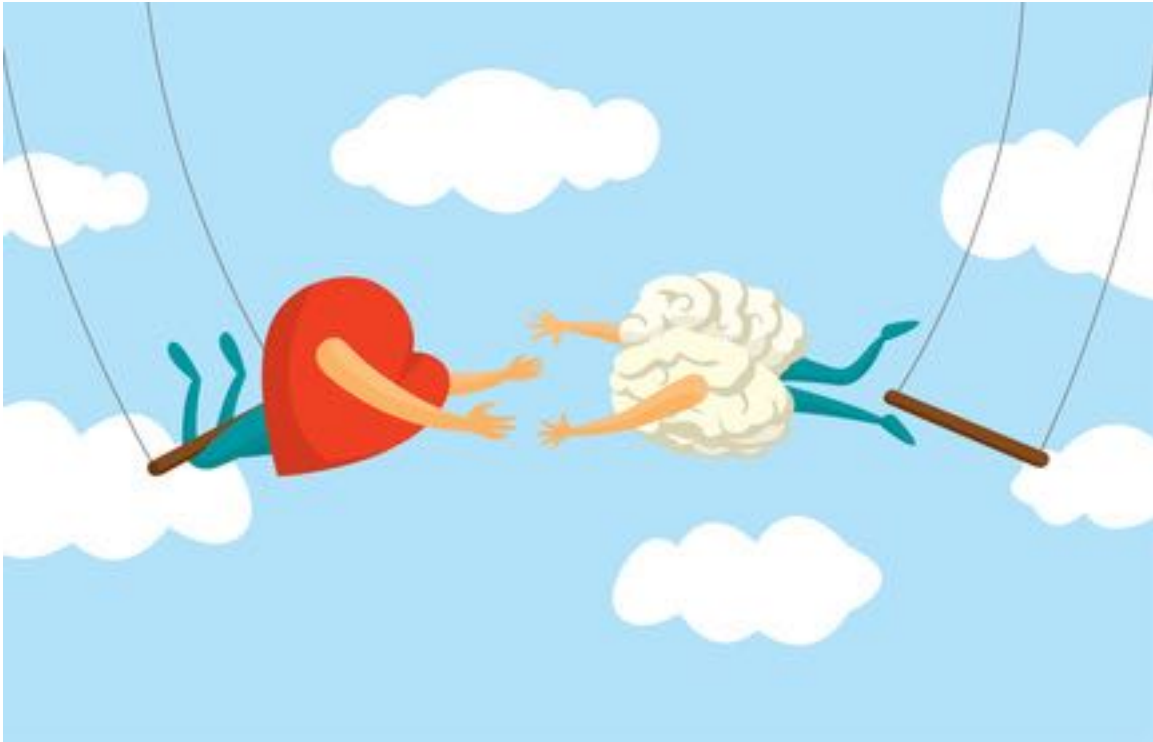
Regarde toi, imagine la personne que tu souhaiterais être, et deviens cette vision.

Répète cet exercice.

12) Cultive l'empathie

[c'est une question de survie , ton cerveau aime ça](#)

Entraîne ton cerveau avec des pensées positives
Augmente l'estime de toi.



13) Toi seul peut te donner de l'amour

N'attends pas d'amour des autres; aime toi et tout le monde t'aimera.

La majorité des gens veulent être heureux sans savoir ce qu'il veulent exactement, alors visualise la personne que tu veux être .

Tu veux rencontrer l'âme soeur, deviens celle -ci.

14) Cultive le rire et la bonne humeur

15) Entretien le lien social, prends du temps pour et avec tes amis

16) La parole est puissante,
prends en soin.

à la place de dire: « si », maintenant dis « quand »

à la place de « je vais essayer », dis « je m'engage »

à la place de « mais », dis « et »

a la place de « problème », dis « défi »

c'est difficile devient « c'est un défi'

c'est impossible, devient « et si c'était possible »

17) Répète les exercices, comme un champion sportif, entraîne toi.

C) Engage toi:

L'engagement est le pont entre tes rêves et ta réalité. Le bonheur est dans le passage de ce pont. Tu viens de préparer l'action et d'entraîner ton cerveau avec les étapes précédentes.

.1) Ose:

On n'est heureux qu'en période de croissance quand on passe d'une zone de confort vers une autre. Tout change en permanence. Donne toi tous les moyens pour aller vers ton but.

Fait une chose qui te tiens à coeur depuis longtemps, appelle cet ami qui te manque, vas dire à cette personne que tu l'aimes, porte cette robe qui te plaît, amuses toi! révèle toi.

2) Reconnecte toi à la nature, à ta nature :

Va marcher dans la nature, observe là, respire là, touche là. Sois reconnaissant.

Si tu penses que ce n'est pas possible car tu as trop de travail, trop de soucis, alors fais en moins,

Supprime de ton quotidien des habitudes, 2, 3 habitudes toxiques par jour : Connecte toi à Facebook que après 18H. La TV, tu supprimes; les mails une fois par jour, répondre au SMS, ça peut attendre.

Si tu réalises pour le moment que tu ne peux pas faire cela, c'est OK.

Regarde tout ce que tu dois faire et que tu ne fais pas, est ce si important? et tous les engagements que tu as déjà pris et qui t'ennuient, ne peux tu pas revenir dessus et dire « à l'époque ça me plaisait, maintenant non, j'ai essayé, mais ça ne me convient pas » et arrêter cela.

TU as le choix

3) Nourris toi

-Mange à chaque repas ce qui peut tenir dans **tes 2 mains ouvertes**, c'est la taille de ton estomac. mange cette quantité et pas plus. C'est ta dose.

Mange **quand tu as faim** et pas aux horaires imposées par la société

Regarde les fruits et les légumes, respire les, mange en pleine conscience

sans te laisser distraire par la TV par exemple.

-Cuisine : ce plat industriel tout prêt que tu aimes temps, prépare le toi-même pour toi et ta famille et sois fier de ton chef d'oeuvre. Ne regarde plus les émissions de TV où le meilleur chef est un inconnu, deviens ce chef!

La nourriture est notre 1e médicament.

-Jeune 12H /j , donne du repos à ton système digestif.

Evite de trop manger trop vite, trop cuit, pas d'aliments tout prêts

-Bois

Bois de l'eau, non glacée et hors de repas. Notre corps est constitué de 60% par elle..



4) Prends soin de ta peau, ton organe de contact avec l'extérieur, hydrate là. Utilise pour cela des huiles végétales!
Masse toi.

5) Inscris toi à la rentrée au cours de secourisme près de chez toi.
Tu apprendras, te sentiras utile, c'est bon pour ton cerveau ;
Dans 75% des fois, la personne qu'on est emmenée à sauver est un être cher, de sa famille, conjoint, parent ou enfant. Va faire cette formation en famille, vous allez vous amuser.

6)**Plante**, soit dans ton jardin soit dans des petites pots sur ta terrasse, dans ta salle de bain , ou tu peux, des herbes aromatiques. Elles donneront du gout, de la couleur à tes plats et tu commenceras ainsi ton jardin de santé.

7)**Bouge ton corps**, il adore cela! danse, chante, sautille, va marcher.. n'importe quoi jusqu'au marathon, juste fait plaisir à ton corps.

Pour conclure,

Prends dans ces excercices ce qui te plait, répète les excercices, N'abandonne jamais, et **deviens ce que tu es.**

N'attends pas d'être prêt pour agir, tu ne le seras jamais.

C'est une méthode! Prends ce que tu as à y prendre, aime toi, crois en toi, félicite toi, respire, cuisine, bois de l'eau , bouge ton corps, aide les autres , prends soin de toi avant de prendre soins des autres ! tu auras moins besoin de médecin!

Fais passer le mot!

Du fond du coeur, merci.