

LE GUIDE Déclic

Moral · Sommeil · Alimentation · Tonus

Des repères simples pour prendre la main sur ma santé

Construit en collaboration avec nos experts

Catherine Solano
Médecin



Julien David Dupont
Diététicien-nutritionniste



Céline Roy
Coach sportive



Harmonie Mutuelle

Sommaire

Édito 03

Tout change… mais pas comme on l'imaginait 04

PAROLE D'EXPERT

Bien vivre les changements, sans les subir 05

Manger mieux, sans dépenser plus 07

Rester tonique, sans se compliquer la vie 09

HARMONIE MUTUELLE

Prendre soin de votre santé,
c'est plus facile si vous êtes accompagné 11

Votre bilan santé offert 12

Édito

Ce guide n'est pas ce que vous croyez

Vous pensez qu'après 50 ans, il faut forcément ralentir ou changer complètement ses habitudes ?

Pas forcément.

Bien vieillir ne consiste pas à se priver ni à suivre des règles compliquées. Quelques **gestes simples au quotidien** peuvent avoir un réel impact sur le bien-être, l'énergie et la santé.

Chez Harmonie Mutuelle, nous avons voulu créer un guide différent. Plutôt que de répéter des conseils que l'on connaît déjà, nous avons choisi de **donner la parole à des experts qui accompagnent chaque jour des personnes confrontées aux mêmes questions que vous.**

Le plus difficile n'est pas toujours de faire mieux, mais de savoir quoi faire en **distinguant les idées reçues des conseils réellement utiles.** Moral, sommeil, alimentation ou activité physique : les croyances sont nombreuses et il n'est pas toujours simple de faire le tri.

Vous trouverez dans ce guide des réponses claires, concrètes et faciles à mettre en pratique.

Parce qu'il n'est jamais trop tôt, ni trop tard, pour prendre la main sur sa santé.



Tout change…
mais pas comme on l'imaginait

> Pour bien digérer, il faut manger à heure fixe.”

> Dormir 6 à 7 heures par nuit est suffisant pour avoir un sommeil réparateur.”

> Plus on règle rapidement un problème, moins on cogite.”

> Pour préserver ses articulations, il faut éviter les activités à impact comme la course à pied.”

Et si ce n'était que des idées reçues ?
Découvrez dans ce guide ce qu'il en est vraiment.

Bien vivre les changements, sans les subir

Le bien-être se cultive à chaque étape de la vie. Le Dr Catherine Solano partage des conseils simples pour mieux vivre les changements et cultiver son bien-être au quotidien.



Catherine Solano

Médecin, sexologue et autrice, elle partage des conseils de santé accessibles à tous.

3 questions à Catherine Solano

Pourquoi l'âge n'est pas le vrai sujet ?

Ce n'est pas l'âge qui fait la différence, mais la manière dont on l'aborde. Notre cerveau est une machine à traiter les problèmes, produisant davantage de pensées négatives que positives. Avec les années, s'entraîner à cultiver le positif devient essentiel pour contrecarrer cette tendance naturelle et éviter de déprimer, sans pour autant minimiser les difficultés.
Astuce : Chaque soir, même après une journée difficile, notez 3 choses positives vécues dans la journée.

Quand faut-il s'inquiéter pour son moral ?

Une baisse de moral n'est pas une conséquence normale du vieillissement. En revanche, certains signaux doivent alerter : tristesse persistante, perte d'envie, troubles de l'appétit ou insomnies. Si ces symptômes persistent plusieurs semaines, mieux vaut en parler à son médecin. Le moral repose sur plusieurs piliers : l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et aussi le travail que l'on fait sur ses pensées.
Astuce : Avant de vous coucher, stimulez votre mémoire en essayant de retrouver tout ce que vous avez mangé et bu dans la journée.

> **“ La période la plus heureuse de la vie est entre 65-75 ans et l'on y est bien plus heureux qu'à 20 ans ! ”**

Le plus beau cadeau de l'âge ?

Contrairement aux idées reçues, on gagne souvent en liberté avec les années. Les complexes prennent moins de place car nous ne sommes plus façonnés uniquement par ce que les autres attendent de nous, mais aussi par ce que nous savons de nous-mêmes. C'est souvent cette liberté retrouvée qui constitue la plus belle surprise de cette période de la vie.
Astuce : Chaque jour, engagez la conversation avec une nouvelle personne, même quelques minutes. Un simple échange peut illuminer votre journée.

Le sommeil, un rôle clé pour le bien-être



Le sommeil change au fil des années, mais son rôle reste essentiel. Bien dormir, c'est préserver son énergie, sa mémoire, son moral et sa santé.

Le cerveau se répare pendant la nuit

Le sommeil est bien plus qu'un temps de repos. Pendant la nuit, notre organisme récupère et le cerveau trie les informations de la journée, consolide la mémoire et régule les émotions. Beaucoup d'adultes accumulent une dette de sommeil sans en avoir conscience, alors que le cerveau a besoin de ce temps de récupération pour fonctionner pleinement. La qualité du sommeil et sa durée sont essentielles. Un manque de sommeil peut entraîner une baisse d'énergie, des difficultés de concentration, de l'irritabilité favorisant l'anxiété ou la dépression.
Astuce : Faire des nuits de 7 à 8h tous les jours.

Dormir moins, est-ce normal ?

Avec l'âge, le sommeil évolue naturellement. Les changements hormonaux, notamment autour de la ménopause et de l'andropause, rendent les réveils nocturnes plus fréquents et le sommeil parfois plus léger. Cela ne signifie pas que l'on a besoin de moins dormir, mais que le sommeil fonctionne différemment. Se réveiller une ou deux fois par nuit est normal, à condition de se rendormir rapidement. L'objectif n'est pas d'avoir un sommeil parfait, mais de s'adapter pour préserver un sommeil de qualité.
Astuce : Ne forcez pas le sommeil ! Faites une activité mentale calme, comme trouver des mots commençant par une même lettre.

Le sommeil influence toute votre journée

Bien dormir, c'est se donner toutes les chances de bien vivre sa journée. Un sommeil réparateur favorise l'énergie, la concentration, la mémoire et aide à mieux gérer ses émotions. Il permet aussi de retrouver l'envie d'agir, de bouger et de profiter pleinement du quotidien. Prendre soin de son sommeil, c'est prendre soin de soi, au quotidien.
Astuce : Pour aider votre horloge biologique, gardez une heure de réveil fixe même après une mauvaise nuit.

Cliquez ici
pour retrouver en exclusivité les vidéos et podcasts proposés à nos adhérents autour du sommeil et du moral.

Manger mieux, sans dépenser plus

Bien manger après 50 ans ne coûte pas forcément plus cher. Le diététicien Julien David Dupont partage des conseils simples pour préserver votre santé sans alourdir votre budget.



Julien
David Dupont
Diététicien-nutritionniste spécialisé en comportement alimentaire

Les 5 réflexes à adopter pour consommer mieux sans se ruiner

#1 Commencer par un bon produit

Un légume de saison, une sardine de qualité, un œuf frais : inutile d'en faire plus. Les produits bruts misent sur la qualité, le goût et un meilleur rapport qualité-prix.

#2 Ne pas se laisser séduire par le marketing

Les produits les plus tendance ne sont pas toujours les plus intéressants. Des aliments simples couvrent parfaitement vos besoins, à moindre coût. Par exemple, un petit suisse apporte quasiment autant de protéine qu'un Skyr.

#3 Cuisiner un peu… pour mieux manger

Préparer ses repas réduit le budget, limite les aliments ultra-transformés et aide à mieux écouter sa faim et ses envies.

#4 Variez vos sources de protéines

Tout ne passe pas par la viande. Pensez aux légumineuses (lentilles…), céréales complètes, poisson, graines et oléagineux (amandes…), mais aussi à l'œuf, protéine la plus complète en acides aminés essentiels.

#5 Misez sur les produits de saison

Les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers, plus savoureux et plus riches en nutriments. Hors saison, les surgelés sont une excellente alternative : économiques et parfois plus riches en vitamines que des produits frais restés plusieurs jours en rayon.

Cliquez ici
pour retrouver en exclusivité les vidéos et podcasts proposés à nos adhérents autour de l'alimentation.

Le panier gourmand pour bien vieillir



BON POUR LA DIGESTION :
Poireaux, haricots, artichauts et yaourts pour des légumes riches en fibres ou fermentés pour votre microbiote.

BON POUR LES MUSCLES :
Œufs, viande, légumineuses, poissons, fromage et petits suisses pour faire le plein de protéines.

BON POUR L'ÉNERGIE :
Céréales complètes ou semi-complètes, pommes de terre pour un bon apport en glucides complexes et en minéraux.

BON POUR LE CŒUR :
Poissons gras, huiles végétales, graines, oléagineux et aliments Bleu-Blanc-Cœur, riches en oméga 3 bons pour le cœur.

BON POUR LES OS :
Yaourts, fromage blanc et eaux riches en calcium pour renforcer votre capital osseux.

Se faire plaisir sans culpabiliser

“Le plaisir n’est pas l’opposé d’une alimentation équilibrée. Il en est l’une des conditions. ”

Et si le secret était d’écouter davantage son corps ?

Avant de manger, il faut prendre le temps d’identifier ce que l’on ressent. Une vraie faim s’accompagne souvent de gargouillements, d’une baisse d’énergie ou d’irritabilité.
À l’inverse, une envie de grignoter répond très souvent à une émotion négative (stress, ennui, colère…). Préparer son repas est le moment idéal pour écouter son corps et lui apporter les bons nutriments avec un repas équilibré et plaisir.

Pourquoi la culpabilité nous empêche-t-elle souvent de mieux manger ?

À force de s’interdire certains aliments, on finit souvent par les désirer davantage. La frustration favorise les écarts… puis la culpabilité, qui entretient un cercle difficile à rompre. Mieux vaut ajouter que supprimer : davantage de légumes, de fibres ou de protéines de qualité plutôt que multiplier les interdits. Une alimentation durable laisse aussi une place au plaisir. Car prendre soin de sa santé ne signifie pas renoncer à ce que l’on aime.

Rester tonique, sans se compliquer la vie

Garder son tonus n'est pas une question de performance. Pour Céline Roy, fondatrice de la méthode MCR, quelques gestes simples, répétés chaque jour, suffisent à préserver votre énergie, votre mobilité et votre autonomie.



Céline Roy
Ancienne danseuse professionnelle et créatrice de la méthode MCR, une nouvelle approche du mouvement.

4 questions à Céline Roy

Pourquoi perd-on naturellement du tonus avec l'âge ?

À partir de 50 ans, notre corps évolue. Chez les femmes, la ménopause entraîne une baisse brutale des œstrogènes et de la progestérone, tandis que chez les hommes, l'andropause est plus progressive. La masse musculaire diminue, le métabolisme ralentit et les premiers signes apparaissent : prise de poids, perte de fermeté ou fatigue plus fréquente. Mais **le tonus ne dépend pas uniquement des muscles.** Il repose aussi sur la posture, l'équilibre, la respiration, la coordination et la récupération, des capacités qu'il est possible d'entretenir tout au long de sa vie.

Pourquoi préserver sa masse musculaire devient-il si important ?

Le muscle est le meilleur protecteur des articulations. Il limite les douleurs, facilite les mouvements et aide à maintenir un métabolisme actif. **Après 50 ans, le renforcement musculaire devient prioritaire et devrait représenter près de 80 % de l'activité physique.** Les muscles profonds sont essentiels car ils soutiennent naturellement la colonne vertébrale, améliorent la posture et permettent ainsi de conserver une mobilité et une autonomie plus longtemps.

Faut-il vraiment faire du sport pour rester tonique ?

À 50 ans, on choisit sa vieillesse. Chaque mouvement réalisé aujourd'hui est un investissement pour rester autonome demain. **L'important n'est pas de pratiquer un sport intensif, mais de bouger chaque jour.** Monter les escaliers, marcher, jardiner ou interrompre les longues périodes assises sont déjà de véritables activités physiques. Si vous reprenez après une période d'inactivité, allez-y progressivement : les bonnes habitudes se construisent par petits pas.

“ Bouger est aussi essentiel que se laver les dents. C'est une hygiène de vie, pas une option. ”

Pourquoi la posture et la respiration sont-elles aussi importantes ?

Dans la méthode MCR, la respiration précède et accompagne le mouvement. Grâce à une respiration profonde associée à un auto-grandissement qui active les muscles profonds (Petit Up), le corps s'allonge, la colonne est mieux soutenue et la posture s'améliore. La qualité du mouvement compte davantage que son intensité.

La respiration aide aussi à diminuer le stress en faisant baisser le cortisol, favorise le transit, stimule les mécanismes naturels de détoxification et accompagne la circulation de la lymphe. Quelques minutes par jour participent déjà à prendre soin de son corps de l'intérieur.



La journée type pour entretenir son tonus

MATIN

Commencez en douceur. Prenez quelques respirations profondes par le nez avant de vous lever, puis posez les pieds au sol et grandissez-vous. Accordez à votre corps une vingtaine de minutes pour se réveiller. Sous la douche, profitez-en pour faire quelques étirements ou monter sur la pointe des pieds afin de réveiller les muscles.

APRÈS-MIDI

Luttez contre la sédentarité. Levez-vous régulièrement, marchez quelques minutes, prenez les escaliers ou profitez de votre pause déjeuner pour bouger. L'objectif est simple : ne pas rester assis trop longtemps et cumuler environ 30 minutes de mouvement au cours de la journée.

SOIR

Avant de dîner ou de vous coucher, prenez quelques minutes pour respirer, vous étirer et relâcher les tensions en faisant de la méditation. Ne mangez pas trop tard et évitez les écrans juste avant le sommeil, accordez-vous un véritable temps de récupération.

Cliquez ici
pour retrouver en exclusivité les vidéos et podcasts proposés à nos adhérents autour du tonus.

HARMONIE MUTUELLE

Prendre soin de votre santé, c'est plus facile si vous êtes accompagné

Pour concevoir ce guide et les défis Déclic, Harmonie Mutuelle s'est entourée d'experts de la santé et du bien-être, pour vous aider à mieux comprendre votre santé et vous proposer des conseils simples à mettre en pratique au quotidien. En devenant adhérent Harmonie Mutuelle, vous pourrez aller encore plus loin en profitant d'un accompagnement complet, durable et personnalisé. Découvrez quelques exemples de ce qui vous attend.

#1 Un coaching santé sur-mesure

Vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé et quotidien pour transformer durablement vos intentions en actions.

- ✓ **Infirmières, coachs sportifs, diététiciens, psychologues et sophrologues vous guident, vous encouragent et vous accompagnent à votre rythme en ligne ou par téléphone.**

#2 Une appli avec votre programme éco-santé

Le programme éco-santé vous accompagne, pour mieux comprendre vos habitudes et adopter des actions simples, utiles pour votre santé au quotidien.

- ✓ **Des contenus pédagogiques, des conseils pratiques et un parcours guidé pour passer à l'action à votre rythme.**

#3 Une mine d'informations santé actualisées et vérifiées

Magazine, site web, newsletter, notre média Harmonie Santé vous apporte toutes les informations nécessaires pour répondre à vos interrogations et traite des sujets d'actualités sur la santé, la protection sociale et la société. Vous êtes aussi conviés régulièrement à des agoras et à des conférences en ligne autour de la prévention santé.

#4 Un accompagnement dédié à votre ALD

Si vous souffrez d'une affection longue durée, vous bénéficiez d'un soutien humain, personnalisé et dans la durée. Des programmes adaptés, des aides financières, une assistance psychologique et administrative illimitée…

- ✓ **C'est une approche unique, complète et exclusive que vous propose Harmonie Mutuelle.**



C'est le moment de devenir adhérent Harmonie Mutuelle

Votre bilan santé offert

OFFRE EXCLUSIVE POUR
LES 500 PREMIÈRES ADHÉSIONS

- ✓ **Profitez du service Mon Bilan cardio :** un dépistage médicalisé pour identifier vos facteurs de risques, échanger avec un professionnel de santé et définir un plan d'action personnalisé.
- ✓ **Offert pour les 500 premières adhésions au contrat Protection Santé Particuliers,** une complémentaire santé personnalisable, adaptée à vos besoins spécifiques et respectueuse de votre pouvoir d'achat.

LE SAVIEZ-VOUS ?

80 % des maladies cardiovasculaires sont évitables grâce à la prévention.

Cliquez ici
pour nous contacter

Cliquez ici
pour réaliser un devis de notre complémentaire santé

Rejoindre Harmonie Mutuelle, c'est faire partie d'une communauté de plus de 5 millions d'adhérents engagés pour leur santé et celles de tous.

#EcoSanté #prevention



5 Millions
d'adhérents engagés pour leur santé

+ de 160
agences partout en France

500
conseillers à votre écoute

100 %
des conseillers situés en France

87% de nos adhérents recommandent Harmonie Mutuelle.

Et si vous faisiez le point sur votre santé ?

Échangez avec un conseiller Harmonie Mutuelle
pour trouver une protection adaptée à vos besoins et à votre budget.

JE PRENDS RDV JE FAIS UN DEVIS

Harmonie Mutuelle

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Assureur et distributeur : HARMONIE MUTUELLE - Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirène sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris.
Assureur des garanties d'assistance : RESSOURCES MUTUELLES ASSISTANCE, Union d'assistance soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - Immatriculée au répertoire Sirene sous le n°SIREN 444 269 682 - Numéro LEI 969500YZ86NRBOATRB28. Siège social : 46 rue du Moulin - CS 92443 - 44120 VERTOU.
Prestataire chargé de dispenser les Programmes Personnalisés Affection Longue Durée et le coaching santé : Vivoptim Solutions, SAS inscrite au RCS Paris sous le numéro 840 628 895, dont le siège social est situé 52 rue du Montparnasse - 75014 Paris.