

le **fil** des ans

LE MAGAZINE DES RETRAITÉS DU BTP / N° 271 / Janvier - Février 2021 / 0,80 €

P 8 / **INTEMPÉRIES**

Neige et verglas :
des obligations partagées

ARRÊTER DE FUMER

RIGOLER PLUS

PERDRE DU POIDS

PROFITER DE LA VIE

VOIR MES PETITS-ENFANTS
PLUS SOUVENT

TROUVER L'AMOUR

FAIRE DU SPORT

P 4 / **Dossier**

**Résolutions
2021 : cette fois,
on s'y tient**

P 30 / **FÊTES**

Strass et paillettes...
sans se ruiner

P 19 / **VOTRE ÉDITION RÉGIONALE** / Sud-Ouest



P 24-25

"Rubans du patrimoine" : le bâti
français préservé et honoré

Meilleurs vœux

2021

Prenez soin
de vous



NOUVELLE ANNÉE

Résolutions 2021 : cette fois, on s'y tient

2020 a été une année éprouvante. De fait, à l'approche de la Saint-Sylvestre, les traditionnelles résolutions prennent une signification bien singulière.

Et si, en 2021, on remettait les compteurs à zéro ? À travers des témoignages et des conseils d'expert, nous vous aidons à relever vos défis.



Michelle Jean-Baptiste.

« **E**n 2013, j'ai décidé d'arrêter de fumer, se souvient Alexandra. J'avais déjà essayé deux fois, mais le passage vers la nouvelle année a été l'occasion de faire table rase du passé et tenter de sortir de cette dépendance. » Comme elle,

56 % des Français sont adeptes des bonnes résolutions du Premier de l'An⁽¹⁾. « Cette période marque une rupture dans nos vies, explique Michelle Jean-Baptiste, conférencière et auteur de *Mes bonnes résolutions en action*⁽²⁾. La nouvelle année est une étape

qui marque la fin d'un cycle pour en démarrer un nouveau. C'est un moment propice aux bilans, à la volonté de se débarrasser des mauvaises choses qui ont émaillé l'année précédente, pour se projeter vers un objectif bénéfique. » Et dans le contexte actuel, après une

ER

POIDS

DE LA VIE

PETITS-ENFANTS PLUS SOUVENT

L'AMOUR

SPORT

56 % des Français sont adeptes des bonnes résolutions du Premier de l'An.

Pour réussir, il est important d'avoir un objectif positif. Ni la peur, ni la culpabilité ne sont bonnes conseillères.

année éprouvante, cette tradition prend tout son sens. « Cette rupture a lieu, selon les traditions, soit autour du solstice d'hiver, soit au début du printemps », précise-t-elle. À l'époque babylonienne, la nouvelle année était l'occasion de payer ses dettes et de rendre les outils empruntés aux voisins. Les Romains, eux, s'en remettaient à Janus, le dieu à deux faces, pour se faire pardonner leurs mauvaises actions de l'année et promettre de s'améliorer pour celle qui suit.

Le cerveau n'aime pas être bousculé

Cependant, les statistiques sont cruelles. 88 % des personnes qui prennent des résolutions échouent à les tenir. C'est ce que constate une étude menée sur 3 000 personnes en 2007 par le psychologue Richard Wiseman de l'Université

de Bristol. « *Le cerveau n'aime pas être bousculé dans ses habitudes*, explique Rajaa Jourdy, docteur en psychologie à l'Université de Tours. *Une routine, même mauvaise, nous reconforte. La changer demande des efforts qui appellent une satisfaction instantanée. Malheureusement pour nous, une bonne résolution ne procure pas de résultats immédiats.* »

« *J'ai arrêté de prendre des résolutions pour la nouvelle année, confesse Laurence. Me remettre au sport, perdre du poids... Au début, je tiens mais au bout d'un moment, je me lasse et je n'ai plus le courage de poursuivre mes efforts.* » Selon une enquête de l'application sportive Strava, les bonnes résolutions tiennent en moyenne... 12 jours ! En 2019, l'application de livraison de repas Deliveroo a constaté un pic de commande de ►►►

Conseils d'expert

Débuter en douceur



© DR
Guillaume Robilliard,
coach sportif

« Quand on veut débiter le sport, il faut commencer en douceur. Fixez-vous des objectifs que vous serez capable d'atteindre chaque semaine, chaque mois. Et puis augmentez-les progressivement. Par exemple, vous pouvez courir la première fois cinq minutes, puis passer à dix minutes la semaine suivante et ainsi de suite. L'erreur serait de se fixer un objectif intenable sur une durée courte. Mon second conseil : pratiquez le plus régulièrement possible. En pratiquant souvent, on garde notre corps en éveil. Il est toujours actif et toujours prêt à affronter le quotidien. En termes de pratique enfin, je conseille vraiment la marche. C'est un sport praticable en tout lieu et qui produit très vite des effets sur la santé et la forme. Elle permet de se remettre en forme avant d'envisager une pratique plus intensive et spécialisée. »

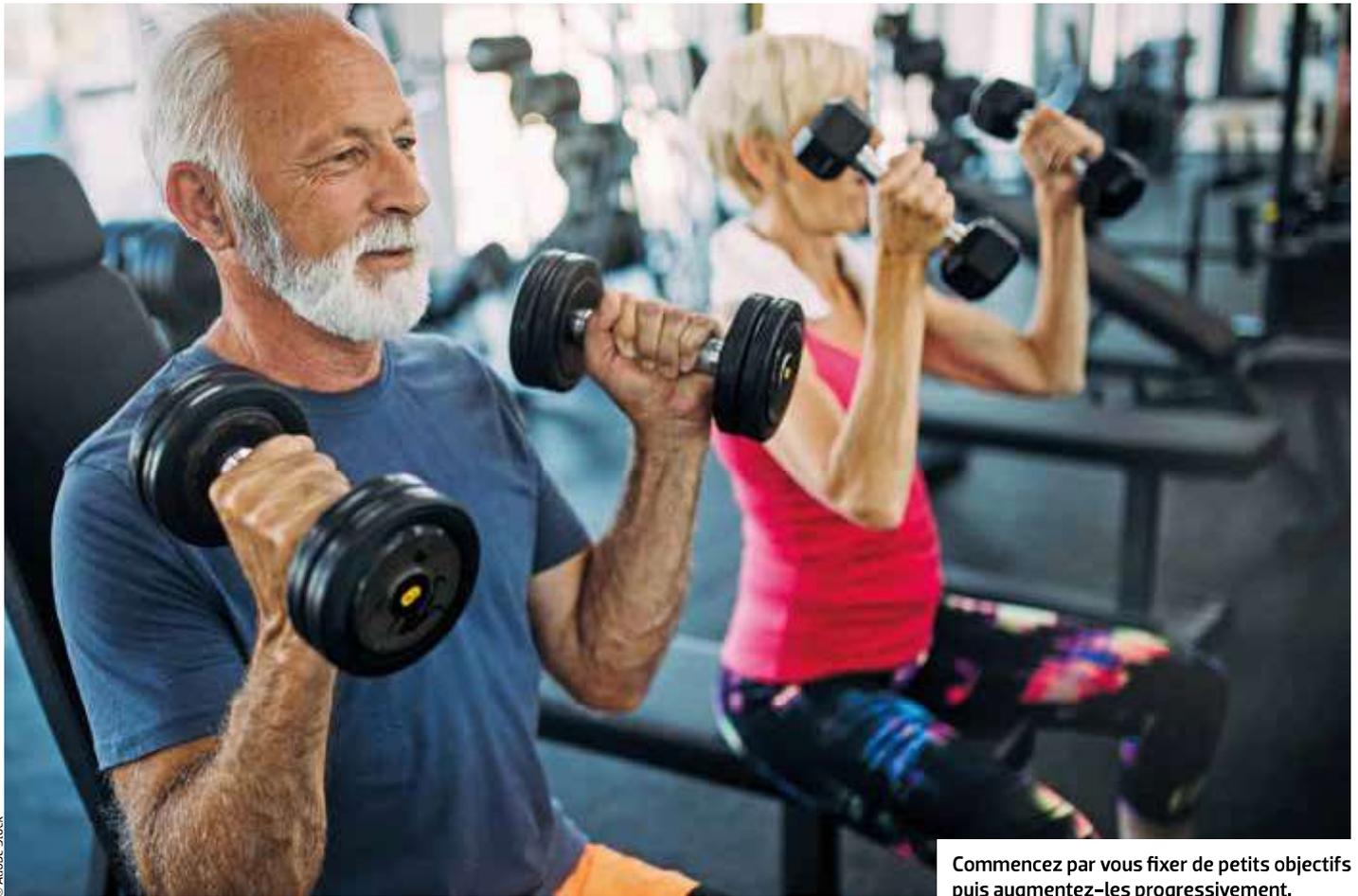
Éplucher ses comptes



© DR
Nathalie Cariou,
coach en intelligence financière

« Le premier conseil pour faire des économies est de se fixer un moment, une fois par mois ou par semaine, à heure fixe, pour éplucher ses comptes. Cela permet de déterminer quelles sont les principales catégories de dépenses, et quel montant est consacré à chacune. À partir du moment où l'on sait combien on

dépense pour tel ou tel poste, on va pouvoir faire des économies intelligentes. Il est impératif de procéder par enveloppes. Les budgets, je n'y crois pas, personne ne réussit jamais à les tenir. Mettons que 300 € correspondent à six restaurants. Pour passer à 250 €, il suffit de n'en faire que cinq, ou alors de ne pas prendre de dessert. On peut très facilement économiser 10 % sur un poste. Autre conseil : profitez du début d'année pour renégocier vos contrats eau, électricité, Internet, etc. Un dernier tuyau, très utile en temps de crise : faire un don régulier, de 5, 10 ou 20 €. Outre le fait qu'on paiera moins d'impôt, on se rend compte qu'on est tout de même assez riche pour donner. »



Commencez par vous fixer de petits objectifs puis augmentez-les progressivement.

►►► pizzas et hamburgers le 16 janvier à 20 h 18 : + 62 % qu'en temps normal ! Ou comment conjurer le blues de la mi-janvier...

Une résolution pour soi

« La bonne résolution est celle qu'on prend pour soi, conseille la psychologue. Il est important d'avoir un objectif positif pour pouvoir changer. Ni la peur, ni la culpabilité ne sont bonnes conseillères. » Se faire du bien, éprouver de la fierté sont de très bons leviers de motivation.

Prendre une seule résolution pour l'année maximise les chances de succès.

« L'objectif doit être bien clair, ajoute Michelle Jean-Baptiste. Par exemple, perdre du poids et être "plus désirable" ce n'est pas pareil.

Cela ne demande pas le même type d'effort. Se questionner sur ce qu'on veut vraiment permet d'anticiper les ressources dont on a besoin. Finalement, la bonne résolution est

le fruit d'une longue réflexion sur soi. »

Quand Alexandra, par exemple, s'est arrêtée de fumer, la décision ne s'est pas prise sur un coup de tête. « Je voulais reprendre le contrôle de mon budget et de ma santé, se remémore-t-elle. Avant le réveillon, j'avais acheté le livre d'Allen Carr⁽³⁾, best-seller de beaucoup d'anciens fumeurs. Il préconise de fixer une date pour l'arrêt et de continuer à fumer sans limite jusque-là. J'ai choisi un peu au

hasard le 15 février 2013, et cela fera bientôt huit ans que je tiens. »

Des petits pas

Après le choix de la bonne résolution, la tenir serait donc un long fleuve tranquille ? Pas vraiment. « Rien ne sert de se disperser, prendre une seule résolution pour l'année maximise les chances de succès, prévient Michelle Jean-Baptiste. Aller à la piscine, faire un régime et arrêter de fumer demande énormément de ressources. Personne ne peut tout changer d'un coup. »

Elle propose plutôt la mise en place de la stratégie des petits pas. Il s'agit de miser sur des actions minimales afin d'intégrer de nouvelles habitudes. « On ne supprime que ce que l'on remplace, précise Rajaa Jourdy. Changer une habitude peut prendre jusqu'à six mois. »

Mais comment tenir sans jamais craquer ? « Se féliciter du chemin parcouru et se complimenter

Les résolutions des Français

- Perdre des kilos en trop (26 %)
- Prendre du temps pour soi et ses proches (22 %)
- Faire plus de sport (21 %)
- Faire des économies (21 %)
- Manger plus sainement (17 %)
- Faire plus pour l'environnement (14 %)
- Aucune/autre(s) résolution(s) (19 %)

Question posée en décembre 2019, auprès d'un panel représentatif de 500 adultes résidant en France, par Norstat France.

permet de tenir la distance, conseille l'auteure. *C'est important d'être doux avec soi.* » Aussi, en parler autour de soi et chercher du soutien dans son entourage aide à rester motivé. *« Il y aura des imprévus et des échecs mais ce n'est pas grave, insiste la psychologue. Demandez-vous ce qui n'a pas fonctionné et comment ajuster votre comportement pour retrouver le plaisir d'avoir accompli une action qui vous mène vers l'objectif. »*

Et si le plaisir était le meilleur moteur pour réussir à tenir ses résolutions ? C'est le parti pris de la journaliste britannique et ambassadrice des personnes âgées, Joan Bakewell. Quand le quotidien *The Telegraph* lui demanda

quelles étaient ses résolutions pour la nouvelle année, elle déclara : *« En prenant de l'âge, mes résolutions sont de plus en plus axées sur le plaisir. L'année dernière, j'ai décidé de manger plus de chocolat noir. C'est ma façon de me libérer de mon éducation puritaine. »* Malgré les imprévus, profiter au mieux de la vie : ne serait-ce pas une bonne résolution pour 2021 ? ■

**Caroline Carpentier,
Ludovic Francisco et Matthieu Lenoir**

(1) *Odoxa*, Les Bonnes Résolutions des Français, décembre 2016.

(2) *Michelle Jean-Baptiste*, Mes bonnes résolutions en action, *Owen Publishing*, 2019 (l'intégralité des droits d'auteur est reversée à l'association *Action contre la faim*).

(3) *Allen Carr*, La Méthode simple pour en finir avec la cigarette (*Pocket*).

Conseils d'expert

Réfléchissez à ce que vous jetez



Gaëlle Mothet, co-fondatrice d'Ose ZD, consultante zéro déchet auprès des familles

« Beaucoup de nos déchets sont des emballages et nous pouvons nous en passer. La première des actions : allez à la boulangerie avec un sac en tissu et refusez le papier qui entoure le pain. Les premiers temps, vous risquez d'oublier, mais au fil du temps, cela deviendra un automatisme. Ensuite, privilégiez également le tissu réutilisable pour transporter vos

fruits et légumes à la place des sacs en plastique des supermarchés. D'ailleurs, vous pouvez même faire vos courses au marché plutôt qu'en grande surface. Cela permet aussi de privilégier les circuits courts entre le producteur et le consommateur. Enfin, en matière de consommation, favorisez la seconde main ou bien le fait-maison pour les produits d'entretien. Bien évidemment, ne vous lancez pas dans tous ces projets en même temps. Commencez par de petites actions et, sans vous en rendre compte, vous aurez réalisé de grands changements. »

Ne faites pas de régime !



Laurence Duteil, diététicienne-nutritionniste

« Ne faites pas de régime ! C'est la pire stratégie pour rééquilibrer son alimentation. Peut-être perdrez-vous quelques kilos. Mais la frustration sera grande et vous les retrouverez au moindre écart... Il faut au contraire éprouver du plaisir à manger de tout et à sa faim. Prenez le temps de cuisiner

des produits frais, de saison de préférence. Mais des aliments surgelés font très bien l'affaire. Aussi, si vous mangez vite, pensez à poser votre fourchette entre chaque bouchée. Ça vous permet de bien mâcher et de ressentir une sensation de satiété à la fin du repas. On estime qu'il faut six mois pour retrouver un équilibre alimentaire. C'est donc une course de fond. Soyez créatif et mitonnez-vous des petits plats variés. En panne d'inspiration ? Il y a des idées de recettes sur des blogs, à la télé ou à la radio. Je conseille également le site du ministère de la Santé : Mangerbouger.fr. »



En couple, en famille ou entre amis, les résolutions prises à plusieurs sont plus faciles à tenir.