

Philippe Chavanne

Sous la direction de **Rodolphe Bacquet**



L'Almanach
de la santé naturelle
2025



LE DUC 

Exercices physiques doux, phases de la Lune et routines santé associées, réflexes à avoir et cures pour préparer les changements de température, produits naturels à tout faire, jardinage, atouts des produits de saison et recettes pour les préparer, grands jalons de l'histoire des médecines douces...

Retrouvez dans cet almanach très complet toutes les informations pour adopter la santé naturelle au fil des saisons.

- ▶ Une **double page par semaine**, avec les principaux événements, les **produits de saison**, un **module astro**, les **astuces santé** pour booster votre immunité.
- ▶ Tout au long de l'année, une **frise éphéméride** permettant de suivre le cycle lunaire, le saint du calendrier, l'évolution de la durée du jour...
- ▶ Des **double pages thématiques** sur de **grands outils de la médecine douce** (énergétique chinoise, drainage lymphatique, fascias, gestion du stress, art-thérapie).
- ▶ Le **récit des grandes étapes de l'histoire de la santé naturelle**, avec ses découvertes et protagonistes.



Rodolphe Bacquet est l'auteur de la « Lettre Alternatif Bien-Être », ainsi que le directeur de trois publications phares de la santé naturelle : *Alternatif Bien-Être*, *Secrets de nutrition* et *Le Bon Choix Santé*. Vous pouvez découvrir son travail sur le site www.alternatif-bien-etre.com

Philippe Chavanne, défenseur de la vie au naturel, partage son temps entre son oliveraie, ses vignes et l'écriture d'ouvrages pratiques qui remettent la nature et ses bienfaits à la portée de tous. Il est l'auteur de plusieurs livres parus aux éditions Leduc dont *J'identifie les arbres, c'est malin*, et *Je reconnais les plantes sauvages, c'est malin*.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3302-1



9 791028 533021

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon :
Santé

L'Almanach
de la santé naturelle
2025

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Direction éditoriale : Rodolphe Bacquet, Philippe Chavanne

Édition : Emmanuelle Bertran

Relecture : Pascale Braud

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design des pages d'ouverture de mois : Laurie Baum

Design de couverture : Laurence Maillet

Illustrations de couverture : Shutterstock

Illustrations intérieures : Adobe Stock et Freepik

© 2024, Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3302-1

Philippe Chavanne
Sous la direction de **Rodolphe Bacquet**

L'Almanach
de la santé naturelle
2025

LEDUC 

Sommaire

Janvier 9

Février 29

Mars 49

Avril 73

Mai 93

Juin 113

Juillet 137

Août 157

Septembre 177

Octobre 197

Novembre 217

Décembre 237

C'est dans les vieux cadrans qu'on fait les meilleures horloges

En 1901, des pêcheurs d'éponge découvrent, au large de l'île d'Anticythère, l'épave d'une vaste galère romaine gisant par 62 m de fond. La campagne archéologique organisée par les autorités grecques au cours des mois suivants permet de remonter, parmi des statues de bronze et de marbre dans un remarquable état de conservation, un étrange petit objet de 20 cm de hauteur, oxydé et brisé en plusieurs fragments, et qui va interloquer, pendant plus d'un siècle, archéologues et scientifiques. Il s'agit d'un mécanisme étonnamment compliqué doté de cadrans, d'aiguilles, d'axes, de tambours et de dizaines de rouages dentelés. En somme, une montre suisse avant l'heure – sans jeu de mots, puisque la machine, datée du II^e siècle avant J.-C., est d'une complexité et d'une finesse telles qu'on ne les retrouvera qu'à la Renaissance avec l'invention de l'horlogerie.

La fonction de la « machine d'Anticythère » fera couler beaucoup d'encre au cours du XX^e siècle, inspirant même les scénaristes du dernier *Indiana Jones* (sorti en 2023), qui en font une véritable boussole permettant de voyager dans le temps, conçue par Archimède lui-même !

Ce n'est cependant qu'en juin 2024 qu'une étude menée par l'université de Glasgow semble résoudre définitivement l'énigme : le mécanisme d'Anticythère est calé sur le calendrier lunaire grec, et permettait donc à celui qui l'actionnait au moyen d'une manivelle non seulement de prévoir avec exactitude les phases de la Lune, mais également la date des éclipses, leur « couleur », ainsi que le mouvement des planètes visibles ! Cette prouesse mécanique et mathématique est donc un calculateur astronomique prédisant la chorégraphie des astres, et tout simplement... l'avenir.

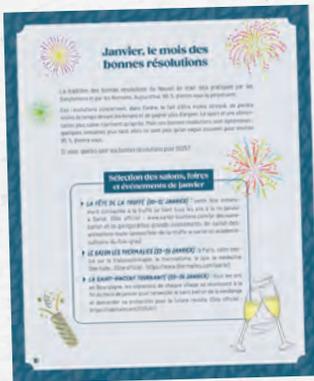
L'Almanach de la santé naturelle que vous tenez entre vos mains poursuit le même but, assorti d'une mission pour votre santé : oui, les cycles de la Lune, des saisons, la danse entre notre planète et le Soleil, sont aujourd'hui prévisibles à la seconde près ; et c'est cette connaissance du temps prédictible qui va vous permettre, à vous lecteur et usager de cet *Almanach*, de prendre les dispositions nécessaires pour une année en pleine santé, à la maison et au jardin, en suivant nos conseils adaptés à la fois aux mathématiques, à l'observation des astres, et aux cycles de la vie et de la nature.

Bonne année, et bonne lecture !

Rodolphe Bacquet

Mode d'emploi

Une double page d'ouverture permettant de visualiser les principales dates du mois



Une introduction avec les principaux événements régionaux et les produits du mois



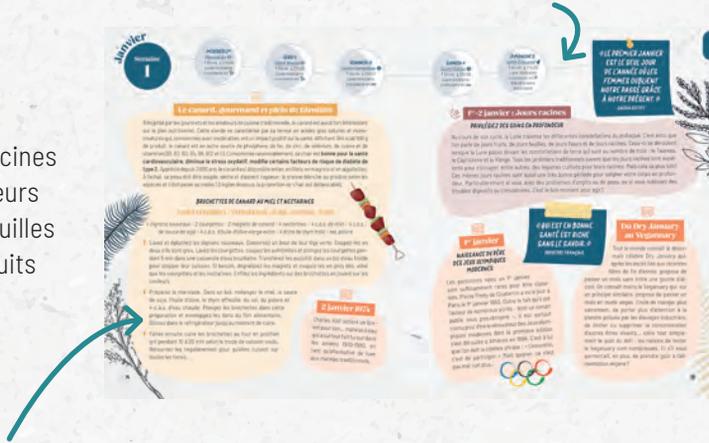
Une double page « les bons gestes du mois » pour adopter les bons réflexes mois par mois, à la maison comme au jardin



Des doubles pages par semaine avec :

- ▶ une frise éphéméride qui vous donne la date, le saint du jour, les fêtes éventuelles, les heures du Soleil, les principaux mouvements lunaires et le signe du zodiaque correspondant, ainsi que le type de jour (feuilles, fruits.... voir l'explication au 2 janvier).

- 🌿 jour racines
- 🌸 jour fleurs
- 🍃 jour feuilles
- 🍎 jour fruits



- ♈ Bélier
- ♉ Taureau
- ♊ Gémeaux
- ♋ Cancer
- ♌ Lion
- ♍ Vierge
- ♎ Balance
- ♏ Scorpion
- ♐ Sagittaire
- ♑ Capricorne
- ♒ Verseau
- ♓ Poissons

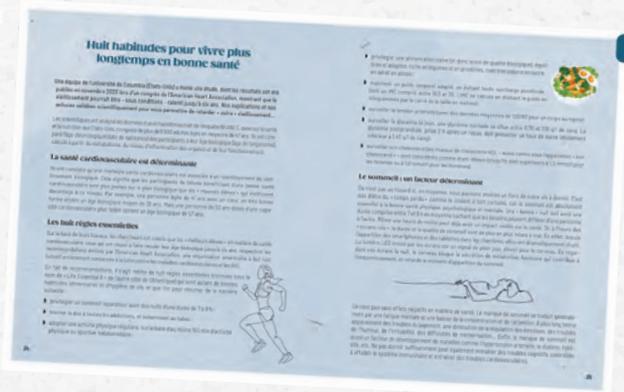
- ▶ Une multitude de rubriques informatives et pratiques : la présentation d'un produit de saison et des idées de recettes, quelques dictons, des informations lunaires, des conseils et des recettes de santé et de beauté à faire facilement, quelques informations plus ésotériques ou se rapportant aux parasciences...

- 👑 une recette
- 📅 une date historique importante
- 🌙 info lunaire

- 🌿 conseil santé
- 👁️ info ésotérique ou parascientifique
- ♋ astrologie

Chaque mois, plusieurs articles de fond qui mettent tour à tour en avant les principaux outils de la santé au naturel :

- ▶ les ingrédients naturels incontournables et d'un usage facile
- ▶ les différentes pratiques que sont le drainage lymphatique, le travail sur les fascias, la gestion du stress, les piliers de la longévité, le massage *tui na*, l'art thérapie, la mémoire cellulaire...
- ▶ les grandes figures de l'histoire des médecines douces





Janvier

Les dates clés du mois

MERCREDI 1^{ER}

Nouvel An, le moment des résolutions (voir p. 10)

LUNDI 6

Épiphanie, l'origine de la galette (voir p. 16)

DIMANCHE 19

Nœud lunaire, le repos forcé (voir p. 19)

LUNDI 20

Blue Monday, jour de déprime? (voir p. 20)

MARDI 21

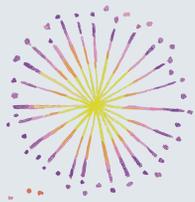
Dernier quartier, pour lâcher prise (voir p. 20)

MERCREDI 29

Nouvelle lune, contre les impuretés (voir p. 22)

Plante du mois

Camomille allemande, pour s'apaiser (voir p. 13)



Janvier, le mois des bonnes résolutions



La tradition des bonnes résolutions du Nouvel An était déjà pratiquée par les Babyloniens et par les Romains. Aujourd'hui, 90 % d'entre vous la perpétuent.



Ces résolutions concernent, dans l'ordre, le fait d'être moins stressé, de perdre moins de temps devant les écrans et de gagner plus d'argent. Le sport et une alimentation plus saine n'arrivent qu'après. Mais ces bonnes résolutions sont éphémères : quelques semaines plus tard, elles ne sont plus qu'un vague souvenir pour environ 85 % d'entre vous.

Et vous, quelles sont vos bonnes résolutions pour 2025 ?

Sélection des salons, foires et événements de janvier



- ▶ **LA FÊTE DE LA TRUFFE (20-21 JANVIER)** : cette fête entièrement consacrée à la truffe se tient tous les ans à la mi-janvier à Sarlat. (Site officiel : www.sarlat-tourisme.com/je-decouvre-sarlat-et-le-perigord/les-grands-evenements-de-sarlat-des-animations-toute-lannee/fete-de-la-truffe-a-sarlat-et-academie-culinaire-du-foie-gras)
- ▶ **LE SALON LES THERMALIES (23-26 JANVIER)** : à Paris, salon centré sur la thalassothérapie, le thermalisme, le spa, la médecine thermale... (Site officiel : <https://www.thermalies.com/paris/>)
- ▶ **LA SAINT-VINCENT TOURNANTE (25-26 JANVIER)** : tous les ans en Bourgogne, les vignerons de chaque village se réunissent à la fin du mois de janvier pour remercier le saint patron de la vendange et demander sa protection pour la future récolte. (Site officiel : <https://saintvincent2025.fr/>)



Les principaux produits du mois

Tout au long de ce premier mois de l'année, les produits frais et de saison nous permettent de faire face – de la manière la plus succulente qui soit – aux frimas et à la rigueur hivernale. Ils nous apportent autant de vitamines et de minéraux que de saveurs et de réconfort.

Les légumes

Carotte – Céleri branche – Céleri-rave – Choux (chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé, chou blanc, chou chinois, chou rouge) – Courge – Endive – Épinard – Navet – Oignon – Panais – Poireau – Pomme de terre – Salsifis – Topinambour...



Les fruits

Banane – Citron – Clémentine – Kaki – Kiwi – Mandarine – Orange – Pamplemousse – Poire – Pomme...



Les gibiers, viandes et volailles

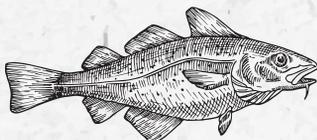
Canard – Chapon – Oie – Lapin – Perdrix – Pintade – Viande de bœuf – Viande de porc...

Les poissons, coquillages et crustacés

Barbue – Cabillaud – Coquille Saint-Jacques – Crevette bouquet – Églefin – Grondin rouge – Merlan – Paire...

Les fromages

Beaufort – Brie – Comté – Gruyère – Mont d'or – Morbier – Ossau-Iraty – Raclette – Tomme (tomme de brebis, tomme de chèvre, tomme de vache)...





Les (bons) gestes du mois de janvier

Cette nouvelle année démarre en douceur : janvier n'est pas le mois le plus propice pour s'adonner aux joies du jardinage. Les gelées, le froid, le vent, le brouillard, la neige... sont autant d'éléments naturels qui freinent la bonne volonté de n'importe quel jardinier... ainsi que celle des végétaux qui, pour nombre d'entre eux, sont encore en dormance dans l'attente du réveil printanier. Mais si les travaux sont peu nombreux en ce premier mois de l'année, certains restent incontournables...

Dans le jardin

- ▶ Effectuez la taille d'hiver de la glycine (hors période de gel). Une taille bien menée permet d'augmenter le volume de cette superbe plante. À cet effet, sur les grosses tiges lignifiées, taillez à 5 cm tous les jeunes rameaux dont vous voulez vous débarrasser.
- ▶ Aérez la pelouse avec un scarificateur ou avec les pointes d'une fourche.
- ▶ Si la neige est au rendez-vous, soutenez les principales branches des petits arbres pleureurs pour empêcher les bris de ramures.
- ▶ Si votre pelouse est enneigée, évitez de la piétiner. En y marchant, vous risquez de casser les tiges des graminées rigidifiées par le froid.
- ▶ N'oubliez pas de drainer les sentiers humides et les plates-bandes situées en contrebas : l'humidité permanente du sol fait souffrir les plantes encore plus que le gel.

À l'intérieur

- ▶ Si nécessaire, placez des saturateurs d'eau pour augmenter l'humidité ; vaporisez les plantes qui supportent mal le chauffage et la sécheresse qu'il provoque.
- ▶ Ne laissez jamais d'eau stagner au fond des soucoupes. Protégez les plantes des courants d'air.
- ▶ Surveillez l'apparition de la cochenille sur les cactus. En cas d'attaque, éliminez les amas cotonneux à l'aide d'un Coton-Tige imbibé d'alcool.
- ▶ Raccourcissez les branches fanées de vos poinsettias pour stimuler l'apparition de nouvelles pousses.
- ▶ Apportez un peu d'engrais aux plantes fleuries. Les autres sont au régime, avec seulement un arrosage à l'eau.

Camomille allemande, la plante pour s'apaiser

Le terme « camomille » se rapporte à plusieurs plantes d'aspect semblable : camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), grande camomille (*Tanacetum parthenium*) et camomille allemande (*Matricaria chamomilla*). Toutes sont médicinales, mais la camomille allemande est moins amère que la romaine.

Très ornementale, la camomille allemande s'installe au potager, dans des rocailles ou au jardin des plantes aromatiques, mais aussi en pot, sur un balcon. Si sa beauté, ses utilisations cosmétiques et ses bienfaits santé vous intéressent, pensez à en acquérir pour la planter en terre légère, humifère, bien drainée et un peu sablonneuse, avec une exposition ensoleillée et abritée du vent. La plantation des godets s'effectue au printemps ou en automne ; le semis se fait au début du printemps.

Vingt-six pays et plus de cent composés

La camomille fait partie de la pharmacopée dans vingt-six pays, surtout en Europe. Elle contient plus de cent composés, dont des terpénoïdes (propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et antispasmodiques) et des flavonoïdes (vertus antioxydantes).

Elle favorise le système digestif en réduisant les diarrhées, en soulageant les brûlures d'estomac, les coliques infantiles et la dyspepsie. Elle préserve aussi la santé de la peau (protection contre l'acné, l'eczéma ou le psoriasis, aide à la cicatrisation), limite les symptômes du diabète de type 2, contribue à la santé buccale... Elle a encore une activité antiparasitaire, anticancéreuse (en prévenant et en ralentissant la progression des cellules cancéreuses du sein et de l'intestin) et anti-inflammatoire.

Une plante pour s'apaiser

La camomille allemande améliore également la qualité du sommeil, combat l'anxiété (c'est un anxiolytique naturel) et l'agitation nerveuse. Elle permet enfin de s'attaquer naturellement au stress et à l'inquiétude constante sans pour autant présenter les effets secondaires parfois dangereux des médicaments allopathiques.

MERCREDI 1^{ER}
Nouvel An 🌸
 ↑ 8h44 ↓ 17h04
 Lune montante croissante en ♊

JEUDI 2
Saint Basile 🌸
 ↑ 8h44 ↓ 17h06
 Lune montante croissante en ♊

VENDREDI 3
Sainte Geneviève 🌸
 ↑ 8h44 ↓ 17h07
 Lune montante croissante en ♋



Le canard, gourmand et plein de bienfaits

Très prisé par les gourmets et les amateurs de cuisine traditionnelle, le canard est aussi fort intéressant sur le plan nutritionnel. Cette viande se caractérise par sa teneur en acides gras saturés et mono-insaturés qui, consommés avec modération, ont un impact positif sur la santé. Affichant 364 kcal/100 g de produit, le canard est en outre source de phosphore, de fer, de zinc, de sélénium, de cuivre et de vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B12 et E). Consommée raisonnablement, sa chair est **bonne pour la santé cardiovasculaire, diminue le stress oxydatif, modifie certains facteurs de risque de diabète de type 2**. Apprécié depuis 2 000 ans, le canard est disponible entier, en filets, en magrets et en aiguillettes. À l'achat, sa peau doit être souple, sèche et d'aspect rugueux; la graisse blanche ou grisâtre selon les espèces et il doit peser au moins 1,5 kg (en dessous, la proportion os-chair est défavorable).

BROCHETTES DE CANARD AU MIEL ET NECTARINES

POUR 6 PERSONNES – PRÉPARATION : 15 MIN – CUISSON : 15 MIN

4 oignons nouveaux – 2 courgettes – 2 magrets de canard – 4 nectarines – 4 c.à.s. de miel – 4 c.à.s. de sauce de soja – 4 c.à.s. d'huile d'olive vierge extra – 4 brins de thym frais – sel, poivre

- ▶ Lavez et épluchez les oignons nouveaux. Conservez un bout de leur tige verte. Coupez-les en deux s'ils sont gros. Lavez les courgettes, coupez les extrémités et plongez les courgettes pendant 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Transférez-les aussitôt dans un bol d'eau froide pour stopper leur cuisson. Si besoin, dégraissez les magrets et coupez-les en gros dés, ainsi que les courgettes et les nectarines. Enfilez les ingrédients sur des brochettes en jouant sur les couleurs.
- ▶ Préparez la marinade. Dans un bol, mélangez le miel, la sauce de soja, l'huile d'olive, le thym effeuillé, du sel, du poivre et 4 c.à.s. d'eau chaude. Plongez les brochettes dans cette préparation et enveloppez-les dans du film alimentaire. Glissez dans le réfrigérateur jusqu'au moment de cuire.
- ▶ Faites ensuite cuire les brochettes au four en position gril pendant 10 à 20 min selon le mode de cuisson voulu. Retournez-les régulièrement pour qu'elles cuisent sur toutes les faces.



2 janvier 1974

Charles Hall obtient un brevet pour son... matelas à eau qui a surtout fait fureur dans les années 1970-1980, en tant qu'alternative de luxe aux matelas traditionnels.

SAMEDI 4
Saint Odilon ✨
↑ 8h44 ↓ 17h08
Lune montante
croissante en ☾

DIMANCHE 5
Saint Édouard 🌿
↑ 8h43 ↓ 17h09
Lune montante
croissante en ☾
Nœud lunaire
ascendant

« LE PREMIER JANVIER
EST LE SEUL JOUR
DE L'ANNÉE OÙ LES
FEMMES OUBLIENT
NOTRE PASSÉ GRÂCE
À NOTRE PRÉSENT. »

SACHA GUITRY



1^{er}-2 janvier : Jours racines

PRIVILÉGIEZ DES SOINS EN PROFONDEUR

Au cours de son cycle, la Lune traverse les différentes constellations du zodiaque. C'est ainsi que l'on parle de jours fruits, de jours feuilles, de jours fleurs et de jours racines. Ceux-ci se déroulent lorsque la Lune passe devant les constellations de terre qui sont au nombre de trois : le Taureau, le Capricorne et la Vierge. Tous les jardiniers traditionnels savent que les jours racines sont excellents pour s'occuper, entre autres, des légumes cultivés pour leurs racines. Mais cela va plus loin ! Ces mêmes jours racines sont aussi une très bonne période pour soigner votre corps en profondeur. Particulièrement si vous avez des problèmes d'ongles ou de peau, ou si vous subissez des troubles digestifs ou circulatoires. C'est le bon moment pour agir !



1^{er} janvier

NAISSANCE DU PÈRE DES JEUX OLYMPIQUES MODERNES

Les personnes nées un 1^{er} janvier sont suffisamment rares pour être signalées. Pierre Fredy de Coubertin a vu le jour à Paris le 1^{er} janvier 1863. Outre le fait qu'il est l'auteur de nombreux écrits - dont un roman publié sous pseudonyme -, il est surtout connu pour être le rénovateur des Jeux olympiques modernes dont la première édition s'est déroulée à Athènes en 1896. C'est à lui que l'on doit la célèbre phrase : « L'essentiel, c'est de participer. » Mais gagner, ce n'est pas mal non plus...



« QUI EST EN BONNE
SANTÉ EST RICHE
SANS LE SAVOIR. »

PROVERBE FRANÇAIS



Du Dry January au Veganuary

Tout le monde connaît le désormais célèbre Dry January qui, après les excès liés aux récentes fêtes de fin d'année, propose de passer un mois sans boire une goutte d'alcool. On connaît moins le Veganuary qui, sur un principe similaire, propose de passer un mois en mode végétarien. Envie de manger plus sainement, de porter plus d'attention à la planète polluée par les élevages industriels, de limiter ou supprimer la consommation d'autres êtres vivants... voire tout simplement le goût du défi : les raisons de tenter le Veganuary sont nombreuses. Et s'il vous permettait, en plus, de prendre goût à l'alimentation végétarienne ?

LUNDI 6
 Sainte Mélanie -
 Épiphanie 🍩
 ↑ 8 h 43 ↓ 17 h 10
 Lune montante
 croissante en ☾
 Premier quartier

MARDI 7
 Saint Raymond 🍩
 ↑ 8 h 43 ↓ 17 h 11
 Lune montante
 croissante en ☾

MERCREDI 8
 Saint Lucien 🍎
 ↑ 8 h 42 ↓ 17 h 12
 Lune montante
 croissante en ☾
 Périgée



6 janvier 1929

Buck Rogers se trouve déjà dans le XXV^e siècle. Du moins, en bande dessinée. C'est le 6 janvier 1929 qu'une bande dessinée de science-fiction paraît pour la toute première fois dans les journaux.



Il fait froid ? Promenez-vous !

Saviez-vous qu'une longue promenade par temps froid est excellente pour... perdre quelques kilos en trop ? Il semble que 15 min de promenade dans le froid (mais chaudement habillé) sont aussi efficaces que 1 h de transpiration en salle de sport. C'est surtout la graisse blanche, responsable du surpoids, qui fait les frais (dans tous les sens du terme) de cette activité. Juste après les agapes des dernières fêtes, voilà qui peut être intéressant !

« PLUIE AUX ROIS, C'EST BLÉ JUSQU'AU TOIT. »

PROVERBE PAYSAN

Les émotions de la lune croissante

Plus personne ne songerait de nos jours à nier le fait que, au fil de son cycle et de ses différentes phases, la Lune a un impact réel, parfois très sensible, sur l'ensemble de nos émotions, de nos ressentis intérieurs et, au final, sur notre humeur.

Lorsque, comme aujourd'hui, elle est en phase croissante, il est recommandé de veiller tout particulièrement à sa santé psychologique. Cette période étant souvent agitée, il y a de l'irritabilité et du stress dans l'air. Attention à ne pas vous laisser emporter par cette vague. À l'opposé, la lune croissante se positionne aussi comme un bon moment pour poser vos projets à plat, pour les peaufiner et mieux définir vos objectifs.



6 janvier – Tirez les rois !

Comme chaque année, ce 6 janvier est le jour de l'Épiphanie qui, selon la tradition chrétienne, marque la visite des Rois mages – Balthasar, Gaspard et Melchior – à Jésus. Si la légende chrétienne se perd chaque année un peu plus, la tradition de la fameuse galette des Rois reste solidement ancrée chez les gourmets et les gourmands. Son origine remonte à une tradition romaine et païenne, le peuple de Rome célébrant les Saturnales en janvier. Au cours de ces fêtes abolissant les barrières sociales, l'usage voulait que se tienne un banquet pendant lequel un esclave tiré au sort dans chaque famille était désigné « Prince des Saturnales » et il pouvait exaucer tous ses désirs. De là vient la coutume de « tirer les rois », non plus durant un banquet, mais en dégustant une savoureuse galette.



JEUDI 9

Sainte Alix 🍎
↑ 8 h 42 ↓ 17 h 14
Lune montante -
croissante en ♈

VENDREDI 10

Saint Guillaume 🌿
↑ 8 h 41 ↓ 17 h 15
Lune montante -
croissante - en ♉

SAMEDI 11

Sainte Pauline 🌸
↑ 8 h 41 ↓ 17 h 16
Lune montante -
croissante - en ♊

DIMANCHE 12

Sainte Tatiana 🌸
↑ 8 h 40 ↓ 17 h 18
Lune descendante
croissante en ♋



Comme les sorciers d'Afrique, privilégiez le desmodium pour votre foie

Le desmodium est une plante relativement peu connue qui pousse en Afrique de l'Ouest, dans certaines régions sud-américaines et dans le Pacifique. Les sorciers d'Afrique, les chamans d'Amérique du Sud et les sorcières modernes sont quasiment les seuls qui, aujourd'hui, en connaissent véritablement tous les secrets et pouvoirs. En Afrique, la collecte du desmodium qui s'enroule autour des troncs de caféiers, cacaoyers et autres palmiers à huile est confiée aux femmes. Ensuite, les sorciers installés dans les villages préparent des décoctions de feuilles destinées à soulager aussi bien les **crises d'asthme** que les **maladies du foie**. Tout cela, de manière naturelle et efficace. Bien intégrée dans la pharmacopée naturelle locale, cette plante exotique permet à l'organisme d'éliminer les toxines accumulées, détoxifie naturellement le foie victime de nombreuses agressions (malbouffe industrielle, médicaments allopathiques, alcool...), améliore la qualité de la peau... La décoction est simple à préparer : faites bouillir 1 l d'eau et plongez-y 3 pincées de tiges et de feuilles de desmodium. Poursuivez l'ébullition pendant 3 min et laissez infuser pendant 3 min supplémentaires. Ensuite, filtrez et buvez.

◀ OM MANI
PADME HUM. ▶

MANTRA DES BOUDDHISTES
TIBÉTAINS QUI PURIFIE L'ESPRIT ET
ENLÈVE LES PENSÉES NÉGATIVES



Alix Le Clerc et l'éducation des filles

Alix Le Clerc est née dans les Vosges en 1576. Riche de naissance, ce n'est, d'après la légende, qu'après une apparition de la Vierge qu'elle prend conscience de sa vocation. Après sa rencontre avec Pierre Fourier, curé de Mattaincourt, qui s'impose très vite comme son « directeur spirituel », elle fonde une « Maison nouvelle de filles pour y pratiquer tout le bien qu'on pourrait », puis, avec quelques compagnes, une première école destinée à l'éducation des filles. Nous sommes alors à l'ombre du chapitre de Poussay, à l'automne 1598. Par la suite, d'autres écoles sont fondées à Verdun, Épinal, Bar-le-Duc, Pont-à-Mousson... Au fil des siècles, le mouvement initié par Alix Le Clerc, devenue Marie Thérèse de Jésus, prend de l'ampleur : à la fin du XIX^e siècle, la congrégation compte vingt-sept monastères et plus d'un millier de religieuses. Alix Le Clerc ne verra cependant pas tout ce développement. Tombée malade en septembre 1621, elle décède le 9 janvier 1622 à Nancy. Des miracles sont attestés sur sa tombe. Son décret de béatification est promulgué le 4 mai 1947 par le pape Pie XII.

LUNDI 13

Sainte Yvette ✨

↑ 8 h 40 ↓ 17 h 19
Lune descendante
croissante en ☾
Pleine lune
à 23 h 27

MARDI 14

Sainte Nina 🐦

↑ 8 h 39 ↓ 17 h 20
Lune descendante
décroissante en ☾

MERCREDI 15

Saint Rémi 🐦

↑ 8 h 38 ↓ 17 h 22
Lune descendante
décroissante en ☾

13 janvier

JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'HYPERSENSIBILITÉ

Saverio Tomasella a été... hyper sensibilisé aux hypersensibles. Pour instaurer cette journée, il a lancé une pétition en ligne et contacté Brigitte Macron. En 2019 était organisée la première Journée internationale de l'hypersensibilité visant à... sensibiliser le public à l'hypersensibilité et à l'hyperémotivité. Ce n'est pas anodin, car l'hypersensibilité – qui toucherait 15 à 20 % de la population mondiale – peut entraîner divers problèmes de santé. Caractérisée par une profonde empathie, une réceptivité exacerbée à l'environnement (bruits, lumières...) et une capacité plus importante à percevoir les subtilités émotionnelles chez les autres. Elle peut avoir un impact sur la vie quotidienne de la personne hypersensible (fluctuations émotionnelles, grande sensibilité aux stimuli sensoriels, difficulté à gérer le stress, besoin intense de moments de solitude, réception exacerbée des critiques et jugements...) et sur sa santé physique (dont des problèmes cutanés).

« EXIGE BEAUCOUP
DE TOI-MÊME ET
PEU DES AUTRES.
AINSI, BEAUCOUP
D'ENNUIS TE SERONT
ÉPARGNÉS. »

CONFUCIUS

L'épinard, un anticancer naturel

Originaire d'Asie Mineure, l'épinard a été popularisé par un marin de dessin animé, Popeye. S'il donne toute sa force à ce petit personnage, l'épinard recèle bien d'autres bienfaits pour la santé. Peu calorique (29,1 kcal/100 g de produit), l'épinard est riche en **magnésium, manganèse, fer, cuivre, calcium, phosphore, potassium et zinc**. Il contient aussi **des vitamines** : A, B1, B2, B6, B9, C et E. C'est encore une bonne source de bêtaïne capable d'aider à traiter certaines maladies du foie. Ce légume-feuille est aussi bon pour la santé oculaire et a un fort pouvoir antioxydant : il aide à neutraliser les radicaux libres du corps et, ainsi, à prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de diverses maladies chroniques et de certains cancers. À ce sujet, des chercheurs ont démontré que la consommation régulière de ce légume (au moins 1/2 tasse/semaine) est associée à un risque plus faible de cancer du sein, du poumon et de l'œsophage.

Un éclairage confortable pour préparer un bon sommeil

Il n'est pas toujours facile de trouver son équilibre en janvier. Le contrecoup des fêtes, la reprise du train-train quotidien, le manque de luminosité naturelle, le froid... plombent le moral. L'une des manières de préserver un bon équilibre est de passer de bonnes nuits. Celles-ci se préparent, notamment par un éclairage et une ambiance appropriés. Un éclairage blanc chaud et tamisé, avec des bougies LED, lanternes et guirlandes lumineuses... est un excellent moyen de conditionner l'esprit à une bonne nuit de sommeil, car il évoque un sentiment de confort et de sérénité, propice à la détente.

JEUDI 16

Saint Marcel 🍎
↑ 8 h 38 ↓ 17 h 23
Lune descendante
décroissante en ♍



VENREDI 17

Sainte Roseline 🍎
↑ 8 h 37 ↓ 17 h 25
Lune descendante
décroissante en ♍

SAMEDI 18

Sainte Prisca 🍎
↑ 8 h 36 ↓ 17 h 26
Lune descendante
décroissante en ♍

DIMANCHE 19

Saint Marius 🍎
↑ 8 h 35 ↓ 17 h 28
Lune descendante
décroissante en ♍
Nœud lunaire
descendant

14 janvier 1907

Une tradition hollywoodienne commence! Anita Stewart est la première actrice à apposer ses empreintes sur le désormais incontournable Walk of Fame, devant le Grauman's Chinese Theatre, devenu TCL Chinese Theatre. Le Walk of Fame compte aujourd'hui plus de 2 470 étoiles.



**« SÉCHERESSE DE
JANVIER, RICHESSE
DE FERMIER. »**

PROVERBE PAYSAN

19 janvier

REPOS FORCÉ EN NŒUD LUNAIRE

Lorsqu'elle tourne autour du Soleil, la Terre se déplace sur un plan nommé « écliptique ». La Lune, en revanche, évolue sur un autre plan, appelé « orbite lunaire ». Le plan de l'orbite lunaire croise celui de l'écliptique en formant un angle avec ce dernier. On nomme « nœud lunaire » le moment précis où la Lune traverse l'écliptique. Lors de sa révolution autour de la Terre, la Lune va traverser deux fois l'écliptique : une fois en montant (nœud lunaire ascendant) et une fois en descendant (nœud lunaire descendant). Qu'il soit ascendant ou descendant, peu importe finalement : dans tous les cas, un nœud lunaire vous incite au repos. Évitez de travailler au jardin, d'entamer des soins de beauté, de planifier des projets... Attendez que la Lune ait fini de « faire des nœuds » pour reprendre vos activités.



**Profitez du froid hivernal
pour faire une sieste**

Si on vous propose de faire une petite sieste dehors, même par -3 ou -5 °C, qu'en dites-vous? Non, il ne s'agit pas d'un défi débile lancé par un quelconque réseau social. Essayez – en vous emmitouflant et en vous installant isolé du sol, à l'abri des intempéries tout de même – et vous constaterez que votre sommeil est aussi bon, voire meilleur, que dans une pièce chauffée. En même temps, vous renforcez – sans rien faire – vos défenses immunitaires. « L'essayer, c'est l'adopter », disent les Nordiques qui semblent friands de cette coutume.

LUNDI 20

Saint Sébastien ✨

↑ 8 h 34 ↓ 17 h 29

Lune descendante
décroissante en ♎

MARDI 21

Sainte Agnès ✨

↑ 8 h 33 ↓ 17 h 31

Lune descendante
décroissante en ♎

Apogée

Dernier quartier

MERCREDI 22

Saint Vincent ✨

↑ 8 h 32 ↓ 17 h 32

Lune descendante
décroissante en ♎



20 janvier

LE JOUR LE PLUS DÉPRIMANT DE L'ANNÉE ?

Aujourd'hui, c'est le Blue Monday. Le « lundi bleu ». Tombant chaque troisième lundi de janvier, cette journée a mauvaise réputation. Et pour cause : en dressant l'équation de la météo, du contrecoup financier des fêtes de fin d'année et des motivations de début d'année qui commencent à flancher, le psychologue britannique Cliff Arnall a décrété en 2005, à la demande d'une agence de voyages, que ce jour serait dorénavant la journée la plus déprimante de l'année. Un petit câlin, un bouquet de fleurs, un petit cadeau et un peu de luminothérapie devraient cependant compenser cette déprime du lundi bleu.

Le dernier quartier de Lune pour vous détacher de certaines habitudes (à partir du 21 janvier)

Le dernier quartier est la phase au cours de laquelle la Lune, vue depuis la Terre, est mi-illuminée mi-ombrée. Entre pleine lune et nouvelle lune, il marque la transition d'un cycle à l'autre. Ses énergies sont axées sur la clôture et le lâcher-prise. Cette phase favorise l'introspection et la méditation, aidant à identifier ce qui doit être conservé ou éliminé dans votre vie. C'est le moment de vous détacher de certaines (mauvaises) habitudes. Sur le plan émotionnel, cela peut être une période de vulnérabilité ou de profondes réalisations. Il peut être bénéfique, tant au plan physique que psychologique ou spirituel, de pratiquer maintenant la méditation, le yoga ou toute autre forme d'exercice spirituel pour vous concentrer sur l'intérieur.



La crevette : peu de calories, beaucoup de protéines

On trouve des crevettes tout au long de l'année, mais dans nos contrées leur pleine saison s'étire de fin septembre à fin mars. La crevette n'en est pas moins un ingrédient relativement savoureux et, surtout, une alliée de choix en matière de santé. Pauvre en calories (93,8 kcal/100 g de produit), elle contient énormément d'éléments bénéfiques – voire indispensables – à la santé : **cuivre, calcium, magnésium, iode, fer, zinc, potassium, phosphore, manganèse, sélénium, rétinol...** et de **nombreuses vitamines** (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, D, E et K1). C'est aussi une source d'oméga-3 et de protéines. Celles-ci renferment les neuf acides aminés essentiels à notre organisme et jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os. En outre, elles permettent aussi de maintenir la masse musculaire en cas de perte de poids et de jouer sur la satiété.



« QUAND IL TONNE
EN JANVIER, IL
TONNE TOUS LES
MOIS DE L'ANNÉE. »

PROVERBE PAYSAN

JEUDI 23

Saint Bernard ✨

↑ 8 h 31 ↓ 17 h 34
Lune descendante
décroissante en ♎

VENREDI 24

**Saint François
de Sales** ✨

↑ 8 h 30 ↓ 17 h 35
Lune descendante
décroissante en ♎

SAMEDI 25

Saint Joël ♋

↑ 8 h 29 ↓ 17 h 37
Lune descendante
décroissante en ♎

DIMANCHE 26

Sainte Paule 🍏

↑ 8 h 28 ↓ 17 h 38
Lune descendante
décroissante en ♎



Ils sont nés en janvier...

De nombreuses personnalités sont nées en janvier : Buzz Aldrin (le 20), Richard Anconina (le 28), Isaac Azimov (le 2), Shirley Bassey (le 8), Joan Baez (le 9), Maurice Bédart (le 1^{er}), Jeff Bezos (le 12), David Bowie (le 8), Adriano Celentano (le 6), Phil Collins (le 30), Paolo Conte (le 6), Françoise Hardy (le 17), Pascal Obispo (le 8), Michel Sardou (le 26)...

« **SOURIRE MOBILISE
15 MUSCLES, MAIS
FAIRE LA GUEULE
EN MOBILISE 40.
REPOSEZ-VOUS :
SOURIEZ. »**

CHRISTOPHE ANDRÉ

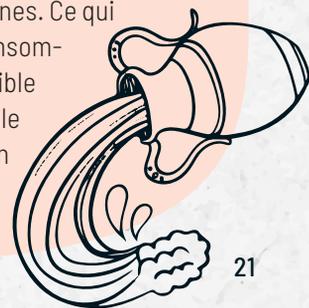
Lotion anti-points noirs à la fécule de maïs

2 c. à s. de fécule de maïs - vinaigre de cidre

Versez la fécule de maïs dans un bol et ajoutez-y assez de vinaigre de cidre pour obtenir une préparation pâteuse, ni trop liquide, ni trop épaisse. Mélangez, puis appliquez aussitôt cette préparation (qui est à usage immédiat) sur les zones à traiter. Laissez agir pendant 30 min, puis rincez à l'eau tiède. En cosmétologie naturelle, la fécule de maïs est efficace contre les points noirs, mais aussi pour calmer les irritations de la peau, apaiser les coups de soleil, atténuer les piqûres d'orties...

Le Verseau, une personnalité imprévisible et une santé fragile

Réputé entêté et bien souvent imprévisible, le Verseau n'est pas ce que l'on peut appeler une force de la nature. En matière de santé, ses points faibles sont assez nombreux. À commencer par son système nerveux : le Verseau est en effet sensible à la dépression nerveuse. Pour maintenir sa vitalité, son énergie et sa bonne santé, la personne née sous le signe astrologique du Verseau doit porter une attention toute particulière à son alimentation. Cette dernière nécessite d'être saine (et donc bio), adaptée et diversifiée, mais surtout riche en fruits, légumes et protéines. Ce qui n'est pas toujours le cas. En revanche, il est conseillé au Verseau de limiter sa consommation de café et de stimulants pour privilégier le thé et des plages de repos. Sensible au risque de problèmes digestifs et de surpoids, le Verseau est encore susceptible de devoir faire face à d'autres ennuis de santé : rhumatismes, arthrite, hypertension artérielle et, plus globalement, toutes les maladies ayant une origine glandulaire.



LUNDI 27

Sainte Angèle 🍏
 ↑ 8 h 27 ↓ 17 h 40
 Lune montante
 décroissante en ↗

MARDI 28

Saint Thomas
 d'Aquin 🍏
 ↑ 8 h 25 ↓ 17 h 42
 Lune montante
 décroissante en ↗

MERCREDI 29

Saint Gildas 🍏
 ↑ 8 h 24 ↓ 17 h 43
 Lune montante
 croissante en ↗
 Nouvelle lune



Le panais, un légume oublié riche en fibres et en antioxydants

Qu'il soit cru ou cuit, le panais révèle une agréable saveur sucrée. De la même famille botanique que la carotte et originaire du Bassin méditerranéen, ce légume d'hiver oublié et désormais retrouvé affiche 67,8 kcal/100 g de produit. Il est donc moyennement calorique mais, en revanche, riche en de nombreux **minéraux et vitamines**. On y trouve en effet des vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E et K1 ainsi que du **cuivre, du fer, du calcium, du magnésium, du phosphore, du sodium, du potassium, du zinc et des fibres alimentaires essentielles à un bon transit**. Choisi sur l'étal pour sa racine à peau claire et sa chair ferme et blanche, le panais renferme des molécules actives qui joueraient un rôle dans la prévention du cancer. Notamment, il contient un antioxydant capable de réduire l'activité d'une enzyme impliquée dans le développement de cette maladie.

SOUPE DE PANAIIS AROMATISÉE AU THYM

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION :
 15 MIN - CUISSON : 30 MIN

1 panais - 2 pommes de terre - 2 carottes - 1 oignon -
 1 noisette de beurre - 1 pincée de piment de Cayenne moulu
 - 1 brin de thym - 1 cube de bouillon de légumes - sel, poivre

- ▶ Épluchez le panais, les pommes de terre et les carottes, puis détaillez ces légumes en cubes. Épluchez et émincez l'oignon.
- ▶ Mettez une noisette de beurre dans une casserole et faites chauffer. Faites-y cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement. Salez, poivrez et ajoutez le piment, le thym effeuillé et le cube de bouillon de légumes. Mélangez et mouillez avec 50 cl d'eau. Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant environ 30 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- ▶ Mixez ensuite le tout avec un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Servez chaud.



« QUAND J'ÉTAIS
 PETIT À LA MAISON,
 LE PLUS DUR C'ÉTAIT
 LA FIN DU MOIS...
 SURTOUT LES TRENTE
 DERNIERS JOURS! »

COLUCHE



JEUDI 30

Sainte Martine ✨
↑ 8 h 23 ↓ 17 h 45
Lune montante
croissante en ☾

VENDREDI 31

Sainte Marcelle ✨
↑ 8 h 21 ↓ 17 h 47
Lune montante
croissante en ☾



28 janvier 1878

Vous consultez la météo chaque jour? Sachez que le 28 janvier 1878, le très londonien *The Times* est le premier journal du monde à publier des prévisions météorologiques quotidiennes. Il sera suivi par quasiment tous les journaux du monde.



29 janvier

LE RÉGIME DE LA NOUVELLE LUNE

Tout au long de la nouvelle lune, quand celle-ci est entièrement dans l'ombre de notre planète, votre organisme élimine plus facilement les toxines et, de manière plus générale, toutes les impuretés. Si vous envisagez d'entamer un jeûne dans les prochaines périodes, n'hésitez plus : c'est le moment idéal pour vous y mettre. Ce n'est pas tout ! Si, après les fêtes, vous avez pris quelques kilos qui vous gênent au moment d'enfiler vos vêtements ou de lacer vos chaussures, la nouvelle lune vous facilitera le renoncement à certaines gourmandises qui, bien que fort tentantes, se paient toujours le prix fort sur la balance. Petite astuce supplémentaire : faites coup double en commençant (ou en poursuivant) une activité sportive menée raisonnablement mais régulièrement.

« LA SANTÉ DÉPEND PLUS DES PRÉCAUTIONS QUE DES MÉDECINS. »

JACQUES-BÉNIGNE BOSSUET

29 janvier

C'EST LA NOUVELLE ANNÉE!

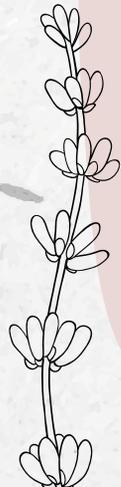
Ce 29 janvier, c'est la nouvelle année pour environ 1,4 milliard de personnes. Pour 1,4 milliard de Chinois. L'année du Serpent de bois débute pour se terminer le soir du 16 février 2026 et laisser place au signe chinois du Cheval de feu. Spectaculaire, ce Nouvel An - la « fête du Printemps » - est préparé plusieurs semaines à l'avance et tire ses origines d'une tradition vieille de plusieurs millénaires, qui s'enracine dans la mythologie et l'histoire chinoises.

Les festivités durent généralement quinze jours et s'achèvent en apothéose avec la fête des Lanternes.



La clémentine, un trésor de minéraux

Agrume-star de l'hiver, la clémentine est originaire d'Algérie et issue du croisement entre l'orange et la mandarine. Elle est peu calorique mais permet de faire le plein de minéraux (potassium, calcium, magnésium et fer). Par sa richesse en caroténoïdes, elle aide à lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Quatre clémentines apporteront 16 % des besoins quotidiens en potassium et 8 % des besoins en magnésium. Enfin, deux clémentines permettent de couvrir environ la moitié des besoins quotidiens en vitamine C qui participe au fonctionnement du système immunitaire.



Huit habitudes pour vivre plus longtemps en bonne santé

Une équipe de l'université de Columbia (États-Unis) a mené une étude, dont les résultats ont été publiés en novembre 2023 lors d'un congrès de l'American Heart Association, montrant que le vieillissement pourrait être – sous conditions – ralenti jusqu'à six ans. Nos explications et nos astuces validées scientifiquement pour vous permettre de retarder « votre » vieillissement...

Les scientifiques ont analysé les données d'un échantillon extrait de l'enquête NHANES, axée sur la santé et la nutrition aux États-Unis, composé de plus de 6 500 adultes âgés en moyenne de 47 ans. Ils ont comparé l'âge chronologique (date de naissance) des participants à leur âge biologique (âge de l'organisme), calculé à partir du métabolisme, du niveau d'inflammation des organes et de leur fonctionnement.

La santé cardiovasculaire est déterminante

Ils ont constaté qu'une meilleure santé cardiovasculaire est associée à un ralentissement du vieillissement biologique. Cela signifie que les participants de l'étude bénéficiant d'une bonne santé cardiovasculaire sont plus jeunes sur le plan biologique que les « mauvais élèves » qui vieillissent davantage à ce niveau. Par exemple, une personne âgée de 41 ans avec un cœur en très bonne forme atteint un âge biologique moyen de 36 ans. Mais une personne de 53 ans dotée d'une capacité cardiovasculaire plus faible obtient un âge biologique de 57 ans.

Les huit règles essentielles

Sur la base de leurs travaux, les chercheurs ont conclu que les « meilleurs élèves » en matière de santé cardiovasculaire, ceux qui ont réussi à faire reculer leur âge biologique jusqu'à six ans, respectent les recommandations émises par l'American Heart Association, une organisation américaine à but non lucratif entièrement consacrée à la lutte contre les maladies cardiovasculaires et les AVC.

En fait de recommandations, il s'agit même de huit règles essentielles (connues sous le nom de « Life Essential 8 » de l'autre côté de l'Atlantique) qui sont autant de bonnes habitudes alimentaires et d'hygiène de vie, et que l'on peut résumer de la manière suivante :

- ▶ privilégier un sommeil réparateur, avec des nuits d'une durée de 7 à 9 h ;
- ▶ tourner le dos à toutes les addictions, et notamment au tabac ;
- ▶ adopter une activité physique régulière, sur la base d'au moins 150 min d'activité physique ou sportive hebdomadaire ;



- ▮ privilégier une alimentation saine (et donc aussi de qualité biologique), équilibrée et adaptée, riche en légumes et en protéines, mais très pauvre en sucre, en sel et en alcool ;
- ▮ maintenir un poids corporel adapté, en évitant toute surcharge pondérale (soit un IMC compris entre 18,5 et 25. L'IMC se calcule en divisant le poids en kilogrammes par le carré de la taille en mètres);
- ▮ surveiller la tension artérielle (avec des données moyennes de 120/80 pour un corps au repos);
- ▮ surveiller la glycémie (à jeun, une glycémie normale se situe entre 0,70 et 1,10 g/l de sang. La glycémie postprandiale, prise 2 h après un repas, doit présenter un taux de sucre idéalement inférieur à 1,40 g/l de sang);
- ▮ surveiller son cholestérol (les niveaux de cholestérol HDL – aussi connu sous l'appellation « bon cholestérol » – sont considérés comme étant idéaux lorsqu'ils sont supérieurs à 1,3 mmol/l pour les femmes ou à 1,0 mmol/l pour les hommes).



Le sommeil : un facteur déterminant

Ce n'est pas un hasard si, en moyenne, nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. C'est loin d'être du « temps perdu » comme le croient à tort certains, car le sommeil est absolument essentiel à la bonne santé physique, psychologique et mentale. Une « bonne » nuit doit avoir une durée comprise entre 7 et 9 h en moyenne sachant que les besoins peuvent différer d'une personne à l'autre. Même une heure de moins peut déjà avoir un impact visible sur la santé. Or, à l'heure des « écrans rois », la durée et la qualité de sommeil sont de plus en plus mises à mal. En effet, depuis l'apparition des smartphones et des tablettes dans les chambres, elles ont dramatiquement chuté. La lumière LED émise par les écrans est un signal de plein jour, d'éveil pour le cerveau. En regardant ces écrans la nuit, le cerveau bloque la sécrétion de mélatonine, hormone qui contribue à l'endormissement, et retarde le moment d'apparition du sommeil.



Ce n'est pas sans effets négatifs en matière de santé. Le manque de sommeil se traduit généralement par une fatigue mentale et une baisse de la concentration et de l'attention. À plus long terme apparaissent des troubles du jugement, une diminution de la régulation des émotions, des troubles de l'humeur, de l'irritabilité, des difficultés de mémorisation... Enfin, le manque de sommeil est aussi un facteur de développement de maladies comme l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, etc. Ne pas dormir suffisamment peut également entraîner des troubles cognitifs, contribuer à affaiblir le système immunitaire et entraîner des troubles cardiovasculaires.