

Argent, Santé, Carrière

**(re)trouvez
le chemin du succès**

Sommaire

I. Au commencement étaient les « Droits de L'Homme »	4
II. Puis vint l'inflation juridique et réglementaire	10
III. Reprenez votre liberté de penser	12
IV. Reprenez votre liberté financière	15
V. Entrenez et échangez vos compétences librement	16
VI. Rendez-vous invisible autant que faire se peut	17
VII. Maintenez-vous en bonne santé	19
Avant de nous quitter	26

Constat : votre vie dépend de plus en plus de l'État ou de l'administration - qu'elle soit française ou européenne - et de décisions qui ne vous appartiennent plus.

Pensez à toutes ces incitations (allocations, allègements d'impôts), ou protections, ou mêmes contraintes et menaces (taxes et amendes) que vous subissez quotidiennement.

- Votre maison doit avoir des appareils et installations « aux normes », ce qui vous oblige à jeter les anciens, pourtant en parfait état de marche, ou à faire des travaux bien souvent inutiles.
- Vous devez produire de plus en plus de paperasse et de déclarations dès que vous bougez le petit doigt : travaux, vente et achat immobilier avec plomb/ amiante/ termites, entretien de votre voiture...
- Sous prétexte de « danger », vous ne trouvez plus certains produits alimentaires comme le lait cru et les (succulents) fromages qui sont fabriqués avec. Même le roquefort a failli devenir un produit dangereux. Pensez : de la moisissure de lait de brebis, c'est quand-même une arme chimique de destruction massive !
- Si vous avez une simple pièce d'eau à la campagne, on vous oblige à installer toute sorte de sécurité pour protéger de la noyade quelqu'un qui rentrerait chez vous sans y être invité.
- Les paiements en espèces sont limités au nom de la lutte contre le terrorisme, le crime ou le blanchiment d'argent. Tout ça pour que votre argent reste bien au chaud à disposition de votre gentille banque.

Les exemples fourmillent. Dans tous les cas, c'est « pour votre bien », vous dit-on.

Votre vie s'améliore-t-elle pour autant ?

Non.

Votre espace de liberté se rétrécit tous les jours et votre pouvoir d'achat aussi. D'ailleurs, la Banque centrale européenne le dit ouvertement quand elle déclare qu'une bonne inflation est de 2% par an. Ce qui veut dire que cet organisme officiel souhaite que votre pouvoir d'achat s'érode de 2% par an ; Ainsi, si vous vivez de revenus fixes, au bout de 35 ans, vos revenus seront divisés par deux.

Laissez-moi vous poser une question :

Vos choix de vie, votre niveau de vie doivent-ils dépendre des discours d'un président de la Banque centrale, d'un membre du gouvernement, de décisions de fonctionnaires de l'État, de promesses de retraites et d'allocations payables dans le futur ?

Non, cela ne paraît pas très prudent, surtout qu'il ne vous aura certainement pas échappé que les États sont surendettés - ce qui inquiète le Fonds monétaire international et la Banque des règlements internationaux.

Comment en sommes-nous arrivés là ?

Comment en sommes-nous arrivés à déléguer autant de nos choix de vie quotidienne à l'État ou à des technocrates ?

Il y a eu une dérive douce mais dangereuse.

Dans une démocratie, l'État et le gouvernement veulent notre bien puisque nous sommes en majorité d'accord pour lui déléguer la force publique nécessaire à la protection de nos droits. Du bien à la réussite et au bonheur, il n'y a qu'un pas. Mais c'est un pas dangereux.

Nous en sommes arrivés à penser que nos réussites familiale, professionnelle pouvaient être déléguées à l'État. Mais pourquoi l'État saurait-il mieux que nous ce qui est bon pour nous ? Comment en sommes-nous venus à admettre ce principe de cette suprématie, à avoir cette foi quasi inébranlable en ce dogme ?

En réalité, il ne devrait y avoir rien d'autre à attendre de l'État que la protection des droits essentiels de chaque citoyen. Votre niveau de vie n'a rien à voir avec les artifices des banques centrales ou des politiques économiques décrétées en haut lieu par des gens qui ignorent tout de l'entreprise et de la concurrence.

Avec votre abonnement à *J'agis !*, vous allez découvrir comment prendre en main votre vie et mieux la vivre, au jour le jour.

Mais ceci nécessite d'avoir une autre perspective du monde qui nous entoure avant de pouvoir concrètement rentrer dans le vif du sujet et passer à l'action.

I. Au commencement étaient les « Droits de L'Homme »

Je vous ai parlé de nos droits essentiels, mais quels sont-ils exactement ? Un retour dans l'Histoire est nécessaire.

26 août 1789

Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen

Les représentants du peuple français, constitués en Assemblée nationale, considérant que l'ignorance, l'oubli ou le mépris des droits de l'homme sont les seules causes des malheurs publics et de la corruption des gouvernements, ont résolu d'exposer, dans une déclaration solennelle, les droits naturels, inaliénables et sacrés de l'homme, afin que cette déclaration, constamment présente à tous les membres du corps social, leur rappelle sans cesse leurs droits et leurs devoirs ; afin que les actes du pouvoir législatif et ceux du pouvoir exécutif, pouvant être à chaque instant comparés avec le but de toute institution politique, en soient plus respectés ; afin que les réclamations des citoyens, fondées désormais sur des principes simples et incontestables, tournent toujours au maintien de la Constitution et au bonheur de tous.

En conséquence, l'Assemblée nationale reconnaît et déclare, en présence et sous les auspices de l'Être Suprême, les droits suivants de l'homme et du citoyen.

Article premier. Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits. Les distinctions sociales ne peuvent être fondées que sur l'utilité commune.

Article 2. Le but de toute association politique est la conservation des droits naturels et imprescriptibles de l'homme. Ces droits sont la liberté, la propriété, la sûreté et la résistance à l'oppression.

Article 3. Le principe de toute souveraineté réside essentiellement dans la Nation. Nul corps, nul individu ne peut exercer d'autorité qui n'en émane expressément.

Article 4. La liberté consiste à pouvoir faire tout ce qui ne nuit pas à autrui : ainsi, l'exercice des droits naturels de chaque homme n'a de bornes que celles qui assurent aux autres membres de la société la jouissance de ces mêmes droits. Ces bornes ne peuvent être déterminées que par la loi.

Article 5. La loi n'a le droit de défendre que les actions nuisibles à la société. Tout ce qui n'est pas défendu par la loi ne peut être empêché, et nul ne peut être contraint à faire ce qu'elle n'ordonne pas.

Article 6. La loi est l'expression de la volonté générale. Tous les citoyens ont droit de concourir personnellement ou par leurs représentants à sa formation. Elle doit être la même pour tous, soit qu'elle protège, soit qu'elle punisse. Tous les citoyens, étant égaux à ces yeux, sont également admissibles à toutes dignités, places et emplois publics, selon leur capacité et sans autre distinction que celle de leurs vertus et de leurs talents.

Article 7. Nul homme ne peut être accusé, arrêté ou détenu que dans les cas déterminés par la loi et selon les formes qu'elle a prescrites. Ceux qui sollicitent, expédient, exécutent ou font exécuter des ordres arbitraires doivent être punis ; mais tout citoyen appelé ou saisi en vertu de la loi doit obéir à l'instant ; il se rend coupable par la résistance.

Article 8. La loi ne doit établir que des peines strictement et évidemment nécessaires, et nul ne peut être puni qu'en vertu d'une loi établie et promulguée antérieurement au délit, et légalement appliquée.

Article 9. Tout homme étant présumé innocent jusqu'à ce qu'il ait été déclaré coupable, s'il est jugé indispensable de l'arrêter, toute rigueur qui ne serait pas nécessaire pour s'assurer de sa personne doit être sévèrement réprimée par la loi.

Article 10. Nul ne doit être inquiété pour ses opinions, mêmes religieuses, pourvu que leur manifestation ne trouble pas l'ordre public établi par la loi.

Article 11. La libre communication des pensées et des opinions est un des droits les plus précieux de l'homme ; tout citoyen peut donc parler, écrire, imprimer librement, sauf à répondre de l'abus de cette liberté dans les cas déterminés par la loi.

Article 12. La garantie des droits de l'homme et du citoyen nécessite une force publique ; cette force est donc instituée pour l'avantage de tous, et non pour l'utilité particulière de ceux à qui elle est confiée.

Article 13. Pour l'entretien de la force publique, et pour les dépenses d'administration, une contribution commune est indispensable ; elle doit être également répartie entre les citoyens, en raison de leurs facultés.

Article 14. Les citoyens ont le droit de constater, par eux-mêmes ou par leurs représentants, la nécessité de la contribution publique, de la consentir librement, d'en suivre l'emploi, et d'en déterminer la quotité, l'assiette, le recouvrement et la durée.

Article 15. La société a le droit de demander compte à tout agent public de son administration.

Article 16. Toute société dans laquelle la garantie des droits n'est pas assurée ni la séparation des pouvoirs déterminée, n'a point de Constitution.

Article 17. La propriété étant un droit inviolable et sacré, nul ne peut en être privé, si ce n'est lorsque la nécessité publique, légalement constatée, l'exige évidemment, et sous la condition d'une juste et préalable indemnité.

Belle déclaration, n'est-ce pas ? Ecrite dans une langue compréhensible, ce qui ne gâche rien.

Que sont les droits naturels ?

L'article 1 de la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen pose le principe de l'égalité en droit. Le droit ne doit faire aucune distinction. Cette égalité en droit est la seule qui compte.

L'article 2 énonce ensuite quatre autres droits « naturels » :

- La Liberté (qui consiste à pouvoir faire tout ce qui ne nuit pas à autrui) ;
- La Propriété ;
- La Sûreté (au sens de sécurité de la liberté et de la propriété de chacun) ;
- La Résistance à l'oppression (l'oppression étant la privation arbitraire de la liberté et de la propriété).

Il résulte des deux premiers articles que **la Liberté, la Propriété, la Sûreté et la Résistance à l'oppression sont - du fait du principe de l'égalité en droit - garanties à chacun d'entre nous, sans aucune distinction de quelque nature que ce soit.** Les juristes et les philosophes parlent de « **droit naturel** ».

Peut-être n'êtes-vous pas familier de cette notion de « droit naturel » ? Il s'agit de droits intrinsèques à l'homme, qui sont communs à tous les hommes, qui s'imposent à tous, avant même tout droit national ou coutumier. Ils sont issus de la morale, de textes religieux, de la sagesse grecque... En 442 avant JC déjà, l'Antigone de Sophocle se rebellait devant la loi du roi Créon au nom d'un droit supérieur à celui de Créon.

En voici un extrait :

Créon :

Et ainsi tu as osé violer mes lois ?

Antigone :

[...] je n'ai pas cru que tes lois puissent l'emporter sur les lois non écrites et immuables des Dieux, puisque tu n'es qu'un mortel. Ce n'est point d'aujourd'hui ni d'hier qu'elles sont immuables mais elles sont éternellement puissantes, et nul ne sait depuis combien de temps elles sont nées. Je n'ai pas dû, par crainte des ordres d'un seul homme, mériter d'être châtiée par les Dieux. »

Pour la petite histoire, Antigone voulait simplement des funérailles décentes pour son frère, ce que Créon refusait.

Le « droit naturel » se traduit dans les textes juridiques nationaux en « **droit contre la puissance publique abusive** » ou « **droit négatif** ». Il est supérieur au « droit positif », ensemble de règles, normes, « les droits à »..., qui se multiplient dans les différents codes et textes de loi. Ces « droits à » sont le plus souvent des privilèges camouflés et parfaitement contraires au principe de l'égalité en droit.

Le droit naturel n'est jamais négociable

Le droit naturel ne peut admettre l'esclavage (privation de liberté et de propriété) et la coercition (privation de liberté ou de propriété).

Les cinq droits naturels constituent ensemble les conditions du bonheur. Si un seul manque, le bonheur n'est plus possible.

- Imaginez qu'on vous dénie l'égalité de droit... Plus rien ne peut garantir votre liberté et votre propriété.
- Imaginez qu'on vous dénie la liberté, la propriété n'a plus aucun sens et inversement...
- Imaginez un monde sauvage dans lequel règne la loi du plus fort, votre liberté et votre propriété sont à chaque instant menacées, vous vivez dans l'angoisse.
- Imaginez enfin que vous ne puissiez pas résister à une autorité supérieure qui souhaiterait vous priver de vos droits naturels, c'est encore l'angoisse.

C'est en principe le rôle d'un État démocratique d'assurer à chacun la jouissance de ces droits naturels. Ils ne garantissent certainement pas à chacun d'être heureux ou de réussir, mais il est certain que si nous n'en disposons pas, il nous est presque impossible d'être heureux et de réussir. Bref, jouir de ces droits est une condition absolument nécessaire au bonheur mais évidemment pas suffisante.

Regardez maintenant la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme, édictée par les 58 États membres de l'Organisation des Nations Unies, un siècle et demi plus tard.

**10 décembre 1948 :
Déclaration Universelle des Droits de l'Homme**

Préambule

Considérant que la reconnaissance de la dignité inhérente à tous les membres de la famille humaine et de leurs droits égaux et inaliénables constitue le fondement de la liberté, de la justice et de la paix dans le monde.

Considérant que la méconnaissance et le mépris des droits de l'homme ont conduit à des actes de barbarie qui révoltent la conscience de l'humanité et que l'avènement d'un monde où les êtres humains seront libres de parler et de croire, libérés de la terreur et de la misère, a été proclamé comme la plus haute aspiration de l'homme.

Considérant qu'il est essentiel que les droits de l'homme soient protégés par un régime de droit pour que l'homme ne soit pas contraint, en suprême recours, à la révolte contre la tyrannie et l'oppression.

Considérant qu'il est essentiel d'encourager le développement de relations amicales entre nations.

Considérant que dans la Charte les peuples des Nations Unies ont proclamé à nouveau leur foi dans les droits fondamentaux de l'homme, dans la dignité et la valeur de la personne humaine, dans l'égalité des droits des hommes et des femmes, et qu'ils se sont déclarés résolus à favoriser le progrès social et à instaurer de meilleures conditions de vie dans une liberté plus grande.

Considérant que les Etats Membres se sont engagés à assurer, en coopération avec l'Organisation des Nations Unies, le respect universel et effectif des droits de l'homme et des libertés fondamentales.

Considérant qu'une conception commune de ces droits et libertés est de la plus haute importance pour remplir pleinement cet engagement.

L'Assemblée générale proclame la présente Déclaration universelle des droits de l'homme comme l'idéal commun à atteindre par tous les peuples et toutes les nations afin que tous les individus et tous les organes de la société, ayant cette Déclaration constamment à l'esprit, s'efforcent, par l'enseignement et l'éducation, de développer

le respect de ces droits et libertés et d'en assurer, par des mesures progressives d'ordre national et international, la reconnaissance et l'application universelles et effectives, tant parmi les populations des Etats Membres eux-mêmes que parmi celles des territoires placés sous leur juridiction.

Article premier

Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de raison et de conscience et doivent agir les uns envers les autres dans un esprit de fraternité.

Article 2

1. Chacun peut se prévaloir de tous les droits et de toutes les libertés proclamés dans la présente Déclaration, sans distinction aucune, notamment de race, de couleur, de sexe, de langue, de religion, d'opinion politique ou de toute autre opinion, d'origine nationale ou sociale, de fortune, de naissance ou de toute autre situation.
2. De plus, il ne sera fait aucune distinction fondée sur le statut politique, juridique ou international du pays ou du territoire dont une personne est ressortissante, que ce pays ou territoire soit indépendant, sous tutelle, non autonome ou soumis à une limitation quelconque de souveraineté.

Article 3

Tout individu a droit à la vie, à la liberté et à la sûreté de sa personne.

Article 4

Nul ne sera tenu en esclavage ni en servitude; l'esclavage et la traite des esclaves sont interdits sous toutes leurs formes.

Article 5

Nul ne sera soumis à la torture, ni à des peines ou traitements cruels, inhumains ou dégradants.

Article 6

Chacun a le droit à la reconnaissance en tous lieux de sa personnalité juridique.

Article 7

Tous sont égaux devant la loi et ont droit sans distinction à une égale protection de la loi. Tous ont droit à une protection égale contre toute discrimination qui violerait la présente Déclaration et contre toute provocation à une telle discrimination.

...

En tout, 30 articles que vous pouvez lire sur le [site de l'ONU](#).

Constatez-vous des différences entre cette Déclaration et la Déclaration révolutionnaire ?

Oui, bien sûr. La plus criante est **la disparition du droit de propriété**. L'explication est simple : le communisme est passé par là et il fallait

bien faire plaisir aux camarades pour que cette nouvelle déclaration puisse prétendre à devenir universelle.

Pourtant, la négation de la propriété, prônée par le communisme, est contraire au droit naturel. En effet, pour réduire quelqu'un en esclavage, nul besoin de le priver de liberté, il suffit simplement de lui dénier l'accès à la propriété. Un esclave est un individu qui n'est même pas propriétaire des fruits de son travail.

La Déclaration Universelle des Droits de l'Homme est ainsi devenue plus politique et, ce faisant, sa portée s'est affaiblie. En donnant dans la précision laborieuse, elle a justement perdu de son universalité et a ouvert les portes à bien des déviances.

II. Puis vint l'inflation juridique et réglementaire...

Parfois, les avantages accordés à tel ou tel groupe ou telle ou telle corporation vous semblent iniques et vous avez raison. C'est là que rentrent en ligne les lobbies, corporatismes et autres groupes de pression. Aux droits naturels universels se sont substitués une foule de « droits à ».

Les rentes de situation (pensez aux taxis, par exemple), les avantages acquis de certains (pensez aux intermittents du spectacle), les subventions pour ceci ou cela, les niches fiscales pour ceci ou cela, le droit à la mort, le droit au logement, le droit aux soins, le droit au travail, le droit à l'adoption,...

Le problème de ces « droits à » (ou « droits positifs »), c'est qu'ils ne sont pas généralisables et qu'il faut alors décrire, par le menu, le groupe qui peut s'en réclamer, et fixer des seuils, des limites, etc.

L'État est un serviteur empressé, zélé même

En voulant protéger, orienter, en multipliant les « droits à », il vous asservit, vous ligote. Ce faisant, **il finit par vous priver de votre droit au bonheur et à la réussite.**

- Ainsi, sous prétexte de « Droit au logement » accordé à certains et de politiques du logement censées favoriser ceci ou cela, vous ne pouvez plus louer ou sous-louer votre appartement pour une courte durée ;
- Pour préserver les artisans, le statut d'auto-entrepreneur est sur la sellette ;
- Pour préserver l'emploi, le statut de stagiaire est modifié...

Les exemples abondent. Mais trop, c'est trop.

En France, l'État inspire confiance depuis longtemps. Il est considéré comme protecteur, une protection qui dépasse largement ses missions régaliennes. Mais l'inflation législative masque, en fait, des distributions de faveurs et de rentes au mépris de l'égalité devant la loi.

« Le droit naturel de propriété constitue le socle moral de la liberté, qui permet à chacun d'exercer une liberté responsable, dans le respect des »

autres. Dès lors le rôle de l'État n'est plus de **décréter arbitrairement qui a droit à quoi, sous la pression d'intérêts catégoriels ou d'une prétendue justice sociale**. Son rôle se borne à constater la propriété légitime de chacun et à la défendre contre tout empiètement », Damien Thellier, professeur de philosophie.

« La liberté de commercer et de produire ne sert à rien - comme le vérifient [...] les ex-pays socialistes d'Europe centrale et de l'ex-Union soviétique et les républiques mercantilistes d'Amérique latine - sans un ordre légal strict qui garantisse la propriété privée, le respect des contrats et un pouvoir judiciaire honnête, capable et totalement indépendant du pouvoir politique. Sans ces exigences de base, l'économie de marché est une pure farce, c'est à dire une rhétorique sous laquelle se poursuivent les exactions, et la corruption d'une minorité privilégiée aux dépens de la majorité de la société ». Mario Vargas Llosa, *Les Enjeux de la Liberté*, 1991.

Les codes civil et pénal ont gonflé, les pages se sont multipliées. Nul ne peut connaître la loi et pourtant, nul n'est censé l'ignorer. Mais vous n'êtes pas obligé de tout subir.

Que retenir de tout ce qui précède ?

- **Ce qui est légal n'est pas forcément juste, ni même moral, même en démocratie.**
- **La liberté est le droit de faire tout ce que l'on veut, avec ce qui nous appartient légitimement.**

« Rejeter le droit naturel revient à dire que tout droit est positif, autrement dit que le droit est déterminé exclusivement par les législateurs et les tribunaux des différents pays. Or, il est évident et parfaitement sensé de parler de lois et de décisions injustes. En portant de tels jugements, nous impliquons qu'il y a un étalon du juste et de l'injuste qui est indépendant du droit positif et qui lui est supérieur: un étalon grâce auquel nous sommes capables de juger du droit positif. »
Leo Strauss

« Le Droit naturel fournit, en morale et en politique, une "loi supérieure" permettant de porter un jugement sur les édits des hommes de l'État. Le Droit naturel, loin d'être conservateur, est "extrémiste", il recherche nécessairement la société idéale. »
Murray Rothbard

« Pour le dire dans les termes qu'emploie Saint Thomas d'Aquin, une loi injuste est une loi humaine qui ne plonge pas ses racines dans la loi naturelle et éternelle ».
Martin Luther King

Oui, vous pouvez rejeter le carcan, les rentes, l'inégalité de droits.

Le bon côté du « droit positif », c'est qu'à force de tout vouloir prévoir et décrire sur des sujets vastes et complexes, il laisse, malgré tout, des trous, des espaces de liberté dans ce qui n'est pas explicitement décrit. Il suffit d'être imaginatif. Il suffit d'être bien informé sur ces espaces et de savoir en profiter pour tirer son épingle du jeu et reprendre la main sur sa vie.

III. Reprenez votre liberté de penser

Si vous lisez ce texte, **vous avez un atout que tout le monde ne possède pas** : un regard critique sur les discours officiels, les règlements, les régulations, etc. La plupart des gens se laissent conduire à la catastrophe en obéissant aveuglément à des règlements, mais pas vous !

Nous vivons une époque extraordinaire : Internet représente, dans l'accès à l'information, une révolution comparable à celle de l'imprimerie pour l'édition. **Des informations de très grande qualité que vous ne trouverez jamais dans la presse grand-public sont à votre portée avec une simple connexion Internet.**

La source de l'information est également disponible pour tout le monde : les fils d'agences autrefois réservés aux journalistes, les données statistiques qui rythment la vie économique, les informations sur les entreprises, les prix partout dans le monde, etc.

Vous n'êtes pas seul à avoir un esprit critique. Une foule de bloggeurs, de sites en ligne commentent et raffinent cette information. Vous y découvrirez des faits et des analyses qui ne transpirent pas dans les medias grand-public. Car **le but de ces medias est de plaire au plus large public possible pour recueillir le plus de publicité possible.** Certaines vérités étant dérangeantes sont donc occultées.

Je vais vous prendre un exemple très simple et concret : le chiffre de l'inflation. Ce chiffre est important pour votre épargne et pour votre retraite.

Inflation officielle et inflation ressentie

Mystérieusement, il vous semble toujours que ce que vous achetez augmente plus vite que l'inflation officiellement annoncée. En réalité, cela n'a rien de magique et s'explique de façon très rationnelle. Chacun a son inflation puisque nous ne consommons pas les mêmes choses. Et puis, les chiffres officiels comportent des biais ou hypothèses, comme, par exemple, de pas tenir compte des prix du logement ou même des impôts. Mais vous n'êtes pas obligé de vous en remettre aux chiffres de l'INSEE ou d'Eurostat. Pour avoir une meilleure idée de l'érosion de votre pouvoir d'achat, vous disposez déjà de deux mesures indépendantes des gouvernements :

- **Le Billion Price Project** - sorte de Google des prix sur Internet, monté par deux chercheurs du *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), et qui couvre de nombreux pays dans le monde.
- **Le BigMac Index** - l'évolution du prix du hamburger de McDonalds, publiée par *The Economist*, dans tous les pays du monde, dont la France.

La première source est payante. Beaucoup de chefs d'entreprise, de décideurs l'utilisent. Ils achètent cette information qu'ils jugent plus fiables que celle des organismes publics pour essayer d'y voir clair sur l'évolution des prix et des marges de leur entreprise.

La seconde est gratuite. Certes, vous n'êtes pas obligé d'être un amateur de hamburger (et je ne vous jetterai pas la pierre, si c'est le cas), mais il présente un intérêt indéniable : il correspond à une ration alimentaire calibrée et identique et pour la produire, il faut des céréales, de la viande, du service, de l'énergie, de l'immobilier en ville et quelques impôts et taxes.

Devinez de combien le BigMac Index a augmenté en France en 2013 ?

Il est passé de 3,60€ à 3,80€, soit une augmentation de 5,5%. Alors que l'INSEE vous dit que l'inflation a été inférieure à 1%. C'est ainsi que vous avez la désagréable surprise de constater que l'argent déposé sur votre Livret A - et rémunéré à 1,25% - perd de sa valeur dans le temps ! 4,25% par an pour être précis. **Si vous ne faites rien, votre épargne aura fondu de moitié en 16 ans.**

Au fil des numéros de *J'agis !*, vous verrez que nous vous citerons **des sources d'information alternative** dont la voix n'est pas nécessairement à l'unisson des grands medias, quelle que soit leur couleur politique. Vous pourrez ainsi vous constituer votre « kiosque à journaux » qui vous apportera un autre éclairage sur l'actualité. Bien entendu, nous vous ferons aussi profiter des informations économiques que nous achetons à des sources indépendantes et vous saurez ce qu'il en est réellement de l'inflation et de votre pouvoir d'achat.

Voici quelques liens sur des sites de politique économique qui vous apporteront un éclairage différent de ce que vous trouvez habituellement :



J'aimerais aussi vous recommander deux ouvrages qui constituent des fondamentaux de l'économie. N'ayez pas peur, contrairement à ce qu'on vous dit, l'économie, c'est vous (et pas les tripatouillages de Montebourg, Draghi et autres !). En effet, **l'économie est d'abord l'addition de l'activité de chacun de nous, la somme de toutes nos prises de décision individuelles, quotidiennement sur le terrain.** C'est cela qui façonne l'économie d'un pays et non les élucubrations de fonctionnaires, de plans sortis de quelques cerveaux supposés supérieurs mais sans aucun ancrage dans la réalité.

Friedrich Hayek reçut le Prix Nobel d'économie en 1974 :
« Je dois confesser que si on m'avait consulté sur la question d'établir un Prix Nobel d'économie, je me serais exprimé fermement contre », déclara-t-il lors de la remise de son prix.

Hayek estimait que l'esprit humain ne pouvait avoir une vision d'ensemble d'un système aussi complexe que l'économie. Il croyait à « l'ordre spontané », supérieur à « l'ordre planifié ». L'information se glane par chacun sur le terrain et chacun l'exploite ensuite au mieux. Certes, le désordre spontané est aussi inévitable mais « en dernier ressort, la société de concurrence recourt à l'huissier, et l'économie dirigée, au bourreau ». En général, les gens préfèrent l'huissier au bourreau.

Ces deux ouvrages que nous vous recommandons sont des bandes dessinées. Je vous rassure, ce ne sont pas des gros pavés pour intellectuels, écrits en langage incompréhensible pour le commun des mortels.

- Le premier ouvrage est *Comment l'économie croît... pourquoi elle s'effondre.*
- Et le second : *Le Royaume de Moltz un conte sur l'inflation et son origine : Le Royaume de Moltz : un conte sur l'inflation et son origine.*

Vous pouvez commander ces deux livres ici :

http://economic-education.org/commande_collection_Schiff

En attendant, pour prendre concrètement conscience de votre inflation, celle que vous subissez réellement, la meilleure solution consiste à vivre essentiellement en espèces.

« Casser un billet », comme disait mon père. Parce que le prix de ce que vous achetez avec une augmentation est psychologiquement plus marquant que de regarder l'évolution du chiffre de débit d'une carte de paiement. C'est la différence entre constater que « deux billets de 20 € ne suffisent plus » et lire « 41,50 € » au lieu de « 39,80 € ».

A propos des cartes de crédit justement :

« C'est l'anéantissement de la liberté, c'est le contrôle de toute votre vie. Désormais, tout ce que vous dépensez sera contrôlé tôt ou tard, on vous retirera les billets de banque, ce qui permet à l'État de dévaluer à tout moment ce que vous avez dans votre poche ».
Edouard Leclerc, émission *Cinq colonnes à la une*, 1959

IV. Reprenez votre liberté financière

« Comment ?! Mon argent perd de sa valeur si je le mets sur mon Livret A ? », songez-vous.

Oui, mais ce n'est pas tout, la plupart des placements financiers enrichissent ceux qui vous les vendent (en touchant une commission). Or, ils ont peu de chance de vous enrichir VOUS.

Nous vivons dans un monde de taux bas. Le Livret A est encore de 1,25% (on parle de le ramener à 1% au moment où nous écrivons ces lignes) mais la Grèce - pays qui ne pourra jamais rembourser ses dettes et fera probablement à nouveau faillite dans les douze mois qui viennent - emprunte à 6%. Donc la différence entre ce que vous rapporte un placement ultra risqué (la Grèce) et un placement réputé sans risque (le Livret A) est finalement assez faible.

Il faut donc vous montrer très vigilant sur les placements que l'on vous propose, même ceux dits à « capital garanti » - qui partiront quand-même en fumée à la prochaine crise financière, car le capital est garanti par ces mêmes produits dérivés qui ont déclenché la crise de 2008...

Les finances publiques de la France sont dans une situation catastrophique et il ne faudrait pas que votre argent soit pris en otage. Vous devez épargner et investir le plus loin possible de l'État, en évitant évidemment de souscrire aux emprunts d'État par le biais d'un livret ou d'une assurance-vie en euro.

J'agis ! vous donnera au fil de l'eau des solutions pour vous redonner du pouvoir d'achat ou pour sécuriser au mieux votre épargne, selon l'évolution de l'économie et des finances de notre pays.

Mais d'ores et déjà, nous pensons qu'il est raisonnable d'allouer une partie (10% à 20%) de votre épargne liquide à l'or. L'or reste une monnaie universelle qui ne dépend pas du bon vouloir d'une seule banque centrale, qui n'est la dette de personne et qui possède une **valeur intrinsèque**.

Nous trouvons que le **Bitcoin** (même s'il est dénué d'une valeur intrinsèque et qu'il nécessite une connexion informatique pour exister) peut être utilisé très profitablement dans la vie quotidienne. **Cette monnaie qui échappe à tout contrôle étatique** a récemment défrayé la chronique, accusée d'être un moyen d'échange pour trafiquants de drogue ou d'armes. **La vérité - plus prosaïque - est que les États détestent les transactions sur lesquelles ils n'ont pas droit de regard et donc de taxation !** Le Bitcoin représente est aussi un manque à gagner pour les banques.

Ainsi, imaginez que vous ayez un proche à l'étranger auquel vous voulez faire parvenir de l'argent. Si vous passez par votre banque, vous aurez des frais de virement et des frais de change. Si vous passez par le Bitcoin, vous supprimez allégrement ces frais. Vous changez vos euros en Bitcoins ; vous prévenez votre proche que vous lui transférez des Bitcoins ; puis il va changer ses Bitcoins dans la monnaie du pays dans lequel il est. Pratique, quand on a un enfant étudiant à l'étranger, non ?

Épargne, placement, cartes de débit, choix d'une banque et même monnaie, reprenez la main et votre liberté financière. Nous vous dirons comment dans *J'agis !*.

Voici enfin quelques liens sur des sites traitant de l'or, de l'argent, des monnaies alternatives :



Attention : prenez de l'or physique et faites-vous livrer ou bien laissez-le chez un prestataire indépendant hors du système bancaire (nos préférés : [Bullionvault](#), [Aucoffre.com](#), [Goldbroker](#)). Ne croyez pas ce que vous disent les médias ou votre banque : avoir un peu d'or, ce n'est pas compliqué et ce n'est pas dangereux. Mieux, grâce à Internet, c'est devenu beaucoup plus simple qu'à l'époque de votre grand-père !

V. Entrenez et échangez vos compétences librement

Que vous soyez jeune actif ou senior, **le statut d'auto-entrepreneur vous permet de développer une activité parallèle à votre emploi ou complémentaire de votre revenu de retraite.**

Il est mal vu par de nombreuses professions qui y voient de la concurrence déloyale et la législation est mouvante, ballotée au gré des groupes de pression. Récemment, même le statut de vendeur à domicile indépendant – pourtant plus ancien que celui d'auto-entrepreneur – s'est retrouvé dans le collimateur du gouvernement. Comme si la France n'avait pas, en ce moment, des soucis plus importants que de réguler l'initiative de quelques citoyens à la recherche de revenus complémentaires.

Malgré cela, ce statut conserve tout son intérêt et nous suivrons pour vous l'actualité qui le concerne afin de vous éviter de vous fourvoyer dans des imbroglios juridiques et fiscaux.

Nous vous indiquerons aussi les secteurs d'activité les plus prometteurs. Mais il n'y a pas que le statut d'auto-entrepreneur qui vous permette d'entreprendre plus librement.

Connaissez-vous les SEL ou « Systèmes d'Échange Locaux » ?

Le principe est simple, vieux comme Cromagnon probablement. Imaginez que vous êtes bon en informatique et que vous avez besoin de changer vos

fenêtres. Vous avez demandé un devis à un menuisier mais c'est cher, vous hésitez et puis la TVA sur les travaux n'arrête pas de changer selon les lubies de Bercy : 5% puis 7,5% puis 10% ou 15% mais non, finalement ce sera 7,5%. Bref, vous ne savez jamais sur quel pied danser...

Un SEL vous permet de nouer la transaction suivante : vous échangez de la maintenance informatique que vous saurez faire (c'est votre expertise), contre de la menuiserie que vous ne savez pas faire.

Avantage : pas de TVA ! C'est un échange, un troc, comme au bon vieux temps de Cromagnon. Et tout le monde y gagne.

Vous trouverez toutes les informations sur les SEL en France ici : <http://www.selidaire.org/spip/>

Evidemment, l'État déteste le procédé, que j'appelle de la « DÉPIBIFICATION ». Ce qui est échangé n'est, en effet, pas comptabilisé dans le PIB national et la recette de la TVA lui échappe.

Pourtant, le troc et l'entraide sont les ciments de la société humaine, et moyennant certaines précautions, vos échanges ne seront pas requalifiés comme travail au noir.


Vous n'avez pas de SEL près de chez vous ? Pourquoi ne pas envisager d'en créer un avec des amis ? Imaginez les économies que vous pouvez faire en vous procurant, en toute légalité, des biens ou services hors taxe...

VI. Rendez-vous invisible autant que faire se peut

Il ne vous a certainement pas échappé que vos « données personnelles » sont devenues un enjeu commercial (mais aussi politique).

C'est insupportable et cela présente deux inconvénients :

- Vos données personnelles peuvent être pillées et utilisées par des malfrats.
- Vous êtes sans arrêt sollicité pour acheter des choses dont vous n'avez pas réellement besoin, ni même envie (mais un petit génie du marketing vous fait croire fugacement que vous en avez envie !).

Sur le premier point, la situation s'est aggravée avec l'apparition des cartes de paiement sans contact. Votre banquier vous tend votre nouvelle carte de crédit qui incorpore le paiement sans contact  sans vous prévenir de ce que cela implique. Nous sommes en train justement de finaliser un rapport sur ce sujet tant il nous paraît important. En tant qu'abonné, vous serez automatiquement informé de sa parution. Sachez toutefois que les risques de piratage de vos données personnelles sont très importants avec ce type de carte. Chose que votre banquier se garde bien de vous dire...

Sachez aussi que vos habitudes bancaires sont espionnées : vos retraits en espèces, vos virements à l'étranger... Toute anomalie par rapport

à votre profil remonte automatiquement dans le système informatique de votre banque, et celle-ci est fortement incitée à vous signaler à **Tracfin**, une sorte d'Interpol financier. Votre nom peut ainsi se retrouver incidemment mêlé à ceux de stars du grand banditisme ou du terrorisme pour une opération en apparence anodine (vous aviez simplement transféré de l'argent à l'étranger à un enfant qui effectuait l'achat d'une voiture, par exemple).

Voici 8 précautions indispensables à prendre pour éviter que votre nom ne remonte comme suspect :

1. Ne changez pas vos habitudes bancaires
2. Évitez les achats fréquents de cartes pré-chargées
3. Évitez les dépôts en espèces entre 2 500 € et 15 000 € car ils sont surveillés
4. Évitez les transactions déséquilibrées ou trop rapides
5. Évitez les nantissements bizarres ou les prêts adossés à des avoirs à l'étranger
6. Ne passez pas une frontière avec plus de 10 000 €
7. Ne donnez pas de procuration à des tiers en dehors du cercle familial
8. Ne pratiquez pas d'opérations répétées juste en deçà des seuils légaux

Sur le deuxième point, vous avez déjà lu que nous vous recommandons pour vos achats ordinaires de régler plutôt avec des espèces de façon anonyme. Cela vous évitera un déluge de publicités qui encombrant votre boîte aux lettres et vous donnent des envies aussi futiles qu'inutiles. *Que d'argent gâché qui aurait pu finalement utilisé beaucoup plus agréablement que dans ce dernier gadget qui ne vous a fait plaisir que quelques minutes...*

Evidemment, sur Internet, vous ne pouvez pas acheter en cash. Mais vous pouvez protéger votre confidentialité sans être un génie de l'informatique.

Exemple : un Google discret

Vous pensez que Google est incontournable comme moteur de recherche ? Certes, mais **votre navigation est espionnée à des fins commerciales** car vous absorbez de nombreux « cookies » qui permettent aux sites de vous reconnaître et d'ajuster leur publicité...

Bien sûr, il y a ces options pour effacer vos traces mais cela reste un peu fastidieux.

Avec le moteur de recherche DuckDuckGo (<https://duckduckgo.com>), vous obtiendrez quasiment les mêmes résultats qu'avec Google mais sans aucun lien commercial dans le bandeau de droite et, cerise sur le gâteau, ce moteur ne stocke aucun historique de vos recherches.

PLUS : Notre astuce pour conserver facilement vos données personnelles comme les mots de passe.

La solution : <https://lastpass.com>

Ce programme est un gestionnaire de mots de passe, de tous vos mots de passe. Fini le trou de mémoire avec des dizaines de mots de passe plus ou

moins similaires pour tous les sites et prestataires que vous utilisez. Finis les blocages car cela fait trois fois que vous rentrez le mauvais mot de passe.

LastPass est un peu comme un **coffre-fort de mots de passe**. Tous vos mots de passe que vous conservez sur votre ordinateur, ainsi que vos informations bancaires, seront encryptés sur votre ordinateur ; ce logiciel d'encryptage est très puissant et il est gratuit. Il a été développé non pas par des vilains terroristes, mais par des gens qui en avaient assez de voir leurs mots de passe pillés par des hackers. Vous, vous y accédez à l'aide d'un unique mot de passe que vous et vous seul contrôlez (et conserverez précieusement : c'est la clé de votre coffre-fort, souvenez-vous). Ainsi, si vous perdez votre ordinateur ou s'il est volé, votre sécurité sera renforcée.

Encore une fois, ce programme est gratuit et simple à utiliser. Alors adoptez-le !

VII. Maintenez-vous en bonne santé

Faire confiance au gouvernement pour prendre soin de vous lorsque vous en avez le plus besoin est le meilleur moyen d'être déçu. Pour vivre heureux et en bonne santé, vous devez vous prendre en main, vous et votre santé.

Mais cela ne signifie pas que vous ne devriez pas vous faire aider. Voici quelques solutions et idées simples qui vous permettront de préserver votre santé. Ce ne sont que quelques exemples ! Vous en découvrirez beaucoup d'autres au fil des prochaines semaines dans *J'agis !*.

Retrouvez naturellement de l'énergie, sans stimulant toxique

Chaque jour, des millions de personnes comme vous et moi ingurgitent des tasses et des tasses de café et autres stimulants pour les aider à avancer dans leur journée (type Cola, thé...). L'addiction à la caféine fait vivre toute une industrie. Mais des études de plus en plus nombreuses tendent à démontrer les effets négatifs d'un excès de caféine pour le corps.

En réponse, les buveurs de café invétérés ont essayé de réduire leur consommation - ou du moins, ont essayé de passer au décaféiné. Mais, au final, ce « petit coup de fouet » leur manque.

Heureusement, il existe des alternatives aux stimulants toxiques. A travers l'histoire, les hommes ont découvert des moyens astucieux d'exploiter la tendance naturelle du corps. Ainsi, la médecine chinoise traditionnelle a démontré que masser certains points de pression accélérerait la circulation sanguine, ce qui permettait au corps de générer plus d'énergie, au moment où il en a le plus besoin.

L'une des plus intéressantes parties du corps à masser lorsque vous sentez une baisse d'énergie est les oreilles. Elles sont particulièrement sensibles parce qu'elles regorgent de points de pression. **Frictionner**

l'oreille avec la paume de la main pendant au moins une minute vous donnera un regain d'énergie comparable à celui d'une tasse de café !

Quelques exercices maintenant de maintien en forme

Voici de rapides exercices que vous pouvez faire chez vous sans utiliser le moindre équipement sophistiqué :

1. **Avant toute chose**, courez sur place pour augmenter votre rythme cardiaque et échauffer votre corps. Profitez-en pour faire de temps en temps quelques petits sauts en écartant bras et jambes.
2. **Les squats** (1 minute) - Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, mains derrière la tête, pliez lentement les genoux comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise imaginaire. Assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas l'avant du pied et répartissez bien le poids du corps.
3. **Les pompes** (1 minute) - Selon votre niveau d'entraînement, vous pouvez commencer cet exercice debout en prenant appui sur une table ou un meuble en hauteur. A mesure que vous progresserez, vous passerez aux pompes genoux à terre et, enfin, aux pompes standards.
4. **Les escaliers** - Trouvez des escaliers chez vous ou dans votre immeuble et fixez-vous un objectif. Que ce soit deux étages ou dix, allez le plus loin possible mais tout en connaissant vos limites. Puis redescendez les escaliers. Faites cela deux fois par jour.

La clé de ces exercices est la constance. Il ne faut pas s'épuiser dès le début. Les premiers temps, vous ferez peut-être beaucoup de pauses mais à mesure que vous progresserez, vous remarquerez que vous deviendrez plus fort et votre corps prendra l'habitude de ces exercices.

Vivez moins stressé !

Dans notre vie courante faite d'innombrables factures et d'obligations de toutes sortes, il est facile de se sentir rapidement submergé. Si vous êtes comme la plupart des gens, vous avez déjà été confronté au stress à un certain stade de votre vie. Se tourner vers la voie médicamenteuse, ou vers des solutions comme l'alcool, n'apportera qu'un soulagement temporaire. Ils masquent les effets du stress sans traiter le problème lui-même.

Un recours prolongé à ces méthodes peut à terme endommager votre système nerveux et réduire votre capacité à combattre le stress. Fort heureusement, il existe des **solutions naturelles à ce problème**.

Il existe une technique de respiration appelée **Respiration Diaphragmatique** (RD) qui permet d'oxygéner les organes de votre corps, ce qui provoque une libération plus rapide des toxines et aide à se détendre. Au lieu d'une respiration courte, assez rapide, au niveau du thorax uniquement, la RD fait bouger votre diaphragme ainsi que votre estomac.

Comment la pratiquer ? Assis ou étendu sur le dos, placez une main sur votre estomac, et l'autre sur votre poitrine. Respirez lentement, profondément. Assurez-vous que votre cage thoracique se remplit et que votre estomac se rétracte jusqu'à votre colonne vertébrale. Une fois vos

poumons remplis, bloquez un moment avant d'expirer aussi lentement que vous avez inspiré. Une fois que vous sentez vos poumons complètement vides, attendez un instant avant de commencer la respiration suivante.

Cette technique semble simple sur le papier mais vous la trouverez peut-être difficile lorsque vous l'essaierez. Ecoutez votre corps et arrêtez-vous au moindre signe d'inconfort. Comme pour la plupart des exercices, votre corps s'adaptera à mesure que vous pratiquerez. Avec un peu de chance, vous atteindrez le stade où la longueur de chaque respiration sera la même.

Ainsi, lorsque vous sentirez un excès de stress envahir votre vie quotidienne, prenez cinq minutes pour faire cette technique respiratoire. Vous pouvez la faire au bureau, dans la salle d'attente du médecin ou même lorsque vous êtes coincé dans les embouteillages.

Assurez-vous que votre armoire à pharmacie est bien équipée

Au beau milieu de la nuit, votre estomac vous réveille soudainement. Vous titubez jusqu'à votre salle de bain à la recherche de quelque chose qui pourrait vous soulager. La question est de savoir si vous avez le médicament adéquat parmi les innombrables boîtes qui se trouvent dans votre armoire à pharmacie.

Avec tout ce qui est disponible en pharmacie, il est facile d'être perdu dans l'océan des médicaments vendus sans ordonnance. Beaucoup de médicaments sont censés guérir des maux spécifiques. Mais il en existe quelques-uns qui couvrent plusieurs maux et peuvent être utiles lorsque les symptômes s'additionnent. Une approche minimaliste consistant à entreposer les médicaments les plus essentiels vous aidera à désencombrer votre armoire à pharmacie. Et vous serez certain d'avoir le bon médicament si vous avez mal au beau milieu de la nuit.

Voici une liste de sept produits/médicaments à absolument avoir dans son armoire à pharmacie :

1. Du paracétamol
2. De l'ibuprofène
3. De la pommade pour les douleurs musculaires (type Baume du Tigre, Décontractyl, etc.)
4. De la pommade cicatrisante (type Homéoplasmine)
5. De l'eau oxygénée
6. Un laxatif émoullient
7. Un produit contre les douleurs gastriques

Tout comme une boîte à outils se doit *a minima* de comporter un marteau, un tournevis et des pinces, ceci n'est qu'un début. Avoir ces sept produits à portée de main résoudra beaucoup de vos petits maux quotidiens.

Le meilleur moyen de prévenir la crise cardiaque lorsqu'elle surgit

L'une des statistiques les plus fréquentes (et les plus effrayantes) est qu'un tiers des victimes de crises cardiaques en meurent. Mais

aujourd'hui, on peut faire quelque chose pour augmenter ses chances de survie. Puisque la plupart des crises cardiaques ont lieu dans les trois heures qui suivent le réveil, il est essentiel de s'assurer que vous avez tout ce qu'il faut chez vous. Le docteur Mehmet Oz, chirurgien cardiaque de renommée mondiale, conseille ceci :

1. A l'aide d'un petit miroir, vérifiez si vous voyez trois de ces quatre signes cachés. Ils pourraient indiquer que votre risque de faire une crise est plus élevé : un pli dans l'un de vos lobes d'oreille, une alopécie temporaire (chute partielle des cheveux), une calvitie ou des dépôts graisseux autour des yeux.
2. Si vous ressentez les symptômes d'une crise cardiaque, prenez un tiers de sachet d'aspirine 1000 mg en poudre. Versez la poudre dans votre bouche et mâchez-la le plus longtemps possible.
3. Gardez un téléphone portable sur vous le matin ou dans votre salle de bain pourrait sauver votre vie. Si vous vous rendez compte que vous êtes en train de faire une crise, chaque seconde compte.
4. Petit conseil pour la route : diminuez les risques de crise cardiaque en prenant régulièrement de la vitamine D. Elle permet de réguler la pression sanguine, diminue les inflammations et le taux de sucre dans le sang. La dose quotidienne recommandée est de 1000 IU tous les matins.

Entretenez votre corps

Une pression sanguine élevée est un autre problème fréquent. Beaucoup de gens se tournent vers leur médecin pour qu'il les aide à garder leur tension sous contrôle. Il est important de discuter avec votre médecin de toutes les options disponibles avant de décider quelle est la meilleure ligne de conduite à adopter. Sachez toutefois qu'il existe des solutions naturelles à l'hypertension.

L'habitude d'une **activité physique quotidienne** permet d'abaisser fortement la pression sanguine. Ce ne sont pas nécessairement des exercices ardues. En fait, trouver une activité physique qui vous plaît augmente la probabilité de maintenir cette habitude. Cela pourrait être quelque chose d'aussi simple que de marcher à pas soutenus ou de courir pendant 30 minutes, trois ou quatre fois par semaine.

Il est également prouvé que **la perte de poids** a un effet positif sur la pression sanguine. Les kilos en trop que vous portez tous les jours ajoutent de la tension à votre cœur, ce qui fait travailler plus votre corps. Alléger la charge de travail de votre cœur pourrait être le moyen le plus efficace de contrôler votre hypertension.

V

ous savez peut-être que le sel et le sodium augmentent la pression du sang. Mais saviez-vous que le **potassium** permet de contrebalancer ces effets indésirables ? Malheureusement, la plupart des Français n'absorbent pas assez de potassium dans leur alimentation quotidienne. Inclure des aliments riches en potassium dans votre alimentation quotidienne peut vous aider à contrôler votre hypertension. En voici quelques exemples : bananes, pommes de terre cuites avec leur peau, jus d'orange, yaourt écrémé, persil.

Si vous fumez, ce serait peut-être le bon moment de songer à arrêter. Outre tous les **effets négatifs liés à la cigarette**, le tabac et la nicotine peuvent provoquer des pics temporaires de la pression sanguine.

Maintenez votre cerveau en pleine forme

Se plonger dans un sudoku tous les jours n'est pas le seul moyen de maintenir en forme votre cerveau. Votre cerveau est un muscle. Vous assurer de le nourrir correctement avec les aliments et les nutriments adéquats lui permet de rester en forme à mesure que vous vieillissez.

Le cerveau a besoin d'aliments spécifiques. Voici une liste de quatre aliments recommandés par le Docteur Joseph Mercola :

1. **L'huile de krill** - Près de 60% de notre cerveau est composé de graisse. La grande partie de cette graisse est, soit de l'acide gras oméga 3 appelé DHA, soit de l'acide arachidonique (AA). On trouve ce dernier surtout dans les produits laitiers crus. Le premier se trouve dans les fruits de mer. L'huile de krill est une meilleure alternative que le poisson (à cause de la forte teneur en mercure que l'on trouve dans la plupart des produits de la mer).
2. **Les légumes crus (bio si possible)** - Si vous ne parvenez pas à trouver des légumes bio, tout autre légume fera l'affaire. Mais grosso modo, il faudrait manger au moins une livre de légumes pour chaque 25Kg de poids du corps. De bons légumes santé sont : les épinards, les haricots verts, les choux-fleurs et les asperges...
3. **Evitez le sucre** - Cela peut être difficile à faire car beaucoup d'aliments quotidiens contiennent du sucre. Des aliments aussi inoffensifs que la sauce tomate, le pain, les pâtes ou encore le jus de pomme frais contiennent beaucoup de sucre. Mais il est important de réduire fortement le sucre de votre alimentation au quotidien. Faites-le par étapes.
4. **Les myrtilles** - Si vous ne pouvez vous passer totalement de sucre, sachez qu'il existe toujours une alternative saine grâce aux myrtilles. Elles sont l'un des plus puissants antioxydants que vous pouvez consommer. Certaines études ont même montré qu'elles peuvent inverser les effets du vieillissement sur le cerveau.

A toujours avoir sous la main...

La meilleure nourriture est surtout celle que vous préparez dans votre propre cuisine. Voilà pourquoi il est essentiel de vous assurer que vous avez toujours disponibles certains aliments. Vous et votre famille en ressentirez les bénéfices sur le long terme :

1. **Le chou frisé** - Il contient des antioxydants anticancéreux, est bon pour la peau et la vue et peut renforcer le système immunitaire.
2. **Les sardines** - Elles sont l'une des meilleures sources d'oméga 3, des graisses qui améliorent l'humeur. En outre, elles ne contiennent pas autant de produits chimiques que les autres poissons plus grands, car en bout de chaîne.
3. **La grenade** - Riche en antioxydants, la grenade aide à éliminer les radicaux libres qui peuvent contribuer à plusieurs maladies comme les maladies cardiovasculaires, la maladie d'Alzheimer ou le cancer.

-
4. **Les flocons d'avoine** - Manger un bol de flocons d'avoine, non seulement vous aidera à réduire votre « mauvais » cholestérol, mais pourra également vous aider à perdre du poids si vous le mangez avant de faire de l'exercice.
 5. **Le quinoa** - Très semblable au riz, cette graine complète est riche en fibres et en protéines.
 6. **Le kéfir** - Ne vous laissez pas intimider par ce nom étrange. Ce « yaourt à boire » est rempli de probiotiques bénéfiques qui boostent votre système immunitaire.
 7. **Les lentilles** - Autre substitut au riz, cette graine magique est très riche en protéines, en fibres, en fer et en folates. Il existe mille et une façons d'accommoder les lentilles et elles peuvent entrer dans de nombreuses recettes.

Comment éviter les médecins

Souvenez-vous du vieil adage « Une pomme par jour éloigne le médecin. » Votre mère ou votre pédiatre vous l'ont probablement répété lorsque vous étiez plus jeune afin de vous inciter à manger des fruits et des légumes. Aujourd'hui, alors que vous êtes un peu plus âgé, vous avez sans doute besoin de faire un peu plus que de manger sainement pour rester en bonne santé. Mais une chose que les médecins vous diront encore et encore est que le meilleur moyen de ne pas les voir est la prévention précoce.

Nous avons vu plusieurs façons de prévenir certains maux mais il existe trois grands maux qui menacent la vie de millions de Français : les maladies cardiaques, le cancer et le diabète.

Si vous voulez que votre voiture dure longtemps, vous devez vous assurer que ce que vous y mettez (comme l'essence et l'huile) ne finit pas par l'abîmer. Il en va de même pour votre corps. La nourriture (« l'essence ») que vous consommez, soit améliore, soit détruit les systèmes naturels de votre corps. Arrêtez de consommer de la nourriture industrielle et vous réduirez vos risques de maladies cardiaques, de cancer ou de diabète.

Perdre du poids est un autre remède simple permettant de réduire le risque de ces trois dangers pour la santé. Porter moins de poids réduit la charge de travail de votre cœur. Maintenir un poids de forme vous permet de ne pas vous exposer au diabète de Type 2, du moins si vous mangez sainement. En fait, des études récentes ont montré qu'être en surpoids ou obèse est clairement lié à des types spécifiques de cancer.

Et pour finir, si vous ne l'avez pas déjà fait, vous devriez sérieusement songer à arrêter de fumer. Cela ajoute une tension supplémentaire au cœur, augmente le taux de sucre dans le sang pour les diabétiques et augmente les risques de cancer du poumon.

Comment perdre du poids et rester en bonne santé

Pour avoir un mode de vie sain, il n'est pas nécessaire de prendre un complément alimentaire quotidien, ni de devenir végétarien. La seule vraie nécessité est d'avoir un rôle plus actif dans votre façon de vivre votre vie. Comprenez les types d'aliments que vous faites entrer dans votre corps et efforcez-vous d'avoir une activité physique et de rester actif.

Voici sept secrets qui vous permettront de perdre du poids et d'éviter les problèmes de santé les plus fréquents :

- 1. Contrôlez vos portions** - Se fier à soi-même pour ne pas trop manger est difficile. Il est si facile de se resservir d'un plat. C'est pour cela qu'il est important d'établir des limites concrètes pour vous empêcher de tricher. L'une des manières les plus faciles pour cela est d'utiliser des assiettes plus petites. Même si vous vous resservez, vous consommerez moins de nourriture.
- 2. Laissez tomber les produits « allégés »** - Beaucoup d'aliments soi-disant allégés sacrifient de nombreux nutriments bons pour la santé dans le processus. Ainsi, pour remplacer le gras de la plupart de ces aliments, on y rajoute des produits chimiques et autres substances. Au final, ces produits sont tout sauf sains.
- 3. Mettez rapidement en route votre métabolisme** - Votre métabolisme est ce qui vous permet de brûler les graisses de votre corps. Le faire démarrer le plus tôt possible permet de brûler du gras plus longtemps tout au long de la journée. Vos parents vous ont répété que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, et avec raison. Il permet de faire repartir votre système après plusieurs heures de sommeil. Maintenir ce métabolisme tout au long de la journée en mangeant de petites portions de nourriture vous permettra de brûler des calories jusqu'au soir, au moment de vous remettre au lit.
- 4. Dites adieu aux sucres artificiels** - D'innombrables études ont discrédité l'idée que ces édulcorants artificiels sont une alternative saine aux sucres. Au lieu de consommer des édulcorants (ou du sucre d'ailleurs), pourquoi ne pas essayer des aliments naturellement sucrés comme les fruits frais. Ce sont les « bonbons de la nature ».
- 5. L'eau est votre meilleure alliée** - L'une des façons les plus faciles d'éliminer le sucre inutile et les édulcorants artificiels de votre alimentation est de toujours boire de l'eau. Cela aide à nettoyer votre organisme et il vous sera plus facile de perdre ces kilos en trop.
- 6. Les fibres et les légumes verts sont vos amis** - Remplir votre corps de légumes verts riches en fibres exigera plus d'énergie de votre métabolisme et vous évitera de craquer.
- 7. 10 000 pas par jour** - C'est un petit objectif qui pourrait rapporter gros sur le long terme. 10 000 pas, cela semble beaucoup mais, en fait, pas vraiment si vous opérez de petits changements dans vos habitudes quotidiennes. Au lieu de vous faire livrer vos courses, sortez les acheter. Préférez les escaliers à l'ascenseur au moins une fois par jour. Marchez au lieu de prendre le bus. Investissez dans un podomètre bon marché pour voir où vous en êtes et vous découvrirez que vous dépasserez facilement cet objectif.

Avant de nous quitter...

Notre chemin se sépare ici, très provisoirement, rassurez-vous !

Tous les mois dans *J'agis !*, vous découvrirez de nouveaux thèmes et espaces de liberté à explorer pour améliorer votre mental, vos finances et votre forme physique, toutes les facettes de votre vie.

Le plus souvent, nous essaierons de vous fournir des solutions « clés en main » mais finalement, le plus difficile n'est pas de passer à l'action, mais de choisir d'agir plutôt que de subir et c'est ce que vous avez déjà fait en vous abonnant.

Nous vous en félicitons et à très bientôt.

La rédaction de *J'agis !*

© 2014 Publications Agora / Lifestyle – Brochure de bienvenue *J'agis !* – Juillet 2014 – Reproduction même partielle uniquement avec l'accord de la société éditrice. *J'agis !* Publication mensuelle – N° CPPAP : 0616 | 92354.

Abonnement 1 an : 49 € TTC.

Directrice de la publication : Catherine Dourlens – Directrice de la rédaction : Lorraine Amiel.
Rédactrice en Chef : Anne Michel – Maquette : Stephan Nave.

Nos bureaux sont situés : 8, rue de la Michodière – CS50299 – 75081 Paris Cedex 02 – RCS Paris 399 671 809 – APE 5813Z.

Service Clients : service-clients@paf-lifestyle.fr / La Rédaction : redaction@paf-lifestyle.fr

Hébergeur : Rackspace US, Inc - Siège social : 5000 Walzem Road, San Antonio, Texas 78218, États-Unis
Tél : +1 1-800-961-2888 - www.rackspace.com

Nous portons le plus grand soin à la rédaction de nos articles et nos recommandations sont soigneusement vérifiées, mais nous ne sommes pas responsables des erreurs ou oublis ou inexactitudes que vous trouveriez dans cette publication, ni de l'utilisation incorrecte des informations qui pourrait en résulter. Les informations publiées dans *J'agis !* sont, par nature, génériques, et portées à votre connaissance à titre purement informatif : elles ne peuvent en aucun cas être considérées comme des conseils financiers ou médicaux personnalisés. Nous ne saurions être tenus responsables des préjudices, matériels, physiques ou moraux, quels qu'ils soient, découlant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations présentées dans cette publication. Vous acceptez que l'utilisation de ces informations s'effectue sous votre seule et entière responsabilité, contrôle et direction.

En ce qui concerne particulièrement les informations « santé », nous ne sommes en aucun cas fournisseur professionnel accrédité de soins médicaux et nous interdisons strictement d'entrer dans une relation de praticien de santé avec vous. En aucun cas, les informations proposées dans cette publication ne sont susceptibles de se substituer à une consultation, à une visite ou un à diagnostic formulé par votre médecin. De même, en vous basant uniquement sur le contenu de cette publication, vous ne devez pas formuler un diagnostic, mettre en œuvre un traitement, prendre et/ou cesser la prise de médicament sans consulter préalablement votre médecin.

En ce qui concerne les informations « Finances personnelles », nous vous conseillons de consulter, avant d'investir, un courtier ou conseiller financier indépendant agréé. Les performances passées ne présument en rien des performances futures. La valeur de chaque investissement et des revenus qui en découlent peuvent descendre comme monter, et vous ne devriez jamais investir plus que vous ne pouvez vous permettre de perdre.