

12.2025

geroDOSSIER

Foto © pexels-rdne

# BONNES RÉOLUTIONS POUR 2026

## Manger plus sainement, faire plus d'exercice, rester actif

### **GUTE VORSÄTZE 2026**

*Gesünder essen, mehr bewegen, aktiv bleiben*

DE

*Deutsche Version auf Anfrage oder online*

Chaque année, elles réapparaissent depuis notre subconscient : les bonnes résolutions. Pourtant, leur mise en œuvre laisse parfois à désirer et, à la fin de l'année, la mauvaise conscience nous rattrape.

Pour éviter cela, nous vous expliquons comment transformer vos intentions en actions. Nous vous montrons également pourquoi cela vaut la peine, non seulement de réfléchir à une alimentation saine, à une activité physique régulière et à un engagement social, mais aussi de les intégrer réellement dans votre quotidien.

Le dossier a été réalisé par Dr Martine Hoffmann, Vibeke Walter et Alain Brever. Il a été traduit par ChatGPT et relu par Elsa Pirenne.



# Pourquoi les bonnes résolutions aiment flotter

## ... et comment enfin les tenir

*Qui n'a jamais vécu ça : à l'approche de la fin de l'année, on se découvre une foi inébranlable en notre pouvoir de changer. On fait mille bonnes résolutions et on se sent presque transformé·e en super-héros du changement.*

*Mais à peine les feux d'artifice terminés, la motivation fond comme neige au soleil. Le canapé devient un aimant et, avant même de s'en apercevoir, nos bonnes intentions flottent à la dérive comme de petits canards de bain abandonnés dans l'étang tranquille de nos vieilles habitudes.*

Et visiblement, nous ne sommes pas seuls : selon Statista (2019), deux tiers des gens n'arrivent pas à tenir leurs résolutions sur le long terme. Pour 27 % d'entre eux, cela fonctionne tout de même pendant plus de deux mois, mais seulement 20 % disent ne jamais céder. La différence ? Peut-être que seules celles et ceux qui franchissent le fameux « Rubicon » tiennent vraiment.

Historiquement, le Rubicon est une petite rivière en Italie que Jules César a traversé avec son armée en 49 av. J.-C. Ce geste marquait non seulement un passage géographique, mais aussi un tournant irréversible – une action qui a changé le cours de l'histoire. Et c'est exactement là que nous nous trouvons face à nos résolutions du Nouvel An : hésitants entre planifier et agir, entre le rêve de moins passer de temps sur le canapé et la réalité du « se bouger ».

Le Rubicon n'est pas seulement une rivière chargée d'histoire : c'en est aussi une qui traverse notre esprit.



Foto © Canva

Pour que vos bonnes intentions ne deviennent pas des canards de bain oubliés... franchissez le Rubicon !

Nous y pagayons chaque jour – parfois avec bravoure, parfois en reculant, parfois même avec un brin d'ironie, tant notre petit démon intérieur sait se montrer persistant. Les psychologues ont d'ailleurs repris cette métaphore dans le modèle du Rubicon afin d'expliquer pourquoi certaines résolutions restent à l'état d'idées tandis que d'autres prennent réellement forme, et comment apprendre à déjouer les obstacles avec finesse.

Ce modèle théorique distingue quatre phases dans la poursuite d'un objectif. Dans la *phase pré-décisionnelle*,



on évalue les souhaits pour décider de leur désirabilité et faisabilité. Depuis le canapé, on se dit : « Et si je bougeais un peu plus ? » ou « Je commence le 1<sup>er</sup> janvier ». Les pièges typiques : idées vagues, procrastination ou attentes irréalistes, comme : « J'arrête complètement l'alcool dès maintenant. »

Le conseil ? Ne prenez pas de résolutions simplement parce que tout le monde s'y met. Choisissez plutôt quelque chose qui vous tient réellement à cœur. Les objectifs qui ouvrent la porte à du nouveau ou qui instaurent une habitude sont bien plus efficaces que ceux

qui consistent seulement à se priver de quelque chose. Concrètement : au lieu de décréter « Je ne mettrai plus jamais les pieds dans un bar », prévoyez plutôt, une fois par semaine, une soirée entre amis sans alcool ou un moment autour d'un jeu de société.

Une fois la direction choisie, c'est parti pour la phase suivante : hurra, le Rubicon est en vue ! Maintenant, il s'agit de transformer le vouloir en agir. Dans cette phase *pré-actionnelle*, il faut mettre les mains à la pâte. Attention toutefois : nous avons souvent tendance à surestimer notre motivation et à sous-estimer la peine que cela demande. Le secret ? Planifier des gestes concrets – pas simplement « faire plus de sport », mais plutôt « aller marcher 20 minutes les mardis et jeudis ». Voilà comment une bonne intention devient une action tangible. Et pour ne pas sombrer dans la solitude des bonnes résolutions oubliées, rien de tel que de se trouver des complices pour encourager et soutenir. Partager ses projets avec les autres renforce l'engagement et permet de profiter de ce petit coup de pouce social qui fait toute la différence.

Une fois les plans établis, voilà le moment décisif : franchir le Rubicon et plonger dans la phase *actionnelle*. C'est là que tout se joue : le bon objectif va-t-il devenir une habitude solide, ou va-t-il finir oublié sur le canapé ? Et autant le dire tout de suite : ce n'est pas une mince affaire. Les distractions sont partout – le canapé, ce tyran moelleux, le frigo qui vous fait les yeux doux, ou cette fête imprévue qui semble n'attendre que vous. Le secret ? Commencer petit. Créez de petites routines et célébrez le moindre progrès. Une courte promenade, une respiration profonde, un verre d'eau à la place de l'apéro : ça peut sembler insignifiant, mais ça fait une vraie différence. Et surprise : une fois que l'on se met enfin en mouvement – peu importe la manière – on se rend souvent compte que ça fait du bien. Alors, gardez le rythme. Une fois que le nouveau comportement est lancé, il faut continuer à persévérer. Car tout ne se passe jamais comme prévu : la motivation joue au yo-yo, les vieilles habitudes viennent frapper à la porte. D'où l'importance de faire régulièrement le point, de reconnaître

les progrès et de rester flexible. Jusqu'au moment où l'on peut enfin regarder en arrière : sur ce qui a marché et sur ce qui pourrait encore être amélioré.

C'est le début de la phase *post-actionnelle* : réfléchir et ajuster. On se pose alors les questions qui fâchent – ou qui éclairent : « Ai-je réussi ? » ou « Pourquoi ça n'a-t-il pas fonctionné cette fois ? » Celles et ceux qui se confrontent à cette phase avec honnêteté, mais sans se flageller, posent les bases d'un changement durable. Car culpabilité et perfectionnisme freinent, tandis que l'acceptation et l'envie d'apprendre font avancer. Même les petites étapes ou les succès temporaires peuvent avoir un effet à long terme.

Un bel exemple : le **Dry January**. Lancé à l'origine au Royaume-Uni, ce défi incite à passer un mois sans alcool, et environ 70 % des participant-e-s finissent par réduire durablement leur consommation. À tester soi-même, donc !

En résumé : les bonnes résolutions ne tombent que rarement à cause de la paresse ; elles butent plutôt sur ces petits obstacles qui surgissent à chaque étape. Celles et ceux qui les anticipent, qui avancent par mini étapes conscientes et célèbrent leurs progrès, franchissent le Rubicon plus sereinement, et ont toutes les chances d'atteindre enfin le pays ensoleillé de la transformation durable.

Une analyse humoristique de la motivation humaine à agir, par le Dr Martine Hoffmann.

.....

Bibliographie : Achtziger, A. & Gollwitzer, P.M. (2006). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (éds.). *Motivation und Handeln* (3<sup>e</sup> éd.), p. 277-302. Heidelberg : Springer.



## Le modèle du Rubicon

En psychologie, le Rubicon est aujourd'hui une métaphore du moment où l'on passe de la simple volonté à l'action concrète. Imaginez : vous êtes Jules César... sans armure, mais avec Netflix et un bol de chips sur le canapé. Votre résolution du Nouvel An : faire plus de sport, manger moins de sucreries.

### 1. Phase pré-décisionnelle – « Je réfléchis encore »

- ✓ Vous êtes là, chips à la main, en vous disant : « Peut-être que je commence demain... ou après-demain... ou l'année prochaine. »
- ✓ Tout est encore tranquille, le canapé règne. Le Rubicon ? Très loin encore. Beaucoup de plans, zéro action – c'est ici que se joue si votre résolution restera une idée fugace ou deviendra une vraie mission.

### 2. Phase pré-actionnelle – « Planifier comme un boss »

- ✓ Vous sortez vos chaussures de running, votre plan d'entraînement, votre gourde. Tout est prêt. Problème : Netflix vous appelle, le canapé vous séduit, les chips font la fête dans le bol. L'action est plus difficile que prévu, mais vous êtes sur la bonne voie.

### 3. Phase actionnelle – « Ici, pas de retour en arrière »

- ✓ Vous l'annoncez fièrement : « À partir de demain, je me mets à courir ! »
- ✓ Le cœur s'emballe. Le risque est palpable. L'engagement est pris. Vous avez franchi le Rubicon – à l'image de César : une fois la ligne passée, il n'y a plus de marche arrière possible.
- ✓ Les chips vous lancent maintenant un regard accusateur, mais vous courez. Enfin, en théorie.

### 4. Phase post-actionnelle – « Le Reality Check »

- ✓ Vous regardez la balance, l'application de fitness ou vos chaussures de course restées au placard. Échouer ? Pas de drame : vous analysez, vous ajustez et vous recommencez.
- ✓ Contrairement à César, vous n'avez pas à combattre pour toujours, juste à être fort-e pour vous-même.

# Se nourrir sainement et avec plaisir



Foto © privat

*Dans les foyers composés d'une seule personne, lorsque les habitudes alimentaires changent ou par crainte de prendre du poids, le plaisir de manger peut parfois se perdre. Pourtant, une alimentation équilibrée est la clé de notre bien-être. Accordez-vous donc des petits moments de plaisir personnels et suivez le principe Eat the rainbow : composez vos repas à partir d'un éventail aussi large et coloré que possible de légumes, fruits, légumineuses et tofu, céréales, noix, graines, pépins et herbes aromatiques, afin d'assurer un apport suffisant en micronutriments, vitamines et minéraux.*

*Entretien avec la nutritionniste Bouthayna Noël-Béjaoui :*

## Quels sont les points particulièrement importants à prendre en compte en cette saison ?

Tout d'abord, l'alimentation et l'activité physique jouent un rôle essentiel pour notre santé ; l'une ne fonctionne pas sans l'autre. En hiver, nous passons moins de temps à l'extérieur ou réduisons nos activités, comme les travaux de jardinage. Un conseil important est de continuer malgré tout à bouger à l'air libre, même en hiver, pour stimuler notre métabolisme et notre système immunitaire, et pour assurer un apport suffisant en vitamine D. L'idéal est de marcher chaque jour environ 30 minutes d'un bon pas. Pour garantir un apport suffisant en vitamine D, on peut également en parler avec son médecin et se faire prescrire un complément adapté.

## Quels sont vos conseils en matière d'alimentation pour les 60+ ?

D'après mon expérience, certaines idées reçues persistent concernant les produits laitiers. Chez les hommes, le risque de maladies de la prostate augmente après 60 ans ; chez les femmes, c'est l'ostéoporose. Pour prévenir ces problèmes, les produits laitiers sont extrêmement importants, car ils sont les seuls aliments contenant naturellement de la vitamine D et du calcium. Celles et ceux qui ne consomment pas de produits laitiers peuvent se tourner vers des boissons végétales ou des yaourts végétaux. Il faut toutefois être vigilant-e avec les produits biologiques, qui peuvent ne pas être enrichis en calcium, car la réglementation de l'agriculture biologique interdit l'ajout de minéraux tels que le carbonate de calcium. En revanche, cela est autorisé pour les produits non biologiques.

Pour les produits laitiers, il est préférable de choisir les versions maigres. Pour les femmes, la recommandation préventive est de consommer deux produits maigres et un produit au lait entier par jour ; pour les hommes, un produit maigre et un produit au lait entier. Les produits maigres comprennent le lait ou les yaourts, les

produits au lait entier, et les fromages. Les hommes doivent toutefois rester prudents, car une consommation excessive de produits laitiers peut être néfaste pour la prostate.

### **Faut-il généralement modifier ses habitudes alimentaires ?**

À partir d'environ 35 ans, notre métabolisme ralentit chaque année d'un à cinq pour cent. Cela signifie qu'en vieillissant, nous devons réduire ou adapter notre apport en nutriments, sinon nous prenons du poids sans le vouloir. Il est donc d'autant plus important de pratiquer du sport, car cela augmente notre masse musculaire. Plus de muscles signifient à leur tour une consommation calorique plus élevée, puisqu'ils brûlent davantage de calories au repos que le tissu adipeux. Il faut toutefois veiller à ne pas perdre trop de poids, car cela s'accompagne souvent d'une perte de masse musculaire.

À partir de 45 – 50 ans, on remarque souvent une prise de poids au niveau du ventre et des hanches, généralement en raison de changements hormonaux. Cette graisse abdominale, ou graisse viscérale autour des organes internes, peut être dangereuse, car elle est métaboliquement active, favorise les inflammations et augmente les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète.

### **Comment définissez-vous personnellement une alimentation équilibrée ?**

Il faut écouter son corps et ses besoins. Tant que nous travaillons, nos horaires de repas sont fixés et ne correspondent pas toujours à notre rythme physiologique individuel. Certaines personnes, par exemple, n'ont pas faim le matin et pensent devoir manger parce qu'elles partent ensuite travailler. C'est faux : si nous n'avons pas faim, nous ne devrions rien manger et prévoir un repas plus tard. L'avantage de la retraite, c'est que nous pouvons retrouver notre rythme naturel.

Pour les personnes âgées, une alimentation riche en légumes, en glucides et en protéines est particulièrement importante. Ces dernières se trouvent notamment dans la viande, les œufs, le poisson ou les fruits de mer. Je ne suis pas partisane de consommer de grandes quantités de viande ou de poisson, mais éliminer complètement ces aliments me paraît problématique. En principe, je conseille toujours de privilégier la qualité plutôt que la quantité. Et surtout : veillez à mettre de la couleur et de la variété dans votre assiette !

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# Bon pour le corps et l'esprit



Foto © privat

*« Qui se repose, se rouille » : ce dicton devrait être particulièrement pris à cœur par les personnes âgées. Outre une meilleure qualité de vie, il existe de nombreuses autres raisons en faveur du sport et de l'activité physique : elles favorisent le système cardiovasculaire et réduisent le risque de maladies vasculaires. Le métabolisme est stimulé, la densité osseuse augmente. Et une autre bonne nouvelle : notre cerveau reste lui aussi en forme plus longtemps.*

*Entretien avec le spécialiste du sport et des neurosciences, le Prof. Dr. Thorben Hülsdünker (LUNEX).*

Les interviews ont été réalisées par Vibeke Walter.

## **Pourquoi l'activité physique est-elle si importante pour notre cerveau ?**

Tout d'abord, elle augmente la circulation sanguine dans le cerveau et donc l'apport en oxygène. Ensuite, elle réduit les facteurs inflammatoires et diminue le stress oxydatif qui, dans le pire des cas, peut entraîner la mort des cellules cérébrales. À cet égard, le mouvement a lui-même un effet protecteur, en préservant nos structures cérébrales. De plus, il entraîne la libération de facteurs neurotrophiques qui favorisent la formation de nouvelles synapses dans le cerveau, ce qui influe positivement sur les performances cognitives. Un mode de vie actif améliore donc non seulement notre forme physique, mais aussi notre forme mentale.

## **Cette hypothèse est-elle scientifiquement prouvée ?**

De nombreuses études montrent qu'un effort d'endurance modéré, par exemple en courant, en faisant de la marche nordique ou en nageant, contribue à améliorer de manière mesurable les performances cognitives immédiatement après l'activité. On réagit plus vite, on mémorise mieux les informations et on prend plus rapidement des décisions. À long terme, les personnes physiquement actives présentent un risque moindre de développer une démence.

## **Pourquoi cela vaut-il la peine de rester actif-ve surtout en vieillissant ?**

D'un point de vue évolutionniste, notre corps n'est pas conçu pour atteindre 70, 80 ou 90 ans. Autrement dit, nous vivons désormais au-delà de notre plan biologique d'origine. Avec l'âge, des processus dégénératifs apparaissent : cela concerne la musculature, connue sous le nom de sarcopénie, mais aussi le cerveau, où l'on parle de déclin cognitif lié à l'âge. Nous ne pouvons pas stopper complètement ces phénomènes, mais nous pouvons les ralentir.

75 % du développement cérébral au cours du vieillissement dépend du comportement individuel : comment je me nourris, à quelle fréquence je bouge, à quel point je reste actif. Nous exerçons une grande influence sur l'évolution de notre cerveau, comme sur celui de notre corps.

## **Comment entraîner au mieux son cerveau ?**

Il y a trois principes essentiels à respecter. D'abord, l'activité physique, qui favorise la capacité d'adaptation du cerveau ; ensuite, les défis intellectuels, comme apprendre une langue ou d'autres exercices cognitifs ; enfin, ces activités doivent être aussi proches que possible de la vie réelle. C'est pourquoi les entraînements sur ordinateur sont peu recommandés : les compétences acquises y sont souvent difficiles à transférer au quotidien. En revanche, de nombreux sports sont excellents pour stimuler et maintenir le cerveau en forme, car ils combinent effort physique et défi cognitif. Le tennis de table est particulièrement efficace, mais les sports collectifs, les jeux avec balle et même la danse sont également très bénéfiques.

## **Que faire concrètement et comment rester motivé-e ?**

On peut suivre les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) : 150 minutes d'activité physique par semaine, incluant renforcement musculaire, endurance modérée et exercices cognitifs. Il est également facile d'intégrer le mouvement au quotidien, par exemple en prenant les escaliers ou en marchant certaines distances. Il est conseillé d'adapter les activités à ses capacités et de rejoindre un groupe adapté. Cela favorise également les interactions sociales, qui ont un effet très positif sur la santé du cerveau. Il existe pour chacun-e des activités agréables qui motivent à bouger et à rester actif-ve. N'hésitez pas à tester de nouvelles expériences : rien n'est plus néfaste pour le cerveau que la routine !

Dans le nouveau cycle de conférences « Prévention 60+ : santé et vitalité dans la seconde moitié de la vie », vous trouverez des informations concrètes sur divers thèmes, notamment l'alimentation et l'activité physique (voir agenda p. 44).

# Bien vieillir activement !



En 2025, nous nous sommes penchés chez GERO sur le thème du voisinage et de la participation sociale.

L'objectif : encourager les personnes à faire le premier pas vers les autres et à façonner activement la vie en communauté.

Les contacts, les amitiés et les activités partagées enrichissent notre vie. Mais souvent, notre cercle de connaissances change avec l'âge, et de nouveaux contacts doivent être recherchés et créés consciemment.

Nous vous présentons ici une sélection de possibilités qui vous permettront de vivre des rencontres enrichissantes tout au long de cette nouvelle année.

## Treffen, Mitmachen, Neues erleben

- ✓ **Club Aktiv Plus :**  
23 clubs proposant des activités dans tout le pays
- ✓ **« Tiers Lieu » à Bonnevoie :**  
Nouveau lieu de rencontre pour toutes les générations
- ✓ **Activités Seniors :**  
Offres adaptées aux seniors proposées par la Ville de Luxembourg
- ✓ **Erwuessebildung :**  
Programmes de formation sur divers thèmes
- ✓ **Chambre des Salariés :**  
Formations continues pour les personnes de 60 ans et plus
- ✓ **geroAKTIV :**  
Conférences, visites et cours pour rester actif et informé à la retraite.

Alain Brever

« Qui se bouge rencontre des gens, et reste actif mentalement et socialement. »

## Bénévolat : trouver une nouvelle mission

Au Luxembourg, le groupe d'âge de 61 à 80 ans est celui qui s'engage le plus dans le bénévolat formel (30 %).

Un potentiel encore plus grand reste à exploiter !

- ✓ Conseiller-ère en sécurité senior (GERO) : Pour les personnes ayant le sens de la sécurité
- ✓ Pensiounskoach (GERO) : Partagez votre expérience du passage à la retraite
- ✓ Silver Expert (GERO) : Transmettez vos connaissances à d'autres
- ✓ Raconte-moi une histoire (GERO) : Raconter des histoires dans les écoles précoces et fondamentales
- ✓ DEEMOLS (GERO) : L'histoire contemporaine vécue – interviews avec des personnes âgées
- ✓ Super Senior (MEC ASBL) : Soutien scolaire pour les enfants
- ✓ IRIS (Croix-Rouge) : Accompagnement contre la solitude
- ✓ Amiperas : Donner une voix aux personnes âgées
- ✓ GoldenMe : Soutien numérique en tant que Golden Volunteer ou Digital Mentor.

D'autres offres sont disponibles auprès de l'Agence du bénévolat : [www.benevolat.lu](http://www.benevolat.lu)