

# L'essentiel du **MANAGEMENT**

MAÎTRISER LES BONNES PRATIQUES

NUMÉRO 01 | DÉCEMBRE 2025-JANVIER 2026



**BIOHACKING POUR CADRES SUPÉRIEURS**

Le biohacking permet d'améliorer le bien-être et les performances

[Plus à ce propos page 2](#)

**LA «DOUZAINES QUOTIDIENNE»**

Voici les aliments qui contribuent à une santé optimale

[Plus à ce propos page 4](#)

**DES CADRES EN PLEINE FORME**

Comment rester en bonne santé lorsque vous occupez un poste de cadre intermédiaire

[Plus à ce propos page 7](#)

**BIOHACKING ET ÉTAT DE FLOW**

Apprenez comment fonctionne le biohacking à l'aide de la technologie, de la science et de la pensée systémique.

[Plus à ce propos page 9](#)

**DANS CETTE ÉDITION**

## BIOHACKING ET CADRES DE DEMAIN

## ÉDITORIAL



Stephan Bernhard



Matthias K. Hettl

## Bienvenue!

**«Le moment le plus important est maintenant.»**

León Tolstoi

Le biohacking consiste essentiellement à comprendre son propre fonctionnement biologique et à améliorer durablement son bien-être ainsi que ses performances grâce à un mode de vie naturel en adoptant de nombreuses habitudes.

Les «hacks» permettent de faire face à un contexte professionnel exigeant et à des situations stressantes, ainsi que de préserver sa précieuse énergie vitale sans s'épuiser ni se consumer entièrement.

Un corps en bonne santé présente de nombreux avantages: une plus grande résilience, une meilleure capacité à gérer le stress, une façon de communiquer plus positive, de meilleures performances, une plus grande présence ainsi qu'un enthousiasme et une créativité accrus. C'est en fini des victoires à la Pyrrhus!

Dans ce numéro, nous avons rassemblé pour vous de nombreuses astuces qui vous faciliteront la vie au travail ou ailleurs. Celles-ci ont toutes fait leurs preuves et sont pour la plupart très faciles à mettre en œuvre.

Longue vie et bonne santé!

Stephan Bernhard  
CEO

Matthias K. Hettl  
Rédacteur en chef

# BIOHACKING POUR CADRES SUPÉRIEURS

Avant d'aborder le sujet, clarifions d'abord la question suivante: qu'est-ce que le «biohacking»? Si vous vous intéressez à cette tendance, vous découvrirez toute une série de concepts, de conseils et d'astuces. En substance, le biohacking consiste simplement à comprendre son propre fonctionnement biologique et à améliorer son bien-être et ses performances grâce à un mode de vie naturel en prenant de nombreuses petites habitudes.

Le biohacking permet également de retrouver sa santé physique et mentale, d'accroître son bien-être ainsi que ses performances après un burn-out ou une longue période de maladie, par exemple. Beaucoup penseront qu'il est pratiquement impossible de retrouver ne serait-ce qu'une partie de leur ancienne condition physique. En recourant au biohacking, il est pourtant possible de devenir encore plus performant, plus motivé, en meilleure santé et plus heureux qu'avant. Pour cela, de nombreuses petites routines alimentaires, de l'exercice physique ainsi que de la régénération, pratiquées sur une longue période, peuvent être facilement intégrées dans votre quotidien.

Si vous vous en tenez aux faits scientifiques de la médecine nutritionnelle et de la neuropsychologie, vous obtiendrez d'excellents résultats avec le biohacking. Si vous disposez en plus des connaissances et du soutien de médecins nutritionnistes professionnels, vous disposez d'une excellente base pour améliorer vos performances et votre bien-être et être un dirigeant plein d'énergie. Le «biohacking» est l'aspiration de tout un chacun, cadres compris: être et rester «en bonne santé et en forme».

## «Hacks» biologiques

Les «hacks» en question doivent donc nous permettre de faire face à un

contexte professionnel exigeant et à des situations de vie stressantes, ainsi que de préserver notre énergie vitale. En effet, une gestion de soi qui favorise la santé, la résilience et la capacité d'adaptation est l'une des compétences clés les plus importantes dans notre monde du travail moderne. Nous allons examiner plus en détail ci-dessous comment et pourquoi vous, en tant que cadre, pouvez tirer un énorme profit de routines ciblées et ce que vous devrez entreprendre pour y parvenir.

## Tout bénéfice pour les cadres

Lorsque votre organisme fonctionne de manière optimale, vous ne bénéficiez pas seulement d'une excellente santé. Un mode de vie sain apporte également de nombreux avantages qui vous permettront de vous acquitter sereinement de vos tâches quotidiennes de cadre supérieur évoluant dans un environnement exigeant.

## Source de motivation pour les autres

En tant que cadre, vous rencontrez chaque jour de nombreuses personnes et avez pour principale mission de motiver, d'enthousiasmer et d'inspirer vos collaborateurs. En augmentant votre propre résilience, votre performance et votre capacité à changer, vous êtes chaque jour un modèle pour votre entourage. Et être un modèle est la

# LA «DOUZAIN QUOTIDIENNE» N'EST PAS UNIQUEMENT DESTINÉE AUX CADRES

La «Daily Dozen», ou «douzaine quotidienne», est une liste de douze aliments que l'on devrait consommer chaque jour pour rester en bonne santé. Etablie sur la base de connaissances scientifiques, cette liste vous permettra d'intégrer au quotidien, facilement et avec plaisir, une alimentation saine et équilibrée.

La liste suivante et les recommandations ont été établies par le médecin et nutritionniste américain, le docteur Michael Greger, qui analyse dans son livre «How not to die» les 15 causes de décès les plus fréquentes dans le monde occidental et explique comment les prévenir, voire les inverser, grâce à l'alimentation.

Au lieu de compléments alimentaires coûteux, Greger préconise une alimentation simple, à base de plantes et complète, accessible et abordable pour tous. Il affirme également que la plupart des maladies peuvent être évitées grâce à de simples changements dans l'alimentation et le mode de vie. Vous découvrirez ci-dessous quels sont exactement les aliments qui composent la douzaine quotidienne du docteur Greger et ceux que vous devriez consommer.

## 1. Légumineuses – 3 portions

Les haricots (haricots rouges, edamame, graines de soja, y compris le tofu et le tempeh, pois verts, pois mange-tout, pois chiches, lentilles de toutes sortes, haricots noirs, haricots blancs) sont autant de légumineuses. Les légumineuses, telles que les haricots, les lentilles ou les pois chiches, sont non seulement très riches en protéines végétales, en fer et en zinc, mais elles fournissent également à l'organisme de nombreuses fibres alimentaires et micronutriments tels que le potassium,

le folate et le phytate. Cela en fait un aliment incontournable au quotidien, et pas seulement pour les végétaliens.

*½ tasse sous forme d'hummus ou de dip  
½ tasse de légumineuse cuites  
1 tasse de légumineuses fraîches ou germées*

Les haricots, source de protéines végétales, préviennent différents types de cancers. Il est donc recommandé d'intégrer des céréales complètes ou des légumineuses à chaque repas. Vous réduisez ainsi le risque d'accidents vasculaires cérébraux, de dépression et de cancer colorectal.

## 2. Baies – 1 portion

Les baies sont (après les herbes aromatiques et les épices) la catégorie d'aliments la plus riche en antioxydants. Les nombreux colorants végétaux qu'elles contiennent, tels que les pigments anthocyaniques dans les myrtilles, leur confèrent leur couleur intense et elles contiennent en moyenne dix fois plus d'antioxydants que les fruits et légumes normaux.

*½ de tasse de baies fraîches ou congelées  
¼ de tasse de baies séchées*

Les baies réduisent le risque de maladies cardiovasculaires, constituent une

protection potentielle contre le cancer, renforcent le système immunitaire, protègent le foie et le cerveau et ont un effet anti-âge naturel grâce à leurs antioxydants.

## 3. Fruits – 3 portions

Différentes variétés de fruits offrent une multitude de polyphénols, généralement sous forme de colorants et d'arômes. Ces substances ont de nombreux bienfaits pour la santé. Plus votre alimentation est variée, plus vous consommez de polyphénols. Il est donc recommandé de manger des fruits de toutes les couleurs et de toutes les saveurs.

*1 fruit de taille moyenne  
1 tasse de fruits en macédoine  
¼ de tasse de fruits secs*

Les bienfaits des fruits pour la santé sont bien sûr aussi variés que les variétés de fruits elles-mêmes. En suivant la «règle de l'arc-en-ciel» et en consommant une grande variété de fruits, on bénéficie généralement d'une réduction du risque de diabète de type 2, d'un renforcement du système immunitaire et d'une diminution du risque de cancer.

## 4. Légumes crucifères – 1 portion

Le sulforaphane est un phytochimique que l'on trouve presque exclusivement dans les légumes crucifères, en particulier dans le brocoli. De nombreuses études montrent que cette substance est un véritable remède miracle dans la prévention et le traitement du cancer et du diabète.

*½ tasse de crucifères hachés  
¼ tasse de crucifères germés*

Les crucifères telles que le chou-fleur, le brocoli, le cresson, le chou frisé, le raifort, les radis, les choux de Bruxelles, la roquette, le chou rouge, le chou blanc et le chou noir préviennent les dommages à l'ADN et les métastases, renforcent le système immunitaire contre