

S E P M
TOP
ventes

N°1 de la presse santé

NOVEMBRE 2021 ■ N°551 ■ 2,90€

santé

magazine

Cahier
nutrition
18
pages

BIEN DORMIR POUR MIEUX MINCIR

Ça rééquilibre nos hormones

- * La diététique du sommeil
- * 2 semaines de conseils et menus

VITAMINE D

- ▶ Bien la choisir
- ▶ La bonne dose pour des os solides

PRÉVENTION
L'alimentation qui
protège nos yeux

BAISSE DE LIBIDO
Les huiles essentielles
qui ravivent le désir

PSYCHO
Quelle est votre
relation à l'argent ?

Douleurs
cervicales
Les exos qui
soulagent

- STRESS, SURMENAGE
- MANQUE DE SOMMEIL
- CONVALESCENCE
- MÉNopause...

VAINCRE LA FATIGUE LES SOLUTIONS AU CAS PAR CAS

Et retrouver sa vitalité!

BEAUTÉ
LES MEILLEURS
ANTI-ÂGE

uni_médias

CPPAP

L 14474 - 551 - F: 2,90 € - RD



Augmenter son

Q.U.

QUOTIENT D'UTILITÉ

Comment s'y prendre pour être utile ? Même sans militer dans une ONG, vous pouvez rendre des services autour de vous. Faire de petits gestes au quotidien, qui rapprochent et font du bien. De plus, ils sont contagieux. Nos conseils. *Marie-Madeleine Sève*

1

Repérer là où on est le meilleur

● « Pour démarrer, mieux vaut partir de choses simples, et au plus proche : famille, amis, voisins, collègues. Pour identifier ses points d'excellence, un travail d'introspection s'impose, car il est plus facile de se rendre utile dans un domaine que l'on maîtrise », explique Didier Audebert. Listez vos qualités et expertises, quitte à les valider auprès de votre entourage. C'est l'informatique ? Aidez un cousin technophobe

à créer son site web. La comptabilité ? Épaulez un camarade qui ouvre sa boutique. Un maraîcher a ainsi montré à une voisine urbaine, installée à la campagne, comment organiser son potager. Explorez aussi vos habiletés oubliées, la mécanique, la décoration, la guitare... revivifiez-les. Une fois aguerri à l'exercice de transmission, vous prodiguerez des conseils ou des cours. Avec un doigt de pédagogie, vous ferez merveille.

2

Être présent pour ses proches

● Il s'agit davantage de donner du temps, de l'écoute, avec de petites attentions pour marquer que l'on est "avec" l'autre. Faites la lecture à un filleul alité pour maladie, envoyez un SMS "Je pense à toi" à votre ado le matin du bac. L'autre sait alors qu'il est important pour vous, et qu'il peut compter sur vous. « Un soutien psychologique capital à des moments clés de sa vie, insiste Didier Audebert. Vous êtes alors identifié comme une personne fiable, un repère. »

Trédaniel 3.12.21

Notre expert



Didier Audebert
directeur de Let Me See
(conseil en communication
responsable)

3

Construire une histoire avec les plus démunis

● **Donner une pièce**, un sandwich, à un nécessiteux est louable. L'idée, toutefois, consiste à être curieux de la personne, en lui demandant si ça va et en l'incitant à raconter son parcours. « Avoir un mot gentil, faire un brin de causette, permet de nouer un lien. Vous donnez une identité morale à l'autre, lui montrant qu'il en vaut la peine », souligne Didier Audebert. Un temps de fraternité.

4

S'investir au service d'une collectivité

● « **Lors d'une catastrophe près de chez vous**, (inondation, incendies...), participer à reconforter ou héberger les sinistrés, à nettoyer et rebâtir les ouvrages détruits permet d'accélérer le sauvetage des lieux et de retisser un lien collectif », analyse Didier Audebert. Vous pouvez optimiser votre utilité avec d'autres. Lancez des comités d'utilité où tout individu pourra échanger ses idées, puis concrétisez-les ensemble à l'échelle d'une rue, d'un quartier... Par exemple, la rénovation d'un local communal ou un service d'écrivain public.

5

Privilegier des achats locaux

● **Fini les cerises ou les fraises en hiver**, lestées de milliers de kilomètres par avion. L'utilité est aussi économique. En choisissant une enseigne plutôt qu'une autre, on influence l'activité d'un territoire. Nous obligeons les

distributeurs à être plus responsables envers les producteurs, et à payer au juste prix la qualité de leurs produits. Opter pour les circuits courts est un autre levier positif, car il permet de rencontrer les maraîchers, apiculteurs, fromagers...

6

Réparer son environnement proche

● **Préserver la planète**, c'est être utile au bien vivre commun. Contribuer aux opérations "nettoyage" des plages ou des parcs est un premier pas. Mais agir dans

la régularité, c'est important. Recyclage, compostage, choix d'articles en vrac, réemploi d'objet usagés, réparation ou don à des ressourceries. La palette est large !

Comment calculer le QU ?

Il se compte ainsi : le nombre d'heures consacrées à un acte utile (temps), multiplié par le nombre de bénéficiaires (impact), divisé par une période de référence (nombre de jours). Le résultat est divisé par le taux moyen d'utilité du pays (10 pour la France), puis ce chiffre est multiplié par 100, donnant un score final.

LES RÉSULTATS

En dessous de 80, peut mieux faire !

À 100, vous êtes dans la moyenne.

À partir de 120, c'est très bien.

Exemple : vous avez réalisé 10 h d'actions utiles qui ont touché 30 personnes, sur une période de référence de 30 jours.

L'équation est donc 10×30 , soit 300, divisé par 30 = 10. Un résultat à diviser par le taux moyen de votre pays, ici 10. Donc 10 (résultat) divisé par 10 (taux) = 1 à multiplier par 100. Votre QU est donc de 100.

Sachez qu'un petit geste peut toucher très vite une multitude, alors qu'un grand geste peut ne toucher qu'une poignée d'individus. On fait du bien aux autres, et on en fait aussi à soi-même. Aider rend fier, rehausse l'estime de soi et celle que nous portent les autres, et diminue le stress.

À lire



QU, quotient d'utilité, Didier Audebert, éd. Guy Trédaniel, 19,90 € (février 2021).