

Janvier/Février 2017

# The art of growing young<sup>®</sup>

Des combinaisons d'herbes  
délicieuses et saines

Herbes et compléments



Dans ce numéro...

Vivre pleinement  
sa vie

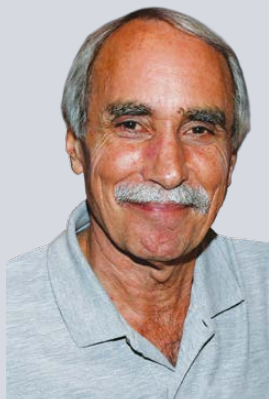
Goût et nutrition

Un câlin peut faire  
toute la différence



# Dans ce numéro...

La voie du bien-être  
02



Actualité  
nutritionnelle  
03



Exercices de pleine  
conscience  
04



Goût et nutrition  
12



02 La voie du bien-être

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**  
Exercices de pleine  
conscience

06 **Article de fond**  
Pourquoi le sommeil  
est-il si important ?

10 **Style de vie**  
Vivre pleinement sa vie

12 **Alimentation**  
Goût et nutrition

14 **Article de fond**  
La nutrition et les  
cinq sens

18 **Herbes et  
compléments**  
Des combinaisons  
d'herbes délicieuses  
et saines

20 **Famille et santé**  
Un câlin peut faire toute  
la différence

22 **Famille et santé**  
La sensibilité des femmes

24 **Famille et santé**  
Faire face à la perte  
d'audition

26 **Famille et santé**  
Les joies de la sensibilité  
masculine

29 Les experts vous  
répondent

La nutrition et les  
cinq sens  
14



Un câlin peut faire  
toute la différence  
20



# La voie du bien-être

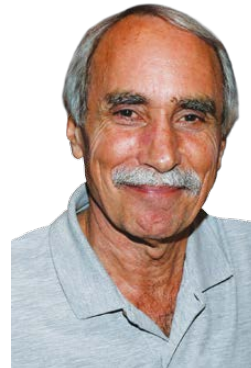
Nombre de gens que j'ai rencontrés au fil des ans décrivent la bonne santé comme un état statique de l'être. Mais ce n'est pas nécessairement vrai. Ce qui fait une bonne santé est assez différent chez un enfant et chez un senior, par exemple. Et chaque étape de la vie entre ces deux âges s'accompagne d'une définition légèrement différente du concept de « bonne santé ».

Ces différences expliquent en partie pourquoi la voie du bien-être n'est pas unique, ni parfaitement droite. C'est un chemin long et sinueux, comportant beaucoup de déviations, de bifurcations et même quelques demi-tours. C'est justement cela qui est intéressant. Découvrir le chemin qui vous convient est un voyage enrichissant et profondément personnel.

Nous apprenons tellement de choses sur nous-mêmes sur la voie du bien-être. Chaque fois que nous essayons de nouveaux aliments, de nouvelles recettes, de nouveaux exercices et de nouvelles techniques de relaxation, nous en tirons une meilleure compréhension de la voie à suivre. Cette compréhension n'est pas nécessairement consciente, jusqu'à ce que nous cherchions délibérément en nous-mêmes ce que nous aimons et n'aimons pas. Puis nous nous demandons pourquoi. Pourquoi est-ce que j'aime les carottes, mais pas les petits pois ? Pourquoi est-ce que je cours tous les matins alors que je préférerais nettement faire du vélo ?

Il n'existe pas de voie qui soit valable pour tout le monde. Même si nous empruntons des chemins différents, nous ne sommes pas seuls sur la voie du bien-être. Nos amis, notre famille, les médecins et les collègues empruntent tous des chemins très similaires au nôtre. Ces itinéraires qui s'entrecroisent forment un merveilleux maillage de soutien.

Chacun d'entre nous est guidé par son propre sens commun, ses essais et ses erreurs ainsi que par des perspectives positives. Associer ces sensations intérieures à la connaissance scientifique et aux avancées de la recherche nous aide à trouver la meilleure voie à emprunter pour atteindre le bien-être.



*Dwight L. McKee M.D.*

**Dwight L. McKee**  
Scientific Director

# Actualité nutritionnelle

## Aliments riches en fibres

Il a été établi que la consommation d'un régime alimentaire riche en fibres et un vieillissement réussi sont liés. Des chercheurs ont étudié sur 10 ans le régime alimentaire et l'état de santé de 1 609 adultes de plus de 50 ans. Ils ont découvert que ceux qui consommaient le plus de fibres alimentaires étaient plus susceptibles de vieillir sans maladie ni trouble fonctionnel. L'étude incluait dans sa définition du vieillissement réussi non seulement l'absence de maladie et de dégénérescence cognitive, mais aussi le maintien des capacités physiques, de l'implication sociale et de la santé mentale.



## Exercices de résistance

La douleur associée au cartilage de l'articulation du genou peut être soulagée par une marche dans un environnement humide. Une étude réalisée à l'Université de Jyväskylä, en Finlande, a constaté que les exercices de résistance aquatiques à faible impact contribuent à améliorer la composition biochimique du cartilage du genou. Cela pourrait être une bonne nouvelle pour tous ceux qui pensent, selon l'idée répandue, que l'état du cartilage s'entretient mais ne peut pas être amélioré. L'étude portait sur 87 femmes ménopausées dans leur soixantaine souffrant d'une arthrose légère du genou. Une heure d'exercices de résistance aquatiques intensifs des membres inférieurs trois fois par semaine pendant quatre mois a amélioré la composition biochimique du cartilage, contribuant potentiellement à soulager la douleur et à améliorer la mobilité.

## Renforcez les capacités mentales de votre enfant

Les acides gras oméga-3 peuvent aider à améliorer les compétences en lecture des enfants. Selon une étude menée sur 154 écoliers de l'ouest de la Suède, après seulement trois mois de supplémentation en oméga-3, les compétences en lecture des enfants se sont améliorées. Une grande partie de notre cerveau est composée de ces bonnes graisses (EPA et DHA), il n'est donc pas étonnant qu'en inclure davantage dans l'alimentation de nos enfants aide à stimuler leurs capacités mentales.

## Mangez plus de légumes verts

Gardez une peau rayonnante pendant les mois secs de l'hiver en mangeant plus de légumes verts. Contenant près de 950 microgrammes de bêta-carotène (et seulement 8 calories) par tasse, le chou frisé cru est bénéfique pour le grain et la couleur de peau.



## Une alimentation saine : le plus beau des cadeaux

Offrez à vos enfants une alimentation saine pour la vie en jardinant avec eux aujourd'hui. Une nouvelle étude qui a interrogé 1 351 étudiants a révélé que ceux qui jardinaient avec leurs parents lorsqu'ils étaient enfants sont plus susceptibles de manger davantage de légumes en grandissant. Les étudiants qui jardinaient toujours étaient encore plus susceptibles de consommer une alimentation saine. Le jardin familial n'a pas besoin d'être grand pour profiter à tous. Il suffit de quelques plants de légumes en pot pour transmettre aux enfants le goût des légumes frais.



# Exercices de pleine conscience

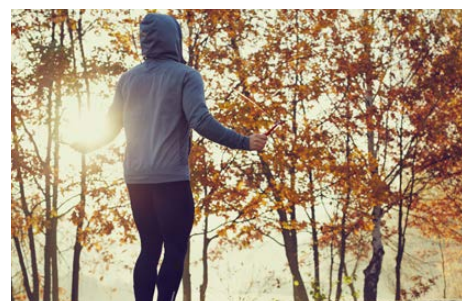
Les exercices de pleine conscience ont le vent en poupe dans notre société moderne, où les gens essaient de trouver un espace de paix et de sérénité au milieu de l'agitation. Le yoga et la méditation aident leurs adeptes à se libérer du stress quotidien et à se focaliser sur le moment présent. Mais pourquoi quitter l'état de pleine conscience lorsque vous sortez de la salle de yoga ?

Récemment, des scientifiques ont mis en évidence des liens entre la pleine conscience et la santé physique globale. Contrôle du poids et pleine conscience vont de pair. Il a été démontré que les personnes qui pratiquent la pleine conscience pendant les repas sont moins susceptibles de prendre du poids. Le simple fait de prendre conscience de nos actions lorsque nous mangeons nous aide à consommer moins de calories.

La pratique de la pleine conscience pendant les séances de sport s'avère également très bénéfique. Pratiquée avant, pendant et après l'exercice, la pleine conscience permet d'améliorer les résultats de votre activité, d'éviter les blessures et d'augmenter vos chances de conserver une activité physique régulière.

Que vous soyez en train de courir, nager, faire du vélo ou d'exercer toute autre activité physique, restez conscient de vos sensations corporelles à chaque instant.

Lorsque vous laissez votre esprit vagabonder ou se concentrer sur des distractions, vous ne faites pas attention aux petites douleurs. Celles-ci peuvent pourtant signaler des blessures qui vous empêcheront ensuite de vous exercer pendant des semaines.



Vous n'avez pas besoin de vous concentrer sur la douleur ; cela risque également de vous pousser à arrêter. Mais vous devriez essayer de cultiver une conscience profonde de votre corps. Que ressentez-vous au niveau de vos pieds lorsqu'ils touchent le trottoir ? Respirez-vous rapidement ou lentement ? Pouvez-vous sentir quand vous vous déshydratez ? Vous contrôler intentionnellement vous aidera à optimiser vos résultats, tout en réduisant les risques de blessures.

Vous pouvez puiser beaucoup de joie dans l'activité physique, à condition de la chercher en vous-même.

Une étude récente a révélé que les personnes qui pratiquaient l'exercice de pleine conscience avaient déclaré éprouver plus de satisfaction, ce qui les incitait à manquer moins souvent l'entraînement.<sup>1</sup>

Pour démarrer une séance d'exercice de pleine conscience, avant même la première foulée ou l'entrée dans l'eau, prenez quelques instants pour être présent dans votre corps. Comment vous sentez-vous ? Quels sont vos objectifs pour cette séance ? Fixez-vous des intentions claires quant à ce que vous voulez accomplir. Que ressentez-vous à l'idée d'atteindre ces objectifs ?

Ensuite, étendez votre conscience à ce qui vous entoure. Que voyez-vous ? Que vos cinq sens vous disent-ils ? Quelle influence votre environnement aura-t-il sur votre conscience de vous-même ? L'exercice se veut une expérience intérieure, focalisée sur le corps. Cependant, il peut être dangereux d'ignorer complètement votre environnement.



N'essayez pas d'effectuer plusieurs tâches simultanément lorsque vous pratiquez l'exercice de pleine conscience. Il est impossible de pratiquer une activité de pleine conscience en écoutant un livre audio, en regardant la télévision ou en parlant au téléphone.

Laissez ces choses de côté et laissez vos sens connecter vos pensées intérieures au monde qui vous entoure.

À mesure que vous prenez conscience de votre corps dans son ensemble, ressentez la façon dont il trouve sa place dans l'espace, dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur.



Lorsque vous vous entraînez, faites attention aux changements dans votre corps. Sentez votre rythme cardiaque et votre respiration accélérer.

Observez la tension (ou la décontraction) de vos muscles. Vos mouvements sont-ils fluides et naturels ou bien raides ? Palliez-vous les petites douleurs ou exécutez-vous correctement les mouvements ? Être conscient de toutes ces choses vous aidera à optimiser vos efforts.



L'exercice de pleine conscience demande de la pratique. Si vous sentez que votre pensée dérive vers l'extérieur pour se focaliser sur les corvées, ne vous affligez pas. Il vous suffit de rassembler vos pensées pour les concentrer à nouveau sur votre corps et les laisser guider vos progrès. Avec la pratique, il sera de plus en plus facile de rester dans un état de pleine conscience. Par la suite, cet état deviendra une seconde nature. Vous serez stupéfait de constater que vos exercices deviennent de plus en plus productifs et épanouissants, pendant et après !

<sup>1</sup>Tsafou KE, De Ridder DT, van Ee R, Lacroix JP. Mindfulness and satisfaction in physical activity: A cross-sectional study in the Dutch population. *J Health Psychol.* 2016 Sep;21(9): 1817-27. doi: 10.1177/1359105314567207

# Pourquoi le sommeil est-il si important ?

Les trackers d'activité physique, qui font aujourd'hui l'objet d'un réel engouement, nous fournissent des informations très intéressantes sur nos habitudes quotidiennes. Les modèles les plus récents nous renseignent même sur notre sommeil. Disposant désormais de nouvelles données personnalisées sur cette activité qui occupe un tiers de leur vie mais demeure entourée de mystère, beaucoup de personnes s'intéressent pour la première fois à leurs habitudes de sommeil et apprennent à mieux dormir.





Malgré une pléthore d'études et les avancées technologiques, les mécanismes précis du sommeil et ses raisons gardent une part de mystère. Ce dont les scientifiques sont certains, c'est que le sommeil est une activité essentielle qui affecte notre corps de nombreuses façons : de nos réserves d'énergie au contrôle de notre poids, en passant par notre humeur et notre système immunitaire.

Il a été démontré que le sommeil joue un rôle actif dans la réparation des tissus cellulaires, la thermorégulation, la régulation du métabolisme et les fonctions immunitaires adaptatives<sup>1</sup>.

L'humeur et le sommeil dépendent fortement l'un de l'autre, nos émotions et nos habitudes de sommeil étant intrinsèquement liées.<sup>2</sup> Les hauts et les bas que nous ressentons pendant la journée ont une incidence sur la façon dont nous dormons la nuit. Et la qualité comme la durée de notre sommeil affectent en retour nos émotions de la journée.

La recherche a montré que ce sont surtout les événements survenus pendant la journée et ayant provoqué une réaction d'émotion ou de stress qui affectent la physiologie du sommeil et les types de rêves, leur contenu ainsi que l'émotion qu'ils suscitent chez le dormeur. Les chercheurs ont aussi constaté que le sommeil a un effet réparateur sur notre fonctionnement quotidien. Si votre sommeil est de bonne qualité, vous serez mieux équipé sur le plan émotionnel pour affronter le lendemain. Inversement, une nuit passée à bouger et à vous retourner dans votre lit peut vous rendre plus sensible aux événements du lendemain qui susciteront stress ou émotion. Ces affects semblent être plus profondément liés aux périodes de sommeil paradoxal<sup>3</sup>.

Le lien entre sommeil et humeur ne se limite pas à l'effet sur la façon dont vous vous sentez après une bonne (ou une mauvaise) nuit. On estime qu'entre un tiers et la moitié des patients souffrant de problèmes chroniques du sommeil présentent des troubles de l'humeur<sup>4</sup>.

En plus d'influencer l'humeur, le sommeil peut avoir un impact profond sur la mémoire. De nombreuses études ont montré qu'un sommeil de meilleure qualité équivalait à une plus grande fixation mnémonique. Ce lien est interprété comme la preuve que le sommeil permet de mettre sur pause l'activité mentale, laquelle favorise l'oubli en exerçant une sorte d'ingérence non spécifique<sup>5</sup>.

En d'autres termes, lorsque nous sommes éveillés, nos processus mentaux normaux et sains nous distraient suffisamment pour interférer avec la formation de la mémoire.

En outre, les chercheurs ont constaté que le temps qui s'écoule entre un nouvel apprentissage et l'heure de l'endormissement affecte la capacité à valider les acquis dans la mémoire. Une étude a montré que les élèves retiennent mieux de nouveaux mots de vocabulaire lorsqu'ils s'endorment moins de trois heures après la leçon que lorsque leur sommeil survient plus de 10 heures après<sup>6</sup>. Les étudiants qui révisent l'après-midi et font une bonne nuit de sommeil seraient donc plus avantagés que ceux qui restent debout toute la nuit à bachoter.

En plus d'influer sur l'humeur et la mémoire, le sommeil affecte également le contrôle du poids. Des études suggèrent que les personnes qui sont régulièrement en manque de sommeil sont plus susceptibles d'être en surpoids ou obèses. En outre, lorsqu'elles tentent activement de perdre du poids, les personnes qui ont un sommeil de bonne qualité sont 33 % plus susceptibles de réussir<sup>7</sup>. Il a été démontré que la privation de sommeil augmente la production d'une hormone appelée ghréline, qui augmente l'appétit et favorise le stockage des graisses.

Plusieurs études ont montré une relation significative entre la durée du sommeil et la perte de graisse corporelle. Par conséquent, quiconque se lance dans un régime ou un programme d'activités dans l'objectif de perdre des kilos devrait également s'intéresser à la qualité de son sommeil afin d'optimiser les résultats et d'éviter toute déception<sup>8</sup>.

<sup>1</sup> Rasch B, Born J. About Sleep's Role in Memory. *Physiol Rev*. avril 2013 ; 93(2):681-766. doi : 10.1152/physrev.00032.2012

<sup>2</sup> Moturu ST, Khayal I, Aharony N, et al. Sleep, mood and sociability in a healthy population. *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc*. 2011 ; 2011:5267-70. doi : 10.1109/IEMBS.2011.6091303.

<sup>3</sup> Vandekerckhove M, Cluydts R. The emotional brain and sleep: an intimate relationship. *Sleep Med Rev* 14 : 219-226, 2010

<sup>4</sup> Benca R, Okawa M, Uchiyama M, et al. Sleep and mood disorders. *Sleep Med Rev*. 1997 Nov ; 1(1):45-56.

<sup>5</sup> Wixted JT. The psychology and neuroscience of forgetting. *Annu Rev Psychol* 55 : 235-269, 2004.

<sup>6</sup> Gais S, Lucas B, Born J. Sleep after learning aids memory recall. *Learn Mem* 13 : 259-262, 2006

<sup>7</sup> Thomson CA, Morrow KL, Flatt SW, et al. Relationship between sleep quality and quantity and weight loss in women participating in a weight-loss intervention trial. *Obesity (Silver Spring)*. 2012 Jul ; 20(7):1419-25. doi : 10.1038/oby.2012.62. Epub 2012 Mar 8.

<sup>8</sup> Chaput JP, Tremblay A. Sleeping habits predict the magnitude of fat loss in adults exposed to moderate caloric restriction. *Obes Facts*. 2012 ; 5(4):561-6. doi : 10.1159/000342054.



## DE BONNES HABITUDES DE SOMMEIL

Les scientifiques et les chercheurs scrutent nos habitudes de sommeil depuis des années afin d'identifier des moyens d'aider même les personnes les plus pressées à mieux dormir. En général, un régime alimentaire sain, un faible niveau de stress et beaucoup d'activité physique donnent de bons résultats la nuit. Voici quelques autres conseils spécifiques pour mettre en place de bonnes habitudes de sommeil.

Évitez les siestes pendant la journée, surtout l'après-midi. Les siestes, même courtes, peuvent perturber les habitudes de sommeil normales.

Une sieste dans l'après-midi peut sembler réparatrice après une longue et dure journée, mais en fin de compte, elle peut empêcher l'endormissement une fois la nuit venue. En conséquence de quoi, il sera encore plus difficile de tenir le jour suivant sans faire une autre sieste.

Évitez de prendre des stimulants comme la caféine, la nicotine et l'alcool trop près de l'heure du coucher. Vous pensez peut-être qu'un verre avant le coucher vous aidera à vous calmer et à mieux dormir après une journée stressante. Techniquement, c'est vrai : l'alcool accélère souvent l'endormissement. Toutefois, il perturbera votre sommeil au cours de la nuit. Lorsque le corps commence à métaboliser l'alcool, vous pouvez vous réveiller et avoir des difficultés à vous rendormir. Ou vous pouvez ne pas entrer dans un sommeil profond et récupérateur.



L'exercice est excellent pour favoriser un bon sommeil, mais pas juste avant d'aller se coucher. Toute activité intense doit être réservée pour le matin et le début d'après-midi.

Apprenez à votre corps à se détendre avant le coucher en adoptant un rituel relaxant. Évitez les fortes stimulations liées à la musique, la télévision, la lecture et la conversation deux heures avant d'aller au lit. Votre chambre à coucher et votre lit doivent être un sanctuaire du sommeil : pas de téléviseur, radio, ordinateur ni téléphone portable<sup>9</sup>.

chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: a randomized controlled trial. J Adv Nurs. 2016 fév ; 72(2):306-15. doi : 10.1111/jan.12836. Epub 2015 Oct 20.

Une bonne tisane à la camomille dans la soirée peut également vous aider à vous détendre et favoriser la somnolence.

La camomille, qui possède également des propriétés anti-inflammatoires et anti-bactériennes, est un vieux remède contre l'insomnie, validé par des études scientifiques pour son effet sur la qualité du sommeil<sup>10</sup>.

Malgré son importance indiscutable, nous sommes nombreux à considérer le sommeil comme une partie ennuyeuse de notre vie qui limite notre productivité. Peut-être est-il temps de modifier notre vision des choses et de considérer le sommeil comme une activité nocturne essentielle et bienfaisante que nous attendons avec impatience.

### Combien d'heures dois-je dormir ?

Âge en années	Heures
65+	5-9
26-64	6-10
18-25	6-11
14-17	7-11
6-13	7-12
3-5	8-14
Moins de 2	9-19 <sup>11</sup>



<sup>9</sup> Thorpy, Michael, MD. « Sleep Hygiene. » - National Sleep Foundation. National Sleep Foundation, n.d. Web. 09 oct. 2016.

<sup>10</sup> Chang SM, Chen CH. Effects of an intervention with drinking

<sup>11</sup> « How Much Sleep Do We Really Need? » How Sleep Works. National Sleep Foundation, n.d. Web. 09 oct. 2016.

# VEGAN OMEGOLD®

Les oméga-3 représentent une excellente solution pour renforcer les principales fonctions vitales.

Les acides gras EPA et DHA entretiennent par exemple la fonction cardiaque. Les bénéfices sont avérés à partir d'une dose quotidienne de 250 mg d'EPA et de DHA. De plus, une consommation quotidienne de 250 mg de DHA contribue au maintien de fonctions cérébrales et d'une vision normales.



# Vivre pleinement sa vie

Dans la vie courante, faites-vous participer activement l'ensemble de vos cinq sens ? La plupart des gens répondront « rarement » ou « jamais ». Pourquoi ? Parce que nous avons tendance à nous concentrer uniquement sur un ou deux sens à la fois.

Lorsque nous regardons le soleil se coucher sur la mer, nous utilisons la vue pour nous concentrer sur les couleurs du ciel et de l'eau. Lorsque nous prenons notre dîner, nous nous concentrons sur le goût des aliments. Quand nous parlons à un ami, nos oreilles se focalisent sur ses paroles. Mais dans chacun de ces exemples, l'ensemble de nos cinq sens sont actifs et saisissent des informations.

Prendre conscience de l'ensemble de nos sens permet de vivre plus intensément n'importe quelle expérience.

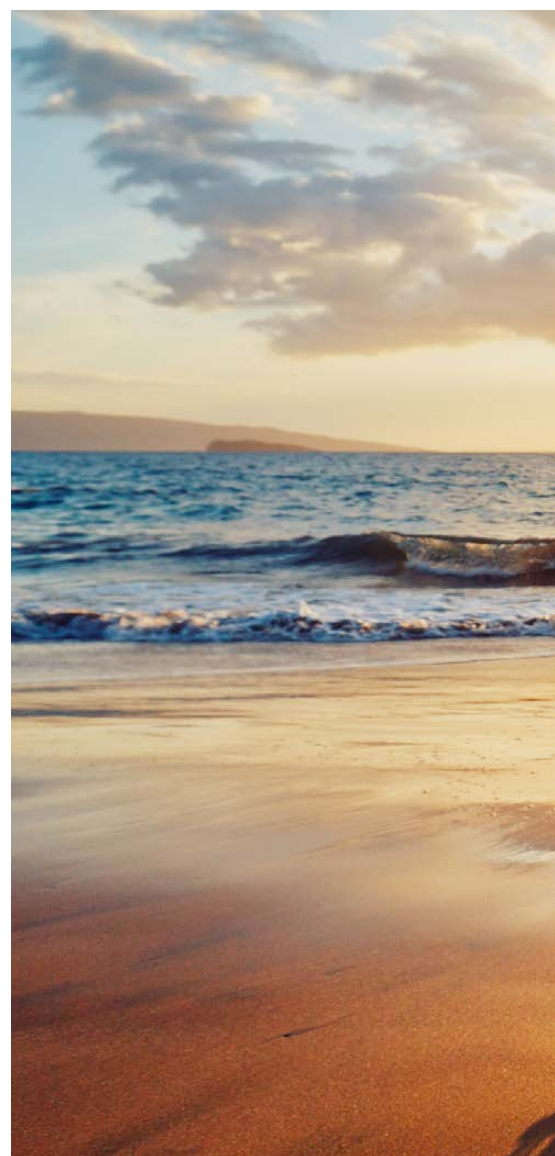
Prenons l'exemple du coucher de soleil. Sentez-vous le sable sous vos pieds nus ? L'odeur iodée de la mer ? Entendez-vous le clapotis des vagues qui se brisent doucement sur le rivage ? Sentez-vous le goût salé de l'air ? Lorsque tous nos sens sont en éveil, nous ressentons chaque instant avec plus d'intensité. Et le souvenir que nous en garderons restera plus vivace dans notre mémoire.

Si vous n'avez pas l'habitude de mobiliser tous vos sens, cela peut ne pas sembler naturel au premier abord. Il faut être à l'écoute de soi pour se souvenir de ralentir et de faire place aux autres sens. Mais quand vous découvrirez que la beauté du monde s'ouvre à vous sous un nouveau jour, cette nouvelle manière de croquer la vie deviendra vite évidente.

Il est impossible de faire participer tous vos sens quand ils sont soumis à des distractions. Les plus jeunes sont particulièrement habitués à placer un écran entre eux et le monde qui les entoure. Avez-vous vraiment besoin de publier ce superbe coucher de soleil sur Facebook ou de vérifier ce que vos amis sont en train de faire ?

La consommation excessive de médias, la pratique simultanée de plusieurs tâches à longueur de temps et la pensée négative sont autant de distractions courantes qui endorment vos sens. Il est tout simplement impossible de mettre à contribution tous ses sens lorsque des distractions telles que les smartphones sont de la partie.

Rangez votre smartphone et essayez de vivre dans l'instant.



Lorsque nous prenons le temps de découvrir le monde à travers tous nos sens, nous abandonnons naturellement les comportements et les modèles programmés. Plus nous nous impliquons dans chaque instant, plus il est facile de faire disparaître toutes les distractions que nous créons inconsciemment.

Lorsque vous regardez un coucher de soleil sans rien faire d'autre, votre esprit va dériver vers d'autres pensées. Il se peut que vous attrapiez inconsciemment votre téléphone afin de voir ce que vos amis sont en train de faire.

Mais si vous vivez vraiment cet instant et faites participer tous vos sens, alors vous en arriverez même, peut-être, à oublier pendant quelques minutes que vous possédez un téléphone. Ne serait-ce pas là une véritable libération ?



Vivre pleinement, en faisant appel à tous nos sens, se traduit souvent par une vie plus heureuse car cela bloque les mécanismes de la pensée négative.

Lorsque nous vivons une belle expérience, nous n'avons pas besoin de nous l'approprier.

Nous ne cherchons pas à l'améliorer ou à l'acheter. La vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat font de cette expérience un moment d'épanouissement, qui se suffit à lui-même. Vivre le moment présent est plus satisfaisant et positif que de rechercher l'accomplissement de n'importe quel désir.



Lorsque nous vivons à travers tous nos sens, nos angoisses et nos soucis s'atténuent, nos émotions positives s'accroissent, et nous ressentons un plaisir sensoriel et une connexion à notre environnement.

Lorsque nous sommes occupés à nous faire du souci, à analyser, à saisir des données et à partager, nous ne sommes pas pleinement impliqués et ne profitons pas du monde qui nous entoure. Ce n'est que lorsque nous ralentissons et que nous écoutons nos sens que nous vivons véritablement à fond.



# Goût et nutrition

Dans un monde sans publicité, sans industrie alimentaire, sans saveurs artificielles ni aliments génétiquement modifiés, quels goûts l'homme préférerait-il ? Selon les écologistes comportementaux, reconnaître les saveurs permet au corps d'identifier les éléments nutritifs et de se souvenir de quels aliments ils sont issus<sup>1</sup>.

L'une des principales preuves de cette sagesse nutritionnelle innée a été trouvée en 1939, lorsqu'un chercheur a laissé un groupe de jeunes enfants se nourrir sans l'influence d'aucun adulte. N'oubliez pas qu'en 1939, l'industrie des aliments préparés était très éloignée du modèle actuel. La plupart des gens consommaient encore des aliments entiers à leur état naturel ou mélangeaient simplement plusieurs aliments et les cuisinaient avec des herbes et des épices.

L'étude consistait à proposer aux jeunes enfants une sélection de 34 aliments entiers aux profils nutritionnels variés. Il y avait notamment de l'eau, des pommes de terre, de la viande bovine, de la gélatine, des carottes, du poulet, des céréales, des bananes et du lait.

Les enfants disposaient d'une totale autonomie pour choisir les aliments qu'ils voulaient, et les résultats ont été absolument étonnants.

Les parents d'aujourd'hui s'attendraient probablement à ce que leurs enfants choisissent les aliments les plus riches en sucre. Mais cette étude a montré que les jeunes enfants étaient attirés par les aliments qui apportaient à leur corps les nutriments dont ils avaient besoin en fonction de leur stade d'évolution. En phase de croissance, les jeunes enfants avaient tendance à manger plus de protéines. Pendant les périodes de forte activité, ils consommaient plus de glucides et de graisses. Chose incroyable, un enfant de l'étude qui souffrait d'une carence en vitamine D a même choisi de boire de l'huile de foie de morue<sup>2</sup>.

Les jeunes enfants n'avaient aucune notion de nutrition. Ils n'avaient jamais entendu parler de glucides, de graisses, de gluten ni même de sucre. Ils mangeaient simplement ce qu'ils trouvaient bon. Comment expliquer qu'ils aient si bien choisi les aliments répondant à leurs besoins ?

Il est prouvé que nos papilles gustatives reconnaissent le contenu nutritionnel d'un aliment. Les composants volatils associés aux saveurs (composants organiques) proviennent d'un ensemble de nutriments, notamment les acides aminés, les acides gras et les caroténoïdes. La majeure partie des composants volatils associés à la saveur d'une tomate, par exemple, sont issus de ses nutriments essentiels. Ces composants volatils fournissent aux papilles gustatives des informations importantes sur la composition nutritionnelle de la tomate. En d'autres termes, les nutriments qui font qu'une tomate est bonne pour la santé sont également responsables de sa saveur<sup>3</sup>.

Pendant des centaines de milliers d'années, notre alimentation a été guidée par le goût. Mais aujourd'hui ce processus est pris en otage par l'industrie des plats préparés. Revenons à nos tomates : nos papilles savent depuis des siècles qu'elles sont bonnes pour la santé. Mais aujourd'hui, la plupart des variétés de tomates sont produites et génétiquement modifiées pour résister aux environnements rudes et aux conditions de leur acheminement à travers le monde, jusqu'aux supermarchés. Ce processus ne prend pas en compte leur valeur nutritive.



Bon nombre des plats préparés que nous achetons aujourd'hui trahissent nos papilles. Un jus de fruit peut avoir très bon goût pour un enfant mais, si ses parents ne lisent pas l'étiquette, ils risquent d'ignorer que son contenu nutritionnel n'a rien à voir avec celui d'un fruit entier. De plus, de nombreux

produits contiennent beaucoup de sucres ajoutés, d'arômes artificiels et de GMS (glutamate monosodique, qui active directement les nerfs de la langue pour envoyer au cerveau un message indiquant qu'il a bon goût).

Les cinq saveurs de base (sucré, acide, salé, amer et umami) nous guidaient autrefois vers des choix bons pour notre santé. Après plusieurs décennies passées à manger des aliments trompeurs, beaucoup d'entre nous ne peuvent plus faire confiance à nos papilles. Nous avons trop pris l'habitude de manger des aliments créés pour rapporter de l'argent plutôt que des aliments cultivés pour notre bonne santé. Bien que les aliments trompeurs soient omniprésents dans de nombreux régimes occidentaux, ce problème n'est pas limité à une région du globe.

Il y a bien longtemps, les populations du monde entier avaient une alimentation saine car elles se laissaient guider par leurs papilles. Les différences au niveau des saveurs disponibles, des lois religieuses appliquées à l'alimentation, des traditions et coutumes et des préférences en matière d'ingrédients et de goûts ont donné naissance à des cuisines très différentes à travers le monde. Cependant, il y a toujours eu partout sur terre une grande variété de fruits, de légumes, d'herbes et d'épices pour régaler les palais.

Bien que traditionnellement, le régime scandinave soit radicalement différent de celui des Américains, ces deux populations pouvaient consommer tous les nutriments dont elles avaient besoin pour rester en bonne santé. Il en était de même des cuisines allemande et japonaise.

Les gens consommaient une grande variété d'aliments sous leur forme naturelle. Aujourd'hui, nous pouvons reproduire ces habitudes saines en achetant des aliments biologiques cultivés localement, et en évitant les plats préparés et les aliments transformés, dont le contenu nutritionnel est radicalement différent de celui qui a permis à nos ancêtres de prospérer.

<sup>1</sup> Schatzker, Mark. « How Flavor Drives Nutrition. » WSJ. Wsj.com, 09 avr. 2015. Web. 25 sept. 2016.

<sup>2</sup> Davis CM. Results of the self-selection of diets by young children. Can Med Assoc J 1939 ; 41:257-61.

<sup>3</sup> Stephen A. Goff, Harry J. Klee. Plant Volatile Compounds: Sensory Cues for Health and Nutritional Value? Science 10 fév. 2006 : 815-819

# La nutrition et les cinq sens

Le goût, le toucher, la vue, l'ouïe et l'odorat sont les cinq sens primaires que nous utilisons pour interagir avec le monde... et avec nos assiettes. À table, nous voyons, touchons, goûtons et sentons notre nourriture ; nous entendons le bruit que font les aliments lorsqu'ils cuisent dans la poêle ; nous voyons et entendons nos amis pendant que nous mangeons ; nous sentons les couverts dans nos mains et les serviettes sur nos lèvres.







En mangeant, nous faisons un étonnant voyage sensoriel. Mais qu'advient-il de ce voyage si nous perdons l'un de nos sens ? Comment cela influence-t-il nos repas et notre façon de manger ?

En vieillissant, la plupart d'entre nous remarquons qu'au moins un de nos cinq sens change. Dans une étude publiée dans le *Journal of the American Geriatrics Society*, des chercheurs de l'Université de Chicago ont constaté que 94 % des participants ont vu au moins un de leurs sens décliner ! Plus de la moitié des participants voient au moins deux de leurs sens affectés<sup>1</sup>. Les chercheurs pensent que cette perte d'acuité sensorielle explique pourquoi un si grand nombre de personnes âgées font état d'une moins bonne qualité de vie et rencontrent plus de difficultés à interagir avec leur environnement. Cela pourrait également aider à comprendre certaines carences nutritionnelles rencontrées parmi les populations âgées.

La cataracte, le glaucome et la dégénérescence maculaire liée à l'âge sont trois des formes les plus communes de déficience visuelle associée au vieillissement. La nutrition et les modes de vie peuvent avoir une incidence positive ou négative sur chacune de ces maladies.

Les niveaux de vitamine C, un antioxydant favorisant une bonne acuité visuelle, ont tendance à diminuer dans les yeux lorsque nous vieillissons. Cette baisse de la protection peut conduire à une présence accrue dans les yeux de radicaux libres, mauvais pour la vision. Heureusement, il a été démontré que la supplémentation à long terme en vitamine C aide à prévenir cette déficience. De plus, assurer aux yeux les apports nutritionnels dont ils ont besoin permet également de réduire le risque de développer une cataracte. Selon une étude, la prise d'une combinaison de vitamines C et E pendant plus de 10 ans peut réduire de 60 % le risque de développer une cataracte, un chiffre impressionnant<sup>2</sup>.

Une alimentation riche en poissons frais des eaux froides est également susceptible d'aider à protéger les yeux, notamment du glaucome chronique, probablement en raison des niveaux élevés d'acides gras oméga-3 présents dans les poissons et autres organismes marins<sup>3</sup>. Nous pouvons également protéger nos yeux de l'extérieur en évitant l'exposition prolongée à la lumière directe du soleil ainsi qu'aux agents cancérigènes et contaminants de notre environnement.

Adopter un mode de vie favorisant ces comportements peut aider à protéger tout au long de notre vie l'un de nos sens les plus précieux et les plus utilisés.

Des études confirment que perte de l'audition et mauvaise alimentation vont de pair. Une étude australienne mentionnée dans le *Journal of Nutrition* a constaté que les régimes alimentaires à forte teneur en sucres simples et glucides raffinés affectent de manière préjudiciable l'acuité auditive<sup>4</sup>. D'autres recherches ont établi un lien entre un apport insuffisant d'acide folique et de vitamine B12 et l'endommagement de la gaine du nerf cochléaire, une grande partie de cet endommagement étant apparemment imputable à des niveaux élevés de radicaux libres<sup>5</sup>.

Les radicaux libres peuvent pénétrer dans l'organisme par la fumée de cigarette, le smog, les herbicides et d'autres sources environnementales. D'autres radicaux libres sont le fruit de processus sains et essentiels survenant à l'intérieur de l'organisme, par exemple lorsque le corps brûle des calories pour produire de l'énergie ou lutter contre les virus. Lorsque le corps ne reçoit pas suffisamment d'antioxydants et accumule trop de radicaux libres, vos oreilles, vos yeux et toute autre partie de votre corps peuvent commencer à être endommagés. Les dégâts qu'ils causent peuvent être aggravés par le stress et une mauvaise alimentation. Par conséquent, une alimentation riche en antioxydants aide également à lutter contre les dommages que peuvent causer à l'oreille interne certains médicaments ototoxiques, tels que ceux utilisés pour combattre la dépression, les infections et les cancers.

Le rapport ne semble pas évident entre la perte de sens tels que l'ouïe, le toucher et la vision et les carences nutritionnelles, mais ces sens relient les gens au monde qui les entoure. Lorsqu'elles ne peuvent plus voir, entendre ou sentir leur famille et leurs amis, de nombreuses personnes âgées commencent à se retirer du monde qui les entoure. Cet isolement qu'elles s'imposent crée un facteur de risque pour de nombreux problèmes de santé, y compris de mauvaises habitudes alimentaires, ce qui peut conduire à une mauvaise nutrition et aggraver la perte sensorielle.

<sup>1</sup> Correia C, Lopez KJ, Wroblewski KE, et al. Global Sensory Impairment in Older Adults in the United States. *J Am Geriatr Soc*. 2016 fév ; 64(2):306-13. doi : 10.1111/jgs.13955.

<sup>2</sup> American Optometric Association. « Vitamine C. » Vitamine C. AOA, n.d. Web. 02 oct. 2016.

<sup>3</sup> Renard JP, Rouland JF, Bron A, et al. Nutritional, lifestyle and environmental factors in ocular hypertension and primary open-angle glaucoma: an exploratory case-control study. *Acta*

*Ophthalmol*. 2013 sep ; 91(6):505-13. doi: 10.1111/j.1755-3768.2011.02356.x. Epub 2012 Mar 6.

<sup>4</sup> B Gopinath, V Flood, C McMahon, et al. Dietary Glycemic Load Is a Predictor of Age-Related Hearing Loss in Older Adults. *J. Nutr*. 1er décembre, 2010 vol. 140 n° 12 2207-2212

<sup>5</sup> Houston DK, Johnson MA, Nozza RJ, et al. Age-related hearing loss, vitamin B-12, and folate in elderly women. *Am J Clin Nutr*. 1999 Mar ; 69(3):564-71.



Bien qu'il s'agisse de sens distincts, le goût et l'odorat sont intrinsèquement liés. Apprécier les arômes de la nourriture déclenche dans le corps une réaction en chaîne qui le prépare à manger.

**Votre sens de l'odorat ne se limite pas à déclencher votre appétit : il peut également fournir un baromètre très instructif sur votre santé globale.**

Une étude de l'Université de Chicago a constaté que la perte de l'odorat peut constituer un indicateur fiable du taux de mortalité sur cinq ans<sup>6</sup>.

Perdre le sens de l'odorat peut avoir un effet dramatique sur le comportement alimentaire. Parce que l'odeur de la nourriture joue un rôle capital dans l'alimentation, beaucoup de gens constatent qu'ils perdent l'appétit quand ce sens est diminué ou a disparu. Quand une personne mange moins (en général, moins de 1 200 kilocalories par jour), elle ne consomme tout simplement pas suffisamment de vitamines et de minéraux pour rester en bonne santé.

Des cinq sens, c'est la perte du goût qui peut avoir les plus graves répercussions sur la nutrition. Les personnes risquant de perdre leur sens du goût sont les personnes âgées, celles qui souffrent d'allergies ou qui utilisent trop de gouttes nasales. Certains médicaments peuvent également causer des changements, voire une perte, de la sensation gustative. Le tabagisme, une mauvaise hygiène buccale et des prothèses dentaires mal posées peuvent aussi atténuer la sensation de goût.

Quelle qu'en soit la raison, l'impossibilité de sentir le goût des aliments conduit souvent à des problèmes nutritionnels. Les personnes privées d'odorat ou de goût perdent tout intérêt à manger, ce qui les conduit parfois jusqu'à la malnutrition. À l'inverse, certaines personnes mangent avec excès jusqu'à devenir obèses, pour essayer de retrouver du plaisir dans la nourriture. Un grand nombre des personnes affectées finissent également par consommer des quantités excessives de sel, de sucre et de matières grasses dans le but de compenser le manque de goût.

Perdre le sens du goût ou de l'odorat affecte profondément l'appétit. Mais tous nos sens sont impliqués lorsque nous mangeons. Les conseils suivants peuvent aider à faire revenir l'appétit et à favoriser de saines habitudes alimentaires chez les personnes qui ne trouvent plus dans la nourriture les mêmes plaisirs qu'autrefois.

Bien avant de passer à table, adoptez des habitudes de vie saines, telles qu'une bonne hygiène bucco-dentaire et une activité physique régulière. Des dents et des gencives en bonne santé aident à protéger les papilles gustatives, et l'exercice stimule l'appétit.



**N'oubliez pas que l'alimentation ne se limite pas au seul goût. Créez des repas qui stimulent les cinq sens en expérimentant différentes textures, températures et couleurs.**

À table, utilisez des serviettes et des sets de table colorés pour stimuler vos sens. De plus, invitez vos proches à partager votre repas et à discuter.

Pour certaines personnes souffrant d'une perte sensorielle, il est plus facile de consommer des aliments familiers, tandis que d'autres ont besoin de nouveaux aliments qui ne sont pas liés à des souvenirs. Dans les deux cas, utiliser des assaisonnements variés et des saveurs fortes pour stimuler le plus grand nombre possible de papilles peut s'avérer utile.

Encouragez votre proche à manger des aliments variés. Les gens qui perdent le plaisir de manger évitent souvent la variété et privilégient la simplicité. Mais manger toujours les mêmes aliments n'apporte pas au corps le soutien nutritionnel dont il a besoin pour rester en bonne santé.

<sup>6</sup> Pinto JM, Wroblewski KE, Kern DW, Schumm LP, McClintock MK (2014) Olfactory Dysfunction Predicts 5-Year Mortality in Older Adults. PLoS ONE 9(10) : e107541. doi:10.1371/journal.pone.0107541

# Proanthénols® 100

Aidez votre organisme à se protéger du stress oxydant avec de la vitamine C !

Formulation de haute qualité issue de cinquante années de recherche, Cette formule renferme de la vitamine C, dont les effets contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Formulation de haute qualité issue de cinquante années de recherche, le Proanthénols est basé également sur l'utilisation de véritables oligo proanthocyanidines (OPC), qui correspondent à des extraits concentrés de variétés spécifiques de pépins de raisins et d'essences d'écorce de pin du sud de la France.





# Des combinaisons d'herbes délicieuses et saines

Les herbes sont pleines de saveur et d'éléments nutritifs. Expérimenter de nouvelles associations permet de rendre des plats ordinaires bien plus délicieux que vous ne pourriez l'imaginer, tout en offrant à votre corps l'apport nutritionnel dont il a besoin.

Les herbes et les épices sont souvent extrêmement riches sur le plan nutritionnel. Elles contiennent notamment des antioxydants, dont le corps a besoin pour lutter contre les radicaux libres, à l'origine du « stress oxydant ». Cuisiner régulièrement de nouvelles recettes faisant appel à une grande diversité d'herbes riches en antioxydants contribuera à fournir à votre corps suffisamment d'antioxydants pour vous protéger contre le stress oxydant causé par les radicaux libres.

La protection contre les radicaux libres est loin d'être le seul atout santé des herbes fraîches. Chaque herbe présente un contenu nutritionnel distinct, de sorte que chacune fournit un apport différent à votre corps. Le basilic est riche en vitamine A, dont il a été démontré qu'elle favorisait une bonne vue. La sauge contient des niveaux élevés d'acide folique, un élément nutritif que les femmes enceintes sont fortement encouragées à consommer. L'estragon présente des niveaux élevés de minéraux fondamentaux comme le calcium, le manganèse et le fer.

L'aneth est une bonne source de vitamine C antioxydante. On voit facilement comment l'ajout de quelques herbes fraîches à votre repas peut apporter à votre corps un large éventail d'éléments nutritionnels.

Les épices se révèlent également particulièrement riches en composés anticancéreux, avec une action multiple de maintien des cellules souches en bonne santé, afin d'éviter les nombreuses déficiences pouvant aboutir au cancer.<sup>1</sup>

Chaque cuisine utilise sa propre base d'herbes et d'épices. Les différences régionales, selon la disponibilité et les préférences gustatives, dictent les herbes incontournables et leurs associations. Cependant, voici quelques combinaisons de base appréciées en général partout : basilic/thym/origan, aneth/ciboulette/persil, coriandre/marjolaine à coquille/thym, verveine citronnée/menthe/camomille et persil/thym/laurier.

Faites des expériences autour des goûts et des éléments nutritifs en substituant les herbes indiquées dans votre recette par des variantes similaires, mais cependant très différents. Essayez d'ajouter de la marjolaine au lieu de l'origan, du persil au lieu de la coriandre, de l'anis à la place du fenouil ou de la sarriette à la place du thym. Non seulement vous offrirez à vos papilles quelque chose de nouveau, mais vous élargirez aussi la gamme des apports bénéfiques à votre santé.

La coriandre est une herbe particulièrement adaptée à la préparation de plats à base de poisson, étant donné qu'elle favorise la désintoxication du mercure souvent concentré dans les poissons (surtout les gros poissons ayant une durée de vie assez longue, comme le thon).



Pour tester facilement de nouvelles combinaisons avant de jeter vos fines herbes dans le faitout, coupez-en une petite quantité et mélangez-les à du beurre doux ou du fromage à tartiner. Étalez cette préparation sur un cracker ou un morceau de pain. Vos papilles vous indiqueront immédiatement si votre expérience est un succès.

Lors de l'utilisation d'herbes fraîches, n'oubliez pas que les quantités indiquées dans les recettes concernent des herbes séchées. Une cuillère à soupe de fines herbes fraîchement coupées équivaut à une cuillère à café de fines herbes hachées et séchées ou à environ une demi-cuillère à café d'herbes séchées en poudre. Il est possible d'ajouter les herbes sèches en début de cuisson, mais ce n'est pas le cas avec les herbes fraîches.

Pour les recettes à cuisson lente, ajoutez vos herbes fraîches au cours des 45 à 60 dernières minutes de cuisson. Veillez à manier vos herbes fraîches avec délicatesse, leurs huiles pouvant être fragiles. Rien de tel pour enrichir la saveur et la valeur nutritive de vos plats préférés que d'ajouter un peu d'herbes fraîches.

**Si vous ne savez pas par où commencer, essayez ces associations classiques :**

**Soupes salées :** thym, persil, feuille de laurier, aneth, estragon.

**Plat chaud et épicé :** paprika, piment, ail, piment de la Jamaïque, thym, poivre de Cayenne.

**Desserts gourmands :** cannelle, girofle, coriandre, gingembre, muscade, macis.

**Classiques français :** ciboulette, cerfeuil, persil, thym, estragon.

**Mélange indien :** cumin, coriandre, cardamome, curry.

**Mélange italien :** origan, basilic, marjolaine, estragon, persil.

**Combinaison mexicaine :** ail, cumin, origan, coriandre.

Au fur et à mesure que vous apprendrez à maîtriser les combinaisons de base d'herbes fraîches et d'épices, vous découvrirez vos associations favorites. Poursuivez l'expérience pour garantir l'effet de surprise lors des repas et diversifier au maximum vos apports nutritionnels.

<sup>1</sup> Aggarwhal, Bharat, Yost, Deobrah: Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease, 2011.

# Un câlin peut faire toute la différence

À la naissance de leur enfant, les mères sont encouragées à le tenir peau contre peau en raison des incroyables bénéfices que procure ce tout premier câlin.

Il favorise immédiatement le lien affectif, réduit le stress et active des hormones bénéfiques chez la mère comme chez le bébé. La recherche montre que le fait de continuer à serrer nos enfants dans les bras tout au long de leur croissance est tout aussi important que ce premier contact peau à peau.

Les enfants élevés dans des foyers où l'on prodigue de nombreux câlins et beaucoup d'affection affichent des niveaux d'hormones très différents de ceux élevés sans relations tactiles, et cet effet perdure longtemps après la petite enfance.

Une étude roumaine effectuée dans les années 1980 a révélé que les taux d'hormone du stress, le cortisol, étaient beaucoup plus élevés chez les enfants qui vivaient dans des orphelinats pendant plus de huit mois que chez ceux qui étaient adoptés avant quatre mois.<sup>1</sup>

Des recherches plus récentes ont montré que le câlin aide également à réduire le stress en stimulant la libération d'une hormone peptidique appelée oxytocine et sécrétée dans la partie postérieure de l'hypophyse. Les enfants qui bénéficient de ce contact tactile dans les phases initiales de leur vie, et continuent à recevoir de nombreux câlins, sécrètent de l'oxytocine. Celle-ci neutralise et réduit les niveaux de cortisol et favorise la quiétude et de bons rapports humains.

De nombreux médecins des soins intensifs néonataux ont commencé à encourager les jeunes parents à prendre aussi souvent que possible leurs enfants prématurés dans les bras. Il a en effet été démontré que cela contribue à stimuler les signes vitaux de ces bébés.

Une autre étude indépendante a révélé que des liens maternels étroits caractérisés par de nombreux câlins au cours de la petite enfance ont un impact puissant sur la croissance de l'hippocampe. Cette région du cerveau est considérée comme le centre de l'émotion, de la mémoire et de la régulation du système nerveux autonome. Les données de cette étude suggèrent que bien que les câlins et l'affection soient importants tout au long de la vie, la petite enfance est une période particulièrement sensible. Ces attentions ont un effet encore plus puissant sur la croissance de l'hippocampe dans le jeune cerveau en développement. La courbe de croissance de l'hippocampe observée était associée à une meilleure régulation des émotions au début de l'adolescence. Tous ces résultats suggèrent que beaucoup de câlins et d'affection dans la petite enfance peuvent contribuer à favoriser une bonne santé émotionnelle et un développement cérébral sain.<sup>2</sup>

Les câlins sont importants pour les enfants, et pas simplement pour assurer un bon développement du cerveau. Les enfants ont besoin de ressentir l'amour et l'affection de leurs parents afin de se sentir en sécurité sur le plan émotionnel et physique.

Les câlins contribuent à construire la confiance et un sentiment de sécurité, qui aident les enfants à s'ouvrir à de nouvelles expériences.



Ce sentiment de sécurité aide également les enfants à développer une bonne estime d'eux-mêmes. L'amour que nous donnons à nos enfants, souvent sous la forme de contacts physiques, est le fondement de la confiance en soi, qui permet de se sentir bien dans sa peau. Pour simplifier, il est possible d'améliorer considérablement l'estime de soi d'un enfant en le câlinant quotidiennement.

Les câlins rendent les enfants (et les adultes!) heureux. Ils activent la libération de sérotonine, l'hormone naturelle du bien-être, par le cerveau. C'est peut-être la raison pour laquelle nous avons envie d'un câlin quand nous sommes déprimés ou tristes. Nous ne connaissons peut-être pas les raisons chimiques à l'origine de ce phénomène, mais nous savons que les câlins nous aident à nous sentir mieux.<sup>3</sup>



Le pouvoir des câlins ne s'arrête pas là : il a été démontré qu'ils stimulent également le système immunitaire.

Une étude a prouvé qu'une douce pression sur le sternum, associée à la stimulation émotionnelle provoquée par un câlin, active le thymus. Cette glande est responsable de la production et de la régulation des lymphocytes spécialisés appelés « cellules T ». Les câlins nous maintiennent en bonne santé mentale et physique !<sup>4</sup>



Étant donné que les câlins, en plus d'être agréables, font du bien aux parents et aux enfants, ils contribuent à enseigner aux enfants la notion de réciprocité en amour.

La science est formelle : le pouvoir des câlins est incroyable.

<sup>1</sup> Gunnar MR, Morison SJ, Chisholm K, Schuder M ; Salivary cortisol levels in children adopted from Romanian orphanages; Dev Psychopathol. 2001 Summer ;13(3):611-28.

<sup>2</sup> Joan L. Luby, Andy Belden, Michael P. Harms, et al. Mother nurture and the social definition of neurodevelopment ; Proc. Natl. Acad. Sci. USA 2016 0 (2016) 1605859113v1-201605859

<sup>3</sup> Richardson, Josh. « 8 Ways Science Reveals That Hugging Creates a Physiological Response Equivalent To Drugs. » Prevent disease, 22 janv. 2015. Web. 25 sept. 2016.

<sup>4</sup> Rea, Shilo. « Hugs Help Protect Against Stress and Infection, Say Carnegie Mellon Researchers-CMU News - Carnegie Mellon University » CMU-News - Université Carnegie Mellon, 17 déc. 2014. Web. 25 sept. 2016.

# La sensibilité des femmes

Les femmes sont-elles vraiment plus sensibles que les hommes ? En termes de perception de la vie à l'aide des cinq sens, il ne fait aucun doute que les femmes vivent les choses différemment des hommes. Il semble que le cerveau des hommes et celui des femmes réagissent différemment lors du traitement des informations sensorielles.

Les hommes et les femmes voient le monde différemment, au sens propre. Une étude réalisée à la City University de New York a montré que les femmes distinguent mieux les nuances subtiles des couleurs primaires (rouge, jaune et bleu) que les hommes. <sup>1</sup>Si les femmes sont en général plus à même de distinguer les couleurs, les hommes, pour leur part, sont plus doués pour suivre des objets se déplaçant rapidement et discerner des détails à distance. Ces différences pourraient trouver leurs racines dans notre passé de chasseurs-cueilleurs, lorsque les femmes cueillaient des fruits et des baies, tandis que les hommes montaient la garde ou chassaient.

Outre leur capacité à mieux distinguer les couleurs, les femmes sont également moins sujettes au daltonisme.

Cette tare génétique qui cause un problème de pigmentation et rend difficile la distinction entre les couleurs est rarement observée chez les femmes. En termes d'évolution, les femmes ont probablement développé une vue plus adaptée pour distinguer les plantes toxiques des plantes saines.



Il est possible aussi que les femmes aient un meilleur odorat que la plupart des hommes.

Cette tendance des femmes à surpasser les hommes dans les tests olfactifs a été constatée il y a longtemps, mais ce n'est qu'assez récemment que les scientifiques ont trouvé une explication plausible à ce phénomène. Une étude publiée dans PLoS ONE a révélé que les centres olfactifs situés dans le cerveau des femmes comportaient environ 43 % de cellules en plus que le cerveau des hommes, et presque 50 % de neurones en plus.

Étant donné que très peu de cellules sont créées dans notre cerveau une fois son développement initial terminé, il est fort probable que les femmes naissent avec ces cellules supplémentaires. Celles-ci peuvent trouver leur origine dans des comportements reproductifs tels que la recherche du partenaire adapté, la création du lien de couple et la reconnaissance mère-enfant.<sup>2</sup>

Les femmes entendent-elles mieux que les hommes ? Voilà un thème qui fait l'objet de débats depuis des générations. Selon de récentes recherches, les femmes n'entendent pas nécessairement mieux que les hommes, mais il est certain qu'elles entendent différemment.

Une étude mesurant l'activité cérébrale dans le lobe temporal au cours d'une écoute active a révélé des différences dans les zones qui étaient activées chez les hommes et chez les femmes. Le cerveau des hommes montrait souvent une activité exclusivement située du côté gauche du cerveau, traditionnellement associé à l'écoute et à la parole. Les femmes, en revanche, présentaient une activité au niveau des deux hémisphères du cerveau, même si l'essentiel de l'activité s'observait au niveau de l'hémisphère gauche. Le lobe temporal droit est associé aux fonctions auditives non langagières.

Ces résultats suggèrent des différences de langage et d'audition dans les cerveaux masculins et féminins, mais cela ne signifie pas nécessairement de meilleures performances chez l'un ou l'autre des deux sexes. Les chercheurs suggèrent que l'évolution humaine a abouti à la création de deux types de cerveaux différents, conçus pour un comportement également intelligent et complémentaire.

Outre ces différences dans la façon dont leur cerveau traite les sons, les hommes et les femmes ont également tendance à perdre l'audition différemment. Avec l'âge, les deux sexes sont exposés à une perte d'audition due au vieillissement. Toutefois, les femmes à l'approche de l'âge de la retraite ont une meilleure audition des hautes fréquences que leurs homologues masculins. Les femmes sexagénaires et plus âgées tendent à perdre l'audition des basses fréquences à un taux plus élevé que les hommes.<sup>3</sup>

Toutes ces différences peuvent aider à expliquer pourquoi les hommes et les femmes excellent dans différents types de tâches, sans que l'un soit meilleur que l'autre. Ils sont simplement différents et se complètent. Cela montre également qu'entrer en contact avec son côté « sensible » peut aider toute personne à vivre sa vie d'une manière plus épanouissante. En connaissant les points forts de leurs sens et en prêtant plus attention à ces atouts, les femmes peuvent appréhender le monde d'une manière plus entière.

<sup>1</sup> Israel Abramov, James Gordon, Olga Feldman, et Alla Chavarga. Sex and vision II: color appearance of monochromatic lights. *Biol Sex Differ.* 2012; 3: 21.

<sup>2</sup> Oliveira-Pinto AV, Santos RM, Coutinho RA, Oliveira LM, et al. (2014) Sexual Dimorphism in the Human Olfactory Bulb: Females Have More Neurons and Glial Cells than Males. *PLoS ONE* 9(11) : E111733. doi:10.1371/journal.pone.0111733

<sup>3</sup> « Medscape Log In. » Medscape, Medscape General Medicine, 1997, [http://www.medscape.com/viewarticle/719262\\_1](http://www.medscape.com/viewarticle/719262_1).





# Faire face à la perte d'audition

**Pour la majorité de la population, un certain degré de perte d'audition est inévitable avec l'âge. Avant de prendre des mesures appropriées, il faut commencer par comprendre ce mécanisme et accepter qu'il n'a rien de honteux.**

Selon le Journal of the American Medical Association, la perte d'audition est la troisième maladie chronique la plus courante chez les adultes âgés.<sup>1</sup> Environ 25 à 40 % des personnes âgées de 65 ans et plus souffrent d'une perte d'audition, ce nombre passant à 66 % à l'âge de 75 ans et à plus de 80 % chez les personnes de plus de 85 ans.

La perte d'audition a diverses causes, notamment le vieillissement, le bruit excessif, les otites, la réaction aux médicaments et les blessures physiques. La perte d'audition est cumulative, ce qui signifie qu'une perte auditive avancée peut être causée par une combinaison de plusieurs ou de l'ensemble de ces facteurs tout au long de la vie.

Pour limiter l'étendue de la perte d'audition tout au long de votre vie, protégez-vous contre les sons forts. Portez une protection auditive (bouchons ou casque) lorsque vous êtes exposé à des bruits intenses émis lors d'un concert, ou par une tondeuse à gazon ou un outil électrique. Baissez le volume lorsque vous écoutez de la musique, en particulier si vous utilisez des écouteurs.

**Si une autre personne peut entendre le son de vos écouteurs, c'est souvent le signe que le volume est assez fort pour endommager les nerfs sensibles de votre oreille interne, appelés « cellules ciliées ».**

Malgré la forte prévalence de seniors présentant une perte d'audition, selon certaines estimations, moins de 13 % des patients rapportent avoir fait l'objet d'un dépistage auditif au cours de leur examen médical annuel. Malheureusement, de nombreux patients sont persuadés que s'ils avaient un problème d'audition, leur médecin le leur aurait dit. Comme les patients sont en plus réticents à accepter la perte d'audition, on estime que 80 % des personnes atteintes ne sont pas prises en charge.

Il a été établi un lien entre le non-traitement de la perte d'audition et un certain nombre d'autres problèmes physiques et psychologiques, dont la réduction de la productivité au travail et du revenu potentiel, l'anxiété, le stress, les troubles de la mémoire et la fatigue.<sup>2</sup> Souvent, les personnes qui ont du mal à entendre les conversations finissent par se retirer de la vie sociale. Elles ne comprennent pas ce qui se passe, ou alors elles ont honte de l'admettre, considérant qu'il est plus facile de purement et simplement arrêter de prendre part aux conversations plutôt que de lutter pour entendre ce qui se dit.

L'effet négatif du non-traitement de la perte d'audition touche non seulement les personnes à titre individuel, mais également leur famille. Le fait de devoir crier ou se répéter maintes fois est source de frustration pour les adultes qui s'adressent à leurs parents âgés.

Les membres de la famille doivent comprendre que la perte d'audition d'un parent ou d'un grand-parent risque d'avoir des conséquences sur l'ensemble de la famille.

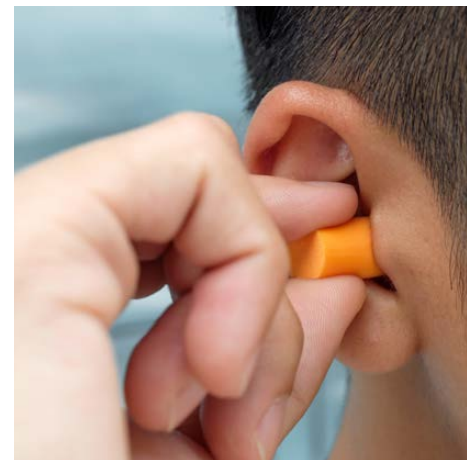
**La meilleure chose à faire pour soutenir la personne atteinte de perte d'audition est de l'encourager gentiment et avec amour à consulter.**

Si votre parent ou grand-parent est complexé à l'idée de porter un appareil auditif volumineux, informez-le que de nos jours, ces prothèses sont si petites qu'elles sont pratiquement indétectables. Les appareils auditifs d'aujourd'hui peuvent souvent être couplés à des appareils électroniques tels que les téléphones portables pour améliorer l'audition et éviter les sifflements que les utilisateurs d'appareils auditifs des générations antérieures devaient supporter.



<sup>1</sup> Parnet S, Lynn C, Glass RM. Adult Hearing Loss. JAMA. 2007 ;298(1):130. doi:10.1001/jama.298.1.130.

<sup>2</sup> Your Guide to Better Hearing (Votre guide pour une meilleure audition). Bettering Hearing Institute. 2005



Si la personne n'est pas encore prête à essayer des appareils auditifs, il existe un vaste choix de technologies d'assistance utiles qui peuvent être envisagés. Les téléphones à amplificateur extra-puissant aident également à compenser la perte d'audition susceptible de rendre les appels téléphoniques quasiment impossibles. Pour ceux qui ne parviennent plus à entendre distinctement la télévision, la plupart des téléviseurs modernes permettent l'affichage de sous-titres. Il est possible de relier les sonnettes à des lampes qui clignent et remplacent une sonorité qui risque de passer inaperçue.

Il existe de nombreuses autres stratégies à disposition des familles pour améliorer la communication et éviter d'exclure les personnes atteintes de perte d'audition de la conversation.

Efforcez-vous de toujours vous montrer patient, positif et détendu. Éteignez la radio, la télévision et tous les appareils ou distractions sonores. Placez-vous bien en face de la personne dans des endroits bien éclairés et évitez d'utiliser vos mains lorsque vous parlez.

La perte d'audition est un handicap invisible qui, s'il n'est pas traité, peut avoir un impact considérable sur la qualité de vie. Mais ce n'est pas une fatalité. Avec le soutien de sa famille et en étant disposée à se renseigner sur les technologies d'assistance et/ou les appareils auditifs, toute personne peut renouer avec une vie sociale et des conversations agréables.



# Les joies de la sensibilité masculine

Les hommes élevés de manière traditionnelle, qui valorisent le stoïcisme, la force et d'autres traits masculins, ont tendance à ne pas profiter des nombreuses petites joies de l'existence. Apprendre à protéger et à valoriser l'expérience de ses sens peut aider n'importe quel homme à mener une vie plus heureuse et plus saine.

## LE TOUCHER

Les hommes macho ont tendance à éviter les embrassades et les démonstrations d'affection comportant des contacts physiques. Cela peut conduire à des sentiments de dépression, d'anxiété et de solitude. Selon une étude menée par l'Université de Caroline du Nord, les gens qui étreignent régulièrement leur partenaire ont un rythme cardiaque plus lent et une pression artérielle plus basse. Une autre étude a révélé que les embrassades peuvent même protéger le système immunitaire.

Elles semblent également stimuler la production d'ocytocine, de dopamine et de sérotonine, trois hormones du bien-être puissantes, qui favorisent le sentiment de satisfaction, de bonheur et de détente.

## LE GOÛT

Les hommes qui ont appris à être stoïques et qui pensent que montrer ses émotions est un trait que seules les femmes ont le droit d'afficher risquent de passer à côté des plaisirs de la table. Pour beaucoup d'hommes, manger est une corvée. Même s'ils ont des préférences et des aversions, le repas n'est guère plus qu'une tâche à accomplir.



L'expérience de la saveur des aliments et des boissons risque de se trouver limitée chez les hommes qui intériorisent trop leurs émotions. Cela peut se traduire par un régime alimentaire limité qui ne fournit pas le large spectre d'apports nutritionnels dont l'homme a besoin.

Quand un homme est capable de montrer combien il apprécie certains saveurs, de les partager avec ses proches et de parler avec émotion de son alimentation, la joie de manger revient. Et avec elle, la capacité à diversifier les expériences et à essayer de nouvelles associations de saveurs et d'aliments qui intègrent une large gamme de fruits et légumes sains.

## LA VUE

Les hommes virils essaient souvent de cacher leurs problèmes parce qu'ils ne veulent pas montrer de faiblesse ou tout simplement par paresse de demander de l'aide. Les problèmes de vue peuvent conduire un homme à se priver de nombreuses joies de la vie. Des examens réguliers des yeux, que l'on porte des lunettes ou non, peuvent aider à détecter les petits soucis avant qu'ils ne deviennent de gros problèmes. Une bonne vue permet à l'homme de voir sa femme sourire, de regarder son équipe préférée, de lire un bon livre, de voir un nombre incalculable de personnes, d'expériences et de choses qui apporteront de la joie dans sa vie.



## L'ODORAT

Si les hommes se montrent initialement plutôt indifférents à l'aromathérapie, apprécier des senteurs peut les aider à éliminer le stress après le travail ou à calmer leurs inquiétudes et favoriser l'endormissement après une journée particulièrement difficile. Les odeurs de citron et d'autres agrumes sont merveilleuses pour stimuler la bonne humeur. Les senteurs de lavande détendent et apaisent.

Le thym, avec son arôme doux et épicé, est un extraordinaire parfum matinal qui donne de l'énergie, tandis que l'arôme durable et doux-amer de l'huile de sauge est utilisé comme un calmant des plus efficaces.



Chaque odeur distincte exerce un effet unique sur le corps et l'esprit, et tous les hommes peuvent en profiter.

## L'OUÏE

Tout comme pour la vue, beaucoup d'hommes essaient de cacher leurs problèmes d'audition parce qu'ils ont honte de leur « faiblesse ». Les hommes sont également plus sujets à la perte d'audition en raison des bruits assourdissants qui accompagnent traditionnellement les activités masculines (tondre le gazon et faire de la moto, par exemple). Les hommes devraient limiter la durée de leur exposition à des sons puissants et porter une protection auditive (même si ça ne fait pas très viril) lors de l'utilisation d'équipements bruyants.



À cause de la perte d'audition, ils risquent de ne plus être en mesure de participer aux conversations avec leurs proches, d'entendre la foule hurler lors d'un match ou de tenir une conversation avec leurs enfants au téléphone.

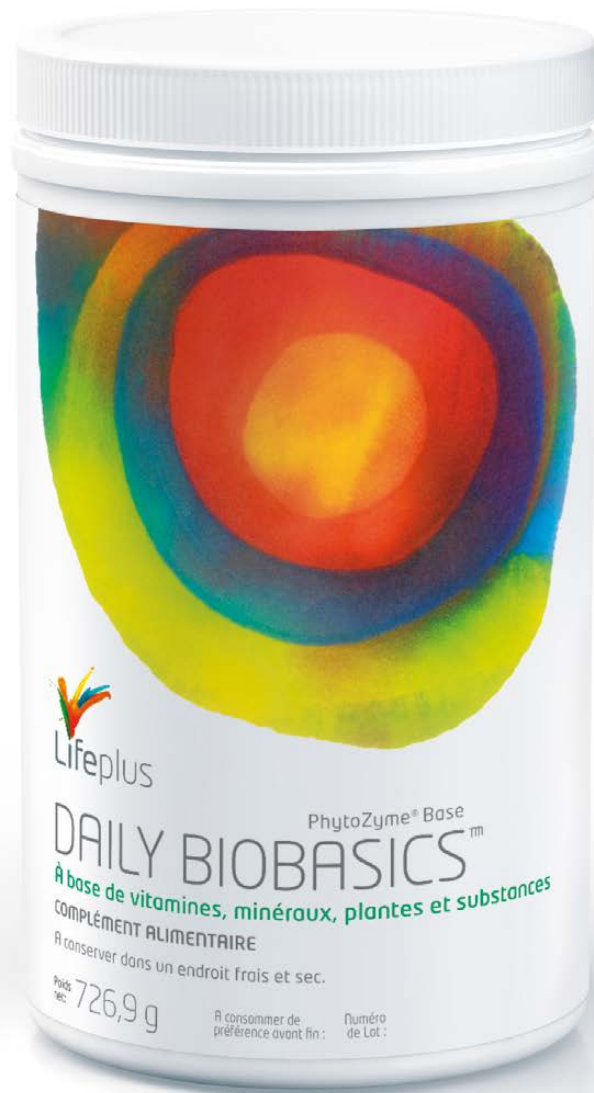
Sans parler des problèmes de santé associés à la perte d'audition, notamment la dépression, la perte de mémoire et la démence. Quand un homme protège son audition, il est plus à même de s'impliquer dans le monde qui l'entoure.

# Daily BioBasics™

Véritable centrale énergétique nutritionnelle, Daily BioBasics™ constitue un mélange puissant de nutriments essentiels pour assurer votre bien-être général.

La Combinaison nutritionnelle Daily BioBasics fournit un complexe soigneusement élaboré à partir d'ingrédients contribuant à votre bien-être général.

Renfermant une très vaste sélection de vitamines, de minéraux, d'extraits végétaux et de fibres, et bénéficiant de notre processus de mélange innovant sous marque déposée, ce complément est unique.



Retrouvez plus de détails sur ce produit sur notre site [www.lifeplus.com](http://www.lifeplus.com) et dans notre catalogue de produits.

© 2017 Lifeplus International

Les compléments alimentaires ne doivent pas être consommés comme remplacement d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

# Les experts vous répondent

## L'exercice influence-t-il l'humeur ?

Vous est-il déjà arrivé d'aller courir après une journée particulièrement stressante et de vous sentir beaucoup mieux après ? C'est dû au fait qu'il existe un lien bien particulier entre activité physique et humeur.

## L'exercice amène le corps à libérer des hormones du bien-être qui améliorent littéralement l'humeur.

Plus vous faites de l'exercice souvent, meilleurs seront les résultats pour votre humeur et vos fonctions cognitives, car les endorphines qui vous font sentir mieux mentalement vous aident aussi à vous concentrer et à rester attentif. L'activité peut aussi affecter l'humeur en contrant les habitudes de pensée négatives. Vous pouvez facilement ruminer votre mauvaise humeur si vous restez assis seul chez vous. C'est beaucoup plus dur si vous vous activez physiquement. Le fait de vous concentrer sur votre activité, associé à ces merveilleuses hormones qui donnent le moral, aide à briser les schémas de pensée négative et à rétablir très rapidement votre bonne humeur et votre énergie.



## Les en-cas à faible teneur en matières grasses sont-ils bons pour la santé ?

Vos en-cas préférés sont savoureux car ils sont riches en matières grasses, en sucre et en sel, et souvent aussi en arômes artificiels synthétiques et en GMS. Remplacer la malbouffe par des boissons zéro calorie et des en-cas sans matières grasses peut sembler une bonne idée, mais le résultat obtenu est souvent contraire au but recherché. Lorsque l'un de ces trois ingrédients est retiré pour produire une version « plus saine », les fabricants augmentent la proportion des deux autres. Le résultat final est un en-cas à faible teneur en matières grasses mais à forte teneur en sucre et en sel. Ou pire, un en-cas contenant des ingrédients alimentaires trompeurs fabriqués artificiellement en laboratoire. De plus, parce que nous pensons que ces aliments transformés à « faible teneur en matières grasses » sont des en-cas sains, nous avons souvent tendance à en manger davantage, ce qui accroît l'apport en sucre raffiné, en sel et en arômes artificiels. Pour obtenir des résultats optimaux, laissez tomber tous les en-cas préparés et préférez-leur les fruits, les légumes, les céréales entières et les sources de protéines riches en éléments nutritifs et en fibres alimentaires qui nourrissent le corps tout en laissant une sensation de satiété plus durable.

## Que signifie « manger l'arc-en-ciel » ?

L'expression « manger l'arc-en-ciel » (« eat the rainbow » en anglais) est un moyen simple de vous rappeler que vous devez consommer une grande variété de fruits et de légumes pour garantir à votre corps les apports nutritionnels dont il a besoin. Cette expression fait référence à un régime alimentaire rassemblant toutes les couleurs de l'arc-en-ciel : des betteraves rouges, des carottes orange, des courges jaunes, des épinards verts, des myrtilles bleues, des aubergines violettes. La teneur nutritionnelle de chaque fruit et légume est différente, et il faut en consommer différentes sortes pour fournir à votre corps tout ce dont il a besoin. Vous n'avez pas besoin de manger l'arc-en-ciel en entier à chaque repas, mais ciblez deux à trois couleurs chaque fois que vous passez à table. Chacune de ces couleurs signale la présence d'une classe particulière de groupes d'éléments nutritifs bons pour la santé comme les caroténoïdes (rouge, orange et jaune), la chlorophylle (vert) et les anthocyanes (bleu, mauve, violet et noir).



# NATURALII

*Naturel, sincérité et pureté.*

*Nouveau : Naturalii – Notre nouvelle gamme de soins naturels et bio pour vous et votre peau.*

Nourrissez et revitalisez votre peau comme elle l'exige grâce à notre gamme de soins naturels et bio.

La collection Naturalii nourrit et rafraîchit votre peau en 5 étapes simples au quotidien, grâce à son action nettoyante, exfoliante, tonifiante, hydratante et revitalisante.

Fabriqués à partir d'ingrédients naturels comme l'huile d'avocat, les particules d'açaï, la camomille, l'aloé véra, la cannelle et le cynorrhodon, tous nos produits ont été étudiés avec attention pour prendre soin de votre peau en douceur.



Retrouvez plus de détails sur ce produit sur notre site [www.lifeplus.com](http://www.lifeplus.com) et dans notre catalogue de produits.

© 2017 Lifeplus International

[www.naturalii.lifeplus.com](http://www.naturalii.lifeplus.com)