

Janvier/Février 2018

The art of growing young[®]

Surmonter *naturellement* la
dépression saisonnière

Article de fond



Dans
ce numéro...

Comment éviter
d'être malade en
hiver

« Chronosanté » :
optimisez l'impact
de vos compléments
alimentaires

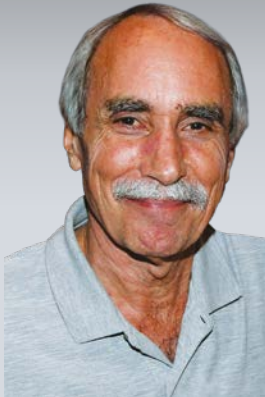
Bouger en famille
à l'intérieur



Dans ce numéro...

Éloge de la gentillesse

02



Actualité nutritionnelle

03



Pimentez votre quotidien !

12



Sourire au quotidien

14



02 Éloge de la gentillesse

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**
Un travail d'équipe : se remettre en forme et la garder, ensemble

06 **Article de fond**
Surmonter naturellement la dépression saisonnière

10 **Style de vie**
Nouvelle année, nouvel objectif, nouvelle voie vers l'accomplissement

12 **Alimentation**
Pimentez votre quotidien !

14 **Article de fond**
Sourire au quotidien

18 **Herbes et compléments**
La vitamine C

20 **Famille et santé**
Comment éviter d'être malade en hiver

22 **Famille et santé**
« Chronosanté » : optimisez l'impact de vos compléments alimentaires

24 **Famille et santé**
Bouger en famille à l'intérieur

26 **Famille et santé**
Boire ou mâcher

29 Les experts vous répondent

La vitamine C

18



Comment éviter d'être malade en hiver

20



Éloge de la gentillesse

Vous trouverez dans ce numéro de *The Art of Growing Young* un article particulièrement intéressant sur les incroyables vertus de la pensée positive sur la santé. Il est fascinant de voir à quel point le corps réagit aux bonnes actions, aux actes de bonté et à la pensée positive. Je vous laisse lire cet article pour découvrir comment transformer votre vie grâce au pouvoir de la pensée et aux choix que vous faites. Ici, j'aimerais aborder un sujet proche : l'idée que la gentillesse attire la gentillesse.

Il existe une citation célèbre : « Soyez gentil, car tous ceux que vous rencontrez se battent ». Peu importe qu'il s'agisse de se battre pour payer le loyer et garder un toit sur la tête ou pour respecter des délais au travail. On peut se battre pour essayer de ne plus grignoter ou manger des cochonneries, ou encore pour se libérer d'une dépendance au sucre, à l'alcool, au tabac ou aux drogues. Nous avons tous des batailles à livrer au quotidien et nous n'avons souvent pas conscience des batailles que livrent ceux que nous croisons, peut-être même nos proches. La gentillesse des autres nous aide à livrer ces batailles, qu'elles soient immenses ou minimes.

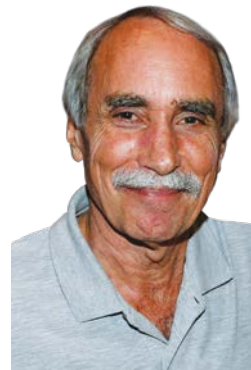
Quel type d'interaction préférez-vous avec vos proches, vos collègues ou des inconnus : la gentillesse, l'indifférence, la méchanceté ? La gentillesse, bien sûr. C'est aussi le choix que feraient tous ceux que vous croisez au quotidien.

La gentillesse nous aide à conserver des pensées et sentiments positifs. Et ces pensées et sentiments positifs nous aident à leur tour à attirer des ondes positives dans tous les aspects de notre vie : pensées, sentiments, expériences, entourage. Faire preuve de gentillesse envers les autres, c'est faire preuve de gentillesse envers soi-même. Vu sous cet angle, la gentillesse pourrait bien être l'un des outils les plus importants dont nous disposons pour construire notre vie.

Nous ne connaissons pas les batailles que livrent ceux que nous croisons. Et ils ne connaissent pas non plus les nôtres. Mais si nous pouvions tous faire preuve d'un peu plus de gentillesse, tous autant que nous sommes sur Terre, nous pourrions tous récolter les bénéfices de l'énergie positive ainsi créée.

Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director



Actualité nutritionnelle

Mieux respirer grâce à la vitamine D

Les personnes souffrant d'asthme respireront un peu plus facilement en augmentant leur niveau de vitamine D. Pour cela, elles peuvent s'exposer davantage au soleil ou prendre des compléments alimentaires. Les scientifiques ont récemment constaté que la vitamine D pouvait favoriser la réponse du système immunitaire contre les virus respiratoires et atténuer l'inflammation des voies respiratoires, deux avantages essentiels qui peuvent aider les asthmatiques à mieux respirer.



Les buveurs de thé ont une longueur d'avance pour la perte de poids

Les nutriments présents dans le thé peuvent induire une perte de poids en modifiant les bactéries intestinales de façon bénéfique. L'étude publiée dans la revue *European Journal of Nutrition* a révélé que la consommation de thé noir peut modifier le métabolisme énergétique du foie en agissant sur le fonctionnement de l'intestin, avec un effet bénéfique sur la santé et le poids. Il apparaît que le thé noir et le thé vert peuvent aider à mieux gérer son poids.

La lumière du soleil protège la vue

Le jeu en plein air pourrait réduire le risque à long terme de devoir porter des lunettes pour les enfants. Selon une nouvelle étude, chez les enfants dont les deux parents sont myopes, le fait de passer environ 14 heures par semaine à jouer à l'extérieur permet de compenser presque complètement le risque génétique de développement de la myopie.

Éviter les fumeurs et les lieux où ils se rassemblent

La fumée tertiaire pourrait être plus préjudiciable pour notre corps que ce que l'on imaginait. La fumée tertiaire est constituée des résidus laissés par la fumée de cigarette sur les rideaux, les tissus, les vêtements et les meubles. Des scientifiques de l'Université de Californie, basée à Riverside, ont exposé des souris à de la fumée tertiaire via des rideaux et des tissus d'ameublement. En un mois, le taux de molécules inflammatoires dans le sang et le foie de ces souris a augmenté d'environ 50 %. L'inflammation est un facteur majeur dans un large éventail de maladies et problèmes de santé.

L'exercice rend heureux

Selon une nouvelle étude en provenance d'Australie, un exercice physique régulier réduit le risque de développer une dépression ultérieurement. Une étude menée pendant dix ans a montré que la pratique régulière d'un exercice physique à raison d'une à deux heures par semaine réduit le risque de développement d'une dépression plus tard dans la vie.



Vivre plus longtemps en passant l'aspirateur plus souvent

Les dernières études sur l'allongement de la durée de vie grâce à un exercice physique plus régulier apportent une bonne nouvelle pour tous ceux qui considèrent qu'ils consacrent trop de temps à faire le ménage. Les chercheurs ont constaté qu'il n'est pas nécessaire de courir, de nager ou de faire du sport pour rester en bonne santé. Les tâches domestiques telles que l'aspirateur ou le lavage du sol sont des exercices suffisants pour protéger le cœur et prolonger l'espérance de vie. L'Organisation mondiale de la Santé recommande aux adultes de faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Désormais, vous pouvez compter l'aspirateur et les autres activités de nettoyage d'intensité moyenne comme du sport.



Un travail d'équipe : se remettre en forme et la garder, ensemble

L'être humain est naturellement social et sociable. Dès notre plus tendre enfance, nos camarades influencent nos activités, nos points de vue et nos habitudes.

De nombreuses études suggèrent que faire du sport en groupe est bien plus bénéfique que d'en faire tout seul. Un entraînement collectif peut être un simple rassemblement de sportifs motivés ou prendre l'apparence plus formelle d'un cours. Découvrez comment tirer parti du pouvoir du collectif pour atteindre vos objectifs fitness cette année.

Socialisation et plaisir

L'entraînement collectif est un moyen amusant pour les adultes de pratiquer une activité physique, de bouger d'une manière différente de ce qu'ils font dans leur vie quotidienne (souvent passée assise devant un bureau), de voir du monde et de passer de bons moments avec les autres.

En d'autres termes, le sport en groupe offre un moment de détente aux adultes et leur permet de se sentir rajeunir.

Des études ont d'ailleurs révélé que les participants à des activités physiques en groupe sont plus apaisés ensuite que ceux qui en pratiquent seuls.¹

Lorsque les adultes participent à des activités sportives en groupe, ils sont plus enclins à essayer de nouvelles choses. L'ennui est la première raison citée comme cause d'abandon du sport. Faire du sport en groupe peut vous aider à sortir de votre zone de confort et à tester de nouvelles choses. Vos coéquipiers peuvent aussi vous inspirer de nouveaux objectifs ou techniques.

Par exemple, dans certains groupes de jogging, les membres font des courses plus longues certains jours, et des courses plus courtes, mais plus rapides et plus intenses d'autres jours.

Dans un cours de danse, la possibilité de changer de partenaire ou d'essayer plusieurs types de danse permet de rester motivé. Même pendant les cours de yoga, les instructeurs essaient le plus souvent de varier l'ordre des séquences, les postures et l'intensité.

Bienfaits physiologiques

Une étude de l'institut d'anthropologie cognitive et évolutionniste d'Oxford s'est intéressée aux différences physiologiques entre les membres de l'équipe d'aviron de l'université. Les membres ont été divisés en deux groupes. Un des groupes devait s'entraîner ensemble et l'autre groupe effectuer les mêmes exercices, mais individuellement. Les membres de l'équipe devaient ensuite déclarer leur niveau de douleur au moment de la prise de tension post-entraînement. Les résultats ont montré que ceux qui s'entraînaient en groupe pouvaient supporter un niveau de douleur deux fois plus élevé que ceux qui le faisaient seuls. Les chercheurs pensent que les membres du groupe ont fait l'expérience « d'une montée d'endorphine accrue par rapport au même entraînement pratiqué en solo », comme pour d'autres activités sociales qui nous sont agréables comme danser, manger ou rire.²

² Cohen, Emma E. A. et al. « Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds. » *Biology Letters* ; Oxford University, The Royal Society, 15 sept. 2009, rsbl.royalsocietypublishing.org/content/early/2009/09/14/rsbl.2009.0670.

³ Hanson S., Jones A. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. Première publication en ligne : 19 jan. 2015. doi: 10.1136/bjsports-2014-094157.



Selon une étude menée par la faculté de médecine de l'université d'East Anglia au Royaume-Uni et publiée dans le *British Journal of Sports Medicine*, les adultes effectuant des promenades en groupe ont une fréquence cardiaque au repos plus basse, une meilleure pression sanguine et un moindre taux de graisse corporelle.³

Motivation et concentration

Nos pensées et nos sensations sont interdépendantes de nos actions. Nos intentions et pensées deviennent nos actions qui modèlent ensuite notre réalité. Côté des personnes actives qui font des choix conscients pour leur santé vous aidera à vous motiver. Ces personnes vous aideront à rester concentré sur vos objectifs, à venir aux entraînements et à faire de votre mieux.⁴

⁴ Irwin, B. C., Scorniaenchi, J., Kerr, N. L., Eisenmann, J. C., & Feltz, D. L. (2012). Aerobic exercise is promoted when individual performance affects the group: A test of the Kohler motivation gain effect. Consulté sur : <http://krex.ksu.edu>.

¹ Plante, Thomas G. et al. « Does Exercising with Another Enhance the Stress-Reducing Benefits of Exercise? » *SpringerLink*, Kluwer Academic Publishers-Plenum Publishers, juillet 2001, link.springer.com/article/10.1023/A:1011339025532.



Nous sommes plus susceptibles d'agir quand nous sommes liés aux autres ou que nous sentons une obligation envers eux. Savoir que l'on compte sur nous pour l'entraînement peut être le coup de pouce nécessaire pour ne pas ignorer le réveil et aller rejoindre son groupe de marche. Une étude a montré que les adultes qui vont à la salle de sport avec leur conjoint sont seulement 6,3 % à abandonner, alors que ceux qui y vont séparément ont un taux d'abandon de 43 % !⁵

Dans une autre étude, il a été demandé aux participants de faire la planche seuls, avec un partenaire virtuel ou avec un vrai partenaire. Sur ces trois groupes, ceux qui s'entraînaient avec un vrai partenaire réussissaient à tenir la position de la planche une minute et 20 secondes de plus que ceux qui s'entraînaient seuls.⁶



Dans l'étude qui mettait en scène l'équipe d'aviron mentionnée précédemment, les auteurs ont émis l'hypothèse selon laquelle l'entraînement en groupe produit plus d'endorphine car il crée un but commun et un esprit de camaraderie. Lorsque les personnes travaillent à un but commun, elles ont l'impression d'y arriver plus facilement que lorsqu'elles sont seules. En d'autres termes, cela donne le sentiment d'être redevable envers les autres et accentue la concentration, ce qui stimule la motivation individuelle.

Pour résumer, l'Homme est un être social. Tout ce qui est bon pour nous, nous le faisons bien mieux ensemble que seuls. Le pouvoir d'un petit groupe sur la pérennisation de comportements meilleurs, comme l'adoption d'habitudes plus saines, est particulièrement puissant. De plus en plus de travaux scientifiques le confirment. La communauté est le meilleur des remèdes !

⁵ Wallace, J. P. et al. « Twelve month adherence of adults who joined a fitness program with a spouse vs without a spouse. » The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. U.S. National Library of Medicine, sept. 1995, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8775648. Consulté le 1er sept. 2017.
⁶ Feltz Deborah L., Forlenza Samuel T., Winn Brian, et Kerr Norbert L. Games for Health Journal. Avril 2014, 3(2): 98-105. <https://doi.org/10.1089/g4h.2013.0088>.

Surmonter *naturellement* la dépression saisonnière

Il n'est pas rare en hiver d'avoir moins d'énergie et une forte envie d'hiberner. Les jours froids et sombres peuvent être particulièrement difficiles pour ceux qui sont affectés par la dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier (TAS) : de nombreuses personnes doivent affronter une sensation de dépression ou de profonde tristesse pendant l'hiver.



Le TAS est une forme de dépression qui se déclenche pendant la période la moins ensoleillée de l'année, dans la plupart des cas en automne ou en hiver. On suppose que c'est parce que le rythme circadien, l'horloge interne, est perturbé par la diminution de l'exposition à la lumière du soleil, ce qui peut conduire à des sensations de dépression et d'anxiété. Moins de lumière naturelle peut aussi faire baisser le taux de sérotonine (une substance chimique qui affecte l'humeur) et de mélatonine (une hormone qui joue un rôle important dans le sommeil et le système immunitaire).

Pour combattre le TAS, il est important de sortir lorsqu'il fait beau, si possible. Certains professionnels de la santé préconisent la luminothérapie, qui utilise une lumière spéciale imitant celle du soleil. Il est également conseillé de chercher à atteindre une plus grande paix intérieure pour éviter que le TAS ne soit trop fort une fois l'hiver venu. L'un des outils essentiels dans la lutte contre la dépression saisonnière est le pouvoir de cultiver consciemment des pensées positives.

Chaque jour, nous interagissons avec différentes personnes et sommes confrontés à des situations qui sont parfois très positives et parfois très négatives. La façon dont nous réagissons à ces situations dépend plus de nous que nous le pensons. Nos sensations, pensées et actions sont étroitement liées les unes aux autres. Lorsque nous comprenons à quel point ces trois éléments sont connectés, nous pouvons agir sur l'un d'entre eux, qui à son tour modifiera les autres.

Prêter attention à nos pensées peut être l'une des actions les plus significatives que nous soyons en mesure d'entreprendre pour modifier nos sensations et tenir à distance les symptômes du TAS.

En prêtant consciemment attention à nos pensées, nous contrôlons mieux ce qui se passe dans notre vie.

Commencez par observer vos pensées. Sans jugement ni culpabilisation face à vos pensées négatives. Nous sommes éduqués à la critique et à l'inquiétude. Prêtez simplement attention à vos pensées et prenez-en conscience. Si vous remarquez que vous avez beaucoup de sensations négatives, essayez de reformuler votre pensée. Faites-en une habitude. Au début, il peut être judicieux de mettre un rappel sur votre téléphone quelques minutes par jour pour vous rappeler de faire le point sur vos pensées.

Soyez indulgent envers vous-même. Identifiez les pensées négatives et travaillez-les doucement pour leur donner une perspective plus positive.

Comme toute nouvelle habitude (jouer d'un instrument ou commencer un nouveau sport, par exemple), cultiver ses pensées positives est une compétence qui s'apprend avant de devenir automatique.

C'est particulièrement important pendant l'hiver, quand le TAS est le plus présent. Vous remarquerez peut-être qu'en hiver, vous devez plus souvent prêter attention à vos pensées et les reformuler. Il est possible que vous deviez programmer plus de rappels sur votre téléphone ou tenir un journal de positivité chaque jour.

Vous pouvez également limiter les interactions avec les personnes de votre entourage qui se plaignent beaucoup, ou encore vous mettre à la méditation. Certaines familles mettent en place un moment d'échange positif au dîner ou avant le coucher. Chaque membre de la famille exprime une sensation ou une expérience positive qui lui est arrivée pendant la journée.

Lorsque vous vous sentirez plus léger d'esprit et plus positif qu'inquiet, vous saurez que vous avez réussi à vous concentrer sur les aspects positifs de votre vie.

Cela ne signifie pas que vous devez ignorer ce qui ne va pas, mais plutôt que vous essayez de transformer le négatif en positif et que vous cherchez le bon côté des choses. Vous mettez tout simplement l'accent sur le positif.

Les mauvaises choses arrivent. Garder une attitude positive dans les moments difficiles ne signifie pas que vous les ignorez. Autorisez-vous à reconnaître les problèmes que vous rencontrez, à les nommer et à ressentir les émotions qu'ils provoquent. Il est nécessaire de reconnaître et de traiter les émotions négatives pour ce qu'elles sont, et d'être réaliste. Mais ne restez pas figé dans le malheur, utilisez plutôt votre énergie pour vous en éloigner.





En plus des changements cognitifs, il existe un certain nombre de choses simples que vous pouvez faire pour vous exposer davantage au soleil et à la lumière naturelle. Ouvrez vos rideaux et vos volets et sortez tôt le matin pour profiter de la lumière, dès que possible. Faites de longues promenades dehors ou allez manger au parc. Asseyez-vous à côté d'une fenêtre lorsqu'il fait jour dehors. Passez plus de temps dans les pièces les plus exposées à la lumière du jour. Visitez le jardin botanique et asseyez-vous sur un banc dans une serre. Même s'il fait gris en hiver, s'exposer à la lumière naturelle reste bénéfique, surtout si vous êtes entouré de verdure.

Sans surprise, une longue promenade vous fournit deux choses indispensables : la lumière du jour et l'activité physique. L'activité physique régulière est un élément indispensable à une vie saine et revêt une importance toute particulière pour tout ce qui touche aux émotions et à la santé psychique. Le yoga est une bonne option pour pratiquer la positivité consciente tout en intégrant une activité physique à votre vie. S'il vous est difficile de vous motiver seul, une simple séance de relaxation et d'étirements le matin et avant d'aller vous coucher peut être bénéfique pour contrer les symptômes du TAS.



Sur le plan alimentaire, assurez-vous d'avoir un apport suffisant en nutriments qui stimulent l'humeur, tels que les acides gras oméga-3. Des études ont démontré que ces bonnes graisses aident à améliorer l'humeur.

La vitamine D est également un stimulateur d'humeur dont la présence diminue naturellement dans le corps pendant les périodes les plus froides et grises de l'année. Dans la mesure où la vitamine D est fabriquée par le corps grâce à la lumière du soleil, il est particulièrement important de s'assurer que vous n'avez pas de carence lorsque le TAS pointe le bout de son nez. C'est pourquoi certains professionnels de santé prescriront un examen sanguin pour vérifier le niveau de vitamine D des patients qui disent se sentir particulièrement tristes en hiver.

Bien que son fonctionnement ne soit que partiellement compris, la vitamine B-12 est une vitamine dont la carence est associée à des symptômes dépressifs. Elle est également utile pour améliorer la réponse du système immunitaire et donner plus d'énergie.

Il est nécessaire d'être patient avec vous-même et de vous autoriser à ressentir les changements d'humeur et d'émotions lorsque vous souffrez du TAS. Acceptez qu'il s'agisse de quelque chose qui est, en général, passager et que lorsque la saison changera, il y a des chances que votre humeur fasse de même. Assurez-vous néanmoins de vous motiver à prendre quelques mesures pour gérer le TAS. Vous ne serez peut-être pas en mesure de mettre en place toutes les solutions suggérées ici, mais même un léger changement peut avoir un impact positif. Parce que nos sensations, pensées et actions dépendent les unes des autres, se concentrer sur un événement positif avant d'aller se coucher aura déjà un impact sur vos sensations. Même vous étirer cinq minutes au réveil peut affecter vos attentes pour la journée à venir.

De petites modifications de nos pensées, sensations et actions peuvent aboutir à plus de positivité dans nos vies. Il est particulièrement important de s'en souvenir lorsque la saison défie notre paix intérieure. Vous n'êtes pas obligé d'entreprendre des changements monumentaux, même le plus petit pas dans la direction de la positivité entraînera une amélioration.

NATURALII

natural and organic skin nutrition by Lifepus

Découvrez notre nouvelle collection de soins pour le corps, élaborés pour nourrir, vivifier et hydrater votre peau de la tête aux pieds.

La collection de soins pour le corps Naturalii concentre tous les bienfaits du bio. Elle se compose d'une lotion nourrissante et d'un gel lavant rafraîchissant pour le corps, ainsi que d'une mousse nettoyante douce et d'une crème revitalisante pour les mains.

Pourquoi ne pas intégrer les produits nourrissants pour la peau naturels et bio de Lifepus à votre rituel de soins quotidiens ?



Pour en savoir plus sur notre nouvelle gamme de soins pour le corps, rendez-vous sur www.naturalii.lifepus.com.

Nouvelle année, nouvel objectif, nouvelle voie vers l'accomplissement

C'est le sujet de rigueur au moment du Nouvel An : vous demandez à votre interlocuteur quelles sont ses bonnes résolutions pour la nouvelle année ; il éclate de rire et explique qu'il n'en a pas, car il n'arrive jamais à les tenir.

Cette réponse vient peut-être même de vous ! Pourtant, le fait de se fixer une intention pour la nouvelle année constitue une démarche personnelle forte qui a le pouvoir d'entraîner un changement constructif. Fixez-vous un objectif réaliste, faites-en part à vos proches pour les prendre à témoin et concentrez-vous sur l'aspect positif de cette démarche afin de donner plus de sens et de qualité à votre vie.¹

Si vous voulez atteindre l'objectif fixé, il est essentiel qu'il soit réalisable et qu'il ait de la valeur à vos yeux. La méthode S.M.A.R.T. correspond à un acronyme pratique, souvent employé dans les projets de recherche sur la santé. Elle peut également être utilisée dans la recherche d'objectifs personnels. S.M.A.R.T. signifie Spécifique, Mesurable, Accessible, Réaliste et Temporel.² Au lieu de vous fixer un objectif vague comme « Je veux faire plus attention à ce que je mange », optez pour un objectif plus spécifique, comme « Le soir, la moitié de mon repas sera constituée de légumes ». D'ailleurs, ici, « moitié » correspond aussi au critère de mesurabilité.

Que vous souhaitiez ou non remplir la moitié de votre assiette de légumes, posez-vous la question de savoir si cet objectif est véritablement accessible et réaliste pour vous.

Évaluez votre position de départ afin d'envisager une étape pour progresser. Si vous ne consommez jamais de légumes au dîner, il sera peut-être plus accessible et plus réaliste de décider tout simplement d'inclure un légume dans la préparation de chaque dîner.



Vous pouvez aussi y ajouter un aspect temporel, comme « La moitié de mon dîner sera composée de légumes trois fois par semaine » ou « J'inclurai un légume à feuilles vertes dans mon dîner pour le reste de l'hiver ».

À la fin de l'hiver, vous pourrez envisager une variation sur le même thème afin d'adapter votre résolution au printemps, ou encore ajouter un autre critère afin de progresser dans la direction visée. La notion de délai aide à tenir ses engagements.

Vous pouvez aussi vous appuyer sur vos proches et les prendre à témoin pour vous sentir plus responsable. Les groupes constituent un excellent moyen de respecter l'objectif fixé puisqu'ils représentent une force extérieure positive constituée de membres qui ne manqueront pas de vous interroger sur votre progression. Si vous vous fixez une résolution réaliste et accessible pour la nouvelle année, envisagez de la partager avec d'autres pour qu'ils vérifient où vous en êtes.



Mieux encore, songez à former une équipe pour viser un objectif commun. Si votre objectif est de parcourir un certain nombre de kilomètres à pied trois fois par semaine, rejoignez un groupe de marche au moins une fois par semaine. Cela vous aidera à vous motiver. De plus, le partage d'un objectif commun constitue un excellent moyen de tisser des liens, une manière positive de communiquer avec les autres. Lorsque vous travaillez ensemble pour atteindre vos objectifs, donnez l'autorisation à quelqu'un de vérifier vos progrès. Vous pouvez également publier votre objectif et votre progression sur les réseaux sociaux.^{3,4} Cette démarche est motivante, car vous recevrez sans doute des mots d'encouragement ou de félicitations.

¹ « Motivation through conscious goal setting. » Applied and Preventive Psychology, Elsevier, 2 mars 2005, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0962184996800059. Consulté le 2 sept. 2017.

² Shahn, Arash, Mahbod, M. Ali (2004). « Prioritization of key performance indicators: An integration of analytical hierarchy process and goal setting. » International Journal of Productivity and Performance Management, Emerald, 56 (3): 226-240. doi:10.1108/17410400710731437. Consulté le 2 sept. 2017.

³ DeBar L. L., Dickerson J., Clarke G., Stevens V. J., Ritenbaugh C., Aickin M. (2009). Using a Website to build community and enhance outcomes in a group: Multi-component intervention promoting healthy diet and exercise in adolescents. Journal of Pediatric Psychology, 34, 539-550.

⁴ « Harnessing Social Media for Health Promotion and Behavior Change. » Health Promotion Practice, 10 mai 2011, journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1524839911405850#articleCitationDownloadContainer. Consulté le 2 sept. 2017.



Les paroles d'encouragement influent non seulement sur nos objectifs, mais aussi sur nos pensées et impressions. Imaginez vos pensées, sentiments et actions comme formant un triangle : chaque angle est dépendant des autres. Dans un triangle, si un angle s'élargit, il affecte les deux autres angles. Il en va de même pour nos pensées et la manière dont elles affectent nos actions. Des études ont montré que le fait de se concentrer sur des pensées positives avait un effet positif sur nos actions (et sur notre bien-être physique).⁵ Si l'on réussit à se persuader que l'on peut atteindre un objectif réaliste, on a plus de chances de l'atteindre. De la même manière, en adoptant une attitude positive et en se montrant indulgent en cas d'écart (par ex. la semaine dernière, je n'ai marché que deux fois au lieu de trois), on court moins le risque d'abandonner la fois suivante.⁶ En d'autres termes, la pratique de la pensée positive envers soi et avec nos proches permet de développer une résilience tout au long de la vie.



⁵ Fredrickson, Barbara L. et al. « Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. » *Journal of Personality and Social Psychology* 95.5 (2008): 1045–1062. PMC. Site Web. 2 sept. 2017.

⁶ Tugade, M. M. et B. L. Fredrickson. « Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. » *Journal of Personality and Social Psychology*, U.S. National Library of Medicine, fév. 2004, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14769087. Consulté le 2 sept. 2017.

En se fixant des objectifs bénéfiques pour la santé et le bien-être, on se fait du bien, mais il est tout aussi important de prendre du recul pour réfléchir, analyser et faire le bilan si l'on veut parvenir à un changement véritablement positif. Réfléchissez à des moyens de vous affirmer tout en restant concentré sur vos objectifs. Tous les dimanches soir, prenez cinq minutes afin de réfléchir à ce que vous avez fait au cours de la semaine écoulée pour tenir votre résolution, et décidez des actions à entreprendre la semaine suivante. Pensez aussi à vous récompenser. Vous pouvez par exemple préparer votre dessert préféré ou vous offrir un massage, deux initiatives qui font du bien et atténuent le stress.

La nouvelle année est l'occasion de réfléchir à celle qui vient de s'achever. Cette année, au lieu de baisser les bras avant même d'avoir essayé, concentrez-vous sur les aspects positifs et fixez-vous un objectif qui vous fera du bien. Soyez clair sur vos intentions. Travaillez avec d'autres au sein de votre communauté. Visualisez votre réussite. Vous allez y arriver !



Pimentez votre quotidien !

Pendant les longs mois d'hiver, nous avons naturellement besoin de chaleur et de réconfort. Certaines épices ajoutées à l'alimentation quotidienne peuvent non seulement nous réconforter, mais également stimuler notre système immunitaire. Le gingembre, le curcuma, le piment de Cayenne et l'origan sont utilisés depuis des siècles pour traiter certaines maladies.

Aujourd'hui, la science démontre combien ils sont utiles pour aider le corps à rester en bonne santé, ce qui est particulièrement nécessaire en hiver lorsque les infections respiratoires et autres maladies prolifèrent.¹

Le gingembre

Biscuits au gingembre, soupe pommes-gingembre-citrouille, vin chaud au gingembre et à l'orange : autant de recettes qui réchauffent et réconfortent en hiver. Alors que les jours raccourcissent et que le soleil brille moins, le gingembre peut devenir un allié de choix qui relèvera votre nourriture et, surtout, stimulera votre système immunitaire.

Traditionnellement utilisé pour faciliter la digestion et prévenir certains symptômes gastro-intestinaux, le gingembre est également un champion pour contrer les inflammations. Il crée une sensation de chaleur interne qui atténue les douleurs associées au rhume ou à la grippe, des affections particulièrement fréquentes en hiver.

Par-delà la sensation de chaleur, des études ont montré que le gingembre aide à lutter contre les radicaux libres en appelant une forte réponse immunitaire. En outre, le gingembre peut aider à activer les lymphocytes T, indispensables au système immunitaire et nécessaires pour combattre toutes sortes de maux.^{2,3}

Le curcuma

Cette épice orange vif, particulièrement appréciée dans la cuisine indienne, a vu sa popularité augmenter auprès de ceux qui se préoccupent de leur santé. Des recherches ont montré que le curcuma a de très nombreux effets bénéfiques sur la santé, notamment des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, antimicrobiennes et antifongiques.⁴

Comme le gingembre, le curcuma n'est pas une racine, mais un rhizome, c'est-à-dire une tige souterraine. On le trouve en général séché au rayon épices du supermarché, mais il est de plus en plus fréquent de trouver des rhizomes frais entiers dans le rayon fruits et légumes.

Qu'il soit frais ou séché, vous pouvez l'ajouter à vos smoothies, à vos plats sautés ou en sauce, le saupoudrer sur des légumes d'hiver rôtis ou l'ajouter à vos pâtisseries. Le curcuma et les graisses alimentaires ont une relation synergique, ce qui signifie que l'organisme absorbe mieux le curcuma s'il est consommé avec des matières grasses, comme du yaourt au lait entier dans votre smoothie, de l'huile de sésame dans vos plats ou de l'huile d'olive sur vos légumes.⁵

Le piment de Cayenne

Le piment de Cayenne est un piment épicé qui doit son nom à la capitale de la Guyane française, un petit territoire d'Amérique du Sud. Ce piment, qui stimule le système immunitaire, est généralement utilisé en cuisine pour épicer et relever les plats. Ses capacités stimulantes s'accompagnent de nombreux avantages nutritionnels.

Le piment de Cayenne est riche en vitamines A, B-6, E et C, il est également une bonne source de riboflavine, de potassium et de manganèse.⁶ D'autres nutriments contenus dans le piment de Cayenne semblent avoir une action de stimulation du métabolisme, ce qui impacte la régulation du poids. De nombreuses personnes s'inquiètent de leur poids en hiver, période où l'on mange plus et où l'on fait moins de sport. En hiver, le piment de Cayenne peut être particulièrement bénéfique grâce à sa teneur en capsiate. Les capsiate sont des nutriments non piquants qui sont connus pour aider à combattre les inflammations, symptômes de nombreux problèmes de santé.⁷

L'origan

Généralement associé à la cuisine italienne, l'origan est maintenant aussi reconnu pour sa présence dans la cuisine mexicaine. Il s'agit d'une herbe aromatique puissante dont on ignore souvent la qualité d'antioxydant.

Dans les faits, l'origan a un indice d'ORAC parmi les plus élevés. L'ORAC, qui désigne la capacité d'absorption des radicaux oxygénés, est un indice développé par l'USDA (département de l'agriculture des États-Unis) qui permet de mesurer la quantité d'antioxydants présents dans les aliments, les épices et les boissons. Un indice ORAC élevé indique une forte présence d'antioxydants, ce qui dénote un meilleur potentiel pour lutter contre le processus d'oxydation causé par les attaques de radicaux libres. L'oxydation est un processus naturel ayant lieu, par exemple, lors de la cuisson de la viande. Les scientifiques suggèrent qu'ajouter de l'origan sur la viande lors de la cuisson permet de lutter contre les effets néfastes de ce processus sur la santé.

¹ Mourtzoukou, E. G. et M. E. Falagas. « Exposure to cold and respiratory tract infections [Review Article]. » Latest TOC RSS, International Union Against Tuberculosis and Lung Disease, 1er sept. 2007, www.ingentaconnect.com/content/iuatid/jitld/2007/00000011/00000009/art00002. Consulté le 1er sept. 2017.

² « Ginger prevents Th2-Mediated immune responses in a mouse model of airway inflammation. » International Immunopharmacology, Elsevier, 8 août 2008, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1567576908002270?via%3Dihub. Consulté le 1er sept. 2017.

³ Tripathi, Sudipta et al. « Ginger extract inhibits LPS induced macrophage activation and function. » BMC Complementary and Alternative Medicine, BioMed Central, 3 jan. 2008, bmccomplementalternmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-8-1. Consulté le 1er sept. 2017.

⁴ Prasad S, Aggarwal B. B. Turmeric, the Golden Spice: From Traditional Medicine to Modern Medicine. In : Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects. 2e édition. Boca Raton (FL) : CRC Press/Taylor & Francis ; 2011. Chapitre 13.

⁵ Staff. « Curcumin. » Mary S. Easton UCLA Alzheimer Translation Center, UCLA Neurology, alzheimer.neurology.ucla.edu/Curcumin.html. Consulté le 1er sept. 2017.

⁶ « Nutrition Facts: Spices, pepper, red or cayenne. » Nutrition Data. Condé Nast Digital. 2011. Consulté le 13 juillet 2011.

⁷ Macho, Antonio, Concepción Lucena, Rocio Sancho, Nives Daddario, Alberto Minassi, Eduardo Muñoz et Giovanni Appendino. Non-Pungent Capsaicinoids from Sweet Pepper ; European Journal of Nutrition 42, n° 1 (1er février 2003): 2-9.

Sourire au quotidien

Le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire se trouve parfois éclipsé par l'importance que nous accordons à la santé physique ou à l'alimentation. Pourtant, la bouche est le plus grand orifice qui communique avec l'intérieur de votre corps. Il est essentiel de nettoyer et d'entretenir vos dents, vos gencives et vos muqueuses.



Certaines de nos boissons préférées telles que le café et le vin rouge peuvent non seulement tacher les dents, mais aussi user l'émail, la couche de protection qui permet aux dents de conserver leur résistance. Heureusement, certains aliments que vous consommez au quotidien et certaines pratiques contribuent déjà à entretenir le plus grand orifice de votre corps. De plus en plus d'études démontrent que la santé bucco-dentaire, notamment le microbiote oral (bactéries, champignons, virus), et la santé de nos dents et de nos gencives sont directement liées à notre santé globale, en particulier à la santé de nos systèmes cardiovasculaire et neuro-vasculaire (cerveau).



Les pommes

Peut-on dire qu'une pomme chaque matin éloigne le médecin ? Si la pomme ne remplace pas la consultation chez le dentiste ni les rendez-vous liés à l'hygiène buccale, elle est toutefois considérée depuis longtemps comme une « brosse à dents naturelle », grâce à sa peau et sa chair fibreuses qui frottent légèrement les dents. N'oubliez pas que le jus de pomme qui, bien souvent, a perdu ses éléments nutritifs et contient un taux de sucre élevé, ne peut pas se substituer à une véritable pomme fraîche.¹ Les pommes à faible taux de sucre, comme la pomme verte ou la Granny Smith acide, sont particulièrement bonnes pour l'hygiène dentaire et buccale.

Les poires

Beaucoup de fruits contiennent un taux d'acidité élevé qui peut user l'émail des dents. Les poires, cependant, ont une teneur élevée en eau. La chair fibreuse de la poire peut légèrement frotter ou essuyer vos dents pendant que vous la mâchez.

Les carottes

Tout comme les pommes et les poires, les carottes contiennent beaucoup de fibres. Le fait de mâcher une carotte stimule la production de salive, qui contribue à protéger la bouche. Les carottes s'avèrent également plus faibles en sucre que les fruits tels que les pommes ou les poires.

¹ « Apples and the Teeth—'Nature's Toothbrush' Reappraised. » British Medical Journal 1.6069 (1977) : 1116. Version imprimée.
² Mickenautsch, Steffen et al. « Sugar-Free Chewing Gum and Dental Caries—a Systematic Review. » Journal of Applied Oral Science 15.2 (2007) : 83-88. PMC. Site Web. 2 sept. 2017.
³ Ravishankar Lingeshia Telgi, Vipul Yadav, Chaitra Ravishankar Telgi, Naveen Boppana. In vivo dental plaque pH after consumption of dairy products. General Dentistry, mai 2013;61(3):56-59.

Les chewing-gums sans sucre

Les chewing-gums sans sucre (ceux qui contiennent un édulcorant naturel tel que le xylitol), surtout après un repas, permettent essentiellement d'hydrater votre bouche et de prévenir les caries. Les chewing-gums sans sucre stimulent les glandes salivaires. La salive produite contribue à éliminer les bactéries avant que celles-ci ne génèrent de l'acidité. Assurez-vous que votre chewing-gum est sans sucre et qu'il contient du xylitol.²

Le fromage

Alors qu'on sait depuis longtemps que le fromage est bon pour les os en raison de sa teneur en calcium, des chercheurs se sont intéressés aux effets du fromage sur la santé dentaire. Leurs conclusions raviront les amateurs de fromage.³

Selon une étude publiée dans General Dentistry, la revue clinique spécialisée de l'Academy of General Dentistry, le fromage a permis de limiter les caries des participants en augmentant le pH (ce qui diminue le taux d'acidité) dans la bouche.

L'eau

N'oublions pas le pouvoir des liquides clairs, notamment l'eau. Il est primordial pour la santé bucco-dentaire de boire beaucoup de liquides non sucrés, car ils permettent de rincer la bouche. Il est toutefois préférable de ne pas ajouter de jus de citron à votre eau. En effet, les acides peuvent éroder l'émail et détériorer votre santé bucco-dentaire au lieu de l'améliorer.



Brosse à dents et fil dentaire

À tout âge, il faudrait se brosser les dents tous les matins et tous les soirs, ainsi qu'après les repas et collations riches en sucres ou en acides. Il est également important d'utiliser du fil dentaire tous les jours. Les parents peuvent contribuer à mettre en place cette habitude chez leurs enfants en commençant très tôt : avant même que les premières dents du bébé ne poussent ! Comptez environ deux à trois minutes pour un brossage correct. Cela correspond à peu près à la durée d'une chanson.



Passer plus de temps dehors

Le lien entre la lumière du soleil et des dents saines n'est peut-être pas évident, mais la vitamine D est un nutriment essentiel pour la santé des dents. Pour stimuler la production de vitamine D, l'idéal est de s'exposer au soleil à la fin du printemps, en été et au début de l'automne si vous vivez dans des « zones tempérées », où les hivers sont froids. Pour augmenter votre taux de vitamine D lorsque les jours sont plus courts, vous pouvez prendre un complément de vitamine D3, en l'associant idéalement à la vitamine K2, qui permet au calcium de pénétrer dans les dents et les os au lieu de s'installer dans les tissus mous.

Éviter le sucre

Les éléments à éviter sont tout aussi importants que les bonnes habitudes à prendre. Selon la Dental Health Foundation, en Irlande, la consommation régulière d'aliments et de boissons riches en sucre constitue la principale cause de l'apparition de caries. Les boissons gazeuses sont particulièrement néfastes : leur teneur élevée en sucre augmente le risque de caries, et leur fort taux d'acidité peut éroder l'émail.

⁴ Peedikayil, Faizal C., Prathima Sreenivasan et Arun Narayanan. « Effect of Coconut Oil in Plaque Related Gingivitis—A Preliminary Report. » Nigerian Medical Journal : Journal of the Nigeria Medical Association 56.2 (2015): 143-147. PMC. Site Web. 2 sept. 2017.

⁵ Shanbhag, Vagish Kumar L. « Oil Pulling for Maintaining Oral Hygiene—A Review. » Journal of Traditional and Complementary Medicine 7.1 (2017): 106-109. PMC. Site Web. 19 sept. 2017.



Pour obtenir un sourire éclatant et limiter les rendez-vous chez le dentiste, chacun doit éviter la consommation de sodas, de boissons sucrées et de sucreries.

Lorsque vous faites vos courses, lisez les étiquettes nutritionnelles, le taux de sucre pouvant s'avérer étonnamment élevé dans les aliments préemballés.

Même des aliments très bons pour la santé peuvent contenir des sucres et des composés corrosifs mauvais pour les dents. Par exemple, les sucres naturels que l'on trouve dans les fruits frais et les jus sont parfois presque aussi néfastes que le sucre de table. Les citrons, oranges et autres fruits acides peuvent augmenter le taux d'acidité, perturbant ainsi le niveau de pH dans la bouche, ce qui peut à terme provoquer une croissance des bactéries responsables de la production de plaque dentaire. C'est pour cette raison qu'il est essentiel de se brosser les dents après chaque repas (même les repas sains) et de ne pas prendre un en-cas juste avant de se coucher.

Bonus : le gandouch

Allez encore plus loin et essayez le gandouch ! Exercée pendant des siècles en Inde, on présume que la technique du gandouch (bain de bouche à l'huile végétale) a été introduite aux États-Unis par le physicien ukrainien F. Karach, docteur en médecine. Cette activité est peu pratiquée dans le monde occidental. Pourtant, les bilans de plusieurs études démontrent une diminution significative de la formation de plaque dentaire et de maladies gingivales induites par la plaque.^{4,5} Vous pouvez facilement pratiquer cette technique avec des produits simples du quotidien tels que l'huile de coco ou de macadamia, ou d'autres huiles fraîches, de bonne qualité et au goût agréable.

Il vous suffit de mettre environ une cuillerée à soupe d'huile dans votre bouche et d'agiter vigoureusement le produit dans votre bouche pendant quelques minutes ! Il est important de recracher toute l'huile (si possible dans une serviette en papier ou une poubelle afin d'éviter de boucher les tuyaux) lorsque vous avez terminé, car les chercheurs pensent que l'huile se charge de toxines. Ensuite, rincez-vous la bouche consciencieusement avec de l'eau et brossez-vous les dents comme à votre habitude.

Un beau sourire en parfaite santé, cela n'a pas de prix. Mangez correctement et prenez le temps de vous brosser les dents et d'utiliser du fil dentaire : vous contribuerez ainsi à rendre votre sourire plus éclatant et communicatif. Votre cœur et votre cerveau vous en remercieront.

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.



Retrouvez plus de détails sur ce produit sur notre site www.lifeplus.com et dans notre catalogue de produits.

© 2018 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.



La vitamine C

La vitamine C, aussi appelée acide ascorbique, est présente dans un certain nombre de fruits et légumes et est indispensable à une bonne santé. Si certains animaux sont capables de la produire naturellement, les humains doivent l'absorber via leur alimentation ou l'absorption de compléments. C'est l'une des rares vitamines hydrosolubles, c'est-à-dire qu'elle se dissout dans l'eau et est transportée vers les tissus de l'organisme. Contrairement aux nutriments liposolubles, la vitamine C ne peut pas être stockée dans le corps.

La vitamine C aide à la formation et à l'entretien des tissus conjonctifs tels que les ligaments, les cartilages, les tendons, mais aussi à l'entretien des os, des vaisseaux sanguins et de la peau. C'est un élément essentiel à la formation du collagène, le composant indispensable d'une peau jeune et en bonne santé. La vitamine C aide également à la cicatrisation, c'est pourquoi elle est considérée comme un nutriment indispensable à la santé cutanée. La vitamine C et les oligo-proanthocyanidines ou OPC (des antioxydants très puissants) sont très synergiques, notamment dans l'entretien des tissus conjonctifs, à savoir les tendons, les ligaments, la peau et, on le sait moins, les ongles et les cheveux. Les OPC augmentent considérablement l'efficacité de la vitamine C.

En plus de la santé de la peau, la vitamine C contribue à combattre les maladies cardiaques et contribue à diminuer le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides. Elle aide également le corps à absorber le fer sous forme alimentaire ou de complément.

L'un des aspects majeurs de la vitamine C est son rôle d'antioxydant puissant. Les antioxydants sont présents dans certains aliments ou boissons et leur rôle est de neutraliser les agents oxydants ou radicaux libres. Il y a d'ailleurs eu par le passé des discussions et des efforts de la part de la communauté scientifique en vue d'augmenter l'apport quotidien pour maximiser le potentiel d'élimination des radicaux libres par la vitamine C dans le corps.²

Les recherches et les débats sur le rôle de la vitamine C dans la protection du corps contre les rhumes se poursuivent. Une synthèse récente d'un grand nombre d'études sur le sujet a démontré que les personnes prenant plus de vitamine C étaient malades légèrement moins longtemps que les autres (un jour de moins en moyenne).

La synthèse signale également que la vitamine C aide à diminuer de 50 % les effets du rhume chez les athlètes et les soldats engagés dans des efforts physiques extrêmes et/ou exposés à des températures extrêmement basses.

Cela peut être dû, au moins en partie, aux effets antioxydants de la vitamine C, car les activités physiques extrêmes peuvent causer un afflux massif de radicaux libres dans le corps.³

La carence en vitamine C est rare dans les pays développés, parce qu'elle est présente en abondance dans les agrumes, les fruits et les légumes et souvent disponible sous forme de compléments. Cependant, certains éléments suggèrent que de nombreuses personnes présentent des carences mineures. Les symptômes de la carence en vitamine C sont les suivants : fatigue, douleurs corporelles, faiblesse, saignements des gencives et éruptions cutanées sur les jambes. Parmi les autres signes de cette carence, on note les cheveux secs et cassants, l'inflammation des gencives et une mauvaise santé de la peau (rugosité, peau sèche ou plaies qui cicatrisent lentement). Le scorbut est une maladie rare causée par le manque chronique de vitamine C dans l'alimentation.⁴ Elle se déclenche parfois chez les personnes âgées ayant un régime alimentaire mal équilibré et est rarement détectée par les médecins qui considèrent pour beaucoup que « la carence en vitamines est une maladie du passé ».

Quand on pense à la vitamine C, on pense souvent aux oranges et aux agrumes en général, qui sont en effet d'excellentes sources de ce nutriment. On peut aussi noter que les poivrons rouges contiennent l'un des plus hauts taux de vitamine C par portion. En effet, c'est dans les poivrons rouges que la vitamine C a été mise en évidence pour la première fois par le scientifique hongrois Albert Szent-Gyorgi. Cette découverte lui valut le prix Nobel.

D'autres fruits sont d'excellentes sources de vitamine C comme les baies (framboises, myrtilles, mûres, airelles), les melons (pastèques, melons cantaloups, melons d'hiver, variétés anciennes), les kiwis, les ananas et la mangue.

Les légumes aussi sont riches en vitamine C, notamment les légumes verts comme le brocoli, le chou et les légumes-feuilles (épinards, chou frisé, bette, fanes de navet, chou vert). En plus des légumes verts, les courges d'hiver telles que la courge musquée, la courge poivrée et les variétés anciennes sont également riches en vitamine C. Pour finir, la tomate, qui est autant un légume qu'un fruit, est elle aussi une excellente source de vitamine C !

La vitamine C est sensible à la lumière et à la chaleur et peut se dégrader pendant la cuisson. Il est de ce fait préférable de consommer les fruits et légumes riches en vitamine C frais et crus ou légèrement cuits pour conserver l'intégrité de la vitamine.⁵

Le National Institutes of Health (NIH) recommande une dose de 75 mg par jour, minimum, pour une femme adulte, 85 mg si elle est enceinte et 120 mg si elle allaite. Le NIH recommande une dose de 90 mg par jour pour un homme adulte. Le NIH recommande également aux fumeurs de consommer 35 mg de vitamine C de plus que les non-fumeurs. Pour les enfants, on préconise entre 50 et 75 mg selon leur âge.⁶ Il est important de parler avec votre professionnel de santé des médicaments que vous prenez, car la vitamine C peut avoir des interactions dommageables avec certains médicaments. En général, il est conseillé de séparer la prise de médicaments et la prise de compléments alimentaires d'au moins deux heures afin de minimiser les interactions dans l'estomac.

¹ Li Y, Schellhorn HE. New developments and novel therapeutic perspectives for vitamin C. *J Nutr* 2007 ; 137:2171-84.

² Carr AC, Frei B. Toward a new recommended dietary allowance for vitamin C based on antioxidant and health effects in humans. *Am J Clin Nutr* 1999 ;69:1086-107.

³ Hernila H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013 ; (1):CD000980. PMID : 23440782. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23440782.

⁴ « Vitamin C (Ascorbic acid) ». University of Maryland Medical

Center, 16 juillet 2013, www.umm.edu/health/medical/altmed/supplement/vitamin-c-ascorbic-acid.

⁵ « Vitamin C ». *MedlinePlus Medical Encyclopedia*, 7 jan. 2017, medlineplus.gov/ency/article/002404.htm.

⁶ « Office of Dietary Supplements—Vitamin C ». NIH Office of Dietary Supplements, U.S. Department of Health and Human Services, 11 fév. 2016, ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/.

Comment éviter d'être malade en hiver

Au cœur de l'hiver, lorsque les températures chutent, on croit souvent qu'il est inévitable de tomber malade. Maux de gorge, douleurs, rhumes, poussées d'arthrite, peau sèche, voire boutons de fièvre semblent être plus courants pendant les mois d'hiver. Voici quelques principes simples que les personnes âgées peuvent appliquer au quotidien pour éviter les maladies hivernales les plus courantes.

Se laver les mains est l'action la plus importante pour combattre les maladies. En hiver, les hospitalisations dues aux maladies respiratoires augmentent.¹ Il est intéressant de noter que la propagation des infections en milieu hospitalier est principalement due aux gens qui ont le nez qui coule et qui ne se lavent pas les mains après avoir éternué et s'être mouchés. On croit souvent que la toux et l'éternuement sont les modes de transmission principaux, mais de nombreuses maladies sont transmises par un contact physique. Une poignée de mains amicale ou le contact d'un bouton de porte constituent d'excellents vecteurs de virus. Pourtant, il est impossible d'éviter tout contact humain pendant tout l'hiver !

C'est pourquoi vous devez vous laver les mains fréquemment et soigneusement.² Mouillez-vous les mains avec de l'eau et frottez-les ensemble avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de les rincer (les recherches montrent que 95 % des gens ne se lavent pas les mains correctement).³ Si vous utilisez une serviette chez vous pour les essuyer, prenez soin de la remplacer régulièrement par une serviette propre.

Pour une bonne hygiène des mains, il est également conseillé de ne pas se toucher la bouche.

Des scientifiques ont établi une corrélation entre le nombre de fois où les gens se touchent le visage et l'augmentation des maladies respiratoires.⁴ On se touche souvent la bouche, le nez ou les yeux sans s'en rendre compte, ce qui explique pourquoi il est si important de bien se laver les mains.

¹ Mourtzoukou, E. G. et M. E. Falagas. « Exposure to cold and respiratory tract infections. » The International Journal of Tuberculosis and Lung Disease: the official journal of the International Union against Tuberculosis and Lung Disease., U.S. National Library of Medicine, sept. 2007, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17705968.

² « Handwashing: Clean Hands Save Lives. » Centers for Disease Control and Prevention, 27 jan. 2016, www.cdc.gov/handwashing/.

³ Borchgrevink, C. P. et al. « Hand washing practices in a college town environment. » Journal of Environmental Health, U.S. National Library of Medicine, avr. 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23621052.



Mais un lavage fréquent des mains peut avoir un effet néfaste sur la peau, notamment chez les personnes âgées, et surtout en hiver.

La peau irritée est d'ailleurs mentionnée parmi les raisons pour lesquelles les gens n'entretiennent pas une bonne hygiène des mains.⁵ Il est conseillé d'appliquer régulièrement et généreusement une lotion pour les mains riche en ingrédients hydratants naturels comme le beurre de karité, l'huile d'amande, l'huile essentielle d'orange, l'huile de sésame, l'huile de rosier muscat, l'huile d'avocat et l'extrait de fleurs de camomille (riche en lutéine de flavonoïdes, apigénine, quercétine et huiles bisabolol et matricine), ainsi que l'aloë vera, reconnu pour ses propriétés cicatrisantes. Les compléments et lotions contenant de l'acide hyaluronique sont particulièrement efficaces sur la peau sèche, car cet acide spécial, réparti sur les tissus, retient l'eau.

La vitamine D joue un rôle important dans le système immunitaire. En cas de carence en vitamine D, le système immunitaire ne fonctionne pas de façon optimale. Pendant l'hiver, on souffre plus facilement de carence en vitamine D : plus de temps passé à l'intérieur, lumière du soleil réduite avec des journées plus courtes, ondes ultraviolettes courtes trop faibles pour produire de grandes quantités de vitamine D au contact de la peau.

⁴ Nicas, Mark et Daniel Best. « A Study Quantifying the Hand-To-Face Contact Rate and Its Potential Application to Predicting Respiratory Tract Infection. » Journal of Occupational and Environmental Hygiene, vol. 5, n° 6, 2008, pp. 347-352., doi:10.1080/15459620802003896.



Le corps produit naturellement la vitamine D avec l'aide de l'énergie ultraviolette produite par le soleil. L'hiver, lorsque les journées sont courtes, les rayons ultraviolets sont réduits dans l'atmosphère, ce qui entraîne une baisse de la production interne de vitamine D. Alors, quelle est la solution ? Prenez des compléments alimentaires riches en vitamine D3 de qualité (de préférence associée à de la vitamine K2 et à des acides gras de type oméga-3) et passez du temps dehors. Si vous voyez qu'une journée plus chaude ou ensoleillée est prévue, profitez-en pour sortir vous aérer (en outre, la vitamine D, tout comme les rayons du soleil, est bonne pour le moral, même en hiver).

⁵ Chassin, M. R., et al. « Improving hand hygiene at eight hospitals in the United States by targeting specific causes of noncompliance. » Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety, U.S. National Library of Medicine, jan. 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25976719.



Lorsque vous sortez marcher pour vous exposer à la lumière du soleil, vous faites d'une pierre deux coups pour lutter contre les maux de l'hiver. L'exercice physique est un allié du système immunitaire. D'ailleurs, une étude systématique composée de 17 essais cliniques a montré que l'exercice physique stimulait tout particulièrement le système immunitaire des sujets âgés.⁶



Au cœur de l'hiver, lorsqu'on ne se sent pas en forme, on a souvent envie de rester au lit.

Mais une autre raison peut nous pousser à surveiller notre temps de sommeil : la prévention du rhume.

Selon une équipe de chercheurs, ceux qui dorment au moins sept heures par nuit présentent beaucoup moins de symptômes du rhume que ceux qui ne dorment que cinq ou six heures. Les chercheurs ont vaporisé un virus vivant du rhume dans le nez des participants, puis ils ont suivi leurs habitudes de sommeil. Les participants qui dormaient moins couraient quatre fois plus le risque d'attraper un rhume que les bons dormeurs. Alors que 17 % des bons dormeurs sont tombés malades, 39 % de ceux qui dormaient moins de six heures ont attrapé un rhume, un chiffre qui monte à 45 % chez ceux qui

dorment en moyenne moins de cinq heures par nuit ! Les chercheurs ne savent pas exactement en quoi le sommeil est un facteur de protection, mais selon une hypothèse, cela pourrait être lié au manque de sommeil et à son rôle déclencheur sur l'inflammation chronique, une réaction dysfonctionnelle du système immunitaire.

L'hiver amène avec lui son lot de maux pour le corps et l'esprit. En suivant des principes de vie sains, vous pouvez rester en meilleure santé tout au long de la saison.

⁶ Haaland, Derek A., et al. « Is Regular Exercise a Friend or Foe of the Aging Immune System? A Systematic Review. » *Clinical Journal of Sport Medicine* 18.6 (2008): 639-48. Version imprimée.

⁷ Prather, Aric A. et al. « Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. » *Sleep* 38.9 (2015): 1353-1359. PMC. Site Web. 5 sept. 2017.

« Chronosanté » : optimisez l'impact de vos compléments alimentaires

Un vieil adage dit que l'on peut mener le cheval à la rivière, mais qu'on ne peut pas le forcer à boire. Il en va de même pour notre corps et les compléments alimentaires.

Cependant, dans cette analogie, tout dépend de *quand* vous menez le fameux cheval à la rivière. Lorsqu'il s'agit des vitamines et minéraux, le « quand » ne fait pas tout, mais il fait beaucoup, et notamment en termes de biodisponibilité. Des études ont démontré que de nombreux compléments ont plus d'impact lorsque le corps est disposé à les traiter et à les absorber.

Les vitamines sont soit hydrosolubles, soit liposolubles : elles se dissolvent dans l'eau ou dans les lipides (graisses) et sont donc mieux absorbées lorsqu'elles sont mélangées à l'une ou aux autres. Pour mieux comprendre, visualisez ce qui se passe lorsque vous mélangez de l'huile d'olive et du vinaigre pour faire de la vinaigrette. Le vinaigre et l'huile ne se mélangent pas et sont faciles à distinguer l'un de l'autre. En revanche, si vous mélangez ce même vinaigre à de l'eau, les deux se combinent au point de ne faire plus qu'un. Dans le cas ci-dessus, le vinaigre est hydrosoluble.

C'est une donnée importante, car elle permet de déterminer si une vitamine doit être consommée avec de la nourriture ou l'estomac vide.

De nombreuses vitamines sont liposolubles. Les vitamines A, D, E et K sont mieux absorbées lorsqu'elles sont consommées avec une petite quantité de graisses, comme un yaourt entier, du poisson gras ou des légumes revenus dans l'huile d'olive.

Les vitamines C et celles du complexe de vitamines B sont des exceptions : elles n'ont pas besoin des bonnes graisses de notre alimentation pour être assimilées. Les vitamines B sont d'ailleurs vitales à notre métabolisme et il est préférable de les consommer l'estomac vide, même si elles sont correctement absorbées avec la nourriture. Ceux qui ont l'estomac sensible préféreront souvent prendre les vitamines même hydrosolubles avec de la nourriture.

Cela veut-il dire que vous devez prendre séparément toutes les vitamines de votre cocktail de vitamines ? Bien sûr que non. Une solution consiste à prendre votre cocktail de vitamines pendant un repas, en vous assurant que celui-ci contient une dose raisonnable de graisses. Si vous voulez le compléter avec des vitamines hydrosolubles, prenez-les au réveil.

Le calcium et le magnésium sont des minéraux essentiels, qui ont un effet apaisant. Le bon vieux verre de lait avant le coucher n'est peut-être finalement pas si désuet que ça. Cependant, le corps ne peut absorber qu'une certaine quantité de calcium par prise et les experts pensent qu'il est préférable de ne pas en prendre plus de 500 mg à la fois.¹ Bien que le calcium et le magnésium soient mieux absorbés s'ils sont pris séparément, ils sont souvent tous les deux présents dans les mêmes aliments. Dans ces conditions, leur absorption n'est certes pas optimale (ces deux minéraux entrant en compétition pour être absorbés), mais souvent plus pratique et relativement efficace.

Quant au zinc, l'idéal est de le prendre avant de manger *sans* l'associer avec du calcium ou du fer, car ces minéraux se disputent leurs récepteurs. Cependant, le zinc sous toutes ses formes, s'il dépasse quelques milligrammes, provoque fréquemment des troubles intestinaux lorsqu'il est pris l'estomac vide. Il est donc souvent préférable de le consommer avec de la nourriture, tout en essayant d'éviter le fer et le calcium à ce moment-là. Le fer doit également être consommé sur un estomac vide et pas en même temps que le calcium. Malheureusement, les compléments de fer peuvent causer des troubles gastro-intestinaux. Une bonne solution consiste à prendre le fer avec des agrumes, des fruits ou du jus de fruits riche en vitamine C, car la vitamine C aide à son absorption.²

Il est conseillé de prendre les probiotiques environ 30 minutes avant de manger un repas contenant des matières grasses.³ Cela permet d'éviter que les probiotiques soient écrasés par toutes les autres actions qui se produisent lors de la digestion. Pour résumer, prendre les probiotiques avant de manger leur permet de déclencher leur action équilibrante et bénéfique pour la flore intestinale.

Les plus gros obstacles à l'absorption des nutriments sont souvent les suspects habituels : la caféine, l'alcool et le stress. La caféine peut réduire l'absorption du fer jusqu'à 80 %.⁴ Vous ne devez pas pour autant vous priver de votre thé ou de votre café du matin.

À la place, patientez au moins une heure entre la prise de caféine et celle de votre complément.

Naturellement, il est déconseillé d'avaler votre cocktail de vitamines avec de l'alcool. De plus, la consommation excessive d'alcool peut endommager votre paroi intestinale et diminuer le nombre d'enzymes digestives.⁵ Le stress met votre organisme sur la défensive, un état peu propice à la digestion, car votre corps est occupé à gérer le stress en délaissant le reste.⁶ Grâce à ces informations, vous pouvez mener vos expériences afin de découvrir quelle est la meilleure façon pour *votre* corps de consommer la nourriture et les compléments alimentaires.

¹ Straub, Deborah A. « Calcium Supplementation in Clinical Practice: A Review of Forms, Doses, and Indications. » Nutrition in Clinical Practice, vol. 22, n° 3, 1er juin 2007, p. 286-296., doi :10.1177/0115426507022003286.

² « Taking iron supplements. » MedlinePlus Medical Encyclopedia, 3 mai 2015, medlineplus.gov/ency/article/007478.htm.

³ Tompkins, T. A. et al. « The impact of meals on a probiotic during transit through a model of the human upper gastrointestinal tract. » Beneficial Microbes, U.S. National Library of Medicine, 1er déc. 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22146689.

⁴ Garrison, Robert H., and Elizabeth Somer. The nutrition desk reference. Keats Pub., 1997.

⁵ Somer, Elizabeth. The essential guide to vitamins and minerals. Harper Perennial, 1995.

⁶ Mindell, Earl et Hester Mundis. Earl Mindell's new vitamin bible. Grand Central Life & Style, 2011.



Bouger en famille à l'intérieur

Si vous avez déjà fait l'expérience du blizzard, vous savez que la tension peut vite monter lorsque votre famille est confinée à l'intérieur ! Si tout le monde peut apprécier un moment passé à siroter un chocolat chaud sous un plaid, dans le confort de son canapé, l'ambiance peut rapidement devenir électrique, surtout en présence de jeunes enfants pleins d'énergie. Voici quelques astuces ludiques qui vous aideront à favoriser l'activité et la créativité de vos enfants lorsque la rudesse de l'hiver s'éternise, vous obligeant à passer la plus grande partie de votre temps en intérieur.

Courez, courez, courez ! Vous pensez peut-être que courir nécessite une piste d'athlétisme, un tapis roulant, un parc ou au moins des trottoirs sans neige. Pourtant, la course prend de nombreuses formes et constitue un excellent moyen d'augmenter rapidement votre fréquence cardiaque et de transpirer. Vous vivez dans un petit appartement ? Vous pouvez proposer plusieurs jeux à vos enfants, par exemple les faire courir sur place au signal « feu vert », puis les faire s'arrêter au signal « feu rouge ». Vous pouvez également monter et descendre les escaliers. Vous vivez dans une grande maison ? Faites la course dans les couloirs. Mélangez les types de course : montées de genoux, sauts de lapin, voire saut à la corde, etc.

Improvisez une boum ! Dites à vos enfants qu'ils peuvent jouer au DJ et choisir leurs chansons préférées.

La danse n'est pas seulement bénéfique pour le corps, elle aide également les enfants à apprécier la musique.

Pour rendre la fête encore plus ludique, introduisez le jeu des « statues » pendant une ou deux chansons. Proposez à l'un de vos enfants d'appuyer sur pause au moment de son choix pendant une chanson. Tous les danseurs devront alors se figer instantanément comme des statues. Vous pouvez aussi revisiter les chaises musicales : tout le monde danse et quand la musique s'arrête, tout le monde doit s'asseoir au sol. Autre variation ludique de la danse : reproduire la chorégraphie d'un film ou d'un clip vidéo. Inutile de respecter strictement tous les pas, quelques interprétations amusantes de versions professionnelles suffiront.

Organisez vos propres Jeux olympiques en intérieur ! Remplacez la compétition acharnée par la créativité.

Installez un parcours d'obstacles à l'aide de cartons et de chaises. Utilisez un tapis de yoga ou une couverture pour créer un petit tunnel dans lequel ramper. Organisez une épreuve de sauts dans des cerceaux. Faites un concours de lancers d'anneaux, délimitez une cible avec du ruban adhésif pour lancer des sacs de haricots. Lancez un concours de gymnastique avec des bonds, des grands écarts, des sauts périlleux et des équilibres sur les mains. Vous pouvez également dessiner une poutre au sol pour des exercices sans risque de chute. Essayez de jouer au tennis de table. Si vous n'avez pas de raquettes, il suffit d'utiliser vos mains : le ping-pong rencontre le handball autour de la table de la salle à manger. Reproduisez un terrain de basket-ball avec une petite balle et grande poubelle. Faites également travailler le cerveau de vos enfants en leur proposant de créer des accessoires. Utilisez un fouet en guise de flamme olympique et fabriquez des médailles avec du papier aluminium et de la ficelle.

Par ailleurs, il existe toujours de bons vieux jeux qui n'exigent pas de prouesses olympiques, ceux auxquels nous avons tous joué pendant les jours de pluie de notre enfance. Faites faire un peu d'exercice à votre compagnon à quatre pattes en proposant aux enfants de lui courir (doucement) après. Si le chien n'est pas partant, les enfants peuvent aussi jouer entre eux au chat et à la souris au sous-sol. Vous pouvez proposer une variante sans contact à l'aide de lampes de poche. Le chat gelé est une autre variante possible : un simple effleurement provoque une immobilisation complète !

Pour les plus jeunes enfants, faites-les grimper sur votre dos, ils apprendront à utiliser leurs muscles abdominaux pour garder l'équilibre.

Ou invitez-les à prendre leurs animaux en peluche sur le dos. Essayez un jeu de cache-cache par équipes. Jouez à « Jacques a dit », au Twister ou à saute-mouton. Utilisez du ruban de masquage pour faire une marelle dans votre couloir. Si des cousins ou des voisins peuvent venir, essayez le jeu du mouchoir.





Vous pouvez aussi faire la marche en crabe, qui consiste à poser les mains au sol derrière soi, puis à se déplacer, le dos vers le sol. En matière de jeu, les seules limites sont celles de votre imagination.

Après toutes ces activités, ramenez un peu de calme dans la vie hivernale de vos enfants en faisant un peu de yoga. Vous trouverez de nombreuses vidéos de yoga pour enfants sur Internet, dans lesquelles ils sont invités à visualiser des animaux ou à chanter tout en pratiquant le yoga. Pour rendre cette activité encore plus attractive, chaque membre de la famille peut tenir le rôle du professeur par tranches de cinq minutes, combinant yoga et « Jacques a dit ».

Et si malgré tout cela, il reste de l'électricité dans l'air, habillez tout le monde, remplissez un thermos de jus de pomme chaud et partez pour une longue balade. Mais vous serez peut-être trop fatigués après toute cette activité à l'intérieur ! Et devinez quoi ? Toutes ces activités sont aussi bénéfiques pour les adultes... essayez par vous-même. Elles vous permettront en outre de passer un bon moment avec vos enfants !



Boire **ou** mâcher

Mâcher ou ne pas mâcher, telle est la question.

Ces dernières années, les jus et les smoothies ont vu leur popularité grimper en flèche, surtout parmi les femmes soucieuses de leur santé. Des chaînes de bars à smoothies, entièrement consacrés à l'alimentation liquide, se sont ouvertes un peu partout. Ces régimes detox à la mode promettant un corps purifié ont été vantés par tous, des gourous de la santé aux célébrités, entraînant une augmentation des ventes d'accessoires de cuisine destinés à transformer fruits et légumes en liquide dans le monde entier.¹

Même la supérette du coin possède son rayon spécial jus, quand ce n'est pas carrément un bar à jus. Pour les femmes qui essaient de jongler entre toutes leurs responsabilités, avaler rapidement un jus ou un smoothie peut paraître une bonne alternative à un repas ou donner la sensation d'ajouter des fruits et des légumes à leur alimentation.

Il est vrai que s'offrir un smoothie plein de protéines après le sport est un moyen rapide de donner à son corps des nutriments et des vitamines. Mais l'Homme est biologiquement programmé pour mâcher, pour sa santé, mais aussi pour le plaisir.

Mâcher aide le corps à commencer à métaboliser et assimiler les nutriments contenus dans les aliments. Les dents transforment les bouchées en toutes petites portions pour faciliter la digestion. Lorsque vous mâchez, vous rendez service à votre appareil digestif. Plus vos dents mastiquent pour lancer le processus digestif, plus il est facile pour votre estomac et vos intestins de faire leur travail. Le corps peut extraire plus de nutriments d'une nourriture bien mâchée. Les gros morceaux de nourriture passent plus lentement dans les intestins que les morceaux correctement mâchés, ce qui donne plus de temps aux bactéries de se développer sur ces gros morceaux et peut provoquer des gaz ou une sensation d'inconfort.

Parallèlement à l'action des dents, qui réduisent la nourriture en petits morceaux, la salive joue aussi un rôle clé. La salive contient des enzymes appelées amylases salivaires qui commencent à traiter les graisses et les glucides complexes alors que la nourriture est encore dans la bouche. La salive contient des éléments protecteurs qui aident à réduire l'acidité, et des agents antibactériens qui aident à lutter contre les microbes. Plus vous mâchez votre nourriture, plus vous produisez de salive.

Le but est de récolter les fruits de votre labeur. Si vous faites consciemment des choix sains en matière d'alimentation, il serait dommage de passer à côté des nutriments bénéfiques parce que vous ne mâchez pas assez.

Mâcher prend du temps. Ce temps, votre cerveau et votre corps l'utilisent pour communiquer sur votre niveau de satiété et de satisfaction. Pendant la mastication, des signaux physiques et chimiques indispensables à la régulation de la consommation de nourriture sont envoyés au cerveau. En résumé, le cerveau se base sur le temps de mastication pour déterminer la quantité absorbée. Les chercheurs pensent qu'un temps de mastication plus long peut aider à contrôler son poids, car les personnes qui mâchent plus longtemps ont tendance à manger de plus petites portions.²

¹ Harvard Health. « Juicing—Fad or Fab? » Harvard Medical School, Harvard Health Publishing, juillet 2015, www.health.harvard.edu/healthy-eating/juicing-fad-or-fab.

² « Increasing the Number of Chews before Swallowing Reduces Meal Size in Normal-Weight, Overweight, and Obese Adults. » Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, Elsevier, 9 nov. 2013, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267213013750. Consulté le 2 sept. 2017.



Imaginez que vous mangez 170 g de blanc de poulet. Vous devrez le découper en morceaux, en utilisant vos couverts. Vous mâcherez chaque morceau quelques secondes avant de l'avaler. Vous boirez peut-être un peu d'eau entre deux morceaux. Cela peut vous prendre 15 minutes ou plus pour manger ce blanc de poulet. Maintenant, imaginez que vous buvez 170 g de smoothie. Vous pourriez probablement boire ce smoothie en trois ou quatre séries de gorgées, durant chacune moins d'une minute. Pendant que vous mangez le blanc de poulet, il se passe un certain temps qui permet aux substances chimiques de votre corps d'envoyer des messages au cerveau pour lui indiquer que vous recevez des calories et des nutriments. Boire prend beaucoup moins de temps et c'est pourquoi il est possible que les récepteurs n'alertent pas le cerveau de la sensation de satiété. De ce fait, mâcher et surtout mâcher lentement et consciencieusement, aide à contrôler le poids.



Dans le cadre d'une étude en laboratoire, des scientifiques ont séparé les participants en deux groupes. Chacun devait manger de la pizza, mais le premier groupe devait mâcher 15 fois chaque bouchée et le second 40 fois. Dans le groupe qui devait mâcher chaque morceau 40 fois, les participants ont senti la faim et le désir de continuer à manger diminuer.³ En effet, la mastication est si importante que certaines études ont démontré que le simple fait de mâcher du chewing-gum réduisait la consommation alimentaire d'une personne après un repas.⁴ Une autre étude a démontré que les enfants qui mâchent moins et/ou plus vite quand ils sont jeunes présentent un risque d'obésité à l'âge adulte bien plus élevé que les autres.⁵

Mais où est le plaisir dans tout ça ? Mâcher aide à apprécier les différents saveurs et textures. Cela permet de savourer plus longtemps un mets délicieux. Cela ne veut pas dire que les smoothies ne sont pas de bonnes options alimentaires, à condition d'être savourés et pas engloutis.



³ « Effects of chewing on appetite, food intake and gut hormones: A systematic review and meta-analysis. » *Physiology & Behavior*, Elsevier, 15 juillet 2015, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938415300317#s0035. Consulté le 2 sept. 2017.

⁴ « Short-term effects of chewing gum on satiety and afternoon snack intake in healthy weight and obese women. » *Physiology & Behavior*, Elsevier, 3 mars 2016, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938416300889. Consulté le 2 sept. 2017.

⁵ « Rate of eating in early life is positively associated with current and later body mass index among young Japanese children: the Osaka Maternal and Child Health Study. » *Nutrition Research*, Elsevier, 27 nov. 2016, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531716304006#s0055. Consulté le 2 sept. 2017.

Bien sûr, il n'est pas nécessaire de les mâcher, car le mixeur a déjà fait le travail. Cependant, boire des petites gorgées et les garder en bouche 15 à 20 secondes augmente considérablement la sensation de satiété et débute de manière optimale le processus de digestion en mélangeant chaque gorgée avec la salive, ce qui permettra aux enzymes de commencer la digestion des glucides complexes. C'est pareil pour les soupes : si elles sont bues à petites gorgées, savourées et gardées en bouche, le temps de les mélanger à la salive avant d'avaler, la sensation de satiété va augmenter et la consommation totale de calories diminuer.

Les femmes ont souvent des vies bien remplies et doivent jongler entre les exigences familiales et professionnelles. Prendre le temps de savourer sa nourriture est un acte de bonté envers soi-même, et un petit plaisir que l'on s'accorde. Vous ferez du bien à votre corps mais aussi à votre esprit.

Proanthenols® 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.

Le Proanthenols est basé également sur l'utilisation de véritables oligoproanthocyanidines (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.



Retrouvez plus de détails sur ce produit sur notre site www.lifepius.com et dans notre catalogue de produits.

© 2018 Lifepius 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

Puis-je manger du poisson, ou est-ce trop toxique ?

D'innombrables études et recherches démontrent que, pour profiter des nombreux bienfaits des acides gras oméga-3 sur la santé et le cerveau, il faut consommer du poisson deux à trois fois par semaine. La pollution et les toxines étant souvent évoqués dans les sujets d'actualité, il n'est pas étonnant que certains n'osent pas consommer autant de poisson. Cependant, si vous mangez du bon poisson en quantité appropriée, votre corps vous en remerciera.

Lorsque vous faites vos courses, achetez du poisson frais d'eau froide comme la sardine, les anchois, le saumon, le flétan et le maquereau.

Au moment de choisir votre poisson, souvenez-vous de l'anagramme MASSIF : Maquereau, Anchois, Saumon, Sardines, Flétan. Évitez le thazard, le marlin, l'hoplostèthe orange et autres gros poissons, car ils vivent plus longtemps et peuvent contenir des concentrations plus élevées de mercure. De plus, n'achetez pas



de poissons d'élevage, car leur alimentation ne leur permet pas d'accumuler les mêmes concentrations d'éléments nutritifs que leurs congénères sauvages. Si les contaminants trouvés dans les poissons sauvages vous inquiètent encore, vous pouvez également opter pour un supplément d'huile de poisson de haute qualité ayant subi une distillation moléculaire (sous une pompe à vide puissante qui permet aux huiles de se vaporiser à une température beaucoup plus faible, en l'absence d'oxygène). Assurez-vous toutefois de choisir un produit qui contient du DHA, l'un des meilleurs acides gras oméga-3 pour votre corps.

Existe-t-il vraiment un bon cholestérol ?

Le mot « cholestérol » est un terme qui fait grincer des dents. Il existe toutefois deux types de cholestérol, et oui, l'un d'entre eux est bon pour la santé. Les lipoprotéines de haute densité, ou cholestérol HDL, diminuent le risque de maladies cardiovasculaires. Étant bénéfique pour le corps, le cholestérol HDL est souvent surnommé « bon cholestérol ». À l'inverse, les lipoprotéines de basse densité, ou cholestérol LDL, augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. Le cholestérol LDL est surnommé « mauvais cholestérol ». Les chercheurs estiment que les LDL oxydées sont à l'origine du processus de l'athérosclérose. Heureusement, il existe de nombreux antioxydants qui protègent les LDL de l'oxydation, notamment les vitamines A, C et E, ainsi que le bêta-carotène, la coenzyme Q10 et le sélénium. Certains concentrés à base de plantes peuvent également être bénéfiques, notamment l'aubépine, l'ail, le gingembre, le curcuma et le romarin. Vous pouvez augmenter votre taux de HDL (rappelons qu'un taux élevé de cholestérol HDL est bon pour la santé) en pratiquant une activité physique régulière et en évitant les glucides raffinés tels que la farine blanche et le sucre.

Dois-je m'inscrire dans une salle de sport pour rester en bonne santé ?

Si les salles de sport sont idéales pour profiter des équipements, assister à des cours, trouver des partenaires et se motiver, il n'est absolument pas nécessaire de s'y inscrire pour rester en bonne forme physique. En réalité, certaines des études les plus récentes sur le sujet démontrent que le simple fait d'augmenter légèrement son niveau d'activité au cours de la journée (prendre les escaliers, se déplacer fréquemment jusqu'à la fontaine à eau, passer l'aspirateur dans la maison, se garer plus loin du magasin et effectuer d'autres petites tâches physiques du quotidien) protège davantage la santé que le fait de se rendre régulièrement à la salle de sport. Cette étude indique même que les personnes les plus actives sont souvent celles qui effectuent de petits changements dans leur vie quotidienne pour rester en forme, comme descendre du bus un arrêt plus tôt et terminer en marchant, ou aller au travail à vélo. Dans une journée, chaque mouvement compte. Si vous effectuez des efforts conscients et que vous ajustez légèrement votre quotidien, vous pourrez facilement cumuler une heure d'exercice sur la journée. Les moniteurs d'activité physique, qui comptent les pas (et offrent souvent d'autres fonctionnalités), sont excellents pour suivre votre activité. Un objectif de 10 000 pas par jour (qui équivalent à environ 8 km pour une personne à foulée moyenne) est idéal pour assurer une activité physique quotidienne suffisante.



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.

