

Janvier/Février 2019

# The art of growing young®

Les coachs personnels  
Remise en forme



Dans ce  
numéro...

Santé  
environnementale  
et individuelle

Des enfants à cran parce  
qu'ils ont un creux :  
un faible taux de sucre  
dans le sang donne des  
enfants ronchons

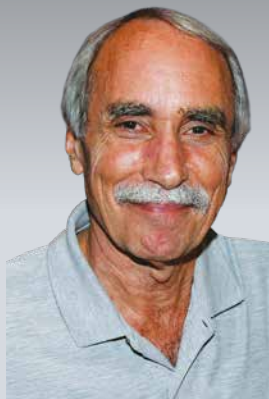
Vitamines, minéraux  
et nutriments pour  
les plus de 40 ans





# Dans ce numéro...

Bienvenue en 2019 !  
02



Actualité  
nutritionnelle  
03



Les coachs  
personnels  
04



Mangez beaucoup  
de légumes !  
12



02 Bienvenue en 2019 !

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**  
Les coachs personnels

06 **Article de fond**  
Santé environnementale  
et individuelle

10 **Style de vie**  
Le pouvoir des  
personnes positives

12 **Alimentation**  
Mangez beaucoup de  
légumes !

14 **Article de fond**  
L'eau

18 **Herbes et  
compléments**  
Le thé matcha

20 **Famille et santé**  
Des enfants à cran parce  
qu'ils ont un creux : un  
faible taux de sucre  
dans le sang donne des  
enfants ronchons

22 **Famille et santé**  
Vitamines, minéraux et  
nutriments pour les plus  
de 40 ans

24 **Famille et santé**  
Inflammation et prise de  
poids

26 **Famille et santé**  
Nettoyez votre foie

29 Les experts vous  
répondent

L'eau  
14



Inflammation et  
prise de poids  
24



# Bienvenue en 2019 !

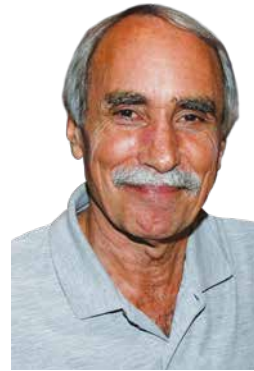
Avez-vous déjà trouvé une bonne résolution pour cette nouvelle année ? Je suis encore en train d'y réfléchir, et c'est le cas pour beaucoup de mes amis. Certains parlent d'essayer de perdre du poids, de se fixer un nombre hebdomadaire de séances à la salle de sport et de freiner sur les desserts. J'ai même surpris quelqu'un en train de dire que sa résolution pour la nouvelle année consistait à intégrer un légume à chaque repas.

Les bonnes résolutions sont marrantes, car au début de l'année, tout semble possible. Et je vais vous dire un secret : tout est réellement possible si vous vous fixez un objectif réaliste et que vous vous y tenez. *Comme pour n'importe quel autre objectif, ce sont votre détermination et votre attitude qui détermineront si vous réussirez ou non.* En parlant de se fixer de nouveaux objectifs pour la nouvelle année, promettons-nous à nous-même d'oublier toutes les choses du passé qui nous empêchent d'avancer, et de nous focaliser uniquement sur les merveilleuses possibilités qui se présentent à nous.

Quand vous vous fixez un objectif, vous devez vous concentrer sur le fait de l'atteindre, mais également sur la satisfaction que cela va vous apporter. Gardez cette sensation dans votre tête et dans votre cœur. Laissez-la vous guider et générer de nouvelles opportunités de réussite dans votre vie. L'année 2019 vous offre la possibilité de recommencer à zéro et de renouer avec un mode de vie sain et positif. Votre seule résolution devrait être la suivante : santé et positivité.

Quel que soit l'objectif que vous visez, formulez-le d'une manière positive. Par exemple, au lieu de dire que vous voulez arrêter de boire du soda, dites que vous voulez commencer à boire plus d'eau. Vous vous focaliserez ainsi sur le fait de faire quelque chose de bien et de sain qui vous permettra de vous sentir mieux. Si votre objectif est de ne pas faire quelque chose, à chaque fois que vous penserez à cet objectif, vous vous remémorerez la seule chose que vous essayez d'éviter !

Tout en démarrant 2019 sur une note positive, je vous incite maintenant à prendre quelques secondes pour penser à toute la joie, à tout l'amour et aux merveilleux moments vécus en 2018. Gardez cette positivité tout au long de cette nouvelle année et vos opportunités de réussite seront illimitées !



*Dwight L. McKee M.D.*

Dwight L. McKee  
Scientific Director

# Actualité nutritionnelle



## Accélérez le rythme pour vous détendre

Vous avez besoin de vous détendre après une longue et dure journée ? Au lieu de ralentir le rythme, essayez le contraire. Une courte séance d'aérobic a des effets bénéfiques sur l'humeur. Selon les chercheurs, vous vous sentiriez plus en forme après quinze minutes d'exercice qu'après avoir passé le même temps à vous détendre.<sup>4</sup>



## S'alimenter pour vivre longtemps

Les adeptes du régime crétois vont être contents. Riche en poisson, fruits à coque, légumes frais, huile d'olive et en fruits, le régime crétois est depuis longtemps associé à un mode de vie sain. Le *British Journal of Nutrition* a révélé que lorsque des personnes de plus de 65 ans respectent le régime crétois, elles réduisent leur risque de mortalité de 25 %.<sup>2</sup>

## Une maison sale est une maison saine

Une nouvelle étude publiée dans le *Canadian Medical Association Journal* a révélé que les familles qui utilisaient des produits ménagers désinfectants au moins une fois par semaine étaient davantage susceptibles d'avoir des enfants en surpoids. Les chercheurs pensent que le fait d'utiliser trop de produits désinfectants tue les germes et modifie à force la flore intestinale des enfants en bas âge et des bébés, avec des liens désormais prouvés en matière d'obésité et d'allergie.<sup>1</sup>

## Améliorez votre humeur en changeant vos habitudes de sommeil

Vous vous sentez seul ? Essayez d'aller au lit plus tôt pour être de meilleure humeur, vous sentir moins seul et réduire votre risque de mortalité. D'après les auteurs d'un récent article, le manque de sommeil peut générer un phénotype neural et comportemental déclenchant un signal de répulsion sociale dans le cerveau. Si vous ne vous sentez pas connecté à vos proches, il pourrait être utile de faire une petite sieste.<sup>3</sup>



## Faites du vélo pour être en meilleure santé

Une étude portant sur plus de 8 800 personnes dans sept villes européennes a révélé que le vélo était le meilleur mode de transport pour la santé. Les personnes faisant régulièrement du vélo ont fait état d'une meilleure santé générale, d'une meilleure santé mentale et d'un sentiment de solitude moins présent. Les auteurs de cet article soulignent qu'il est meilleur pour la santé de circuler dès que possible en vélo plutôt que de prendre les transports en commun ou la voiture.<sup>5</sup>



<sup>1</sup> Tun, Mon H., et al. "Postnatal Exposure to Household Disinfectants, Infant Gut Microbiota and Subsequent Risk of Overweight in Children." *Canadian Medical Association Journal*, vol. 190, no. 37, 2018, doi:10.1503/cmaj.170809.

<sup>2</sup> Bonaccio, Maria Laura, Augusto Di Castelnuovo, Simona Costanzo, Alessandro Gialluisi, Mariarosaria Persichillo, Chiara Cerletti, Maria Benedetta Donati, Giovanni de Gaetano, and Licia Iacoviello. "Mediterranean Diet and Mortality in the Elderly: A Prospective Cohort Study and a Meta-Analysis."

*British Journal of Nutrition* 120, no. 8 (2018): 841-54. doi:10.1017/S0007114518002179.

<sup>3</sup> Simon, Eti Ben, and Matthew P. Walker. "Sleep Loss Causes Social Withdrawal and Loneliness." *Nature Communications*, vol. 9, no. 1, 2018, doi:10.1038/s41467-018-05377-0.

<sup>4</sup> Legrand, Fabien D., et al. "Brief Aerobic Exercise Immediately Enhances Visual Attentional Control and Perceptual Speed. Testing the Mediating Role of Feelings of Energy." *Acta Psychologica*, vol. 191, 2018, pp. 25-31.,

doi:10.1016/j.actpsy.2018.08.020.

<sup>5</sup> Avila-Palencia, Ione, et al. "The Effects of Transport Mode Use on Self-Perceived Health, Mental Health, and Social Contact Measures: A Cross-Sectional and Longitudinal Study." *Environment International*, vol. 120, 2018, pp. 199-206., doi:10.1016/j.envint.2018.08.002.



# Les coachs personnels

Un mode de vie sain est la somme de nombreuses actions intentionnelles, façons de penser et décisions visant à s'investir judicieusement en faveur de son bien-être. Décider de consacrer du temps et de l'argent pour travailler avec un coach personnel peut faire partie de cet investissement.

Quel que soit votre niveau de forme physique, il se pourrait bien qu'un coach personnel soit ce dont vous avez besoin. Mais comment savoir si un coach personnel serait bénéfique pour vous ? Et si vous décidez d'en engager un, comment optimiser le temps passé avec lui pour tirer au mieux parti de vos séances ?

## Avant de décider de travailler avec un coach personnel, posez-vous les questions suivantes :

Quels sont vos objectifs ? Vous avez peut-être décidé de tenter un marathon. Ou peut-être êtes-vous sportif, mais avez-vous envie de travailler votre souplesse. Vous commencez peut-être à vous ennuyer à la salle de sport et êtes à la recherche d'une nouvelle source d'inspiration.



Ou peut-être encore avez-vous perdu l'habitude de faire du sport et avez-vous besoin de quelqu'un pour vous aider à mettre en place un programme d'entraînement que vous pourrez facilement suivre à la maison avec un équipement minimum.



Il est important de vous fixer des objectifs précis et mesurables d'une manière ou d'une autre (temps, endurance, volume de poids).

Il peut également être utile de fixer une date butoir ou un laps de temps pour atteindre votre objectif.

Quelles sont les connaissances et quel est le savoir-faire qui vous font défaut et qu'un coach pourrait vous apporter ? Un coach personnel est très utile pour une personne qui vient de s'inscrire dans une salle de sport ou qui veut intégrer de la nouveauté dans son programme sportif. Un coach peut atténuer le sentiment d'intimidation souvent lié à l'inscription dans une nouvelle salle de sport. Par exemple, si un de vos objectifs consiste à vous entraîner deux fois par semaine pour tonifier tout votre corps, un coach peut vous présenter le matériel de la salle et vous aider à trouver les machines les mieux adaptées à vos objectifs. Si vous êtes déjà un grand sportif et que vous vous êtes enfermé dans des habitudes, un coach peut vous aider à vous renouveler.

Pour quelle raison avez-vous besoin d'un coach personnel ? Pour vous accompagner et vous guider, ou plutôt pour devoir rendre des comptes à quelqu'un ? Il est important d'évaluer votre niveau de motivation et d'engagement par rapport à vos objectifs. Les coachs aident généralement leurs clients à se dépasser et à battre leurs records personnels. En revanche, si vous voulez juste de la compagnie pendant votre entraînement, il vaudrait peut-être mieux que vous optiez pour des cours collectifs ou que vous fassiez équipe avec un ami.

Quel est votre budget ? Travailler avec un coach personnel peut être une dépense à laquelle vous n'aviez jamais songé. C'est pourquoi il est très important que vous soyez au clair à propos de vos objectifs. Peut-être avez-vous le budget nécessaire pour planifier deux ou trois séances, puis des séances mensuelles de « mise au point ». Ou peut-être ne pouvez-vous vous offrir que deux séances, une pour passer en revue vos objectifs et mettre en place un programme, et une séance de suivi pour revoir les postures et la technique et poser vos éventuelles questions.



**Optimisez au maximum le temps passé avec votre coach personnel grâce aux astuces suivantes :**

Utilisez la séance non pas pour suivre un entraînement complet (c'est quelque chose que vous pouvez faire tout seul), mais pour tirer des enseignements. Votre coach peut vous dire quels exercices vous aideront à atteindre vos objectifs (par ex. abdominaux pour avoir moins mal au dos ou exercices de cross-training pour améliorer votre endurance). Les coachs peuvent également vous montrer comment faire certains exercices pour minimiser le risque de blessure. Veillez surtout à apprendre les bonnes postures. Cela permettra non seulement de réduire le risque de blessure, mais aussi de solliciter correctement les muscles pour les renforcer.



Si vous avez les moyens de travailler plus souvent avec un coach, il peut vous aider à vous fixer des objectifs réalistes adaptés à vos propres besoins. Le coach peut vous aider à mettre en place un programme d'entraînement personnalisé, avec des variantes et des exercices de substitution adaptés à votre style de vie.

Comme pour tous les choix impliquant notre santé, c'est à nous de nous renseigner, de prendre les bonnes décisions et de nous y tenir. Mais souvent, nous avons besoin d'une aide extérieure. Et nous pouvons parfois avoir besoin d'un professionnel qualifié pour nous guider, nous former et nous motiver.



# Santé environnementale et individuelle

Quel est le lien entre environnement et santé individuelle ? Et comment pouvons-nous avoir une influence sur celui-ci ?







La dégradation de notre environnement nous est rappelée chaque jour. Les actualités nous montrent les catastrophes naturelles causées par le changement climatique. Nos villes et nos routes sont jonchées de déchets. Les présentateurs météo nous alertent sur la qualité de l'air et la pollution. Toutes ces situations affectent notre santé et celles de nos communautés. Le problème global peut sembler accablant, et nous pouvons parfois avoir l'impression que participer à sa résolution est hors de notre portée.

Heureusement, notre santé environnementale dépend pour une bonne part de nos décisions et de nos choix personnels. Nous sommes maîtres, au moins en partie, de ce qui se passe sous notre toit et dans notre jardin, et les changements, petits ou grands, que nous réalisons à notre échelle peuvent être bénéfiques pour notre santé ! Réfléchissez une minute au changement positif qui pourrait découler d'une action collective.

Et ce changement commence sous la douche !

Il est désormais connu que les produits de toilette et de soin contiennent des produits chimiques et des conservateurs qui sont nocifs autant pour notre santé que pour l'environnement. Recherchez des produits sans conservateurs à base de parabens, colorants ou parfums synthétiques, phtalates, formaldéhyde de triclosane ou composés similaires au formaldéhyde (largement utilisés dans les produits pour lisser les cheveux), ni toluène.

Les parabens (ou parabènes) et tous les ingrédients dont le nom se termine par -paraben (tels que le butylparaben ou le propylparaben) sont des conservateurs communément utilisés dans les produits de soin. En 2012, l'Union européenne a interdit l'usage des parabens dans les soins d'hygiène. En cause, les préoccupations grandissantes autour des dérèglements hormonaux dans l'organisme humain. Aux États-Unis, les défenseurs de la santé publique essaient de pousser l'Agence Fédérale américaine des produits alimentaires et médicamenteux (Food and Drug Administration) à lui emboîter le pas.<sup>1</sup>

### Utilisez des produits d'entretien non toxiques

Un intérieur propre est essentiel pour le bien-être mental autant que physique. Bien que les produits d'entretien antibactériens soient monnaie courante, l'eau est l'un des agents les plus importants pour nettoyer de manière naturelle. Le problème des agents antibactériens est qu'ils éliminent aussi les

bonnes bactéries qui nous permettent de rester en bonne santé. Et pas besoin de dépenser une fortune pour acquérir des nettoyants complètement naturels. Remplir un vaporisateur d'un mélange d'eau, d'huiles essentielles et si possible de vinaigre ou de bicarbonate de soude est simple, bon marché et efficace. Le peroxyde d'hydrogène de concentration moyenne (3 %) est aussi régulièrement employé pour son action contre les taches ou pour nettoyer légumes et fruits. Utilisez un chiffon doux pour frotter. Comme pour l'hygiène des mains, la plus grande partie du nettoyage proprement dit s'effectue par l'action de frottage et le rinçage à l'eau plutôt que par le produit nettoyant en lui-même.

### Oubliez le plastique et préférez le verre

Remettez en question votre utilisation du plastique, surtout de type souple à utilisation unique, qui contient tous des plastifiants tels que les phtalates et le bisphénol A (BPA). Environ 12 millions de tonnes de plastique sont rejetées dans les océans chaque année.<sup>2</sup> Nos aliments, cosmétiques, produits d'entretien et vêtements sont tous emballés dans du plastique. Même les pailles et les ustensiles en plastique contribuent à cette accumulation de déchets. Si certains territoires interdisent les sacs de courses en plastique (ou rendent leur utilisation payante), l'utilisation de ce dernier ne cesse de croître à l'échelle mondiale. Il y a quelques années, le BPA, en soulevant des inquiétudes, a fait connaître aux consommateurs le contenu des produits en plastique et la manière dont ils affectent notre santé. De nombreux produits en plastique tels que les biberons, les gobelets pour enfants et les contenants pour aliments mettent désormais en avant sur leurs étiquettes le fait qu'ils ne contiennent pas de BPA. Toutefois, ils substituent en grande majorité le BPA par un analogue chimique. Si le plastique est souple, il contient des plastifiants : tout liquide comestible ou solide humide qu'il contient en absorbera une partie et les transportera dans notre organisme. Les plastiques rigides qui ne nécessitent pas de plastifiants, tels que le polyéthylène haute densité (PE-HD), sont aussi inertes que le verre, mais plus légers et plus résistants. Toutefois, s'ils ne sont pas recyclés, même ces types de plastique représentent une menace pour nos cours d'eau et peuvent avoir une incidence indirecte sur l'eau que nous buvons.

À l'heure actuelle, vous pouvez vous procurer des pailles en silicone réutilisables et les glisser dans votre voiture, votre poche ou votre sac pour les utiliser au restaurant. Certains consommateurs se tournent vers des articles en verre plus réutilisables, à

<sup>1</sup> "Should People Be Concerned about Parabens in Beauty Products?" Scientific American. <https://www.scientificamerican.com/article/should-people-be-concerned-about-parabens-in-beauty-products/>.

<sup>2</sup> Jambeck, Jenna R., Roland Geyer, Chris Wilcox, Theodore R. Siegler, Miriam Perryman, Anthony Andrady, Ramani Narayan, and Kara Lavender Law. "Plastic Waste Inputs from Land into the Ocean." Science. February 13, 2015.



l'instar des gourdes. Et les inquiétudes à propos des sacs en plastique (dues au fait que de nombreuses municipalités aux États-Unis ne les recyclent pas) ont poussé les citoyens sensibles aux questions écologiques à adopter des sacs en plastique ou en tissu à usage multiple. Acheter des articles embouteillés de plus grande contenance permet également de réduire les emballages.

### Purifiez votre air

Saviez-vous que la qualité de l'air intérieur peut être inférieure à celle de l'extérieur ? Grâce aux plantes, cependant, votre air est purifié et votre intérieur embelli ! Une étude réalisée il y a une trentaine d'années par l'Administration nationale de l'aéronautique et de l'espace américaine (National Aeronautics and Space Administration, NASA) a recherché les plantes les plus efficaces en matière de purification de l'air intérieur. Les scientifiques cherchaient des moyens d'améliorer la qualité de l'air de la Station spatiale internationale. D'autres études ont mis en doute ces conclusions, obtenues en laboratoire plutôt qu'en situation réelle : en laboratoire, les résultats étaient positifs, mais ceux-ci s'appliquent-ils vraiment à un environnement rigoureusement domestique ? Toutefois, de nouvelles recherches ont depuis associé les microorganismes présents dans le sol à une amélioration de la santé humaine.<sup>3</sup>



Selon l'étude de la NASA, on compte parmi les plantes recommandées le dattier nain, le néphrolépis, la plante araignée, l'aglaonéma, le lierre grimpant, l'anthurium ou le ficus. Pour purifier votre air, vous pouvez également remplacer vos bougies en cire par des bougies à base de soja ou de cire d'abeille (les bougies en cire sont généralement formulées à partir de pétrole) et utiliser du bambou et des sacs de charbon qui contribueront à absorber les impuretés.

### Prenez garde à l'exposition aux champs électromagnétiques

Les champs électromagnétiques, qu'est-ce que c'est ? Les champs électromagnétiques sont des énergies électriques et magnétiques invisibles qui sont émises par l'atmosphère terrestre aussi bien que par les appareils électroniques. Les systèmes nerveux et musculaire de l'organisme en contiennent également. Le problème, c'est que nous y sommes de plus en plus exposés via notre utilisation de l'électronique, et en particulier les mobiles, le wi-fi, les ordinateurs portables, les lignes électriques et même les appareils électroménagers. Vous pouvez réduire votre exposition en utilisant le mode haut-parleur sur votre mobile et en le tenant à distance de votre tête. Ne le transportez pas sur vous, et mettez-le en mode avion quand vous ne l'utilisez pas. Pensez à désactiver le wi-fi le soir avant de dormir. Vous pouvez aussi vous renseigner sur les produits qui sont supposés bloquer les champs électromagnétiques.

### Enlevez vos chaussures en entrant

Enlever ses chaussures permet de ne pas laisser entrer les éléments chimiques et les toxines de l'extérieur. Vous pouvez placer des chaussures réservées à l'intérieur ou des chaussons à l'entrée de votre domicile. La semelle de vos chaussures est en contact avec, et transporte, entre autres, des produits chimiques associés aux voitures (lorsque vous marchez dans la rue

ou dans des parkings), ou des microbes lorsque vous vous déplacez dans des lieux publics. Une grande part du problème est due au fait que les lieux publics fermés (magasins, toilettes, etc.) sont souvent nettoyés avec des produits antibactériens qui éliminent largement les microbes. Alors quel est le problème ? Ces pratiques permettent aux microbes qui résistent à ces désinfectants de prospérer. Et de devenir des super-microbes, en quelque sorte. Lorsque nous laissons nos chaussures à l'entrée (ou mieux encore, à l'extérieur), nous empêchons ces types de microbes d'entrer.

### Renseignez-vous sur l'« écoblanchiment » (greenwashing en anglais)

On assiste actuellement à une tendance à étiqueter des produits comme « respectueux de l'environnement » ou « 100 % naturels », alors qu'ils ne le sont pas du tout. Il appartient malheureusement au consommateur de se renseigner. Des sites tels que celui du Groupe de travail sur l'environnement (Environmental Working Group) sont utiles pour déterminer le niveau de toxicité d'un produit, selon ses ingrédients. Vous pouvez aussi chercher pour vos achats une enseigne sur laquelle vous pouvez mener des recherches approfondies et à laquelle vous pouvez faire confiance. Un produit peut être décrit comme naturel, mais c'est à vous d'en vérifier les ingrédients ou de vous renseigner sur les matières premières qui ont servi à sa production.

<http://science.sciencemag.org/content/347/6223/768>.

<sup>3</sup> Orwell, Ralph L., et al. "Removal of Benzene by the Indoor Plant/Substrate Microcosm and Implications for Air Quality." SpringerLink, Humana Press, [link.springer.com/article/10.1023/B:WATE.0000038896.55713.5b](http://link.springer.com/article/10.1023/B:WATE.0000038896.55713.5b).



# 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 oxydant.

Le Proanthenols 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.



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

© 2019 Lifeplus International

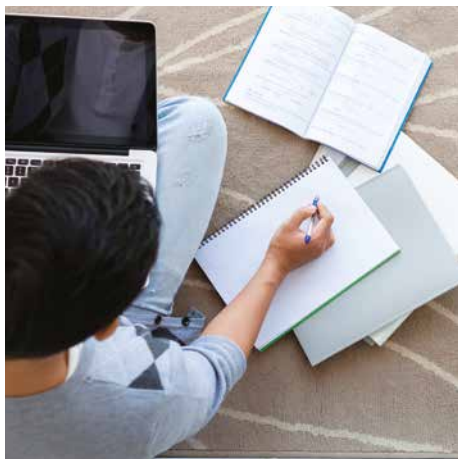
Les compléments alimentaires ne doivent pas être consommés comme remplacement d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

# Le pouvoir des personnes positives

Avez-vous déjà entendu l'expression « Qui se ressemble s'assemble » ? Cet adage renvoie généralement au comportement et à la réputation sociale, mais on peut également l'étendre à l'influence des autres sur votre santé et votre bien-être.

Lorsque vous vous entourez de personnes positives, vous avez également tendance à intégrer leur optimisme, leur gentillesse et leur gratitude dans votre énergie personnelle.

La positivité, de même que la négativité, est contagieuse, autant dans le monde réel que virtuel. Une étude a démontré ce phénomène en analysant les publications Facebook de personnes connaissant de fortes pluies dans leurs villes respectives.<sup>1</sup> Ces personnes ont réagi au phénomène en exprimant leurs émotions à travers leurs publications sur les réseaux sociaux.



Les chercheurs ont ensuite analysé l'impact de leurs statuts Facebook respectifs sur les émotions de leurs contacts, notamment en ce qui concerne les contacts Facebook situés dans des villes où il n'y avait pas d'averses.

Comme on pouvait s'y attendre, les émotions des personnes connaissant de fortes pluies dans leur région ont grandement influencé celles des personnes vivant dans des endroits où il faisait beau temps. Les chercheurs en ont conclu que « les réseaux sociaux en ligne peuvent amplifier l'intensité de synchronie émotionnelle globale ».

Les normes comportementales culturelles influencent les questions de santé à grande échelle, comme par exemple l'épidémie d'obésité aux États-Unis, la culture du cyclisme en tant que moyen de transport aux Pays-Bas ou une meilleure santé cardiovasculaire dans les pays à forte consommation de poisson comme les pays scandinaves et le Japon. À plus petite échelle, les innovations en matière de santé et les améliorations du mode de vie sont plus facilement acceptées et adaptées lorsque les personnes avec lesquelles vous interagissez les adoptent également.<sup>2</sup> Bien qu'il ne soit pas aisé de contrôler la culture de notre région ou de notre pays, nous constatons de meilleurs résultats pour la santé lorsqu'au sein de nos microcosmes sociaux, nous nous entourons de personnes positives qui recherchent également des résultats positifs pour leur santé.

Dans des villes comme Okinawa, au Japon, le concept de création d'un village positif commence dès le plus jeune âge. Les parents placent leurs enfants dans un « moai », c'est-à-dire un groupe d'environ cinq personnes qui ensuite s'entraident en se conseillant, s'encourageant et se soutenant tout au long de leur vie. Une partie du projet qui étudie et encourage le concept de « zone bleue » (région du monde où le niveau de santé est comparativement supérieur à un âge avancé, parmi d'autres caractéristiques positives) comprend la formation de groupes



de volontaires travaillant de manière positive dans le but d'atteindre des objectifs sains. Les groupes se rencontrent pendant 10 semaines pour se livrer à des activités de santé positives, telles que partager une alimentation à base de fruits et légumes ou se promener ensemble.

Il y a une logique à cela. Si vous fréquentez un ami qui sort tard le vendredi soir et fait la grasse matinée le samedi, ou bien un ami qui passe son vendredi soir à la maison et court le samedi matin, vous serez forcément influencé par celui avec lequel vous passez du temps. C'est parce que l'exercice est contagieux d'un point de vue social.<sup>3</sup>

Les émotions négatives font bien des ravages sur le corps. Le stress, la colère permanente, la dépression et l'anxiété affectent directement la production d'hormones et d'endorphines et influencent nos choix de vie. Il est assez difficile de combattre ces sentiments seul, et il est encore plus compliqué de les changer

<sup>1</sup> Coviello, Lorenzo, et al. "Detecting Emotional Contagion in Massive Social Networks." PLOS ONE, Public Library of Science, Mar. 2014, journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0090315#abstract0.

<sup>2</sup> Centola, Damon. "An Experimental Study of Homophily in the Adoption of Health Behavior." Science, American Association for the Advancement of Science, 2 Dec. 2011, science.sciencemag.org/content/334/6060/1269.

<sup>3</sup> Aral, Sinan, and Christos Nicolaides. "Exercise Contagion in a Global Social Network." Nature News, Nature Publishing Group, 18 Apr. 2017, www.nature.com/articles/ncomms14753.





lorsque ceux qui nous entourent contribuent à les propager. Les scientifiques ont documenté de façon détaillée le lien entre émotions négatives et problèmes de santé.

Des recherches essentielles ont démontré comment la positivité favorise la vitalité.<sup>4</sup> Bien que cette positivité contribue par essence à de meilleurs résultats en matière de santé, la recherche démontre également la nécessité des liens sociaux. Des chercheurs de l'université Harvard ont réalisé une gigantesque étude sur environ 7 000 adultes et ont révélé que ceux qui avaient peu de relations sociales étaient deux fois plus susceptibles de mourir sur une période de neuf ans. D'autres recherches ont démontré que les personnes exposées à un virus respiratoire avaient moins de chances de développer des symptômes lorsque leurs rapports sociaux étaient solides et positifs.<sup>5</sup>



L'une des clés est de porter une attention toute particulière aux émotions que vous ressentez.

Vous serez surpris de ce que vous découvrirez en prenant l'habitude de le faire. Et tout en apprenant à le faire, vous serez étonné de ce que cela peut vous apporter. Lorsque vous vous rendez compte que vous ressentez des émotions négatives, commencez à vous habituer à penser à quelque chose de positif ; tout ce qui est positif fera l'affaire. Vous serez étonné de l'utilité de cet exercice.

<sup>4</sup> Rimer, Sara, and Madeline Drexler. "Happiness & Health: The Biology of Emotion—And What It May Teach Us About Helping People to Live Longer." The Nutrition Source, Harvard School of Public Health, 19 Feb. 2014. [www.hsph.harvard.edu/news/magazine/happiness-stress-heart-disease/](http://www.hsph.harvard.edu/news/magazine/happiness-stress-heart-disease/).

<sup>5</sup> "Do Social Ties Affect Our Health?" National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, 8 Sept. 2017. [newsinhealth.nih.gov/2017/02/do-social-ties-affect-our-health](http://newsinhealth.nih.gov/2017/02/do-social-ties-affect-our-health).







# Mangez beaucoup de légumes !

Les avantages d'une alimentation riche en fruits et légumes sont vantés depuis des décennies, mais encore récemment, le végétalisme était un concept marginal.

Au cours des dernières années, des célébrités, ainsi que des médecins et des professionnels de santé, ont commencé à essayer ou à encourager l'adoption de tels régimes. Certaines personnes choisissent cette méthode pour perdre du poids, d'autres suite à un diagnostic médical grave, d'autres encore pour des raisons liées à l'environnement et au bien-être animal. Par ailleurs, certaines personnes considèrent le végétalisme comme un défi de santé temporaire, quand d'autres l'adoptent comme un mode de vie à long terme.

Le végétalisme consiste à éliminer les produits d'origine animale de votre alimentation (et parfois de vos vêtements et de votre foyer). Alors que les végétariens consomment des œufs, du lait, des yaourts, du beurre et du miel, les végétaliens s'abstiennent de manger tout produit d'origine animale.

Selon les personnes, les bienfaits en termes de santé peuvent être exceptionnels. Étant donné que le régime végétalien est fondé sur une grande variété de fruits et de légumes, vous aurez plus de chances d'obtenir les nutriments dont vous avez besoin en privilégiant les aliments complets. Un régime végétalien bien étudié peut fournir

**Le végétalisme peut contribuer à vous protéger contre certaines maladies telles que les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète de type 2.<sup>1</sup>**

la plupart des nutriments nécessaires à une bonne santé. Étant donné que certains nutriments sont davantage présents dans les produits d'origine animale, il s'avère toutefois judicieux pour les végétaliens et les végétariens de prendre des compléments alimentaires contenant de la vitamine B12, du calcium, des acides gras (oméga-3, principalement) et de la vitamine D.<sup>2</sup> Le sucre constitue l'un des plus gros pièges pour les végétaliens. Il est bien évidemment d'origine végétale (à l'exception du miel), mais une consommation excessive de sucres, en particulier de sucres raffinés, et même une trop grande consommation de sirop d'érable, de fruits, de sucre de canne, etc. peuvent finir

par nuire à la santé et au bien-être si celles-ci perdurent sur plusieurs années.

L'impact du végétalisme sur l'environnement a été calculé comme suit : si une personne est végétalienne pendant un mois, elle économise 124 919 litres d'eau, sauve 30 animaux et évite l'émission de 272 kg de CO<sub>2</sub>.<sup>3</sup> En effet, le Programme des Nations Unies pour l'environnement a reconnu la nécessité pour l'humanité de s'orienter davantage vers un régime alimentaire à base de fruits et légumes en raison des préoccupations liées à la dégradation de l'environnement causée par l'élevage d'animaux à des fins alimentaires.<sup>4</sup>

**Certaines données prétendent que si chaque citoyen des États-Unis adoptait un régime végétarien (non végétalien) pendant une journée, il :**<sup>5</sup>

- ✔ Économiserait 378 541 178 400 000 litres d'eau
- ✔ Compenserait 680 389 kg de cultures utilisées pour nourrir le bétail et rendrait ces terres agricoles disponibles pour une autre utilisation
- ✔ Économiserait 264 978 825 litres d'essence servant à la culture et au transport de produits d'origine animale
- ✔ Éliminerait 4,5 millions de tonnes d'excréments de bétail qui polluent actuellement nos voies navigables et notre air

**Si vous souhaitez expérimenter un régime alimentaire à base de fruits et légumes, il existe des moyens amusants de le faire.**

Faites une recherche sur Internet et trouvez un ou deux blogs gastronomiques qui vous plaisent. Vous pourrez y trouver l'inspiration pour des repas ou des menus végétaliens. Procurez-vous un magazine de cuisine ou abonnez-vous à un service de planification de repas axé sur la cuisine végétarienne ou végétalienne. Trouvez un ami ou un membre de votre famille qui souhaite relever le défi avec vous.



**Et peut-être, comme tant d'autres ménages, votre famille adoptera-t-elle un repas hebdomadaire sans produits d'origine animale.**

Essayez de manger sans viande une fois par jour. Ou bien, organisez un mois « détox » au cours duquel vous renoncez à la viande et aux produits laitiers. Essayez les régimes alimentaires de groupes ethniques ou religieux consommant moins de viande, tels que les habitants du sud de l'Inde, les Israéliens, les Taïwanais ou les Adventistes du Septième Jour.<sup>6</sup> Vous pouvez prendre un cours de cuisine végétalienne avec un ami. Ou vous rendre à un repas végétarien où chacun apporte quelque chose dans un centre communautaire ou un temple hindou.

Peut-être que tout cela vous semble un peu trop d'un coup. Il est important de noter qu'il n'est pas nécessaire d'éliminer complètement les produits d'origine animale pour tirer parti d'un mode de vie à base de fruits et légumes. Certains choisissent de devenir végétaliens une semaine par mois ou un mois par an. La période suivant les fêtes est un bon moment pour se concentrer sur un régime de type fruits et légumes, afin de se débarrasser de toutes les toxines ingérées au cours des repas de fêtes (pensez aux biscuits, aux bonbons, aux énormes rôtis et au beurre tartiné sur un peu tout et n'importe quoi). Pour la plupart des gens, être « complètement végétalien et de façon extrême » n'est pas la solution. De manière générale, il suffit de réfléchir à ce qu'apporte ce type d'alimentation, mais pas nécessairement comme une vérité absolue pour tout le monde. Faites preuve de bon sens et écoutez votre corps ; il vous dira comment vous allez. Quoi qu'il en soit, manger des légumes est indispensable.

<sup>1</sup> Le, Lap Tai, and Joan Sabaté. "Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts." *Nutrients*, U.S. National Library of Medicine, June 2014, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4073139/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4073139/).

<sup>2</sup> Craig, and Winston J. "Health Effects of Vegan Diets." *The American Journal of Clinical Nutrition*, Oxford University Press, 11 Mar. 2009, [academic.oup.com/ajcn/](http://academic.oup.com/ajcn/)

[article/89/5/1627S/4596952](http://article/89/5/1627S/4596952).

<sup>3</sup> "The Vegan Calculator." [thevegancalculator.com/#calculator](http://thevegancalculator.com/#calculator).

<sup>4</sup> United Nations Environment Programme. *Sustainable Consumption and Production: A Handbook for Policy Makers*, 2015, [sustainabledevelopment.un.org/content/documents/1951Sustainable\\_Consumption.pdf](http://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/1951Sustainable_Consumption.pdf).

<sup>5</sup> Freston, Kathy. *Veganist: Lose Weight, Get Healthy*, Change

the World, Weinstein, 2011.

<sup>6</sup> Sawe, Benjamin Elisha. "Countries With The Highest Rates Of Vegetarianism." *World Atlas—Maps, Geography, Travel*, World Atlas, 1 May 2017, [www.worldatlas.com/articles/countries-with-the-highest-rates-of-vegetarianism.html](http://www.worldatlas.com/articles/countries-with-the-highest-rates-of-vegetarianism.html).

# L'eau

Nous sommes tous conscients de l'importance de l'hydratation dans un mode de vie sain. Les campagnes de santé publique visant à promouvoir la consommation d'eau soulignent depuis longtemps qu'il est essentiel de boire huit verres de 240 millilitres d'eau par jour, alors que les Américains n'en consomment en moyenne que quatre.<sup>1</sup> En Europe, la Norvège occupe la première place en matière de consommation d'eau par personne, suivie du Portugal et de la Grèce.<sup>2</sup>







La règle des huit verres a beau être omniprésente, certaines études suggèrent que cette quantité pourrait être insuffisante ! Les Académies nationales de science, d'ingénierie et de médecine conseillent généralement aux femmes de consommer 2,7 litres d'eau par jour, et 3,7 litres aux hommes (aliments et boissons confondus).<sup>3</sup> Elles recommandent également aux femmes enceintes et allaitantes une consommation plus élevée, à cause respectivement de l'augmentation du volume sanguin et des besoins liés à la production de lait.

L'eau est l'amie de votre système digestif ! En effet, l'hydratation est l'une des clés de son bon fonctionnement. Elle prévient la constipation et toutes les tensions qui y sont associées. Si vos selles ne sont pas assez molles, cela peut signifier que vous n'êtes pas assez hydraté.

En buvant de l'eau, vous pouvez également contrôler votre appétit. Boire de l'eau avant ou pendant un repas contribue à augmenter la satiété pour des quantités de nourriture inférieures.<sup>4,5</sup> Vous seriez surpris parfois, lorsque vous avez l'impression d'avoir faim, de découvrir que boire de l'eau vous suffit : votre corps peut en réalité vous dire que vous avez besoin d'eau. Vous pouvez également augmenter la sensation de satiété en commençant votre repas par un bouillon.<sup>6,7</sup> Et raison de plus de boire de l'eau pour maintenir votre poids idéal : elle joue un rôle clé dans le métabolisme. Maximisez ce bénéfice métabolique en buvant un demi-litre d'eau une trentaine de minutes avant un gros repas.<sup>8</sup> L'idée selon laquelle boire de l'eau causerait de la rétention d'eau dans l'organisme est largement partagée, or elle est fautive. Il est souvent difficile d'intégrer que boire de l'eau en quantité suffisante contribue en fait à éliminer les excès de fluide dans l'organisme.

L'eau contribue à soulager les douleurs et l'inconfort. Elle aide à éliminer l'acide lactique, souvent responsable des courbatures et des crampes. Lorsque nous effectuons un effort physique très important (sprint rapide ou lever de poids lourds, par exemple), nous entrons dans un état d'anaérobie dû à la baisse de l'oxygène dans l'organisme, et de l'acide lactique est formé. C'est ce dernier qui est en partie responsable des douleurs, car il s'accumule dans les muscles. Boire de l'eau contribue à éliminer de votre organisme et ainsi à soulager la douleur.

<sup>1</sup> Sebastian RS, Wilkinson Enns C, Goldman JD. Drinking Water Intake in the U.S.: What We Eat In America, NHANES 2005-2008. Food Surveys Research Group Dietary Data Brief No. 7. September 2011. Available from: <http://ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=19476>.  
<sup>2</sup> "Europe's Water in Figures: An Overview of the European Drinking Water and Waste Water Sectors." DANVA, EurEau The European Federation of National Water Services, 2017, [www.danva.dk/media/3645/eureau\\_water\\_in\\_figures.pdf](http://www.danva.dk/media/3645/eureau_water_in_figures.pdf).  
<sup>3</sup> "Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate." The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 19 Aug. 2015, [nationalacademies.org/hmd/Reports/2004/Dietary-Reference-Intakes-Water-Potassium-Sodium-Chloride-and-Sulfate.aspx](http://nationalacademies.org/hmd/Reports/2004/Dietary-Reference-Intakes-Water-Potassium-Sodium-Chloride-and-Sulfate.aspx).  
<sup>4</sup> Davy, B M, et al. "Water Consumption Reduces Energy Intake

L'eau aide également à calmer les maux de tête courants. Si la communauté scientifique ignore encore la cause de plusieurs types de maux de tête, elle s'accorde sur le fait que nombre d'entre eux sont dus à la déshydratation.<sup>9</sup>

**La prochaine fois que vous avez mal à la tête, plutôt que de vous précipiter sur les antidouleurs, essayez de boire un demi-litre d'eau et voyez si cela fait effet.**

En matière de douleurs, peu d'entre elles sont aussi fortes que celles dues à un calcul rénal ou à une infection urinaire. Une hydratation suffisante permet de prévenir l'un comme l'autre, car les reins, la vessie et l'appareil urinaire jouent tous les trois un rôle dans l'élimination des toxines de l'organisme. Les toxines et les bactéries pathogènes peuvent s'accumuler si vous ne buvez pas assez d'eau.

Plusieurs études ont mis en avant les bénéfices de la consommation d'eau pour prévenir le cancer. Une étude qui s'est penchée sur 48 000 hommes sur une décennie a conclu que ceux qui consommaient les plus grandes quantités d'eau avaient le moins de probabilité de développer un cancer de la vessie.<sup>10</sup> Une autre étude a relevé la même corrélation entre consommation d'eau élevée et diminution des risques de cancers colorectaux.<sup>11</sup> Toutefois, d'autres études ayant montré que les résultats ne sont pas significatifs au niveau statistique, ces conclusions ne peuvent pas être considérées comme probantes.<sup>12,13</sup>

at a Breakfast Meal in Obese Older Adults." Journal of the American Dietetic Association, U.S. National Library of Medicine, July 2008, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18589036](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18589036).

<sup>5</sup> Rolls BJ, Castellanos VH, Halford JC, Kilara A, Panyam D, Pelkman CL, Smith GP, Thorwart ML. Volume of food consumed affects satiety in men. *Am J Clin Nutr* 67: 1170-1177, 1998.

<sup>6</sup> Rolls BJ, Bell EA, Thorwart ML. Water incorporated into a food but not served with a food decreases energy intake in lean women. *Am J Clin Nutr* 70: 448-455, 1999.

<sup>7</sup> Stookey JD. Energy density, energy intake and weight status in a large free-living sample of Chinese adults: exploring the underlying roles of fat, protein, carbohydrate, fiber and water intakes. *Eur J Clin Nutr* 55: 349-359, 2001.

<sup>8</sup> Boschmann, M, et al. "Water-Induced Thermogenesis." *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, U.S. National Library of Medicine, Dec. 2003, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14671205](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14671205).

<sup>9</sup> Blau, J N, et al. "Water-Deprivation Headache: a New Headache with Two Variants." *Headache*, U.S. National Library of Medicine, Jan. 2004, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14979888](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14979888).

<sup>10</sup> Michaud DS, Spiegelman D, Clinton SK, Rimm EB, Curhan GC, Willett WC, Giovannucci EL. Fluid intake and the risk of bladder cancer in men. *N Engl J Med N Engl J Med* 340: 1424-1426, 1999 and 340: 1390-1397, 1999.

<sup>11</sup> Lubin F, Rozen P, Arieli B, Farbstein M, Knaani Y, Bat L, Farbstein H. Nutritional and lifestyle habits and water-fiber interaction in colorectal adenoma etiology. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 6: 79-85, 1997.

<sup>12</sup> Geoffroy-Perez B, Cordier S. Fluid consumption and the risk of bladder cancer: results of a multicenter case-control study. *Int J Cancer* 93: 880-887, 2001.

<sup>13</sup> Bruemmer B, White E, Vaughan TL, Cheney CL. Fluid intake and the incidence of bladder cancer among middle-aged men and women in a three-county area of western Washington. *Nutr Cancer* 29: 163-168, 1997.



Alors comment augmenter votre consommation d'eau ? Aujourd'hui, peut-être en grande partie grâce aux campagnes de santé publique déployées dans le monde, les gens consomment de l'eau partout. Emporter une bouteille d'eau dans son attaché-case, son sac de travail, le sac à langer de bébé, ou son sac à dos est devenu à la mode. Lors des conférences ou dans les salles de classe, les professeurs ont toujours une bouteille d'eau à proximité. Même les voitures de base possèdent des porte-gobelets au niveau des sièges avant et arrière. La première étape consiste sans doute à investir dans un modèle de bouteille ou gourde (de préférence en verre avec un étui en caoutchouc pour réduire les risques de casse si vous la laissez tomber) que vous estimez pratique pour vous.

Si vous souhaitez mesurer votre consommation d'eau, choisissez un modèle gradué ou optez pour l'option technologique en téléchargeant sur votre smartphone une application de suivi de votre consommation d'eau. Peut-être avez-vous déjà installé des applications de fitness ou de gestion de l'alimentation : celles-ci incluent souvent la consommation d'eau. Une astuce est de remplir des récipients d'eau dès le lever et de boire cette eau tout au long de la journée. Certains trouvent difficile de boire de l'eau de manière régulière. Essayez d'y ajouter un peu de vinaigre balsamique ou de citron. Cela semble avoir un effet positif. Un moyen simple et efficace de savoir si votre apport en eau est suffisant : observez la couleur de votre urine, qui doit être jaune pâle. Une urine jaune foncé, orange ou marron est probablement signe de déshydratation, et votre organisme réabsorbe sans doute autant d'eau que possible dans les reins, ce qui a pour conséquence une urine très concentrée. N'oubliez pas que juste après la prise de compléments contenant de la vitamine B (surtout la riboflavine) ou la consommation d'aliments tels que la levure nutritionnelle, votre urine peut prendre une couleur jaune vif.

Certains n'apprécient pas de boire de l'eau, que ce soit par goût ou par manque d'habitude. Vous pouvez donner meilleur goût à votre eau en lui ajoutant des fruits biologiques : optez pour la traditionnelle rondelle de citron ou, plus original, du concombre ou des fraises découpés en tranches. Ou bien préparez-vous des infusions, de menthe ou de camomille par exemple. Une autre possibilité : mangez votre eau ! Les légumes contiennent beaucoup d'eau, en particulier les concombres, les choux, les légumes verts et les tomates. Certains fruits (orange, ananas, melon) sont eux aussi gorgés d'eau.

Si la plupart du temps, l'eau du robinet dans les pays développés est sans danger, sa purification est un procédé supplémentaire qui a prouvé ses bénéfices.

### L'eau du robinet provient en effet souvent de sources telles que les réservoirs, les rivières et les lacs.

Elle est ensuite assainie dans une usine de traitement municipale. Selon les réglementations environnementales en vigueur dans votre pays ou votre municipalité, ce processus implique souvent de produits chimiques et de techniques telles que la filtration sur sable ou la floculation.

Par ailleurs, les tuyaux anciens peuvent rejeter des métaux dangereux tels que le plomb, le chrome hexavalent ou le cadmium. Des fissures dans les systèmes de tuyauterie peuvent aussi contaminer les sources d'eau avec des bactéries, des parasites ou d'autres microbes.

Certaines villes assainissent l'eau, comme décrit ci-dessus, mais lui ajoutent aussi du fluor ou du chlore. D'autres la purifient. L'eau purifiée est obtenue par filtration, sédimentation, désinfection, coagulation, floculation et/ou osmose inverse. Tous ces processus ne sont pas nécessaires, selon la qualité de la source d'eau et les normes gouvernementales en vigueur. La purification domestique au point d'utilisation élimine le chlore (couramment utilisé pour tuer les bactéries dans les usines de traitement) ainsi que d'autres toxines (notamment de nombreux produits pharmaceutiques qui pénètrent dans l'organisme via les urines précédemment rejetées) qui peuvent ne pas être complètement éliminées par les installations de traitement des eaux municipales.

Mais pas besoin d'acheter de l'eau en bouteille pour profiter des bénéfices de l'eau purifiée. En fait, évitez l'eau embouteillée, car elle est bien souvent emballée dans du plastique, qui est nocif pour votre santé comme pour l'environnement. L'idéal est d'acheter un purificateur d'eau pour votre domicile. Il existe trois types de systèmes de purification de l'eau pour les particuliers. Certains éliminent le chlore, ce qui donne un meilleur goût à l'eau en plus d'être meilleur pour la santé. D'autres suppriment le fluor, qui à très hauts niveaux est une neurotoxine et peut également causer un dysfonctionnement thyroïdien. Assurez-vous d'investir dans un système qui élimine le plomb, autre neurotoxine.

Les systèmes domestiques éliminent les impuretés par filtration (au charbon, par exemple), osmose inverse ou lumière ultraviolette. Lors de l'achat d'un système de purification pour votre domicile, vérifiez que l'appareil et ses éléments sont certifiés soit par l'ANSI (American National Standard Institute, Institut national de normalisation américain) ou NSF International.

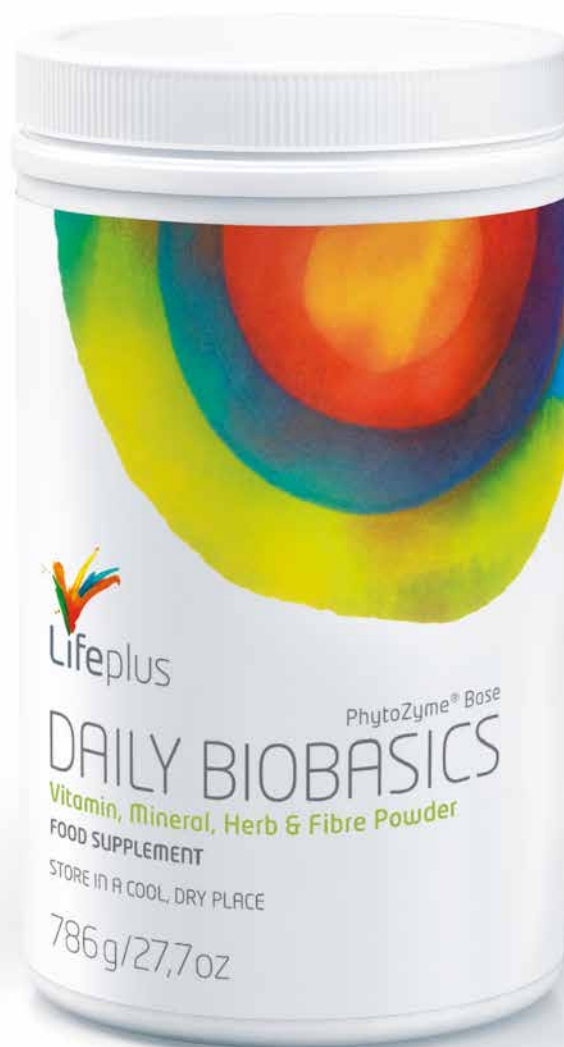


# Daily BioBasics

Véritable centrale énergétique nutritionnelle, Daily BioBasics™ constitue un mélange puissant de nutriments essentiels pour assurer votre bonne santé générale.

La boisson nutritionnelle Daily BioBasics fournit un complexe soigneusement élaboré à partir d'ingrédients contribuant au maintien d'une condition physique et mentale optimale.

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 vous garantit des performances optimales à chaque prise.



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

© 2019 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.







# Le thé matcha

Le thé matcha, qui présente des vertus antioxydantes, détoxifiantes et énergisantes, constitue la combinaison parfaite pour commencer la nouvelle année sur une note saine et positive.

Le thé matcha a récemment gagné en popularité. Aujourd'hui, les cafés l'intègrent dans leurs lattes, les bars à smoothies dans leurs boissons, et les restaurants chics dans leurs desserts. Originnaire du Japon, le thé matcha est utilisé depuis des siècles dans les cérémonies bouddhistes. Il provient de la même plante que le thé vert, *Camellia sinensis*, mais il est cultivé, récolté et préparé selon des normes différentes.

L'histoire du thé matcha remonte au septième siècle, en Chine. À cette époque, les feuilles de thé cuites à la vapeur étaient souvent emballées sous forme de briques serrées, facilitant ainsi leur transport pour le commerce. Les Chinois faisaient griller les feuilles et les réduisaient en poudre pour la préparation. Au cours des siècles suivants, le thé a été introduit au Japon, où une méthode de culture différente a été mise au point.

Au cours des 30 jours précédant la récolte, les agriculteurs recouvrent les théiers pour les protéger du soleil. On pensait que cela permettait aux feuilles de thé de conserver leurs propriétés antioxydantes de manière plus pure.



Les feuilles étaient ensuite cuites à la vapeur, séchées, séparées de leur tige, déveinées et moulues en une poudre très fine (le thé), souvent à l'aide d'une pierre de granit.

Le thé était ensuite transporté pour la vente dans un récipient hermétique et sombre afin de préserver sa couleur, son goût et ses bienfaits pour la santé.

Selon la tradition, le thé est préparé en mélangeant une petite quantité dans de l'eau très chaude. Mais vous pouvez suivre l'exemple des débits de boissons tendance et l'ajouter à votre smoothie du matin ou le mélanger à du lait de coco réchauffé. La teneur en caféine du thé matcha est plus élevée que celle du thé vert et ressemble davantage à celle du café traditionnel. En raison de l'acide aminé L-théanine contenu dans le thé matcha, on pense que l'effet énergisant de la caféine est prolongé, sans la sensation de nervosité que peut donner le café.

Le thé matcha regorge d'antioxydants, car il contient des catéchines, un groupe d'antioxydants particulièrement puissants.<sup>1</sup> Par rapport à d'autres aliments riches en antioxydants, le thé matcha est l'un des plus extraordinaires. Les super-aliments contenant le plus d'antioxydants sont le chocolat noir, la baie d'açaï, l'origan, le clou de girofle, la menthe poivrée et le sumac. Le thé vert est également une source précieuse d'antioxydants. Mais puisque le thé matcha est essentiellement du thé vert plus pur et plus concentré, il protège plus efficacement l'organisme contre les attaques des radicaux libres.<sup>2,3</sup>

Le foie est le détoxifiant du corps, et le thé matcha peut contribuer à l'amélioration du processus de détoxification en maintenant le foie en parfait état de fonctionnement. Une analyse portant sur 15 études a conclu que la consommation de thé vert diminue le risque de maladies hépatiques.<sup>4</sup> Encore une fois, le thé matcha est une variété de thé vert fortement concentrée.



Une récente étude a examiné les effets du thé matcha sur la combustion des graisses lorsqu'ils sont associés à de l'exercice physique.

Les participantes ont démontré une combustion accrue de leur graisse corporelle au cours d'une marche rapide de 30 minutes après avoir consommé du thé matcha.<sup>5</sup>

Une bonne nouvelle pour les personnes à risque ou souffrant de diabète ou de maladies cardiovasculaires : le thé matcha aide à réduire le « mauvais » cholestérol ou LDL.<sup>6</sup> Par ailleurs, le thé aide à réduire le taux de sucre dans le sang.<sup>7</sup> Une méta-analyse de neuf études portant sur un total de 4 378 accidents vasculaires cérébraux chez près de 200 000 personnes a conclu que boire trois tasses de thé (noir ou vert) par jour aide à prévenir les AVC.<sup>8</sup>

Incorporer le thé matcha dans votre alimentation quotidienne est un moyen simple d'augmenter votre apport en antioxydants et d'améliorer votre santé. Après les fêtes de fin d'année, le thé matcha vous permettra de retrouver une bonne santé grâce à son action détoxifiante. Il peut vous donner un regain d'énergie et vous aider à vous ressourcer durant les derniers mois de l'hiver.

<sup>1</sup> Weiss, D J, and C R Anderton. "Determination of Catechins in Matcha Green Tea by Micellar Electrokinetic Chromatography." *Journal of Chromatography A*. U.S. National Library of Medicine, 5 Sept. 2003. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14518774](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14518774).

<sup>2</sup> Xu, P, et al. "The Effects of the Aqueous Extract and Residue of Matcha on the Antioxidant Status and Lipid and Glucose Levels in Mice Fed a High-Fat Diet." *Food and Function*, U.S. National Library of Medicine, Jan. 2016. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26448271](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26448271).

<sup>3</sup> Pham-Huy, Lien Ai, et al. "Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health." *International Journal of Biomedical Science*, U.S. National Library of Medicine, June 2008,

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614697/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614697/).

<sup>4</sup> Yin, Xueru, et al. "The Effect of Green Tea Intake on Risk of Liver Disease: A Meta Analysis." *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, U.S. National Library of Medicine, June 2015. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4538013/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4538013/).

<sup>5</sup> Willems, Mark, Elisabeth Theodorus, et al. "Matcha Green Tea Drinks Enhance Fat Oxidation During Brisk Walking in Females." *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, vol. 28, no. 5, 2018, pp. 536-541., doi:10.1123/ijsem.2017-0237.

<sup>6</sup> Zheng, Xin-Xin, et al. "Green Tea Intake Lowers Fasting Serum Total and LDL Cholesterol in Adults: a Meta-Analysis of 14

Randomized Controlled Trials." *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 94, no. 2, 2011, pp. 601-610., doi:10.3945/ajcn.110.010926.

<sup>7</sup> Xu, Ping, et al. "The Effects of the Aqueous Extract and Residue of Matcha on the Antioxidant Status and Lipid and Glucose Levels in Mice Fed a High-Fat Diet." *Food & Function*, vol. 7, no. 1, Jan. 2016, pp. 294-300., doi:10.1039/c5fo00828j.

<sup>8</sup> Arab, Lenore, et al. "Green and Black Tea Consumption and Risk of Stroke." *Stroke*, vol. 40, no. 5, May 2009, pp. 1786-1792., doi:10.1161/strokeaha.108.538470.

# Des enfants à cran parce qu'ils ont un creux : un faible taux de sucre dans le sang donne des enfants ronchons

Le fait de sauter des repas ou une mauvaise alimentation peut entraîner des changements de comportement chez les enfants. En tant que parent, comment pouvons-nous détecter les symptômes d'une trop faible glycémie ? Et comment pouvons-nous tout bonnement l'éviter ?

Une multitude de facteurs peuvent être à l'origine de problèmes de comportement chez les enfants, mais ce qu'ils mangent et le moment où ils mangent peuvent avoir bien plus d'incidence sur leur comportement qu'on ne pourrait le penser.



Nous commençons à mesurer l'importance de l'alimentation à ce niveau.

La nourriture emballée, trop de sucre, les glucides raffinés et les jus de fruits sont tous coupables. Les conservateurs, additifs et colorants présents dans de nombreux aliments peuvent également être liés à des problèmes de comportement.<sup>1</sup>

Un faible taux de sucre dans le sang est particulièrement inquiétant, car cela déclenche une réaction de stress dans le corps. Quand le taux de sucre dans le sang chute, le taux d'adrénaline augmente et les glandes surrénales libèrent du cortisol, l'hormone du stress. Le cortisol entre en action, car l'organisme croit qu'il doit puiser son énergie dans d'autres sources, à savoir le glucose stocké. Cela met le corps dans un état de stress qui affecte les muscles, le cerveau et le cœur. Ce n'est pas trop problématique quand c'est occasionnel, mais quand cela arrive souvent, cela met le corps des enfants dans un état de stress constant qui peut être néfaste.

**Les parents (ainsi que les enseignants et les personnes qui en assurent la garde) peuvent identifier les symptômes indiquant une faible glycémie dans le sang chez les enfants :**

- ✓ Difficulté à rester concentré sur une tâche, même jugée agréable
- ✓ Écoute non attentive, selon les capacités liées à l'âge
- ✓ Distraction fréquente
- ✓ Irritabilité, accès de colère et de frustration
- ✓ Difficulté à se calmer en cas de contrariété
- ✓ Fatigue persistante après un temps de repos suffisant

Le meilleur moyen d'éviter cela, c'est de veiller à ce que le taux de sucre de votre enfant reste stable entre les repas. Les aliments sucrés ou raffinés ont tendance à générer un pic de sucre, puis à faire chuter rapidement la glycémie. Nous connaissons tous le coup de mou après le dessert : on se sent très bien après avoir mangé une grosse tranche de gâteau, mais on ressent rapidement une baisse d'énergie par la suite.

**Essayez de préparer et d'encourager votre enfant à manger des aliments qui l'aideront à tenir jusqu'au prochain repas.**

Visualisez le taux de sucre de la manière suivante : il doit ressembler aux collines douces et ondoyantes de Toscane, et non pas aux sommets et aux vallées escarpées des Alpes.

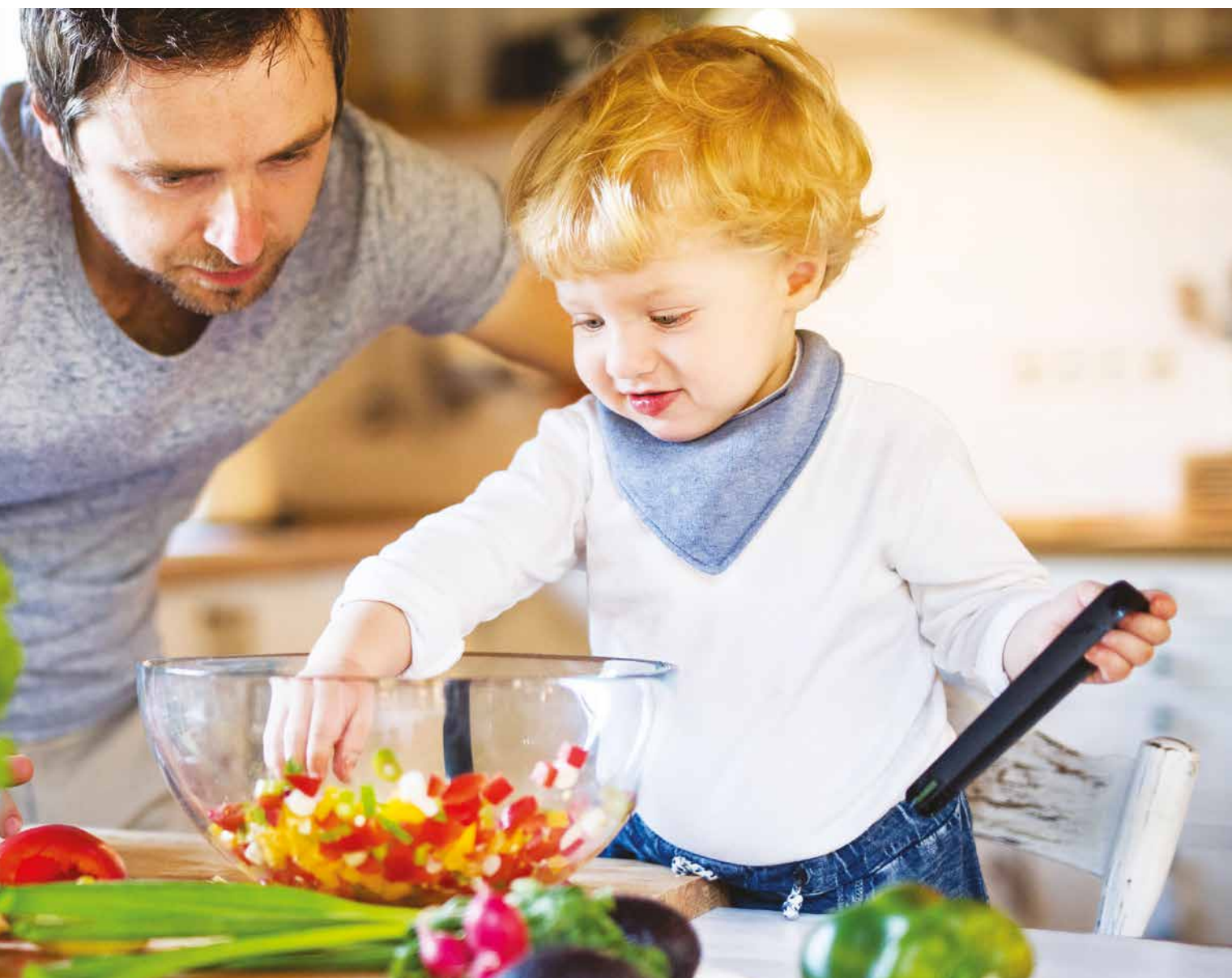


Limitez les glucides raffinés et les aliments sucrés aux occasions très spéciales. N'en ayez pas du tout à la maison, pour éviter de pouvoir en proposer. Beaucoup d'enfants adorent les glucides raffinés, et il peut être difficile de les en détourner.

Si dans un monde idéal, vous nourririez vos enfants de légumes et de protéines maigres, en réalité, ils réclament des pâtes, du pain et des pommes de terre. Proposez-leur du pain à base d'amande et de farine de noix de coco, riche en graines et en fruits à coque. Il leur procurera une énergie bien plus durable que les pains à base de céréales. Essayez de troquer les pommes de terre blanches contre des vitelottes ou des patates douces.

<sup>1</sup> Harrington, Rebecca. "Does Artificial Food Coloring Contribute to ADHD in Children?" *Scientific American*, 27 Apr. 2015, [www.scientificamerican.com/article/does-artificial-food-coloring-contribute-to-adhd-in-children/](http://www.scientificamerican.com/article/does-artificial-food-coloring-contribute-to-adhd-in-children/).





## Les protéines sont importantes pour la concentration.

Servez à votre enfant du yaourt grec au lait entier saupoudré de cacao ou avec un petit filet de miel naturel et local. Faites-lui des œufs brouillés pour le petit déjeuner, ajoutez du fromage et des épinards et saupoudrez le tout d'un peu de curcuma. Les collations doivent être à base de légumes. Ne lui donnez pas trop de fruits, car leur surconsommation peut également générer un apport trop élevé en glucides sous forme de fructose (le sucre naturellement présent dans la plupart des fruits). Cela peut entraîner une accumulation de graisse dans le foie, en particulier si les enfants ont un régime alimentaire trop riche en fruits lors de leur croissance.



Gardez à l'esprit que le « green-washing » ou écoblanchiment (procédé commercial visant à donner l'impression que les aliments sont naturels alors que ce n'est pas le cas) des aliments destinés aux enfants complique également la tâche aux parents. L'ingrédient principal des gourdes souples de fruits et de légumes est généralement un fruit riche en sucre. L'emballage indique « chou frisé » ou « épinard », mais vous verrez que ces légumes verts à feuilles figurent tout au bas de la liste des ingrédients. De même, évitez la plupart des jus de fruits, car ils ont une valeur nutritionnelle très faible et sont riches en sucre ; toutes les fibres qui permettent une absorption bien plus lente des sucres ont été supprimées. Lisez toujours la partie « Informations nutritionnelles » de l'étiquette figurant sur l'emballage. C'est la partie la plus instructive.

# Vitamines, minéraux et nutriments pour les plus de 40 ans

À mesure que le corps vieillit, les besoins en certains minéraux et vitamines augmentent. Il demeure important de varier son alimentation, en privilégiant les fruits et les légumes. Mais malgré tous nos efforts, il est difficile d'obtenir les nutriments dont nous avons besoin. En vieillissant, l'organisme ne fonctionne plus aussi efficacement que dans sa jeunesse. Les compléments alimentaires peuvent alors représenter une solution judicieuse pour combler certaines carences nutritionnelles.

Les vitamines et minéraux dont une personne âgée a besoin diffèrent légèrement de ceux dont ont besoin les plus jeunes.

## Les vitamines B

Les complexes de vitamines B contiennent souvent les huit vitamines de ce groupe. Les différentes vitamines B aident le corps à lutter contre les radicaux libres, à stimuler l'énergie et à entretenir la santé de nos cellules. La vitamine B12 est particulièrement importante pour les seniors en raison de la présence dans l'intestin d'une protéine appelée facteur intrinsèque gastrique. Le facteur intrinsèque gastrique aide l'organisme à absorber la vitamine B12. En vieillissant, le corps produit moins de facteur intrinsèque gastrique, de sorte que nous absorbons moins de vitamine B12 ; par conséquent, les aliments enrichis et les compléments peuvent s'avérer utiles.<sup>1</sup> Les aliments contenant le plus de vitamine B12 sont les produits d'origine animale, en particulier le foie de bœuf et les palourdes, ainsi que les produits laitiers et d'autres protéines animales.

## Le calcium

Chez les seniors, le corps utilise davantage de calcium qu'il ne peut en absorber. Le corps est alors susceptible d'être amené à puiser dans les réserves de calcium des os, ce qui affaiblit le squelette. Le calcium joue un rôle essentiel dans la santé cardiaque, la contraction musculaire et la densité osseuse. Boire du lait et manger du yaourt sont des solutions bien connues pour leur apport en calcium.



Les sardines et le saumon en conserve sont d'excellents choix en raison de leurs os comestibles, de même que les amandes, les haricots et les lentilles, les graines et le fromage.

<sup>1</sup> "Office of Dietary Supplements – Vitamin B12." NIH Office of Dietary Supplements, U.S. Department of Health & Human Services, June 2011, [ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-Consumer/](https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-Consumer/).

<sup>2</sup> "Office of Dietary Supplements – Vitamin D." NIH Office of

## La vitamine D

Bien qu'il s'agisse d'une hormone, cette vitamine est indispensable à la fonction immunitaire, mais reste difficile à trouver dans les différentes sources de nourriture.<sup>2</sup> Par ailleurs, elle doit être associée au calcium pour une absorption maximale par l'organisme. C'est pourquoi le lait de vache est enrichi en vitamine D, ce qui nous permet d'absorber plus facilement le calcium. La principale source de vitamine D n'est pas la nourriture ou les compléments alimentaires, mais le soleil. Néanmoins, nombreux sont ceux qui n'ont pas la possibilité d'être beaucoup exposés au soleil (surtout en hiver) ou qui s'inquiètent des dommages qu'il cause à la peau.

## Le magnésium

Tout au long de la vie, et pas seulement en vieillissant, nous avons souvent des carences en magnésium, principalement en raison de l'épuisement des minéraux dans notre sol.

Le magnésium a un effet calmant, facilite la digestion (tout particulièrement chez les personnes souffrant de constipation) et nous aide à avoir un sommeil de qualité.

Bien que les compléments ingérés par voie orale soient efficaces, comme avec la vitamine D, la peau est un excellent moyen d'absorber davantage de magnésium. Le magnésium topique est disponible en lotions et en sels.

## La mélatonine

Bien que n'étant pas une vitamine ou un minéral, la mélatonine est une hormone jouant un rôle essentiel dans le cycle sommeil-éveil. Elle a également cette capacité moins connue de protéger notre corps des attaques des radicaux libres. Malheureusement, avec l'âge, la production de mélatonine diminue.<sup>3</sup> Au fur et à mesure que nous vieillissons, nous sommes nombreux à nous plaindre d'avoir plus de difficulté à dormir les sept à huit heures recommandées.

Dietary Supplements, U.S. Department of Health & Human Services, Sept. 2018, [ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/](https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/).

<sup>3</sup> Karasek, M. "Melatonin, Human Aging, and Age-Related Diseases." *Experimental Gerontology*, vol. 39, no. 11–12, 2004,

Il peut en résulter une altération de la santé par effet domino : moins de mélatonine, moins de sommeil, capacité amoindrie à rester en bonne santé. Le jus de griotte contient des niveaux élevés de mélatonine alimentaire, et il a été démontré qu'il aidait à s'endormir et maintenir le sommeil.<sup>4</sup>

## Les probiotiques

Un intestin en bonne santé est essentiel à l'absorption et la transformation de toutes les vitamines, les minéraux et les nutriments dont nous avons besoin.



Les aliments fermentés comme le yaourt et la choucroute contiennent des probiotiques, mais les aliments ont tendance à ne pas contenir les nombreuses souches que l'on retrouve dans les compléments alimentaires de qualité.

Les meilleures sources de ces nutriments sont les aliments complets et les boissons. Cependant, pour de multiples raisons, il est parfois nécessaire de combler ces carences nutritionnelles à l'aide de compléments ou d'aliments enrichis.

pp. 1723–1729, doi:10.1016/j.exger.2004.04.012.

<sup>4</sup> Howatson, Glyn, et al. "Effect of Tart Cherry Juice (Prunus Cerasus) on Melatonin Levels and Enhanced Sleep Quality." *European Journal of Nutrition*, vol. 51, no. 8, Dec. 2011, pp. 909–916, doi:10.1007/s00394-011-0263-7.





# Inflammation et prise de poids

## Certains aliments peuvent-ils provoquer une inflammation entraînant une prise de poids ?

Rien de tel que le début d'une nouvelle année pour nous pousser à nous interroger sur notre poids et nous efforcer d'avoir une meilleure santé. Bien sûr, un régime temporaire est moins efficace qu'un changement de mode de vie comprenant des légumes en quantité, une activité physique quotidienne et la consommation d'aliments de meilleure qualité. Mais si vous souhaitez atteindre un poids sain, le coupable n'est pas toujours là où on l'attend.

L'inflammation est une réaction physiologique naturelle et saine lorsque le corps combat une infection ou réagit à une blessure. Pensez à la dernière fois que vous vous êtes accidentellement coupé le doigt en préparant le dîner ou écorché le genou en chutant. Le sang qui a afflué dans la zone blessée a également déclenché des réactions qui ont amené votre système immunitaire à commencer le travail de guérison. Une partie de cette réponse immunitaire était une inflammation : le gonflement autour de la zone concernée est ce que nous associons généralement à l'inflammation. C'est une réponse immunitaire normale, naturelle et saine. C'est une « bonne » sorte d'inflammation, car elle contribue à la guérison.

Le problème de l'inflammation, c'est quand elle devient chronique. Lorsque nous mangeons de grandes quantités de sucre ou consommons des aliments riches en calories et peu nutritifs, ou contenant des composés inflammatoires tels que le gluten ou d'autres protéines de lectine, nous devenons prédisposés à l'inflammation chronique. En outre, lorsque nous ne faisons pas d'exercice, l'inflammation chronique est plus susceptible de se développer. Cette inflammation chronique est une attaque constante et un stress pour le corps. Un peu comme si le système immunitaire s'activait sans pouvoir s'arrêter.

La graisse abdominale et la graisse entourant nos organes internes sont particulièrement nuisibles en ce qui concerne l'inflammation. Ces graisses contribuent aux maladies cardiovasculaires et aux perturbations hormonales. Malheureusement, c'est un cercle vicieux : la graisse provoque une inflammation, et l'inflammation rend difficile la combustion des graisses.

La protéine C réactive (CRP) est un marqueur biologique que l'on retrouve dans le sang, et qui indique le niveau d'inflammation. Il est possible de le mesurer lors de tests sanguins prescrits par votre médecin. Lorsque vous êtes malade suite à un virus respiratoire sévère, par exemple, la CRP augmente et reflète la réponse inflammatoire de l'organisme à ce moment-là pour lutter contre l'infection. Les régimes occidentaux et le manque d'exercice exposent les personnes au risque d'inflammation, comme en témoigne leur taux de CRP.<sup>1</sup> Perdre du poids aide les cellules graisseuses susceptibles de grossir à retrouver une taille normale, ce qui contribue à réduire les mécanismes inflammatoires chroniques dans le corps.<sup>2</sup>

L'inflammation chronique est à l'origine de nombreux problèmes de santé, allant de l'intestin perméable et des douleurs gastro-intestinales à la douleur chronique et aux articulations douloureuses. L'inflammation chronique résulte de nombreux facteurs, notamment le stress chronique, le manque de sommeil, l'exposition à des facteurs de stress environnementaux (tels que la pollution ou les risques professionnels) et, en particulier, les mauvaises habitudes alimentaires, lorsqu'elles conduisent à l'obésité. Il faut un certain temps à l'inflammation chronique pour se développer dans le corps. Et la réduire en prend tout autant.

Ce que vous mangez peut s'avérer être un facteur clé dans la réduction de l'inflammation. Une étude a analysé plus de 300 seniors obèses ou en surpoids inscrits à un programme de régime hypocalorique et

d'activité physique accrue. L'étude a conclu qu'une faible consommation calorique contribuait davantage à la diminution du taux de CRP que l'exercice.<sup>3</sup> Cela ne veut pas dire que l'activité physique n'était pas bénéfique, mais plutôt que la réponse se trouvait dans une alimentation plus saine.

Assurez-vous que les aliments et les boissons que vous consommez sont riches en antioxydants. Les antioxydants aident à combattre les attaques des radicaux libres, facteurs importants d'inflammation chronique. Buvez du thé vert, mangez des légumes à feuilles et consommez des baies, qui sont autant d'aliments riches en antioxydants et anti-inflammatoires. Comme nous l'avons déjà indiqué, les

<sup>1</sup> Thompson, Amanda L., et al. "Weight Gain Trajectories Associated With Elevated C-Reactive Protein Levels in Chinese Adults." *Journal of the American Heart Association*, vol. 5, no. 9, Sept. 2016, doi:10.1161/jaha.116.003262.

<sup>2</sup> Yatsuya, H., et al. "Changes in C-Reactive Protein During Weight Loss and the Association with Changes in Anthropometric Variables in Men and Women: LIFE Study." *International Journal of Obesity*, vol. 35, no. 5, May 2010, pp. 684-691., doi:10.1038/ijo.2010.200.

<sup>3</sup> Nicklas, Barbara J., et al. "Diet-Induced Weight Loss, Exercise, and Chronic Inflammation in Older, Obese Adults: A Randomized Controlled Clinical Trial." *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 79, no. 4, Apr. 2004, pp. 544-551., doi:10.1093/ajcn/79.4.544.







aliments riches en antioxydants possèdent également des propriétés anti-inflammatoires. Les poissons gras pêchés dans la nature, tels que les anchois, les sardines, le saumon et le flétan sont d'autres exemples de sources alimentaires anti-inflammatoires. Les noix et les graines entières, les avocats et les légumes non féculents aident également à lutter contre l'inflammation. Les aliments fermentés tels que la choucroute, le kéfir, le kimchi et le kombucha sont aussi anti-inflammatoires. Assurez-vous d'incorporer des herbes et épices anti-inflammatoires telles que le curcuma, le gingembre et l'origan (pratiquement toutes les épices sont riches en antioxydants et agissent contre l'inflammation chronique ; elles contiennent également de nombreux composés aux propriétés

anticancéreuses). Ne vous privez pas des graisses de qualité comme celles que l'on retrouve dans la plupart des noix, les avocats, l'huile d'olive et la noix de coco. Évitez les huiles végétales raffinées, blanchies et désodorisées (très transformées).

Entretenez la santé de vos intestins (système digestif) à l'aide de probiotiques de qualité. Gérez votre stress en dormant suffisamment la nuit. Faites de l'exercice de manière à repousser légèrement vos limites, mais sans fatiguer votre corps à outrance. N'oubliez pas que trop d'exercice peut être aussi inflammatoire que pas assez.

Essayez de limiter votre consommation d'alcool et de sucre. Consommez de la caféine à un niveau qui ne vous stimule pas trop et ne perturbe pas votre sommeil.

Cette liste de conseils peut sembler excessive, mais vous n'avez pas besoin de tous les suivre à la lettre. Gardez-les en tête et faites de votre mieux. Vouloir en faire trop peut également générer du stress et par conséquent, de l'inflammation. Éviter l'inflammation chronique est essentiel dans la prévention des épidémies modernes de maladies dégénératives, cardiovasculaires, malignes et auto-immunes. La santé est de loin notre plus grande richesse.



# Nettoyez votre foie

La saison des fêtes est peut-être passée, mais beaucoup d'entre nous continuent à en ressentir les effets.

En hiver, il est facile de se gaver d'aliments transformés, de desserts et de sucreries, et de consommer plus d'alcool que d'habitude. Petits gâteaux, cakes et cocktails : les fêtes et les festins sont peut-être passés, mais votre foie a sans doute payé le prix de ces excès.

Le foie est un organe essentiel auquel on ne prête pas beaucoup attention. On parle beaucoup, et à juste titre, du cerveau et du cœur, mais le foie joue un rôle à la fois essentiel et méconnu de beaucoup pour nous garder en bonne santé.

En tant que partie intégrante du système digestif, le foie est chargé de contribuer à la production de sucs digestifs comme la bile, de produire les protéines nécessaires à la coagulation et au filtrage du sang, de métaboliser les médicaments et de nettoyer le corps des substances nocives.

Il est important de ne pas considérer son rôle vital comme quelque chose d'acquis !

Arrivés en janvier, notre dernière séance de sport ou notre dernier repas à base de légumes ne seront plus qu'un lointain souvenir. Il se peut que les ballonnements et l'épuisement nous gagnent et qu'un programme de détox s'impose alors.

Les antioxydants sont toujours un allié en matière de santé, mais plus encore pour éliminer les toxines après les fêtes.

Démarrez la journée avec de l'eau chaude et du jus de citron fraîchement pressé. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de curcuma au mélange pour renforcer l'effet antioxydant. Buvez du thé vert tout au long de la matinée et prenez un petit déjeuner ou une collation en milieu de matinée à base de baies et de yaourt.

Le yaourt peut s'inscrire dans votre alimentation riche en probiotiques qui contribue à remettre en ordre votre système digestif après toutes ces festivités. Intégrez des aliments riches en probiotiques comme la choucroute, la soupe miso, le kimchi et le kombucha.



Les aliments qui sont particulièrement bons pour le foie sont les artichauts, le pamplemousse, les feuilles de cactus (figuier de Barbarie), le raisin et la canneberge.<sup>1</sup> La spiruline et la chlorelle contribuent également à protéger le foie.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Madrigal-Santillán, Eduardo. "Review of Natural Products with Hepatoprotective Effects." *World Journal of Gastroenterology*, vol. 20, no. 40, Oct. 2014, p. 14787., doi:10.3748/wjg.v20.i40.14787.



Heureusement pour ceux d'entre nous, nombreux, qui en ont besoin et qui l'apprécient chaque matin, il a été prouvé que le café est important pour le foie.

Il permet précisément de réduire le risque de cirrhose du foie, qui cause une lésion et une cicatrisation chroniques du foie.<sup>2</sup>

Le chardon-marie peut contribuer à protéger le foie contre les dommages que peut entraîner une consommation d'alcool légère à modérée. Originnaire de Méditerranée, cette plante appartient à la même famille que les tournesols et les pâquerettes.

<sup>2</sup> Chen, Shaohua, et al. "Coffee and Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: Brewing Evidence for Hepatoprotection?" *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, vol. 29, no. 3, Mar. 2014, pp. 435-441., doi:10.1111/jgh.12422.





Elle se pare de fleurs roses violacées qui ressemblent aux rayons du soleil, et de feuilles brillantes avec des veines blanches.

Le chardon-marie contient un flavonoïde appelé la silybine ou silibinine, qui a des vertus pour le foie.

On ne sait pas exactement comment fonctionne la silibinine, mais il se peut qu'elle agisse comme une barrière, à savoir qu'elle empêche les toxines de se fixer sur les cellules du foie.<sup>3</sup> Elle possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires susceptibles de contribuer à son pouvoir détoxifiant, avec notamment des qualités hépatoprotectrices.



Certaines études ont analysé les marqueurs hépatiques (du foie) chez les patients traités par chimiothérapie tout en prenant du chardon-marie, et ont révélé des résultats positifs en matière de santé du foie.<sup>4</sup>

À travers l'Europe, le chardon-marie est administré en intraveineuse comme antidote principal en cas d'empoisonnement par des champignons, et un essai clinique est en cours aux États-Unis pour étudier les patients empoisonnés par des champignons et traités par intraveineuse à l'aide de dérivés de chardon-marie.<sup>5</sup>

<sup>3</sup>Abenavoli, Ludovico, et al. "Milk Thistle in Liver Diseases: Past, Present, Future." *Phytotherapy Research*, vol. 24, no. 10, Oct. 2010, pp. 1423–1432., doi:10.1002/ptr.3207.

<sup>4</sup>Siegel, Abby B, and Justin Stebbing. "Milk Thistle: Early Seeds of Potential." *The Lancet Oncology*, vol. 14, no. 10, Sept. 2013, pp. 929–930., doi:10.1016/s1470-2045(13)70414-5.

<sup>5</sup>"Intravenous Milk Thistle (Silibinin-Legalon) for Hepatic Failure Induced by Amatoxin/Amanita Mushroom Poisoning—Full Text View." *ClinicalTrials.gov*, National Institute of Health—U.S. National Library of Medicine, [clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00915681](https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00915681).

# Fusions Red™

Mélange de fruits ultra concentré

Combinant à la perfection science, nature et goût exceptionnel, Fusions Red est l'un des produits Lifeplus les plus plebiscités.



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

© 2019 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



## Comment savoir si mon apport actuel en vitamine D est suffisant ?

Pour commencer, voyons pourquoi la vitamine D est importante. La vitamine D contribue à protéger le système immunitaire pour qu'il puisse combattre les affections respiratoires. La vitamine D contribue également à augmenter le nombre de

globules blancs et à calmer les inflammations. Tout cela est particulièrement important en hiver, quand nous sommes encore moins exposés à la lumière du soleil, et quand nous restons davantage à l'intérieur, ce qui favorise la transmission des microbes. Étant donné que seule une exposition directe à la lumière du soleil permet au corps de produire de la vitamine D, il peut être plus difficile d'obtenir la quantité recommandée de vitamine D en hiver. Il

existe quelques sources alimentaires de vitamine D qui peuvent vous aider à avoir un apport suffisant en « vitamine du soleil » : c'est le cas des poissons gras comme le hareng et le saumon, des champignons, des œufs, du lait enrichi, du jus d'orange et des céréales. Mais aucune de ces sources ne fournit une quantité équivalente à celle produite naturellement par l'organisme lorsqu'il est exposé directement et sans filtre à la lumière du soleil. Pour savoir si vous recevez un apport suffisant en vitamine D, demandez-vous combien de temps vous avez passé au soleil dernièrement. Une exposition au soleil d'environ 20 minutes lorsqu'il brille le plus suffit à votre corps pour produire la quantité nécessaire de vitamine D. Cela peut prendre un peu plus de temps en hiver, quand la lumière du soleil n'est pas aussi forte tout au long de la journée et que nous avons tendance à nous couvrir beaucoup plus. Et bien sûr, un complément de vitamine D peut être très bénéfique. Pensez à demander à votre médecin de vérifier votre taux de vitamine D (25-hydroxyvitamine D) au moins deux fois par an quand il vous prescrit un bilan sanguin.

## Comment détoxifier mon corps ?

Jour après jour, l'organisme accumule des toxines et des substances chimiques provenant de la pollution, des aliments mal lavés, du tabagisme passif et d'autres sources. Heureusement, il a aussi le pouvoir incroyable de se débarrasser de la plupart de ces toxines de manière naturelle, grâce à une alimentation adaptée. On dit que ce que vous ne mangez pas est plus important que ce que vous mangez. Les aliments à base de fibres font partie des plus efficaces pour détoxifier l'organisme. En passant par le système digestif, les fibres se fixent sur de nombreuses toxines comme les résidus de pesticides et d'herbicides qu'on trouve sur les fruits et légumes mal lavés (et certains pesticides et herbicides ne peuvent pas être éliminés lors du nettoyage). Une fois fixées aux fibres, ces substances chimiques indésirables ne peuvent plus être absorbées, elles sont donc éliminées dans les selles. Vous pouvez également détoxifier votre corps en protégeant votre foie, qui agit en continu pour éliminer les toxines. Les recherches ont montré que l'extrait de



chardon-marie peut contribuer à protéger les cellules du foie en empêchant l'entrée de toxines nocives.<sup>1</sup> Le chardon-marie est une plante méditerranéenne de la même famille que le tournesol. Un foie en bonne santé fonctionnant de manière optimale sera capable de remplir sa fonction d'élimination des déchets indésirables. Il existe d'autres aliments hépatoprotecteurs, dont certains sont

particulièrement bons pour le foie, comme les artichauts (famille des chardons), le pamplemousse, les feuilles de cactus (figuier de Barbarie), le raisin et la canneberge.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Faulstich H, Jahn W, and Wieland T. Silibinin inhibition of amatoxin uptake in the perfused rat liver. *Arzneim-Forsch Drug Res* 1980;30:452-4.

<sup>2</sup> Madrigal-Santillán, Eduardo. "Review of Natural Products with Hepatoprotective Effects." *World Journal of Gastroenterology*, vol. 20, no. 40, Oct. 2014, p. 14,787, doi:10.3748/wjg.v20.i40.14787.

# OMEGOLD®

Gélules d'oméga-3 et d'huile de poisson riches en DHA et en EPA

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

Les acides gras EPA et DHA entretiennent les fonctions cardiaque et cérébrale normales, ainsi que la vision. De plus, les capsules OmeGold contiennent de la vitamine D, qui renforce l'immunité, et de la vitamine E, qui contribue à protéger les cellules contre le vieillissement oxydant. Ce complexe participe au bien-être absolu de toute la famille, en intégrant sous une forme pratique des acides gras oméga-3 de haute qualité dans votre alimentation de tous les jours.

