

Juillet/août 2017

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

Herbes et compléments

L'aloë vera



Dans ce numéro...

Apprendre  
à s'aimer  
profondément

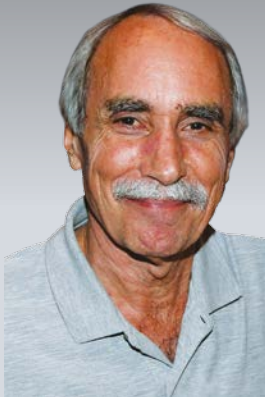
Se protéger de la  
négativité

Le pouvoir  
thérapeutique du  
toucher



# Dans ce numéro...

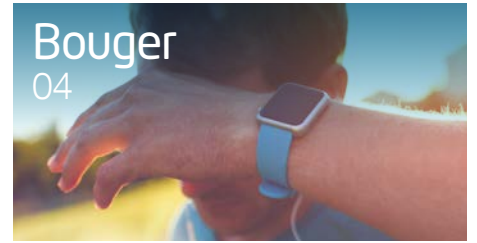
Surmonter les obstacles  
02



Actualité nutritionnelle  
03



Bouger  
04



Alimentation équilibrée, bien-être et beauté  
12



02 Surmonter les obstacles

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**  
Bouger

06 **Article de fond**  
Trouver une solution aux effets de la pollution

10 **Style de vie**  
Apprendre à s'aimer profondément

12 **Alimentation**  
Alimentation équilibrée, bien-être et beauté

14 **Article de fond**  
Se protéger de la négativité

18 **Herbes et compléments**  
L'aloë vera

20 **Famille et santé**  
Les signes visibles du stress

22 **Famille et santé**  
Le pouvoir thérapeutique du toucher

24 **Famille et santé**  
Pourquoi jouer pieds nus et s'écorcher les genoux est-il bon ?

26 **Famille et santé**  
Votre peau sous contrôle

29 Les experts vous répondent

Se protéger de la négativité  
14



Les signes révélateurs de la vie  
20



# Surmonter les obstacles

Nous employons volontiers des expressions comme « la voie du bien-être » ou « vers une meilleure santé » lorsque l'on parle de l'art de vieillir en restant jeune. En effet, mener une vie saine n'est pas un objectif statique. Nous apprenons, nous nous adaptons et nous évoluons en permanence tout en nous efforçant de rester en bonne santé. Il s'agit d'un cheminement de toute une vie, avec ses hauts et ses bas.

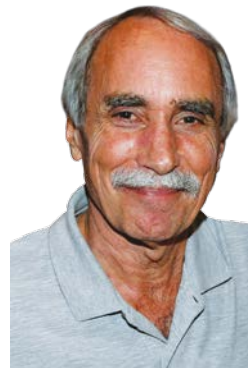
Si l'on considère qu'être en bonne santé est un voyage ou, mieux encore, une aventure, il est facile de visualiser les nombreux hauts et bas rencontrés et de les associer à de magnifiques paysages et à des ralentissements temporaires à surmonter.

Nous nous trompons tous parfois de direction en chemin. Cela fait partie de la nature humaine. Il s'agit d'un phénomène normal sur le chemin du bien-être. La véritable clé du succès n'est pas d'apprendre à ne pas avoir peur de ces obstacles, mais plutôt de comprendre comment les surmonter en en faisant les bons choix pour notre santé.

Imaginons que vous ayez pris un mauvais tournant en sautant quelques entraînements. Il est facile d'avoir mauvaise conscience et de laisser des sentiments négatifs s'installer en ruminant sur ses manquements. Il est alors encore plus difficile de se remettre sur le droit chemin. Se concentrer sur des pensées négatives ne fait qu'en attirer d'autres, qui agissent comme autant d'obstacles.

Au lieu de vous attarder sur le négatif, recentrez votre attention sur des pensées plus positives, comme sur les bienfaits que vous ressentirez lorsque vous reprendrez votre entraînement sportif normal. Puisez dans vos souvenirs pour vous rappeler à quel point vous vous sentez bien mentalement et physiquement après une activité sportive. Laissez ces sentiments vous remettre sur le droit chemin. Votre concentration est votre outil le plus puissant.

L'un des aspects les plus beaux de la vie est qu'il s'agit vraiment d'un voyage. Plus nous rencontrons de personnes, expériences et pensées positives sur notre chemin, plus il est facile de continuer de voir l'incroyable beauté qui nous entoure.



*Dwight L. McKee M.D.*

Dwight L. McKee  
Scientific Director

# Actualité nutritionnelle

## Ne sautez pas le petit-déjeuner

Pour conserver un poids normal, il faut commencer par prendre son petit-déjeuner. Selon une déclaration récente de l'American Heart Association, les personnes qui sautent généralement le petit-déjeuner consomment rarement assez de vitamines et de minéraux. Elles présentent un risque de surpoids ou d'obésité de 75 % supérieur aux personnes qui mangent régulièrement le matin.



## Vous voulez vivre plus longtemps ?

Mangez plus de fruits à coque. Publiée dans le New England Journal of Medicine, une étude a révélé un lien entre une consommation importante de fruits à coque et un risque réduit de maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2. Une poignée de fruits à coque constitue un en-cas nutritif riche en acides gras insaturés, fibres, vitamines, minéraux, antioxydants et phytostérols.

## Faites la sieste

La sieste peut contribuer à la protection de la santé cardiovasculaire. Après avoir suivi plus de 23 000 personnes sur plus de six ans, des chercheurs ont découvert que des siestes régulières l'après-midi favorisaient une réduction des risques de mortalité d'origine coronarienne. Le lien était particulièrement évident chez les hommes qui travaillaient. La sieste peut contribuer à protéger la santé dans une société moderne où nombreux sont ceux qui ne dorment pas assez en raison des longues heures passées au travail, des niveaux de stress qui perturbent le sommeil et d'un mode de vie dans lequel on essaie toujours d'en faire plus.

## Stimulez vos fonctions cognitives

Vous avez du mal à résoudre un problème au travail ? Allez à la salle de sport. L'exercice physique permet de stimuler les fonctions cognitives, notamment la capacité à résoudre les problèmes. La prochaine fois que vous buterez contre une difficulté, allez faire du sport et réfléchissez en vous dépensant.

## Mode de vie sain

Si votre pèse-personne vous démoralise, il est peut-être temps d'arrêter de vous peser si souvent. Détournez votre attention de votre poids et concentrez-vous plutôt sur les bienfaits et les joies d'un mode de vie sain : vous verrez qu'il s'agit là d'une méthode plus efficace à long terme si vous voulez contrôler votre poids. En pensant sans cesse à l'effrayante balance, vous invitez des ondes négatives dans votre vie, mais en suivant un raisonnement positif et en adoptant un mode de vie sain, vous attirez la réussite.



## Marchez plus

À mesure que l'on avance en âge et que l'on se soucie de rester actif, il est important de marcher. L'effet immédiat de l'exercice sur le cerveau permet de briser des schémas de pensée négative et l'effet cumulatif contribue à protéger la mobilité. Une étude réalisée auprès de 1 635 personnes sédentaires âgées de 70 à 89 ans a démontré que des exercices physiques réguliers contribuaient à préserver la mobilité d'une partie importante des participants. Une fois encore, ce résultat prouve qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport.



# Bouger

Les avantages d'une bonne séance d'exercice sont nombreux. Du contrôle du poids à la réduction du stress en passant par la santé cardiaque et le bien-être, il est bon pour la santé physique et mentale de bouger.

Les activités aérobiques sont souvent les exercices qui vous permettent de transpirer : la course, le vélo, l'aviron ou le step. Le basket, le football et d'autres sports incluent aussi des exercices aérobiques qui font transpirer, car il est nécessaire de courir. Toutes les activités aérobiques améliorent la santé cardiovasculaire, augmentent l'endurance et brûlent les calories, et contribuent donc à la perte de poids.

L'apparence physique compte parmi les raisons de faire du sport les plus souvent citées. Des exercices aérobiques soutenus constituent la meilleure activité pour brûler les graisses et gérer son poids. Ils peuvent même aider à combattre la cellulite, cette peau d'orange capitonée sur les cuisses, les hanches et les fesses. Si vous êtes en surpoids ou obèse, une activité sportive pour perdre du poids peut aussi vous aider à améliorer l'effet « peau d'orange ».<sup>1</sup>

Sans oublier un teint éclatant, dû à l'augmentation du flux sanguin favorisée par l'exercice.

Les avantages d'une bonne séance d'exercice vont bien au-delà de l'aspect de la peau.

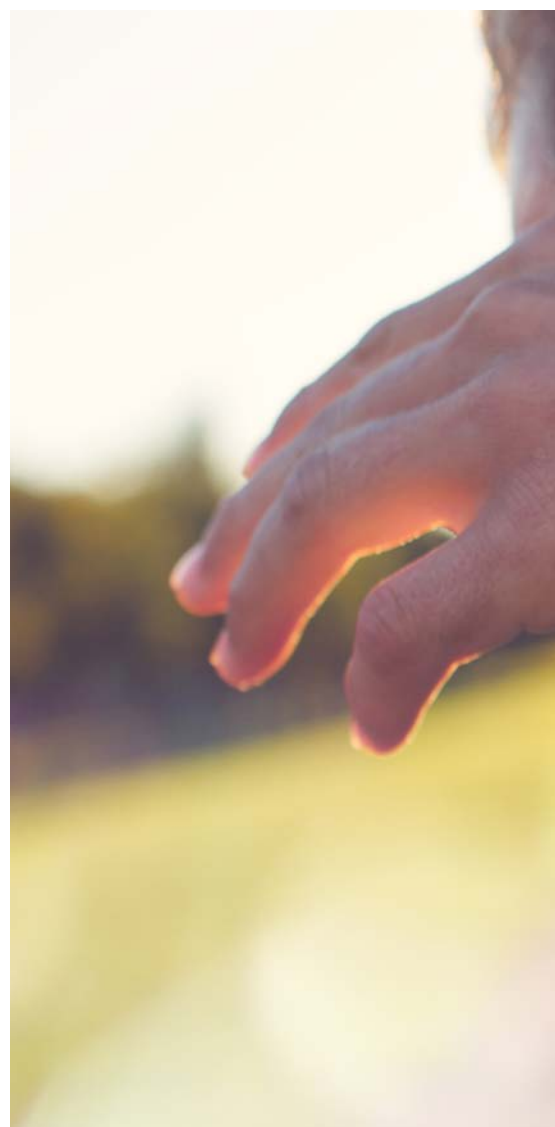
Il a même été prouvé que le sport permettait de protéger le corps du vieillissement au niveau génétique. Une étude réalisée par l'Université McMaster dans l'Ontario a révélé qu'un programme d'exercices intensifs permettait de combattre les premiers signes du vieillissement et pouvait même en effacer certains en empêchant la diminution et les mutations de l'ADN mitochondrial.<sup>2</sup>

Le travail cardiovasculaire effectué lors des exercices offre des bienfaits protecteurs contre les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, l'hypertension artérielle, les crises cardiaques, etc.

Le sport permet aussi de se sentir bien. Lors d'une séance d'exercice à la salle de sport, le corps libère des endorphines, ces neurotransmetteurs de bien-être du cerveau qui améliorent l'humeur.



Une activité sportive régulière peut diminuer les symptômes liés à la dépression légère et à l'anxiété. Être actif pendant la journée contribue aussi à une amélioration du sommeil. Une amélioration de l'humeur, une réduction du stress et une plus grande qualité de sommeil permettent d'avoir un corps plus sain et plus heureux, sans cernes, épaules rentrées et autres symptômes physiques du stress. Tous ces bienfaits permettent de se concentrer plus facilement sur tous les aspects positifs de la vie.



Pour optimiser vos séances d'exercice, préparez-vous. Pensez à votre corps et à ses besoins à l'avance pour ne pas avoir à arrêter l'entraînement plus tôt. Avant même de lacer vos chaussures, pensez à ce que vous portez. Votre tenue est-elle adaptée à votre activité ? Quel temps fait-il ? Dans une étude de l'université internationale d'Osaka et de l'université de Kobe, des chercheurs se sont intéressés aux différences entre la transpiration des hommes et des femmes en fonction de l'intensité des exercices et ils ont découvert que les femmes avaient tendance à transpirer moins. Les femmes doivent se protéger un peu plus que les hommes par temps chaud.<sup>3</sup>

Des vêtements confortables, respirants et anti-transpiration, ainsi qu'un apport hydrique approprié peuvent les aider à maintenir leur température à un bon niveau.

<sup>1</sup> "Cellulite." Mayo Clinic. Mayo Foundation for Medical Education and Research, 08 novembre 2016. Site Web, 27 avril 2017.

<sup>2</sup> Adeel Safdar, Jacqueline M. Bourgeois, Daniel I. Ogborn, et al. "Endurance exercise rescues progeroid aging and induces systemic mitochondrial rejuvenation in mtDNA mutator mice." PNAS 2011 108 (10) 4135-4140 ; publiée avant la version imprimée le 22 février 2011, doi:10.1073/pnas.1019581108.

<sup>3</sup> Tomoko Ichinose-Kuwahara, Yoshimitsu Inoue, Yoshiko Iseki, et al. "Sex differences in the effects of physical training on sweat gland responses during a graded exercise." Exp Physiol 95.10 1026-1032.



Ne laissez pas la soif guider votre consommation d'eau. Si vous avez soif, cela signifie que votre corps se déshydrate déjà.

Commencez à vous hydrater 30 minutes avant de faire du sport en buvant 300 millilitres d'eau. Ne gaspillez pas votre argent ou vos calories en buvant des boissons sucrées pour sportifs. Vous devrez travailler encore plus pour brûler les calories présentes dans votre boisson. Votre corps a uniquement besoin d'eau pure et fraîche pour rester hydraté.<sup>4</sup> Cela dit, certains acides aminés et électrolytes clés peuvent jouer un rôle important dans le développement de l'endurance et de la force musculaire après les séances d'exercice.



Tous les athlètes ont des besoins en hydratation uniques. Vous pouvez évaluer si vous répondez ou non à vos besoins uniques en vous pesant avant et après la séance. Ainsi, vous aurez une estimation approximative du volume de liquide dont votre corps a besoin pour rester hydraté pendant les exercices.

Pour chaque 500 grammes perdus au cours d'un exercice aérobique, vous devez consommer environ 500 millilitres d'eau en plus. Par exemple, si vous avez bu 200 millilitres d'eau en faisant 60 minutes de sport et que vous avez perdu 500 grammes, vous devrez essayer de boire environ 500 millilitres d'eau en plus (700 millilitres au total) lors de votre prochain entraînement. Cela correspond à seulement 175 millilitres toutes les 15 minutes.

Après votre séance d'exercice, désaltérez-vous, puis buvez un peu plus. Le fait de rester convenablement hydraté avant, pendant et après une séance d'exercice vous permettra de vous dépenser aussi longtemps que vous le souhaitez pour vous sentir bien, à l'intérieur comme à l'extérieur.

<sup>4</sup>Cohen Deborah. "The truth about sports drinks." BMJ 2012; 345:e4737

# Trouver une solution aux effets de la pollution

Il s'agit malheureusement d'une réalité de la vie : nous sommes entourés par la pollution dans notre quotidien. Gaz d'échappement, tabagisme passif, pesticides, sols contaminés : nous sommes constamment exposés à des polluants artificiels qui n'existaient pas en si grandes quantités (ou du tout) à l'époque de nos ancêtres il y a des milliers d'années, voire quelques centaines d'années seulement.







Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), plus de 90 % de la population mondiale vit dans des régions où la pollution de l'air dépasse les normes de sécurité. La pollution atmosphérique est un risque environnemental majeur pour la santé associé aux accidents vasculaires cérébraux, à la cardiopathie, au cancer des poumons et à des maladies respiratoires chroniques et aiguës telles que l'asthme.

La pollution a même un impact sur notre état d'esprit. Une étude de cohorte importante réalisée auprès de plus de 70 000 femmes âgées de 57 à 85 ans a révélé un lien important entre une exposition supérieure à la moyenne à la pollution atmosphérique et les symptômes d'anxiété.<sup>1</sup>

L'OMS indique qu'il existe une relation étroite entre l'exposition à de fortes concentrations de pollution atmosphérique et l'augmentation du taux de mortalité. À l'inverse, lorsque les concentrations de microparticules fines dans l'air sont réduites, le taux de mortalité associé baisse.<sup>2</sup>

Si tout cela vous fait peur, ne vous inquiétez pas. Le fait de s'inquiéter ne fera qu'attirer plus de soucis dans votre vie. Concentrez-vous sur tous les changements positifs que vous pouvez entreprendre pour vous protéger des effets négatifs de la pollution. De son alimentation personnelle à des changements sociaux à grande échelle, il existe de multiples manières de combattre la pollution et ses effets.

De nouvelles données prouvent que la vitamine B peut fortement contribuer à protéger la population face à la pollution de l'air. Dans une première étude sur la question, les chercheurs ont découvert que la prise de vitamine B en complément alimentaire pendant quatre semaines limitait les effets négatifs de la pollution atmosphérique de 28 % à 76 % au niveau de dix emplacements de gènes. Ils ont également noté une réduction de l'impact sur les mitochondries, les parties des cellules qui produisent l'énergie. Même si d'autres recherches doivent être menées pour confirmer ces résultats, cette étude encourageante a montré que le complexe vitaminique B pouvait limiter les effets nocifs de la pollution de l'air sur les humains au niveau génétique.<sup>3</sup>

L'eau contaminée est l'un des principaux vecteurs de pollution dans le corps. Le plomb est un métal lourd extrêmement toxique qui peut avoir des incidences

négatives sur presque toutes les parties du corps, notamment le système nerveux. Le plomb peut contaminer notre eau potable en passant à travers les vieilles canalisations.

Pour empêcher des toxines comme le plomb et d'autres métaux lourds de pénétrer dans notre corps par notre eau potable, nous pouvons utiliser des filtres à eau de haute qualité.



De nombreuses municipalités proposent des tests gratuits ou peu coûteux pour analyser la teneur en plomb de l'eau. Si vous ne pouvez pas faire analyser l'eau, il vous suffit de la faire couler pendant quelques minutes (jusqu'à ce que sa température change) avant de remplir votre verre afin de diminuer considérablement les niveaux de plomb dans l'eau.

Les radicaux libres pénètrent souvent dans le corps via des sources de pollution telles que le smog. Ces polluants microscopiques entraînent un stress oxydant qui endommage le corps et peut faire apparaître des signes prématurés du vieillissement. Pour nous protéger des dommages causés par les radicaux libres issus de la pollution, nous devons consommer de grandes quantités d'antioxydants. Il peut s'avérer utile pour les gens qui vivent dans des zones urbaines très polluées d'ingérer des quantités encore plus importantes d'antioxydants.

Un régime riche en herbes, fruits et légumes frais est une bonne source de composés antioxydants. Tous ceux qui ont entendu parler des antioxydants ou presque savent que les vitamines A, C et E peuvent vous aider à contrer les attaques des radicaux libres. Mais rares sont ceux qui connaissent l'existence des proanthocyanidines oligomères (OPC), ces antioxydants pourtant beaucoup plus puissants. En matière de capacités antioxydantes, les OPC sont vingt fois plus efficaces que la vitamine C et cinquante fois plus efficaces que la vitamine E.

<sup>1</sup> Power MC, Kioumourtzoglou M, Hart JE, Okereke OI, Laden F, Weiskopf MG. (2015). The relation between past exposure to fine particulate air pollution and prevalent anxiety: observational cohort study. *BMJ*; 350:h1111.

<sup>2</sup> "Ambient (outdoor) air quality and health." Organisation mondiale de la santé. Organisation mondiale de la santé, n.d. Site Web, 28 avril 2017.

<sup>3</sup> McGrath, Matt. "B vitamins may have 'protective effect' against air pollution." *BBC News*. BBC, 14 mars 2017. Site Web, 28 avril 2017.





Les OPC font partie d'une catégorie de nutriments appelés polyphénols qui agissent comme des antioxydants extrêmement puissants en attaquant et en neutralisant les radicaux libres dans le corps. Présents dans des centaines de plantes, ils sont plus concentrés dans les parties fibreuses des végétaux, comme les graines et l'écorce. Parmi les meilleures sources d'OPC, on compte les pépins de raisin et l'écorce de pin. En raison de la forte concentration d'OPC dans les pépins de raisin, le vin rouge est une bonne source de ces nutriments. Une consommation modérée de vin rouge peut aider à se protéger contre les radicaux libres qui contaminent le corps par la pollution.

### Les aliments qui aident à détoxifier le corps constituent un autre groupe de combattants de la pollution présents dans votre régime alimentaire.

Par exemple, les lentilles, les haricots rouges, les haricots mungo et les pois chiches sont tous connus pour leur capacité détoxifiante, et ils viennent compléter à merveille presque toutes les soupes. Il est préférable de les laisser tremper toute une nuit, puis de les faire mijoter pendant longtemps (voire de les faire cuire à la cocotte-minute) afin de faciliter l'absorption des éléments nutritifs et de dénaturer les lectines, ces protéines parfois mal tolérées.

Les régimes riches en fibres contribuent également à l'élimination des toxines. Les fibres se lient à certains éléments chimiques et à certaines toxines pendant la digestion.

Comme elles ne peuvent pas être absorbées par le corps, les fibres collectent ces polluants et empêchent aussi leur absorption.<sup>4</sup> De cette façon, elles vous aident à vous protéger contre l'ingestion de pesticides, d'herbicides et de fongicides qui peuvent être présents sur les fruits et les légumes.

### Selon la NASA (National Aeronautics and Space Administration), les plantes d'intérieur peuvent combattre la pollution de l'air chez vous.

Une étude réalisée conjointement par la NASA et l'Associated Landscape Contractors of America a révélé que de simples plantes d'intérieur étaient capables de filtrer un grand nombre de toxines nocives présentes dans l'air, notamment le benzène, le formaldéhyde et le trichloréthylène.<sup>5</sup>

Selon cette première étude et d'autres réalisées par la suite, l'aloë vera, le dyspys lutescens, l'aglaonème, le lierre grimpant, le ficus, le gerbera, le dragonnier parfumé (également connu sous le nom de dragonnier d'Afrique tropicale), le dragonnier de Madagascar, le dracaena massangeana, la langue de belle-mère, la fleur de lune et les chrysanthèmes seraient particulièrement utiles au maintien de la pureté de l'air dans les maisons.

L'étude recommande une plante minimum sur 10 m<sup>2</sup> d'espace de vie. Si ce nombre vous décourage, vous pouvez vous

concentrer sur les pièces où vous passez le plus de temps, comme les chambres, les salons et les bureaux.

Des modifications sociologiques à grande échelle, voire des projets de géo-ingénierie, sont nécessaires pour un changement et une protection durables face à la pollution. La réduction des émissions issues des systèmes énergétiques basés sur le charbon, de l'incinération des déchets agricoles, des incendies de forêts et de certaines activités agro-forestières (par exemple, la production de charbon) permettra de diminuer les principales sources rurales et péri-urbaines de pollution atmosphérique dans les régions en développement. Un grand nombre de pays investissent dans des technologies propres qui réduisent les rejets industriels et passent à des modes de production énergétique propres.

Ces changements prennent du temps. Vous pouvez les faciliter en vous engageant en politique. Vous pouvez aussi simplement « voter » avec votre argent en achetant des véhicules peu polluants, en utilisant les transports publics, en vous procurant des fruits et des légumes locaux issus de l'agriculture durable, en allant au travail en vélo, et en faisant des choix qui soutiennent les industries combattant la pollution.<sup>6</sup>

Tant que les modèles sociaux et les industries ne seront pas passés à des méthodes durables plus propres, nous devons combattre la pollution à notre niveau en étant particulièrement attentifs à notre corps et notre environnement de vie.

<sup>4</sup> Zhang, Ning, Caihuan Huang et Shiyi Ou. "In Vitro Binding Capacities of Three Dietary Fibers and Their Mixture for Four Toxic Elements, Cholesterol, and Bile Acid." *Journal of Hazardous Materials* 186.1 (2011): 236-239. doi: 10.1016/j.jhazmat.2010.10.120.

<sup>5</sup> BC Wolverton, WL Douglas, K Bounds (juillet 1989). A study of interior landscape plants for indoor air pollution abatement (Report). NASA. NASA-TM-108061.

<sup>6</sup> "Ambient (outdoor) air quality and health." Organisation mondiale de la Santé. Organisation mondiale de la Santé, n.d. Site Web, 28 avril 2017.

# Yummies

## Ours gélifiés multivitaminés

Garnis de vitamines A, E, B6, B12, D3 et Selenium, les ours gélifiés multivitaminés Lifeplus Yummies apportent aux enfants les éléments nutritionnels dont ils ont besoin pour grandir !



# Apprendre à s'aimer profondément

Il existe différentes sortes d'amour à découvrir dans la vie. Elles apportent toutes une joie spéciale.

L'amour qu'une mère porte à son bébé n'est pas le même que l'amour qu'un mari porte à sa femme. Ces amours ne sont pas non plus les mêmes que l'amour partagé par des amis ou des frères et sœurs. Toutes ces formes d'amour ont un point commun : l'intensité et la capacité de l'amour sont directement influencées par la faculté d'une personne à s'aimer elle-même.

Lorsque vous regardez votre reflet dans le miroir, voyez-vous un bel être humain capable d'aimer et d'être aimé ?

Où voyez-vous tous les petits défauts ? Nous avons tous des petits défauts, physiques et émotionnels. Vous devez soigner les blessures du passé pour améliorer votre qualité de vie et connaître le véritable amour.

Nous sommes nombreux à trouver difficile de regarder nos faiblesses et nos défauts en face, car nous nous sentons jugés. D'ailleurs, nous jugeons nos propres défauts le plus durement. Le premier pas pour s'aimer véritablement est de reconnaître que nous avons tous des défauts. Ils font de nous des humains. Nous devons apprendre à les accepter. Nous devons surmonter et accepter le passé avec ses blessures pour pouvoir nous concentrer sur le bonheur et les possibilités futures.

Pensez aux choses que vous vous dites lorsque vous vous regardez dans le miroir. Diriez-vous les mêmes choses à un ami ou un partenaire ? Probablement pas. Alors, pourquoi sommes-nous si critiques envers nous-mêmes ?

Lorsque vous vous surprenez en train de dire des choses peu affectueuses en vous regardant dans le miroir, pensez à ce que vous diriez à une personne que vous aimez dans la même situation. Désormais, dites-vous les mêmes choses. Soyez doux et gentil avec vous-même. Reprocheriez-vous ses petits défauts à votre ami ? Alors, ne vous les reprochez pas non plus.

Pensez que vous êtes un magnifique être humain. Toutes vos blessures, vos cicatrices et vos mauvais souvenirs vous ont aidé à devenir qui vous êtes. Libérez-vous de la colère et du chagrin.

Adoptez des idées positives qui vous mettent en valeur : vous êtes une personne formidable ! Suivez ces pensées pour parvenir à plus de bonheur et d'amour.

Il est presque impossible de vous aimer véritablement si vous vous comparez constamment aux autres. Nous connaissons tous des réussites et des échecs dans nos vies, des hauts et des bas. Reconnaissez-le. Lorsque vous êtes dans une impasse, il n'est pas sain de vous comparer à ceux qui vous paraissent réussir. Lorsque vous êtes dans une période de réussite, il est tout aussi malsain de se croire supérieur aux gens qui n'ont pas autant de chance.



Une activité physique régulière vous aidera aussi à vous sentir bien dans votre peau.



Les effets d'une activité sportive peuvent vous aider à aimer votre apparence physique. Elle apporte aussi des bienfaits plus profonds. Le sport nous aide à être plus en phase avec notre corps. Il nous permet de mieux comprendre ce dont nous sommes capables. Mieux nous connaissons notre corps, plus nous pouvons l'aimer profondément, à l'intérieur comme à l'extérieur.



Comme le sport, le soin apporté à votre apparence peut vous aider à vous aimer davantage, à condition de le faire de façon mesurée. La vanité et la superficialité sont des émotions futiles qui ne vous permettront pas de vous aimer véritablement et profondément. Ces émotions conduisent souvent à des schémas de pensée négative qui créent du désir et des comparaisons négatives.

Soyez fier de votre apparence et prenez le temps de vous préparer avant de sortir pour renforcer votre confiance en vous.



Pour vous aimer, passez du temps avec des optimistes.

Prenez de la distance par rapport aux réseaux sociaux où tout le monde a tendance à se montrer sous son meilleur jour. Passez du temps dans le monde réel avec des amis et des membres de la famille qui vous font du bien. Ces expériences enrichissantes attireront plus d'émotions et de sentiments positifs dans votre vie. Vous vous sentirez mieux dans votre peau, à l'extérieur comme à l'intérieur.

Votre capacité à aimer et à être aimé est directement proportionnelle à votre faculté à vous aimer entièrement, de votre corps à votre esprit. Le développement de relations bienveillantes avec les autres et vous-même enrichira votre vie de façon potentiellement insoupçonnée.



# Alimentation équilibrée, bien-être et beauté

Ce que nous mangeons influence notre bien-être et notre apparence physique. L'adage « La santé est dans l'assiette » est plus que jamais d'actualité dans un contexte dominé par l'alimentation industrielle moderne. Mangez-vous principalement des aliments naturels, entiers et biologiques ou des aliments industriels raffinés ? À y réfléchir, que préféreriez-vous manger ?

Les aliments entiers sont des aliments dans leur état naturel qui n'ont pas été transformés ou raffinés. Ils ne contiennent pas d'ingrédients synthétiques et n'ont pas été exposés aux techniques de traitement artificiel des plats préparés modernes. Les fruits et légumes cultivés biologiquement, les céréales complètes et le poisson frais sauvage sont des exemples d'aliments entiers qui font du bien, à l'extérieur comme à l'intérieur.

Une bonne alimentation nous aide à nous sentir bien et à avoir l'air en forme, en apportant au corps le soutien nutritionnel dont il a besoin pour fonctionner à son niveau optimal (à l'intérieur) tout en régénérant la peau (à l'extérieur). Une étude à grande échelle réalisée auprès de 4 025 femmes âgées de 40 à 74 ans a montré que les femmes qui consommaient plus d'acides gras essentiels avaient tendance à avoir une peau d'aspect plus jeune. La peau d'aspect plus jeune était définie comme étant moins ridée, moins sèche et moins atrophiée.<sup>1</sup>

Il a aussi été démontré que les acides gras oméga-3 qui se trouvent dans le poisson frais d'eau froide contribuaient à l'amélioration des fonctions cognitives et de l'humeur.



Ces matières grasses saines sont aussi bénéfiques à votre cerveau qu'à votre peau, ce qui fait d'elles des nutriments essentiels si vous voulez vous sentir bien, à l'extérieur comme à l'intérieur.

Une étude récente publiée dans le Journal Dermato-Endocrinology a révélé que la consommation de fruits et de légumes frais variés était probablement la meilleure façon de vous aider à préserver une peau jeune.<sup>2</sup> Cela est dû en grande partie à la concentration d'antioxydants présents dans les fruits et légumes. Ainsi, une stratégie délicieuse et naturelle pour protéger la peau des dommages associés au vieillissement consiste à augmenter votre consommation d'antioxydants.

Que vous les consommiez dans les fruits et les légumes ou dans des compléments alimentaires correctement formulés, les antioxydants protègent la peau du stress oxydant causé par les radicaux libres.<sup>3</sup> Outre les fruits et les légumes frais, il existe quelques autres sources puissantes d'antioxydants : thé vert, herbes, épices, chocolat noir et vin rouge.

Les polyphénols sont des micronutriments que l'on trouve dans les fruits et les légumes frais. Selon des chercheurs spécialisés dans la lutte contre le vieillissement, ils permettraient de réduire le risque de développer certaines maladies cardiovasculaires et neurodégénératives liées au stress oxydant.<sup>4</sup> Plusieurs milliers de polyphénols trouvés dans les plantes ont été reliés à la capacité du corps à se protéger contre les rayons UV en cas d'exposition excessive au soleil. Cela prouve une fois encore qu'un régime alimentaire sain composé de fruits frais peut améliorer votre bien-être, à l'extérieur comme à l'intérieur.<sup>5</sup>

Les plats épicés comme les currys peuvent aussi vous aider à vous sentir bien. Il a été prouvé que la curcumine, le principal curcuminoïde dans le curcuma, protège contre les effets néfastes d'une blessure en réduisant le stress oxydant et en éliminant les inflammations dommageables.<sup>6</sup>

Le kimchi, plat traditionnel coréen, est une autre préparation qui aurait des effets bénéfiques sur la santé, pour un plus grand bien-être, à l'extérieur comme à l'intérieur.



Les légumes employés dans le kimchi fournissent une bonne source de fibres alimentaires, et le processus de fermentation utilisé lors de sa réalisation donne au corps les bactéries saines qui contribuent au bon fonctionnement de l'appareil digestif tout en permettant de maintenir un équilibre sain entre les bactéries et les champignons de l'organisme.

Les magasins d'alimentation modernes sont remplis d'aliments constitués de produits chimiques et de substances synthétiques utilisés pour en améliorer le goût et en préserver la présentation le plus longtemps possible. Ces aliments emballés ne contiennent souvent pas assez des nutriments dont votre corps a besoin pour être en bonne santé et, pire encore, ils ont des niveaux de matières grasses, de sucres et de sel trop élevés. Restez dans les rayons périphériques des magasins, là où sont situées les sections réfrigérées. Ainsi, vous évitez les aliments emballés et synthétiques (qui n'ont généralement pas besoin d'être réfrigérés). Remplissez votre chariot d'aliments achetés dans leur état naturel entier, qui doivent être préparés à la maison, pour un régime alimentaire sain et équilibré.

<sup>1</sup> Cosgrove MC, Franco OH, Granger SP, Murray PG, Mayes AE. Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women. *Am J Clin Nutr.* 2007 ; 86:1225-31.

<sup>2</sup> Schagen, Silke K. et al. "Discovering the Link between Nutrition and Skin Aging." *Dermato-Endocrinology* 4.3 (2012): 298-307. PMC. Site Web, 18 avril 2017.

<sup>3</sup> Gašperlin M, Gosenca M. Main approaches for delivering antioxidant vitamins through the skin to prevent skin ageing. *Expert Opin Drug Deliv.* 2011 ; 8:905-19. doi: 10.1517/17425247.2011.581657.

<sup>4</sup> Manach C, Scalbert A, Morand C, Rémésy C, Jiménez L. Polyphenols: food sources and bioavailability. *Am J Clin Nutr.* 2004 ; 79:727-47.

<sup>5</sup> Manach C, Scalbert A, Morand C, Rémésy C, Jiménez L. Polyphenols: food sources and bioavailability. *Am J Clin Nutr.* 2004 ; 79:727-47.

<sup>6</sup> Heng MC. Curcumin targeted signaling pathways: basis for anti-photoaging and anti-carcinogenic therapy. *Int J Dermatol.* 2010 ; 49:608-22. doi: 10.1111/j.1365-4632.2010.04468.x.

# Se protéger de la négativité

La négativité et les émotions toxiques sont mauvaises pour nous, mais aussi pour notre entourage. Même en créant un sanctuaire chez soi, comment se protéger de la négativité sur le lieu de travail ou dans les espaces publics ?







Pour vous protéger de la négativité, vous devez commencer par comprendre la manière dont le monde affecte vos émotions ET dont vos émotions affectent le monde.

Des recherches récentes indiquent qu'une variété de mauvaises habitudes et de sentiments notamment le bien-être, la tristesse, la joie, l'angoisse, l'obésité et le tabagisme, pourraient être contagieux. La multitude de réseaux sociaux a un impact direct sur la propagation des maladies. Les innombrables interactions sur ces réseaux influencent également la propagation des comportements et des idées. Des recherches scientifiques montrent que la négativité est aussi contagieuse qu'un rhume ou la grippe sur ces réseaux. En comparaison avec les modèles épidémiologiques des maladies, les sentiments ont des modes de circulation presque identiques.<sup>1</sup>

L'hiver, plus vous avez d'amis qui ont le nez qui coule, plus vous êtes susceptible de vous enrhummer. Il en va de même pour la négativité et les schémas de pensée négative. Plus vous passez de temps avec des gens négatifs, plus vous êtes susceptible de vous concentrer aussi sur des pensées et des idées négatives.

Il existe une différence importante : une fois que vous avez attrapé un rhume, votre corps doit le combattre. En revanche, passer du temps avec des gens en bonne santé ne vous aidera pas à guérir.

Lorsque vous êtes « infecté » par la négativité, passer du temps avec des gens positifs peut vous aider à « guérir » cette négativité en ramenant un point de vue positif dans votre vie.



Mieux encore, des recherches montrent qu'il est possible de « se remettre » plus rapidement d'un état d'esprit négatif. Lors du passage d'une humeur positive (indiquée par « content » dans les études) ou négative (indiquée par « mécontent » dans les études) à une humeur neutre, il a fallu deux fois plus de temps aux participants pour perdre leur humeur positive.

Même s'il est possible de la faire disparaître plus rapidement, il est aussi plus facile d'atteindre une humeur négative qu'une humeur positive. Des chercheurs ont découvert que les chances d'une personne d'être malheureuse doubleraient après un seul contact négatif. Les chances d'une personne d'être plus heureuse augmentaient de seulement 11 % après un contact positif. Néanmoins, il a aussi été constaté que le sentiment heureux surgissait plus spontanément que le sentiment de tristesse.<sup>2</sup>

D'autres recherches ont montré que les gestes de bonté et de coopération se propageaient incroyablement vite sur les réseaux sociaux. Un seul geste de bonté peut produire un effet mesurable sur trois niveaux (d'une personne à une autre à une autre à une autre).<sup>3</sup>

Même s'il est plus facile de devenir morose, les effets de la positivité semblent s'étendre à plus de personnes. Cet effet de ricochet signifie que vous avez le pouvoir de transformer la vie de personnes que vous pourriez ne jamais rencontrer.

Il est clair que les émotions qui nous entourent ont un effet sur nous.<sup>4</sup> Lorsque nous fréquentons des gens négatifs, nous sommes plus susceptibles d'aligner nos pensées sur des modèles négatifs. Lorsque nous passons du temps avec des gens qui ont un point de vue positif, nous avons plus de chances d'aligner nos pensées et nos idées sur des modèles positifs. Dans notre vie personnelle, ce principe peut être facilement appliqué pour permettre d'attirer encore plus de choses, de personnes, d'expériences, d'idées et de concepts positifs dans notre quotidien. Qu'en est-il en dehors de nos vies personnelles, dans des contextes où il ne nous est pas possible de choisir les gens avec qui nous passons du temps ?

Dans la vie professionnelle, on ne peut pas toujours choisir de travailler avec quelqu'un de malade ou en bonne santé, ou quelqu'un de positif ou de négatif. Des études réalisées sur ces concepts ont découvert que la contagion émotionnelle avait une

<sup>1</sup> Hill, Alison L., et al. "Emotions as Infectious Diseases in a Large Social Network: The SISa Model." *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 277.1701 (2010): 3827-3835. PMC. Site Web, 3 mai 2017.

<sup>2</sup> Hill, Alison L., et al. "Emotions as Infectious Diseases in a Large Social Network: The SISa Model." *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 277.1701 (2010): 3827-3835. PMC. Site Web, 3 mai 2017.

<sup>3</sup> James H. Fowler et Nicholas A. Christakis. "Cooperative behavior cascades in human social networks." *PNAS* 2010 107 (12) 5334-5338 ; publié avant la version imprimée le 8 mars 2010, doi:10.1073/pnas.0913149107.

<sup>4</sup> Larson R. W., Almeida D. M. 1999. Emotional transmission in the daily lives of families: a new paradigm for studying family process. *J. Marriage Fam.* 61, 5-2010.2307/353879 (doi:10.2307/353879).



forte influence sur les attitudes individuelles et les démarches collectives. En d'autres termes, lorsque les gens sont alignés sur des modes de pensée positive, ils transmettent à leurs collègues la même positivité, ce qui permet d'améliorer la coopération, de réduire les conflits et d'accroître le sentiment de réussite.<sup>5</sup>

Si vous côtoyez une personne négative au travail, il peut être utile de faire intervenir un conseiller. Les conseillers aident à avoir une vision de l'avenir plus large et plus positive. Ils possèdent aussi l'expérience nécessaire pour vous aider à orienter des relations professionnelles complexes afin d'optimiser le temps passé avec des collègues positifs et éviter les personnes négatives.

Souvenez-vous aussi qu'il n'est pas nécessaire d'intervenir chaque fois qu'une personne négative vous irrite ou essaie de vous entraîner dans sa négativité. En intervenant, vous risquez de passer pour quelqu'un qui aime les confrontations (à éviter dans la vie professionnelle) et de vous attirer plus d'émotions toxiques sur votre lieu de travail.

**Essayez plutôt d'ignorer les commentaires négatifs, de vous concentrer sur votre positivité intérieure et de sortir de la situation dès que possible.**

La prochaine fois qu'un collègue commence à se plaindre et essaie de vous entraîner dans sa dynamique, dites-lui que vous avez du travail au lieu de faire semblant d'être d'accord avec lui ou de tenter de le faire changer d'avis.

<sup>5</sup> Barsade S. G. 2002. The ripple effect: emotional contagion and its influence on group behavior. *Admin. Sci. Q.* 47, 644-675. DOI: 10.2307/3094912 (doi:10.2307/3094912).

Lorsque nous nous entourons de gens heureux qui alignent intentionnellement leurs pensées sur des fréquences positives, nous sommes plus susceptibles d'être heureux nous-mêmes. Si vos amis sont heureux, vous aurez plus de chances d'être heureux vous-même.

**Selon les chercheurs, la joie peut être considérée comme une forme de maladie sociale contagieuse.<sup>6</sup>**

Cette contagion est particulièrement bénéfique pour les adolescents qui sont sujets aux sautes d'humeur. Lorsque les chercheurs se sont penchés sur le cas particulier des adolescents, ils ont découvert que ceux qui s'entouraient surtout d'amis émotionnellement stables couraient un risque de dépression particulièrement réduit et avaient plus de chances de guérir s'ils souffraient déjà de dépression.<sup>7</sup>

Il est impossible de se débarrasser complètement des pensées, des situations et des gens négatifs. Ce n'est pas grave. Cela fait partie de la vie. Il est plus important de conserver une vision globalement positive que d'essayer de se débarrasser complètement de toutes les influences négatives. Lorsque l'on sent la négativité s'installer, il est essentiel de reconnaître ce sentiment et de comprendre d'où il vient.

<sup>6</sup> Fowler J. H., Christakis N. A. 2008 Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *Br. Med. J.* 337, a2338. DOI: 10.1136/bmj.a2338 (doi:10.1136/bmj.a2338).

<sup>7</sup> E. M. Hill, F. E. Griffiths, T. House. "Spreading of Healthy Mood In Adolescent Social Networks." *Proc. R. Soc. B* 2015 282 20151180; DOI: 10.1098/rspb.2015.1180. Publié le 19 août 2015.

Nous devons ensuite transformer nos pensées pour passer à un état d'esprit positif. Il est primordial de le faire rapidement. En vous entourant sur des gens et des expériences négatives, vous ne ferez qu'attirer plus de négativité dans votre vie.

N'attendez pas que les gens et les émotions toxiques vous abattent tellement qu'il devienne difficile de vous relever. En vous entourant de gens qui vous inspirent, vous encouragent et vous permettent de réaliser votre plein potentiel, vous atteindrez plus facilement votre objectif.

**Concentrez-vous sur ce que vous voulez (et non sur ce que vous ne voulez pas). Gardez votre esprit concentré sur vos souhaits, quels qu'ils soient, pour les attirer.**

Par exemple, dites-vous « Je veux trouver un travail constructif et amusant » au lieu de penser « Je déteste mon travail, car il est ennuyeux et ne représente rien pour moi ».

Les émotions peuvent être considérées comme des maladies contagieuses se propageant dans les réseaux de votre vie : les amis, la famille, les collègues et les connaissances. Vous serez surpris du bien-être, de la joie et de la positivité que vous pourrez engendrer dans votre vie et celle de vos proches en vous alignant sur les bonnes émotions.

# NATURALII

*Naturel, sincérité et pureté.*

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

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

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

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



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

© 2017 Lifeplus International

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



# L'aloë vera

Au fil des siècles, il a été établi que l'aloë vera contribuait à soigner les blessures, à traiter les brûlures, à favoriser la santé cardiaque, à réguler la glycémie, etc. Aujourd'hui, la science moderne démontre toute la puissance de ce « lys du désert » ou aloë vera.

Le rôle médicinal de l'aloë est bien documenté à travers l'histoire. Les guérisseurs de la Grèce et de la Rome antiques utilisaient l'aloë vera pour soigner les blessures. Au Moyen Âge, cette plante était utilisée comme purgatif. L'aloë vera non transformé est utilisé depuis des siècles comme laxatif.

En raison de ses propriétés médicinales, l'aloë vera est l'espèce la plus populaire parmi plus de 500 aloës. L'aloë vera vient du nord de l'Afrique, mais elle s'est répandue dans le monde entier, car elle est facile à cultiver. L'aloë vera est une plante succulente avec des feuilles vertes épaisses, charnues et dentelées. Lorsque l'on coupe une feuille d'aloë vera, elle libère un gel clair mucilagineux.

Ce gel est la partie la plus souvent utilisée dans les traitements à base d'aloë vera.



L'aloë vera est couramment cultivé comme plante d'intérieur ornementale, occasionnellement utilisée pour soigner les petites blessures. Nous sommes probablement nombreux à avoir eu une grand-mère qui gardait un aloë vera quelque part dans la maison à utiliser en cas de petites coupures et brûlures. Une fois encore, la science moderne a prouvé que nos grands-mères avaient raison. Des études ont montré que le temps de cicatrisation moyen d'une petite blessure était réduit avec du gel d'aloë vera.<sup>1</sup> Des résultats similaires ont été obtenus sur des brûlures au premier degré.<sup>2</sup>

En dehors des petites brûlures en cuisine, on utilise largement l'aloë vera dans le traitement des coups de soleil. Selon un essai clinique, un gel contenant 97,5 % d'aloë vera est plus performant qu'un gel d'hydrocortisone. Les chercheurs ont conclu que l'aloë vera pouvait être utile dans le traitement local d'inflammations de la peau comme les coups de soleil.<sup>3</sup>

Deux essais cliniques se sont même montrés prometteurs pour les cas d'utilisation de l'aloë vera en tant que traitement naturel des calculs rénaux. Même si d'autres recherches sont encore nécessaires pour confirmer ces résultats, ces premières études ont révélé que les participants qui avaient consommé de l'aloë vera par voie orale avaient constaté une augmentation de leur excrétion urinaire du calcium et de l'oxalate.<sup>4,5</sup>

Les preuves indiquant que l'aloë vera peut être un remède naturel efficace continuent de s'accumuler. Il a été prouvé au cours d'essais cliniques que le gel d'aloë vera contribuait à traiter les blessures par brûlure, la constipation, l'herpès génital et la dermatite séborrhéique.<sup>6</sup>

L'aloë vera est un ingrédient courant dans les produits cosmétiques, notamment le maquillage, les crèmes hydratantes, les savons, les crèmes solaires et les crèmes à raser. L'aloë vera est même utilisé dans la composition des papiers-mouchoirs en raison de ses effets hydratants et anti-irritants. L'analyse chimique des aloës indique la présence de polymères glucidiques, notamment de glucomannanes, ainsi que d'un éventail d'autres composants organiques et inorganiques.<sup>7</sup> Il est difficile de déterminer lesquels de ces composants sont responsables des propriétés physiologiques de l'aloë vera topique.

En tout cas, il apparaît clairement que le gel d'aloë vera prélevé directement sur la plante, tout comme les produits hydratants à base d'aloë vera, sont bénéfiques pour la peau.

On a déjà la preuve que les polymères glucidiques possédant la masse moléculaire la plus importante dans le gel d'aloë vera, souvent appelés acémannanes, sont capables de stabiliser les facteurs de croissance d'une blessure pour contribuer à une activité propice à la guérison beaucoup plus efficace que sans l'effet stabilisant de ces grosses molécules.

Dans de nombreuses régions tropicales, l'aloë vera pousse à l'état sauvage. Comme il s'agit d'une plante vigoureuse facile à cultiver, elle peut être installée sur les rebords de fenêtres de n'importe maison, comme plante décorative et fonctionnelle.

<sup>1</sup> Visuthikosol V, Chowchuen B, Sukwanarat Y, et al. "Effect of aloe vera gel to healing of burn wound a clinical and histologic study." *J Med Assoc Thai*. 1995 Aug;78(8):403-9.

<sup>2</sup> Vogler BK, Ernst E. "Aloe vera: a systematic review of its clinical effectiveness." *Br J Gen Pract*. 49 (447): 823-8. PMC 1313538. Librement accessible. PMID 10885091.

<sup>3</sup> Reuter J, Jocher A, Stump J, Grossjohann B, Franke G, Schempp CM. Investigation of the anti-inflammatory potential

of Aloe vera gel (97.5%) in the ultraviolet erythema test. *Skin Pharmacol Physiol*. 2008 ; 21(2):106-10.

<sup>4</sup> Kirdpon Kirdpon W, Airarat W, Thepsuthammarat K, Nanakorn S. Changes in urinary compositions among children after consuming prepared oral doses of aloe (Aloe vera Linn). *J Med Assoc Thai*. 2006 ; 89(8):1199-205.

<sup>5</sup> Kirdpon S, Kirdpon W, Airarat W, Trevanich A, Nanakorn S. Effect of aloe (Aloe vera Linn.) on healthy adult volunteers:

changes in urinary composition. *J Med Assoc Thai*. 2006;89 Suppl 2:S9-14.

<sup>6</sup> "Aloe Vera Gel Research Review." *Natural Medicine Journal*. N.p., n.d. Site Web, 18 avril 2017.

<sup>7</sup> Eshun K, He Q (2004). "Aloe vera: a valuable ingredient for the food, pharmaceutical and cosmetic industries—a review." *Crit Rev Food Sci Nutr*. 44 (2): 91-6. doi:10.1080/10408690490424694. PMID 15116756.

# Les signes visibles du stress

Nous savons tous que nous ne sommes pas à notre avantage lorsque nous sommes débordés. Boutons, cernes, épaules rentrées, habits froissés... Le stress accumulé en nous transparait toujours sous une forme ou une autre. Quelle que soit la façon dont il se manifeste chez vous, vous pouvez en vaincre les causes et les symptômes pour être à votre avantage, à l'extérieur comme à l'intérieur.

Un stress aigu face aux événements du quotidien peut constituer une motivation saine chez les femmes qui ont une attitude généralement positive. Si le stress est permanent chez une femme qui ne possède pas de bonnes capacités d'adaptation, les effets à long terme de ce stress chronique peuvent nuire à sa santé. Le stress chronique peut provoquer un sentiment d'épuisement mental et physique, doublé d'une insomnie qui ne fait qu'exacerber le problème.

À mesure que le stress augmente et que le sommeil diminue, l'accumulation de problèmes physiques peut finir par entraîner des soucis de santé plus graves chez les femmes. La relation entre le stress psychosocial et les maladies est bien établie. De nombreux facteurs affectent la vitesse à laquelle une femme réagit au stress chronique et l'étendue de ce stress : niveau de stress, génétique, ressources psychosociales, réseaux de soutien, régime alimentaire, condition physique, mentalité, etc. En apprenant à mieux faire face au stress et à maintenir un point de vue positif tout au long de la vie, il peut être possible d'influencer le cours de nombreuses maladies chroniques.<sup>1</sup>

Le stress est devenu tellement omniprésent dans la vie moderne que bon nombre de femmes ne se rendent même pas compte de l'impact négatif du stress chronique sur leur vie. Elles sont nombreuses à considérer comme normal le fait de jongler entre carrière, famille, amis et loisirs, et ne sont pas conscientes des dégâts que ce mode de vie peut occasionner sur leur corps.

Pour commencer à combattre le stress, vous devez tout d'abord apprendre à reconnaître les signes d'un trop-plein de pression. Soyez à l'écoute de vos sentiments et votre corps.

Le stress peut secrètement se manifester sous forme d'angoisse, de colère, d'irritabilité et d'autres émotions négatives. Prenez le temps de faire le point plusieurs fois par jour pour évaluer vos sentiments. Si vous remarquez que ces pensées négatives reviennent un peu trop souvent, c'est sans doute votre cerveau qui vous signale une surcharge de stress et un alignement de vos idées et sentiments sur des choses négatives. Lorsque vos sentiments sont alignés sur un modèle négatif, faites un effort pour réaligner vos pensées sur des choses et des expériences positives. Concentrez-vous sur des aspects positifs, comme le bien-être que vous allez ressentir lorsque vous aurez rendu votre projet dans les délais.

Le simple fait de déplacer légèrement votre attention peut avoir un énorme impact sur votre capacité à gérer le stress.



En devenant plus attentive, une femme prend conscience de ses pensées, de ses sentiments et de ses sensations corporelles. Elle est plus indulgente envers elle-même et se comprend mieux. Cette attention crée aussi un espace psychologique entre ce qui se passe dans sa vie et ses réactions. Elle acquiert la capacité de répondre judicieusement et positivement au lieu de réagir de façon impulsive et négative. Une réponse attentive à des situations stressantes permet de mieux contrôler les sentiments négatifs et le stress avant qu'ils ne puissent se développer.<sup>2</sup>



Vu de l'extérieur, que voyez-vous lorsque vous vous regardez dans le miroir le matin et en rentrant du travail ? Des cernes, de l'acné, des épaules rentrées, des rides, une mâchoire contractée, des pointes fourchues ou des habits froissés ? Si vous voyez l'une de ces choses dans votre reflet, il s'agit peut-être de manifestations du stress.

Lorsque votre reflet vous indique que vos niveaux de stress sont trop élevés, il est grand temps d'intégrer des activités pour chasser le stress de votre vie quotidienne.

<sup>1</sup> Schneiderman, Neil, Gail Ironson et Scott D. Siegel. "STRESS AND HEALTH: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants." Annual review of clinical psychology 1 (2005): 607-628. PMC. Site Web, 27 avril 2017.

<sup>2</sup> Kermene MM (2016) A Psychological Study on Stress among Employed Women and Housewives and Its Management through Progressive Muscular Relaxation Technique (PMRT) and Mindfulness Breathing. J Psychol Psychother 6:244. doi:10.4172/2161-0487.1000244.



L'une des meilleures façons de gérer le stress est de vous forcer à vous détendre. Plus facile à dire qu'à faire dans nos sociétés où tout va vite. Heureusement, toutes les activités que vous trouvez relaxantes sont bénéfiques tant qu'elles vous apportent du calme et de la tranquillité. La lecture d'un bon livre pendant quelques minutes peut être un antidote au stress aussi efficace qu'une séance de manucure après le travail. Des moments d'évasion plus longs comme une promenade dans la campagne, un massage ou un après-midi passé à écouter une musique apaisante sont également utiles. Pour combattre le stress, il vous suffit de trouver une activité relaxante que vous aimez et d'y consacrer au moins quelques minutes par jour.

Un régime alimentaire sain peut également contribuer à combattre le stress chronique. Il a été démontré que les antioxydants issus des régimes riches en fruits et légumes frais aident à réduire l'augmentation des radicaux libres qui accompagne les épisodes de stress extrême. Le corps utilise également des antioxydants pour combattre les changements biochimiques qui résultent du stress. Ils sont tellement puissants que certains chercheurs recommandent des cures de compléments alimentaires antioxydants comme traitement adjuvant aux patients présentant des troubles liés au stress.<sup>3</sup>

Certains nutriments comme la vitamine B sont également utiles en cas d'augmentation du stress. La vitamine B est nécessaire au bon fonctionnement des neurotransmetteurs, des acides aminés, des hormones et des acides gras. Elle joue un rôle important dans la transformation des glucides en énergie et contribue à soulager le stress et la fatigue chroniques.

La consommation volontaire et consciente d'aliments sains permet également d'éviter une consommation excessive d'aliments réconfortants lorsque le stress s'accroît.

À l'instar de la spirale qui s'enclenche entre sommeil et stress, on note un rapport évident entre stress et aliments réconfortants chez de nombreuses personnes qui se tournent vers la nourriture pour surmonter leur stress, mais qui finissent par se sentir encore plus mal après leurs excès, ce qui engendre une exacerbation de leur mal-être. Un régime alimentaire sain fournit une énergie plus durable pour combattre la fatigue liée au stress.

Le stress chronique laisse des traces physiques, émotionnelles et spirituelles. Avec un régime alimentaire sain, des activités relaxantes et un état d'esprit axé sur des schémas de pensée plus positive, vous pouvez facilement combattre le stress pour vous sentir bien, à l'extérieur comme à l'intérieur.

<sup>3</sup> Gautam, Medhavi et al. "Role of Antioxidants in Generalised Anxiety Disorder and Depression." *Indian Journal of Psychiatry* 54.3 (2012): 244-247. PMC. Site Web, 28 avril 2017.

# Le pouvoir thérapeutique du toucher

Il a été prouvé que le simple fait de toucher quelqu'un renferme de puissantes vertus thérapeutiques. Alors que partout dans le monde, les hommes changent leur vision de la masculinité, ils exploitent ce pouvoir en profitant des avantages du massage thérapeutique.

Traditionnellement, les hommes ne se sentaient pas à l'aise à l'idée de se laisser toucher par d'autres personnes, surtout dans le cadre d'un massage (par ex. dans un spa, torse nu). Aujourd'hui, les hommes modernes redéfinissent leurs rôles. Pour la toute première fois, ils sont nombreux à se sentir plus à l'aise avec l'intimité des massages et à participer à cet art thérapeutique millénaire pour en tirer les multiples bienfaits thérapeutiques.

Les hommes qui adhèrent au pouvoir du toucher savent que les massages sont plus qu'un simple plaisir.

Il a été scientifiquement prouvé qu'il s'agit de soins pour la santé et l'humeur. Des études ont montré qu'un massage peut contribuer au soulagement de la douleur, à la relaxation, à l'accélération du rétablissement suite à une blessure ou une opération, ainsi qu'à la réduction du stress.<sup>1</sup>

Les massages peuvent compléter à merveille des activités traditionnellement masculines comme l'haltérophilie ou des sports stimulants. Les chercheurs de l'Université McMaster, au Canada, ont découvert que les massages avaient un effet sur l'activité de certains gènes en réduisant directement les inflammations musculaires et en stimulant ainsi la capacité des muscles à récupérer suite à une activité intense. Selon cette étude, les résultats obtenus ressemblent aux effets produits par la prise d'un cachet d'aspirine ou d'ibuprofène.<sup>2</sup> Mais aucun médicament en vente libre n'offre les mêmes résultats relaxants et stimulants que les massages. Quoi de mieux qu'un bon massage pour se remettre d'un exercice intense ?

Les hommes plus âgés, qui continuent d'être malheureusement les plus réticents aux massages, sont aussi ceux qui en tireraient pourtant les plus grands bienfaits. La douleur chronique constitue l'un des problèmes de santé les plus courants rencontrés par les hommes d'âge mûr. Que la gêne provienne de douleurs lombaires, de maux de tête, d'arthrite ou de maux du quotidien, elle constitue un obstacle à une vie heureuse et épanouie.

Pour un grand nombre d'hommes, il existe heureusement un moyen simple de supporter les douleurs et maux associés à la vieillesse : le massage. Des études ont montré que des massages réguliers pouvaient avoir un effet général positif sur la capacité d'une personne à affronter les difficultés physiques et psychologiques d'une douleur chronique. Une étude en particulier a révélé que les personnes qui se faisaient masser régulièrement avaient non seulement moins mal, mais qu'elles avaient remarqué également des améliorations au niveau de la relaxation, du sommeil, des émotions et de la récupération : le processus complet de la guérison.<sup>3</sup> Le toucher offre tous ces bienfaits.

Les hommes d'aujourd'hui se soucient davantage de leur santé que leurs aînés, mais ils restent toujours moins enclins à demander de l'aide que les femmes lorsqu'ils se sentent déprimés. Le massage ne remplace pas les thérapies nécessaires pour traiter les troubles sérieux de la santé mentale, mais il peut contribuer à remonter le moral en augmentant suffisamment les niveaux de sérotonine pour repousser la déprime et améliorer l'état mental.<sup>4</sup>

Il a été prouvé que non seulement le massage thérapeutique remontait le moral, mais qu'en plus il diminuait efficacement le stress.



Le toucher du massage réduit l'hormone du stress, le cortisol, tout en augmentant la dopamine et la sérotonine.<sup>5</sup> En d'autres termes, le massage offre une action protectrice double contre le stress de la vie moderne. Il diminue les tensions tout en améliorant la sensation de bien-être. Quel homme n'aimerait pas connaître cela ?

Les massages sont étroitement liés à des espaces traditionnellement féminins tels que les spas et les instituts de beauté, ce qui explique pourquoi certains hommes sont encore mal à l'aise à l'idée d'entrer dans ces lieux. Mais à mesure que la clientèle masculine s'habitue à ce contact physique, les salons de massage deviennent moins axés sur une clientèle féminine. Résultat : un nombre croissant d'hommes se tournent vers le massage pour tout un éventail de raisons, de la prise en charge de la douleur au simple moment de relaxation. Et les hommes seront de plus en plus nombreux à devenir adeptes du pouvoir du toucher.

<sup>1</sup> Publications, Harvard Health. "The healing power of touch." Harvard Health. N.p., n.d. Site Web, 18 avril 2017.

<sup>2</sup> Université McMaste. "Massage is promising for muscle recovery: McMaster researchers find 10 minutes reduces inflammation." N.p., n.d. Site Web, 18 avril 2017.

<sup>3</sup> Adams, Rose, Barb White et Cynthia Beckett. "The Effects

of Massage Therapy on Pain Management in the Acute Care Setting." International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork 3.1 (2010): 4-11. Version imprimée.

<sup>4</sup> "Research Roundup: Massage Therapy Can Help Reduce Winter Blues | American Massage Therapy Association." American Massage Therapy Association. N.p., n.d. Site Web,

18 avril 2017.

<sup>5</sup> Tiffany Field, Maria Hernandez-Reif, Miguel Diego, et al. "Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy." Int J Neurosci. Oct. 2005 ; 115(10):1397-413.





# Pourquoi jouer pieds nus et s'écorcher les genoux est-il bon ?

**Tous les parents veulent que leurs enfants soient en sécurité. Néanmoins, la percée récente du style de parent « hélicoptère » qui repose sur la protection des enfants contre les dangers à tout prix, fait peut-être plus de tort que de bien.**

L'attitude de plus en plus protectrice des dernières générations de parents limite la capacité de nos enfants à réaliser leur plein potentiel. La peur des genoux écorchés, de l'exposition à la pollution, aux allergies et à d'autres dangers cachés a conduit un grand nombre de parents à limiter les activités extérieures de leurs enfants.

Une enquête réalisée auprès de 2 000 enfants âgés de 8 à 12 ans est la dernière d'une série d'études qui révèlent que les jeunes enfants d'aujourd'hui ne profitent pas des avantages des jeux de plein air. Selon cette étude, la distance parcourue par les enfants lorsqu'ils s'éloignent seuls de chez eux a diminué de 90 % depuis les années 70, ce qui représente une énorme différence. Près de la moitié des adultes estiment que les enfants ne doivent pas être autorisés à jouer seuls dehors avant l'âge de 14 ans. Au Royaume-Uni, les enfants admis à l'hôpital sont plus souvent tombés de leur lit que d'un arbre.<sup>1</sup>

**En réalité, en voulant à tout prix protéger nos enfants des dangers extérieurs, on les empêche d'atteindre leur plein potentiel.**

Les jeux de plein air contribuent non seulement au bien-être physique des enfants (facteur essentiel à une époque où l'obésité gagne du terrain), mais aussi à leur développement cognitif, social et émotionnel.

En matière de dépenses énergétiques et d'activités physiques, certains parents considèrent sans doute qu'il est tout aussi bénéfique de courir et de sauter dans un grand espace à l'intérieur qu'en plein air. Mais les jeux en plein air offrent une explosion d'expériences sensorielles formidables pour le développement du cerveau. Ils permettent aussi d'exposer les enfants au soleil et, ne l'oublions pas, à la saleté.

Les parents hélicoptères élèvent leurs enfants dans un monde du tout antibactérien : savons, sprays, lingettes, produits d'entretien, postes sanitaires. Les enfants grandissent dans des environnements stériles, et même si l'idée de les protéger des microbes peut paraître bonne, elle est en fait très mauvaise. Des recherches montrent que les microorganismes, les bactéries et les virus « effrayants » qui pénètrent dans le corps par la saleté, font partie d'un processus sain qui aide les systèmes immunitaires en plein développement à devenir de véritables protecteurs du corps, nécessaires plus tard dans la vie.<sup>2</sup> Le fait de jouer pieds nus dans l'herbe et de s'écorcher les genoux dans la saleté permet à ces organismes d'interagir avec les jeunes systèmes immunitaires et de créer un microbiome sain. Les scientifiques sont en train de découvrir que le microbiome influence un nombre de fonctions humaines bien supérieur à ce qu'on aurait pu imaginer il y a seulement vingt ans.

Les activités de plein air constituent une partie essentielle de la prévention et de la réduction de l'obésité. On brûle beaucoup plus de calories en jouant à l'extérieur qu'en restant assis devant la télévision ou l'ordinateur. En encourageant les jeux et activités de plein air tels que le jeu du loup, l'escalade dans les arbres, le vélo et la corde à sauter, tout en créant des habitudes alimentaires saines, on aide les enfants à devenir des adultes en bonne santé et actifs tout au long de leur vie.

Lorsque des groupes d'enfants se rencontrent et jouent au parc ou à l'aire de jeux plutôt que de jouer à des jeux vidéo ou de regarder des films sur le canapé, une communauté se forme en donnant la possibilité aux enfants de développer des compétences émotionnelles, comme la maîtrise des émotions, la compassion, l'impartialité, le leadership,

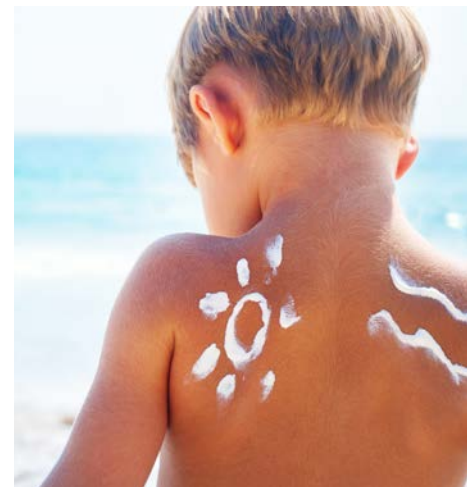
l'adaptation, etc. Les aires de jeux où vos enfants en rencontrent d'autres peuvent être particulièrement bénéfiques, car elles permettent de développer leurs capacités d'adaptation sociale.

Ce qui ressemble à un jeu pour les adultes est également un processus d'apprentissage approfondi. Tout le monde ne peut pas aller sur le toboggan en même temps. Alors, qui passe en premier ? Quelle installation est la plus amusante ? Qui mène la course ? Les enfants règlent ces questions par eux-mêmes. Ce faisant, ils développent des compétences qui leur seront nécessaires dans leur vie



<sup>1</sup> Henley, Jon. "Why our children need to get outside and engage with nature." The Guardian. Guardian News and Media, 16 août 2010. Site Web, 28 avril 2017.

<sup>2</sup> Brody, Jane E. "Babies Know: A Little Dirt Is Good for You." The New York Times. The New York Times, 26 janvier 2009. Site Web, 28 avril 2017.



d'adulte pour avoir des relations personnelles et professionnelles fructueuses.<sup>3</sup>

Lors des activités de plein air, l'exposition au soleil offre aussi plusieurs avantages importants. Selon l'American Academy of Pediatrics, beaucoup d'enfants souffrent de carences en vitamine D à force de rester trop souvent à l'intérieur. La vitamine D offre de nombreux bienfaits sur la santé. Elle protège par exemple les enfants contre de futurs problèmes osseux, de diabète et même de maladies cardiaques, tout en stimulant un développement musculaire et neurologique optimal.

<sup>3</sup>Lindsey, E.W. & Colwell, M. J. "Pretend and physical play: links to pre-schoolers' affective social competence." Merrill-Palmer Quarterly, 59(3), 330-360.

Les enfants qui jouent au soleil ont également une meilleure vue. Il a été démontré que l'augmentation de l'exposition au soleil joue un rôle essentiel dans la réduction du risque de développer une myopie. Des chercheurs australiens ont découvert que les enfants devaient passer au moins deux heures par jour dehors afin de diminuer les risques de développement et de progression de la myopie.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Université de technologie du Queensland "Outdoor light has role in reducing short-sightedness in kids." ScienceDaily, 6 avril 2016.

Le constat est simple : les enfants qui jouent dehors bénéficient de nombreux avantages en termes de santé.

Les parents capables de surmonter leur peur de la saleté et des genoux écorchés aideront leurs enfants à développer une meilleure santé physique, émotionnelle et sociale en s'amusant.



# Votre peau sous contrôle

Votre peau vous envoie constamment des messages à vous et à votre entourage. Vieillit-elle bien ou est-elle prématurément ridée et lâche ? Que dit-elle de vous ?

Le lien entre l'alimentation et un vieillissement sain de la peau est bien établi. De nombreuses études ont mené à la même conclusion : la beauté vient de l'intérieur.

L'une des meilleures stratégies préventives pour conserver une peau jeune est de suivre un régime alimentaire qui offre une large protection contre les radicaux libres tout en fournissant les éléments de base d'une peau saine et élastique. Pour avoir une peau saine, ce régime doit se composer principalement de fruits et de légumes frais, riches en antioxydants et en vitamines.

La vitamine C est sans doute l'un des antioxydants les plus importants pour avoir une peau saine.

La vitamine C, ou acide L-ascorbique comme on l'appelle souvent, est utilisée par voie orale ou locale dans un large éventail de compléments alimentaires et de produits de beauté pour une peau plus saine. La vitamine C lutte contre l'oxydation nuisible des radicaux libres tout en permettant de stabiliser la structure en triple hélice du collagène, le principal tissu conjonctif de la peau.<sup>1</sup> Les carences en vitamine C peuvent entraîner des lésions cutanées, des bleus et une cicatrisation lente. Tout ceci ne donne pas l'impression d'une peau saine.<sup>2</sup>

Les agrumes, le cassis, l'églantier, la goyave, le piment et le persil sont de bonnes sources de cet antioxydant qui favorise une peau saine.



La vitamine C fonctionne encore mieux dans la protection de votre peau lorsqu'elle est consommée avec de la vitamine E. Ces deux vitamines travaillent en synergie pour arrêter les processus d'oxydation.<sup>3</sup> La vitamine E est présente dans un grand nombre de fruits à coque et graines.

La coenzyme Q10 (CoQ10) est un autre antioxydant qui protège activement la peau. Substance liposoluble similaire à une vitamine, la CoQ10 est très présente dans l'épiderme où elle agit avec d'autres substances enzymatiques et non enzymatiques comme premier obstacle à l'attaque des radicaux libres.<sup>4</sup>



On trouve la CoQ10 dans le saumon, le thon et d'autres poissons gras, ainsi que dans les grains entiers. Elle est également synthétisée dans le corps, sauf en cas de prise de certains médicaments, comme les statines, qui bloquent la capacité du corps à synthétiser la CoQ10.

Des études cliniques ont prouvé à maintes reprises que les acides gras oméga-3 présents dans le poisson frais d'eau froide et de haute mer contribuaient à protéger la peau des méfaits du soleil. Une étude a déjà montré qu'une consommation quotidienne d'acides gras oméga-3 présente dans l'huile de poisson, pendant trois mois, réduisait considérablement la sensibilité aux coups de soleil. L'étude a également révélé que les acides gras oméga-3 réduisaient la quantité d'un marqueur important de l'altération de l'ADN causée par les UV.

<sup>1</sup> Draelos ZD. Nutrition and enhancing youthful-appearing skin. Clin Dermatol. 2010 ; 28:400-8. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.03.019.

<sup>2</sup> Boyera N, Galey I, Bernard BA. Effect of vitamin C and its derivatives on collagen synthesis and cross-linking by normal human fibroblasts. Int J Cosmet Sci. 1998 ; 20:151-8. doi: 10.1046/j.1467-2494.1998.171747.x.

<sup>3</sup> Fryer MJ. Evidence for the photoprotective effects of vitamin E. Photochem Photobiol. 1993 ; 58:304-12. doi: 10.1111/j.1751-1097.1993.tb09566.x.

<sup>4</sup> Shindo Y, Witt E, Han D, Epstein W, Packer L. Enzymic and non-enzymic antioxidants in epidermis and dermis of human skin. J Invest Dermatol. 1994 ; 102:122-4. doi: 10.1111/1523-1747.ep12371744.



La carotte, le potiron, la patate douce, la mangue et la papaye permettent de conserver une coloration naturelle de la peau. Ces fruits et légumes sont riches en bêta-carotène, en grande partie responsable de la coloration normale de la peau.<sup>5</sup>



Le fait de passer un peu plus de temps au soleil peut aussi vous aider à protéger votre peau. Les gens qui ont entendu toute leur vie qu'il fallait éviter de trop s'exposer au soleil peuvent trouver cela paradoxal, mais l'exposition au soleil est absolument nécessaire pour une peau saine. Produite par le corps lorsqu'il est exposé aux rayons du soleil, la vitamine D protège les cellules de la peau humaine de la mort cellulaire liée aux UV.<sup>6</sup> De faibles niveaux de vitamine D ont également été associés aux lésions photoinduites, à l'hyperpigmentation et à l'apparition de rides.<sup>7</sup>

Il suffit de passer quotidiennement de 10 à 20 minutes au soleil, sans protection, pendant les heures d'ensoleillement maximum, pour que le corps produise des quantités adéquates de vitamine D qui protège la peau.

En plus des nutriments nécessaires pour conserver une peau souple et saine, votre corps a besoin de beaucoup d'eau pure et fraîche. Cela est particulièrement important pendant les périodes les plus chaudes de l'année, lorsque vous êtes plus susceptible de perdre de l'eau par la transpiration. Pour garder une peau saine et hydratée, buvez chaque jour au moins huit verres d'eau de 200 millilitres environ. Buvez plus si vous faites du sport. Des niveaux de liquide appropriés dans le corps contribuent à l'hydratation de la peau et à l'amélioration de son élasticité.

En plus de boire de l'eau, gardez votre peau hydratée en évitant de prendre des bains et des douches très chaudes, car l'eau chaude peut endommager et dessécher la peau.

La beauté vient de l'intérieur. Un régime alimentaire sain et beaucoup d'eau pure et fraîche vous permettront de conserver une peau jeune et souple pendant de longues années.

<sup>5</sup> Alaluf S, Heinrich U, Stahl W, Tronnier H, Wiseman S. Dietary carotenoids contribute to normal human skin color and UV photosensitivity. *J Nutr.* 2002 ; 132:399-403.

<sup>6</sup> De Haes P, Garzyn M, Degreef H, Vantieghem K, Bouillon R, Segaert S. 1,25-Dihydroxyvitamin D3 inhibits ultraviolet B-induced apoptosis, Jun kinase activation, and interleukin-6 production in primary human keratinocytes. *J Cell Biochem.* 2003 ; 89:663-73. doi: 10.1002/jcb.10540.

<sup>7</sup> Chang AL, Fu T, Amir O, Tang JY. Association of facial skin aging and vitamin D levels in middle-aged white women. *Cancer Causes Control.* 2010 ; 21:2315-6. doi: 10.1007/s10552-010-9646-y.

# 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](http://www.lifeplus.com) et dans notre catalogue de produits.

© 2017 Lifeplus International

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

# Les experts vous répondent

**Pourquoi mon IMC indique-t-il que je suis en surpoids alors que je me sens en forme et que j'ai l'air en bonne santé ?**

L'IMC (indice de masse corporelle) est un rapport simple entre la taille et le poids qui est devenu un outil rapide et facile à utiliser pour les médecins et les compagnies d'assurance qui souhaitent déterminer si quelqu'un est en bonne santé. L'IMC peut être utile pour suivre le taux d'obésité au sein de grands groupes de populations, mais il peut être trompeur lorsqu'il est utilisé pour un suivi de poids individuel. Il ne tient pas compte de facteurs importants comme la masse musculaire maigre. Par exemple, bon nombre de culturistes seraient considérés comme souffrant d'obésité morbide si l'on se basait uniquement sur leur IMC.

**Lorsqu'une personne reprend le sport après une longue période d'inactivité, ses efforts permettent souvent de remplacer la graisse par des muscles.**

Les muscles étant plus compacts que la graisse, ce phénomène peut entraîner une prise de poids même si le corps de la personne brûle des graisses et devient plus sain. Il ne suffit pas de peser quelqu'un pour



évaluer sa santé. La santé mentale, la consommation de matières grasses, le niveau d'activité, les taux de cholestérol, les habitudes alimentaires, le bien-être familial, les amitiés : la liste des facteurs n'en finit plus. Plutôt que de vous concentrer sur votre IMC ou le chiffre indiqué sur le pèse-personne, soyez attentif à votre niveau de bien-être (et à votre niveau de confort dans vos habits). En apprenant à écouter votre corps, vous serez étonné de la quantité d'informations qu'il peut vous donner sur votre état de santé.

**Les collations entre les repas vont-elles entraver mes objectifs de perte de poids ?**

Les collations entre les repas n'entraveront pas forcément vos objectifs de perte de poids à condition que vous choisissiez des en-cas sains et de taille raisonnable. En réalité, le corps de certaines personnes fonctionne mieux lorsqu'elles mangent quatre à cinq petits repas par jour au lieu des trois repas traditionnels plus copieux. Lorsque vous avez faim entre les repas, élaborer un en-cas sain en privilégiant les protéines et les matières grasses tout en limitant les glucides et la teneur en sucre. Par exemple, des tranches de pomme recouvertes de votre beurre de noix préféré sans sucre fourniront la teneur en matière grasse et en sucre dont vous avez besoin pour donner une bonne dose d'énergie durable à votre corps. Une simple pomme ne calmera pas votre faim pendant longtemps, ce qui vous poussera peut-être à prendre un autre en-cas plus tard. Au lieu de ne manger qu'une chose (surtout s'il s'agit de cochonneries comme des chips ou des barres chocolatées), transformez vos en-cas en mini-repas sains qui vous donneront de l'énergie pendant deux à trois heures.



**Dans quelle mesure l'amitié est-elle importante pour ma santé ?**

L'amitié est extrêmement importante pour la santé physique et mentale. Les humains ont tendance à adopter le style de vie des gens qui les entourent. Si vous fréquentez des personnes négatives et malsaines, vous courez le risque de devenir comme elles. À l'inverse, si vous passez du temps avec des gens sains de corps et d'esprit, vous avez plus de chances d'adopter ce style de vie. Des relations d'amitié solides avec des personnes saines et positives vous rendront heureux tout en vous aidant à atténuer les tensions, sans en ajouter de nouvelles. Si vous vous sentez stressé, déprimé ou énervé après avoir passé du temps avec vos amis, il est peut-être temps de chercher un nouveau cercle d'amis. Laissez vos sentiments vous guider vers des amitiés plus saines et, en fin de compte, une vie plus saine.



# TVM-Plus™

Une combinaison nutritionnelle sous forme de comprimés pratiques

TVM-Plus est composé d'une grande variété de vitamines et de minéraux essentiels pour maintenir diverses fonctions de l'organisme.

