

Juillet/Août 2018

The art of growing young[®]

La vitamine B12

Article de fond



Dans
ce numéro...

Éclater de rire :
pourquoi le rire
est le meilleur des
médicaments

Que faire quand les
enfants refusent
une alimentation
variée ?

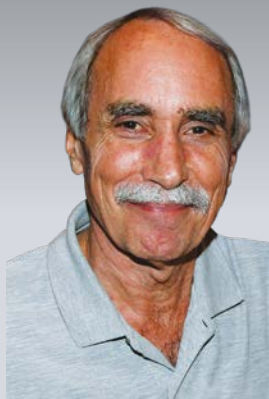
En solitaire : un
moment privilégié
pour prendre soin
de soi



Dans ce numéro...

Des changements naturels

02



Actualité nutritionnelle

03



La forme physique : une affaire de famille

04



Santé intestinale et probiotiques

12



02 Des changements naturels

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**
La forme physique : une affaire de famille

06 **Article de fond**
Chaud et froid : les effets positifs du stress environnemental

10 **Style de vie**
Éclater de rire : pourquoi le rire est le meilleur des médicaments

12 **Alimentation**
Santé intestinale et probiotiques

14 **Article de fond**
La vitamine B12

18 **Herbes et compléments**
Incroyable avocat

20 **Famille et santé**
Que faire quand les enfants refusent une alimentation variée ?

22 **Famille et santé**
Vivre plus longtemps ou paraître plus jeune ?

24 **Famille et santé**
En solitaire : un moment privilégié pour prendre soin de soi

26 **Famille et santé**
Une préoccupation superficielle ?

29 Les experts vous répondent

Incroyable avocat

18



Que faire quand les enfants refusent une alimentation variée ?

20



Des changements naturels

Le changement est positif. Le changement est difficile. Le changement fait du bien. Le changement fait peur. La plupart d'entre nous se retrouvent dans ces quatre déclarations de base à propos du changement. Essentiel à l'art de vieillir tout en restant jeune, le changement nous aide tous à évoluer et à obtenir le meilleur de nous-mêmes. Mais il n'est pas toujours facile de changer soi-même ou de changer sa vie ; la dernière des quatre déclarations nous le dit bien, le changement fait, ou peut faire, peur.

J'espère vraiment que les articles que nous choisissons de présenter dans le magazine *The Art of Growing Young* pourront aider les gens du monde entier à ne plus avoir aussi peur du changement. Que vous lisiez des articles sur les avantages nutritionnels d'un aliment que vous n'avez pas encore essayé ou que vous découvriez des conseils pour entamer un nouveau programme d'exercice, j'espère que vous pourrez acquérir des connaissances qui vous feront gagner en confiance. Plus votre niveau de connaissances et de confiance en vous est élevé, plus il est facile d'apporter des changements, petits ou grands, à votre vie.

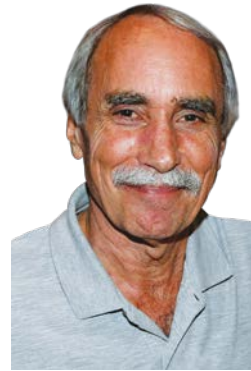
La manière dont vous choisissez d'envisager le changement influe également fortement sur la difficulté que vous attribuez au processus de changement ou sur la peur qu'il vous inspire. Si vous portez un regard globalement positif sur la vie, il vous semblera plus simple d'y apporter des changements. Si vous êtes plus pessimiste et avez tendance à vous concentrer sur les aspects négatifs de votre existence, le changement vous semblera bien plus inquiétant.

Si vous considérez le changement comme un processus indispensable et bénéfique pour votre vie, en vous concentrant sur toutes les choses, personnes, expériences et idées positives que vous devez aux changements positifs réalisés, vous pourrez plus facilement vous adapter et vous améliorer en permanence.

À mesure que la science progresse et que nous découvrons de nouvelles choses sur le corps et la relation entre le corps et l'esprit, chacun devra changer et adopter le style de vie le plus adapté à ces derniers. Pratiquer l'art de vieillir tout en restant jeune, s'engager dans un processus d'apprentissage permanent et conserver un regard positif sur ce qui nous entoure : tout ceci pourra nous aider à cesser de voir le changement non comme un problème, mais plutôt comme un processus simple et naturel de notre existence.



Dwight L. McKee
Scientific Director



Actualité nutritionnelle

Vivez plus longtemps en buvant plus d'eau

Selon de nouvelles découvertes, les sodas et jus de fruits sucrés pourraient avoir un effet encore plus néfaste sur la santé qu'on ne le pensait. Une étude révolutionnaire réalisée auprès de plus de 17 000 Américains a établi que les gens qui boivent des boissons sans sucre, telles que de l'eau, présentent moins de risques de mort prématurée que les sujets qui consomment beaucoup de sodas, de jus de fruits ou de thés et cafés sucrés.



Une douceur qui améliore l'humeur

Les premières études cliniques consacrées aux effets du chocolat noir sur le cerveau ont démontré que les flavonoïdes du cacao contribuent à l'équilibre cognitif, endocrinien et cardiovasculaire. Consommer de petites quantités de chocolat contenant au moins 70 % de cacao peut aider à réduire le stress, améliorer l'humeur, renforcer la mémoire et réduire l'inflammation. Cependant, comme pour la plupart des choses dans la vie, la modération est essentielle. Engloutir une barre entière de chocolat par jour n'est pas sain, mais déguster quelques carrés de chocolat après le repas du soir peut contribuer à préserver votre cerveau.

Faites de l'exercice cérébral pour protéger votre corps

Une étude récente portant sur près de 500 personnes a établi un lien entre la force musculaire et la santé cognitive. Comme le révèle ce projet britannique, la force, mesurée par la poigne de main, constitue un indicateur de l'état de santé du cerveau. Les chercheurs ignorent les raisons de ce lien, mais cette découverte prouve une nouvelle fois pourquoi il importe de préserver une masse musculaire maigre en vieillissant.

Améliorez votre sens du goût en restant en bonne santé

On a récemment découvert que l'inflammation causée par l'obésité peut réduire le nombre de papilles gustatives et inhiber leur renouvellement. En d'autres termes, la nourriture a meilleur goût quand nous sommes en bonne santé. En outre, les chercheurs sont d'avis que les personnes obèses devraient ingurgiter plus de calories pour obtenir le plaisir que ressent une personne en bonne santé en mangeant des portions plus modestes.



Pour vivre plus longtemps, privilégiez le sommeil

Selon une étude de six ans et demi menée auprès d'adultes au Royaume-Uni, chez les couche-tard, le risque de mourir plus jeune que les gens qui se couchent plus tôt est de 10 %. Les chercheurs n'ont pas manqué de préciser que d'autres études sont nécessaires pour déterminer de manière irrévocable si le fait de se coucher tard trop souvent constitue une cause de mortalité plus élevée, mais ils notent que des études précédentes ont déjà établi un lien entre des perturbations de l'horloge interne et le diabète, l'hypertension et la dépression. Il semblerait donc que des habitudes de sommeil saines puissent avoir un impact durable sur votre santé en général.



La forme physique : une affaire de famille

Les familles qui participent ensemble à des activités physiques et ludiques renforcent leurs liens, tout en bénéficiant d'effets positifs sur les plans physique et mental. Les activités communes sont divertissantes et permettent de renforcer votre motivation et d'inculquer à vos enfants de bonnes habitudes.

Démontrer et établir de bonnes habitudes

Les taux d'obésité infantile ne cessent de progresser dans le monde, ce qui cause des problèmes de santé parmi les tranches d'âges plus jeunes. De nos jours, les enfants sont bien plus sédentaires qu'il y a une génération. Bien que la santé dépende d'une multitude de facteurs, l'un des éléments clés pour la préserver réside dans le mouvement et l'activité physique.

Nous pouvons inviter nos enfants à faire de l'exercice physique, mais en les accompagnant dans cette pratique, surtout en famille, nous leur prouvons l'importance de l'exercice.

Par ailleurs, en plus de démontrer à vos enfants l'importance des bonnes habitudes, votre démarche sera également positive pour vous et votre conjoint.

Renforcer les liens et partager de bons moments

Quand une famille participe à une activité physique, cela l'éloigne des écrans, des corvées, des tâches à accomplir et d'autres activités monopolisant habituellement son attention. L'activité physique nous ancre dans le présent, et l'accumulation de ces moments crée des souvenirs durables.

L'exercice en famille crée des liens qu'il serait peut-être impossible de susciter par d'autres activités quotidiennes.

Communiquer avec sa famille

Les liens reposent en partie sur l'aptitude à communiquer d'une manière positive et unique. En jouant ensemble en équipe, il est nécessaire de communiquer pour atteindre nos objectifs ou remporter la partie. En faisant de l'exercice ensemble, on choisit de passer du temps avec nos proches, ce qui permet de parler librement et d'échanger sur des thèmes personnels.



Un divertissement peu coûteux

Aller au cinéma en famille peut facilement coûter plus de 50 € ! Une journée en parc d'attractions peut revenir à des centaines d'euros. Les restaurants sont eux aussi coûteux. Pourtant, il existe de nombreux moyens de faire de l'exercice physique en famille gratuitement !

S'amuser sans retenue

Dans la vie, nous sommes souvent accaparés par nos responsabilités. C'est pourquoi il est si important pour les enfants comme pour les adultes de s'amuser librement en toute simplicité.



Le temps que nous passons ensemble d'une manière positive, en nous dépensant et en nous amusant sans nous prendre au sérieux, libère en nous des endorphines et améliore notre humeur.

Suggestions d'activités physiques à pratiquer en famille

Comme nous l'avons vu, l'exercice en famille a des effets positifs sur de nombreux plans, mais il est parfois difficile de savoir quelles activités choisir. Voici quelques suggestions.

Séance d'entraînement en famille

Chaque membre de la famille choisit trois ou quatre exercices (que vous pouvez écrire si vous voulez), tels qu'un pas de danse, des sauts sur place, une technique d'art martial ou bien un exercice spécifique, comme une série d'abdominaux ou de pompes. Partez faire un footing ou une promenade en famille et effectuez l'un des exercices pendant une minute. Reprenez ensuite la course ou la marche.



Place à la danse

Une option facile à mettre en œuvre et idéale quand il pleut. Chaque membre de la famille choisit quelques titres musicaux pour former une liste de morceaux. Il vous suffit ensuite de lancer cette compilation et de l'accompagner en dansant dans le salon !

Jouer à chat dans le jardin ou au parc

Cette idée est toute bête ! Il vous suffit d'aller au parc, ou dans votre jardin s'il est assez grand, et de jouer à chat pour faire courir tout le monde.

Promenade en famille

Parfois, on n'a pas le cœur à organiser des séances complexes. Vous pouvez alors opter pour une activité plus simple et courante, à savoir aller marcher en famille.



Choisissez un horaire qui convient à toute la famille, comme avant ou après le repas du soir. Si vous êtes tous des lève-tôt, vous pouvez faire une promenade après le petit déjeuner lors du week-end. Cela permet d'intégrer une activité physique à votre programme de la journée (ou du week-end). Si vous voulez pimenter votre promenade, organisez des chasses au trésor saisonnières ou bien des recherches de certains éléments dans la nature. Au printemps, vous pouvez ainsi partir en quête des premières tulipes, fleurs sauvages ou lilas qui ont éclos. À l'automne, essayez de trouver des feuilles rouges ou recherchez les premiers arbres ayant perdu toutes leurs feuilles.

Chaud et froid : les effets positifs du stress environnemental

Il existe une théorie selon laquelle, en plus d'une alimentation saine et d'exercice physique, l'organisme a besoin, dans une certaine mesure, de certains types de stress environnemental, comme l'exposition à des températures basses et élevées, pour que nous puissions atteindre tout notre potentiel.





Les adeptes de cette théorie prétendent que, pendant des siècles, nos ancêtres ont vécu sans être protégés des conditions hivernales et estivales par des équipements de luxe, comme le chauffage ou la climatisation. Le corps de nos ancêtres se serait donc habitué aux variations climatiques et aurait tiré des bénéfices de ces changements extrêmes. Aujourd'hui, certains défenseurs de ce concept tentent de recréer cette exposition aux éléments.

Cette idée s'appuie sur le raisonnement scientifique qui s'intéresse à la manière dont l'organisme crée de l'énergie par le biais de la fonction mitochondriale. Les mitochondries sont des organelles qui se trouvent dans les cellules de notre corps et aident à produire de l'énergie. On estime que le nombre de cellules mitochondriales présentes dans l'organisme se situe environ entre 15 trillions et 50 trillions.

Pour que notre corps génère une quantité importante d'énergie, les mitochondries doivent être renouvelées.

En d'autres termes, il doit éliminer les anciennes et en produire de nouvelles.

Certaines stratégies et activités peuvent favoriser la création de mitochondries. L'un des moyens d'y parvenir est d'exposer l'organisme à des températures extrêmes et de passer régulièrement d'une température extrême à une autre.

Si le stress est souvent nocif sur le plan physique, le concept d'hormèse repose sur l'idée qu'un accès de stress peut, en réalité, bénéficier à l'organisme en augmentant sa résilience.

Les avantages du froid

Lorsque le corps se refroidit, il aspire à se réchauffer. Son principal objectif est de ne pas entrer en hypothermie. Il fabrique alors une hormone appelée « noradrénaline ». La noradrénaline provoque la constriction des vaisseaux sanguins afin de préserver la chaleur. Elle indique également à l'organisme qu'il doit augmenter la production de mitochondries dans les cellules, en particulier dans les tissus adipeux. Elle demande au corps de produire de l'énergie. Et lorsqu'il génère de l'énergie, il produit aussi de la chaleur.

L'un des avantages est que ce processus décompose, ou métabolise, la graisse pour générer de l'énergie et de la chaleur.

Un autre avantage est qu'il prépare le corps pour sa prochaine exposition au froid.

Plus l'organisme est exposé au froid, plus le nombre de mitochondries participant à ce processus dans vos cellules adipeuses est élevé. Parmi les autres avantages, citons la capacité de la noradrénaline à nous aider à nous concentrer, son effet antidépresseur et stimulateur de bien-être, et ses propriétés anti-inflammatoires.



L'un des moyens les plus simples de s'exposer plus souvent à des températures basses est de se passer chaque matin un jet d'eau froide sous la douche, pendant quelques minutes.

Si l'eau froide peut être difficile à supporter pendant ces quelques minutes, elle peut également vous mettre de très bonne humeur !

Les avantages du chaud

Lorsque le corps est exposé à une chaleur extrême, il déclenche un processus intracellulaire visant à augmenter les protéines de choc thermique. Ces protéines aident à prévenir le développement de plaques au niveau du système vasculaire. Les protéines de choc thermique participent également à la longévité.

L'exercice physique illustre parfaitement l'impact du stress causé par la chaleur sur l'organisme. Lorsque nous faisons de l'exercice, notre température corporelle s'élève.

L'exercice crée d'abord une réaction inflammatoire puis, environ une heure après l'arrêt de l'exercice, le corps commence à avoir une réaction anti-inflammatoire.





Les saunas, les bains chauds et les hammams constituent d'autres moyens d'élever la température corporelle. De nombreuses cultures dans le monde croient aux effets curatifs des changements de température intervenant dans la thérapie chaud/froid.

En Corée du Sud (et dans les communautés d'immigrants coréens du monde occidental), il est courant de se rendre dans un « *jjimjilbang* » pour une pause bien-être.

Le *jjimjilbang* est un bain public qui se compose de bassins ou de baignoires, ainsi que de saunas et de hammams qui sont à différentes températures.

Ces saunas contiennent souvent différents minéraux comme l'or ou l'améthyste, ou encore du charbon. Les adeptes du spa coréen le considèrent comme un espace social et de détente où l'on prend soin de sa santé et de son apparence. La plupart des bains publics coréens proposent également des massages, des gommages et des soins de la peau spécialisés. Les complexes thermaux coréens plus élaborés incluent également des restaurants, des cinémas, des salons de coiffure et de manucure ou même un karaoké.

Il existe une expérience de sauna chaud-froid populaire dans la culture russe, en particulier dans les villages arctiques, appelée la « *banya* ». Selon la tradition, les adeptes de ce sauna passent du temps dans une cabine très chaude dont les températures grimpent, pour les participants les plus courageux, jusqu'à 100 degrés Celsius. Les villageois assis dans le sauna se dépêchent ensuite d'aller prendre un bain froid dans le point d'eau extérieur le plus proche (lac, étang ou mer).

Les peuples autochtones d'Amérique, de l'extrême sud des Andes avec les Incas (*Chulla Chaka*), au sud du Mexique et du Guatemala avec les Mayas (*Temazcal*), en passant par les Plaines du Canada et du nord des États-Unis avec les Indiens (*Inipi* : les Lakota), ont longtemps utilisé les huttes à sudation comme des espaces spirituels de purification. En fonction de la tribu et de la vision culturelle des huttes à sudation, beaucoup pensent que la chaleur extrême stimule la circulation sanguine et aide le corps à éliminer les impuretés et les toxines. Parfois, des herbes ou des plantes médicinales, comme la sauge ou l'eucalyptus, sont intégrées pour un traitement d'aromathérapie.

Les hammams de Turquie sont également très célèbres. Ce sont souvent des bains publics immaculés qui se trouvent dans des édifices spacieux généralement construits en marbre.

Dans les bains publics turcs standard, le participant traverse un couloir où l'intensité de la chaleur augmente peu à peu. Ce vestibule mène généralement à une pièce composée de dalles ou de cabines séparées pour un gommage au savon et un massage administrés par un masseur professionnel. On y est alors savonné et frotté avant d'être rincé à l'eau froide. Après le bain administré par un professionnel, un hammam à la température plus confortable (même si elle reste chaude) est souvent accessible pour terminer par un moment de détente. Pour tout le monde, des sultans aux paysans, les hammams sont caractéristiques de la culture turque, et une visite en Turquie ne saurait être complète sans en faire l'expérience.

Quand sait-on que trop, c'est trop ? Il est primordial d'écouter son corps lorsque l'on s'expose au chaud et au froid. Il n'est pas question de se mettre au défi de tenir le plus longtemps possible une situation inconfortable. Une température trop extrême peut être dangereuse, voire fatale. Il est donc impératif de démarrer lentement, puis d'augmenter rapidement la température. Si vous vous sentez mal (au-delà du sentiment naturel « Waoah, cette douche froide serait bien plus agréable s'il s'agissait d'un bain moussant bien chaud »), faites attention et réglez la température en conséquence.

FY Skin Formula

Les comprimés FY Skin Formula vous apportent des vitamines et des minéraux essentiels soigneusement sélectionnés, notamment de la vitamine A et du zinc qui contribuent au maintien d'une peau en pleine santé.

Les nutriments composant ce complément unique sont dérivés d'un extrait marin exclusif.

De plus, FY Skin Formula contient de la vitamine C, qui contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau, ainsi que du zinc et de la vitamine E, qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydant.



Éclater de rire : pourquoi le rire est le meilleur des médicaments

Le rire, c'est bien plus que le sentiment de bien-être ressenti pendant les quelques secondes où il se produit. En réalité, le rire est également bénéfique pour votre état de santé général.

Il a été révélé que le rire améliore votre humeur au-delà du moment drôle (se remémorer des souvenirs amusants ravive souvent le rire), diminue la douleur, stimule le système immunitaire (il l'aide à se détendre et à libérer des hormones vitales) et aide à atténuer les effets néfastes du stress.

Enfants, nous rions des dizaines de fois par jour.

Mais une fois adultes, nous vivons une vie plus sérieuse qui incite moins à l'humour et au rire. Il existe des méthodes volontaires et des moyens simples d'introduire davantage de rires dans notre vie et, par conséquent, d'améliorer notre santé.

Le rire, tout comme la gentillesse ou, hélas, la colère et l'agressivité, est contagieux. De plus, il construit les relations entre les hommes. Lorsque nous voyons d'autres personnes goûter à la joie d'être hilares, il peut être difficile de ne pas se joindre à elles. Ce sont les neurones miroirs qui entrent en jeu. Il s'agit d'une découverte récente (qui a eu lieu au cours de ce siècle) dans le monde complexe des neurosciences qui participe aux comportements humains et aux processus de réflexion.¹

Lorsque nous voyons quelqu'un sourire, il est assez naturel pour nous de lui sourire en retour. Le rire est une simple extension de ce phénomène.

Le rire fait naître un sentiment de rapprochement avec les autres. Il peut participer à renforcer les liens et la confiance entre les humains. Nous devons encourager les amitiés et les relations profondes qui reposent sur la confiance, mais qui laissent également la place à un petit grain de folie. Le rire aide à assouplir l'attitude défensive dans les moments difficiles et à diminuer les sentiments liés à la rancœur, au jugement et à la critique.

Il est non seulement important de rechercher des liens interpersonnels pleins de gaieté et de spiritualité, mais il est également essentiel pour nous de répandre cette énergie dans le monde et de faire ce cadeau qu'est l'humour aux autres.



Le rire stimule notre système immunitaire. Il réduit la quantité d'hormones de stress circulant dans l'organisme et accroît la réponse des cellules immunitaires.

Pour faire simple, il diminue la réaction de stress en contractant les muscles, ce qui stimule le débit sanguin et l'oxygène dans l'ensemble du corps. Le rire générant d'importants mouvements du diaphragme, il renforce également la circulation lymphatique, pour laquelle le diaphragme agit comme « pompe » principale.



Sur le plan cellulaire, le rire libère des endorphines qui renforcent l'immunité. Une étude récente a même démontré comment le rire génère un effet opioïde qui aide non seulement à protéger contre les maladies, mais également à gérer les douleurs (d'où l'effet opioïde).² Une autre étude a permis de découvrir que l'activité des cellules tueuses naturelles (réaction du système immunitaire face aux maladies) augmentait chez les participants qui se lançaient dans un rire franc par rapport à ceux à qui l'on proposait une méthode de distraction.³

Du point de vue du développement personnel, le rire nous aide à être plus résilient. Nous connaissons tous une personne qui se prend trop au sérieux. Il peut souvent être pesant d'être à proximité de ce type d'individus. Nous avons peur de dire quelque chose de mal ou qu'ils nous jugent. À l'opposé, les personnes qui considèrent les erreurs ou les échecs comme faisant naturellement partie de la vie, et non comme un événement inéluctable négatif, ont tendance à être plus résilientes.

¹ Acharya, Sourya, and Samarth Shukla. "Mirror Neurons: Enigma of the Metaphysical Modular Brain." *Journal of Natural Science, Biology, and Medicine*, Medknow Publications & Media Pvt. Ltd., 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3510904/.

² Manninen, Sandra, et al. "Social Laughter Triggers Endogenous Opioid Release in Humans." *Journal of Neuroscience, Society for Neuroscience*, 21 June 2017. www.jneurosci.org/content/37/25/6125.

³ Bennett, M P, et al. "The Effect of Mirthful Laughter on Stress and Natural Killer Cell Activity." *Alternative Therapies in Health and Medicine*, U.S. National Library of Medicine, 2003. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12652882.



Et cette résilience peut nous aider à surmonter les difficultés en gardant notre paix et notre esprit intacts.

Mais contrairement à lorsque nous étions enfants, nos options actuelles en matière d'humour et de rire sont peut-être moins constantes. Bien sûr, il y a les vieux classiques, comme regarder un film comique ou une vidéo Internet rigolote, sortir avec des gens amusants ou lire un livre ou une histoire drôle. Il y a de nombreuses autres solutions pour intégrer plus régulièrement le rire dans votre vie.

Invitez des amis à un spectacle d'humour ou d'improvisation. Il existe aussi aujourd'hui une activité populaire appelée « yoga du rire ». Cela peut paraître ridicule et peut-être forcé au premier abord, mais si vous laissez de côté vos a priori et vous abandonnez complètement pour vivre cette expérience, celle-ci peut donner lieu à une déferlante de rire.



Une autre solution est d'organiser chaque mois une soirée jeux chez vous avec des amis pour jouer à des jeux simples et interactifs.

Enfin, il y a la méthode consistant simplement à se laisser aller à rire plus souvent. Lorsque vous conservez un léger sourire sur votre visage au repos (contrairement à un simple visage neutre), vous êtes sur la voie du rire. Passez également plus de temps avec des enfants dans votre vie et laissez-vous aller afin que votre corps et votre humeur s'imprègnent de leur joie et de leur émerveillement.



Santé intestinale et probiotiques

Pourquoi envisager de prendre un complément probiotique, comment s'assurer de prendre le bon et comment déterminer s'il fonctionne réellement.

La santé de l'intestin joue un rôle central dans le monde de la santé naturelle depuis de nombreuses années et intéresse enfin aujourd'hui le grand public. Les probiotiques sont le point central de ce mouvement visant à comprendre et à encourager notre microbiome interne.

Les probiotiques sont des compléments ou des produits à base alimentaire qui contiennent des souches bactériennes saines afin de coloniser (vivre dans, exister dans et interagir avec) notre intestin.

Notre intestin abrite une immense collection de micro-organismes qui influent sur un grand nombre des activités internes de notre corps, de la manière dont nous digérons les nutriments à nos fonctions immunitaires, en passant par nos fonctions cérébrales.

De nombreuses études fondées sur des données mettent en avant les avantages des probiotiques. Ils sont naturellement présents dans notre corps, mais un apport supplémentaire est souvent nécessaire. Ils font partie de la flore du côlon. En dehors de l'intestin, ils aident à éloigner les bactéries malsaines et ont des effets positifs sur la santé urinaire et vaginale^{1,2}. L'utilisation de probiotiques est très bénéfique pour les personnes qui souffrent de vaginose bactérienne et d'infections urinaires récurrentes. Si ce mécanisme n'est pas totalement compris, les probiotiques se sont révélés utiles dans la réduction des tendances allergiques.³ Certaines données semblent indiquer que l'amélioration de la flore intestinale d'un individu a des effets positifs sur les affections cutanées, comme l'acné, ainsi que sur une trop grande exposition au soleil et l'accélération du vieillissement de la peau.⁴

Enfin, il y a davantage d'études menées sur le bénéfice de la connexion intestin-cerveau. La connexion intestin-cerveau est un concept selon lequel la microflore de notre tube digestif est bénéfique pour notre santé neurologique, notamment la mémoire, la concentration et l'apprentissage, et pour lutter contre l'anxiété et la dépression, ainsi que le stress.

Certaines personnes devraient sans aucun doute prendre un complément probiotique à certains moments de leur vie. Si vous prenez des antibiotiques, les probiotiques aident à restaurer les bactéries naturelles que ces médicaments peuvent éliminer. Commencez le traitement aux probiotiques immédiatement après celui aux antibiotiques, car ceux-ci sont susceptibles de détruire immédiatement les bonnes bactéries que vous introduisez avec la supplémentation.



Si vous voyagez à l'étranger, prenez des probiotiques juste avant et pendant votre voyage pour mieux éviter les maladies d'origine alimentaire.

Ou si vous pensez avoir contracté une intoxication alimentaire en étant dans votre pays, prenez des probiotiques pour aider les bonnes bactéries à se débarrasser des mauvaises qui vous rendent malade. Voyages exotiques mis à part, les personnes qui souffrent de divers troubles gastro-intestinaux peuvent tirer profit des probiotiques. Ces derniers peuvent être bénéfiques pour toutes sortes de troubles, des problèmes mineurs comme les flatulences ou la diarrhée, aux maladies débilantes, comme la maladie inflammatoire chronique de l'intestin, en passant par les infections temporaires causées par *E. coli* et *H. pylori*.

Mais les probiotiques ne sont pas tous égaux. En réalité, de nombreuses souches de probiotiques ne sont même pas capables de survivre à l'acide et à la bile de notre estomac (le premier arrêt dans le tube digestif après la bouche) !

Il est évident que si les bactéries saines ne peuvent pas franchir ce point, elles ne peuvent pas être bénéfiques. Comment savoir si vous prenez le bon probiotique ?

Bien qu'il existe de nombreuses espèces présentant une activité probiotique, la plupart des probiotiques appartiennent à un ou deux genres : *Lactobacillus* ou *Bifidobacterium*. Ensuite, il y a différents types d'espèces, comme *Lactobacillus acidophilus* et *Bifidobacterium bifidus*. Il faut également prendre en compte la nomenclature, à savoir le type de souche, tel *Lactobacillus acidophilus* DDS-1. De nombreux compléments ne comprennent pas le type de souche, mais il est important de le connaître, puisque différentes souches répondent à des objectifs différents.

En règle générale, choisissez un complément qui comporte au moins sept souches distinctes et au moins 5 milliards d'unités formant colonies ou UFC. En outre, les probiotiques vivants sont la seule forme véritablement bénéfique, puisqu'ils ne peuvent coloniser et se développer dans l'intestin que s'ils sont vivants. Il est courant de trouver des compléments qui contiennent des microbes vivants au moment de la fabrication. Mais souvent, cela ne garantit pas qu'ils seront vivants au moment où vous les consommerez. Vérifiez si le complément doit être placé au réfrigérateur ou s'il peut rester à température ambiante. Mais, surtout, veillez à l'acheter auprès d'un fabricant d'une qualité irréprochable.

¹ Cribby, Sarah, et al. "Vaginal Microbiota and the Use of Probiotics." *Interdisciplinary Perspectives on Infectious Diseases*, Hindawi Publishing Corporation, Mar. 2008, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2662373/.

² Falagas, M E, et al. "Probiotics for Prevention of Recurrent Urinary Tract Infections in Women: A Review of the Evidence from Microbiological and Clinical Studies." *Drugs*, U.S. National Library of Medicine, 2006, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16827601.

³ Yang, Gui, et al. "Treatment of Allergic Rhinitis with Probiotics: An Alternative Approach." *North American Journal of Medical Sciences*, Medknow Publications & Media Pvt. Ltd., Aug. 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3784923/.

⁴ Kober, Mary-Margaret, and Whitney Bowe. "The Effect of Probiotics on Immune Regulation, Acne, and Photoaging." *International Journal of Women's Dermatology*, Elsevier, 20 May 2015, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352647515000155.

La vitamine B12

Également appelée cobalamine, la vitamine B12 est souvent surnommée « vitamine de l'énergie ». Elle contribue à doper notre moral et notre vigilance. D'ailleurs, certaines personnes évitent d'ingurgiter des aliments ou des compléments à forte concentration en vitamine B12 avant le coucher, car cela les empêcherait de dormir.





Elle participe également à la santé cardiovasculaire et on sait qu'elle contribue au bon état de la peau et des ongles. En outre, il s'agit d'une vitamine importante sur le plan neurologique, car elle renforce notamment les fonctions cognitives, tout en réduisant les risques de démence.¹ La vitamine B12 joue un rôle essentiel dans les processus physiologiques internes plus complexes impliquant la gaine de myéline, la moelle osseuse, la synthèse et la régulation de l'ADN, la production des cellules sanguines, l'équilibre du système nerveux et le métabolisme des acides aminés et des acides gras.

Sur le plan structurel, la B12 est la plus grande et la plus complexe de toutes les vitamines. On ignore toujours en grande partie les mécanismes de son fonctionnement sur le plan physiologique. Elle est synthétisée par des bactéries en sols humides. Les animaux élevés à des fins alimentaires, que ce soit pour leur chair ou pour obtenir des produits tels que des œufs ou du lait, broutent sur les terres où sont présentes ces bactéries.

Elles passent alors dans le système des animaux et nous obtenons la B12 par ce biais.

L'élevage industriel perturbe ce processus, car les animaux élevés en masse selon cette méthode ont rarement l'occasion de paître sur des sols.

L'absorption de la vitamine B12 est parfois une opération délicate et complexe. Quand elle est ingérée, que ce soit sous forme d'aliment ou de complément, la vitamine B12 doit établir une liaison avec une protéine produite dans notre estomac. Les composants chimiques associés à la cigarette peuvent empêcher cette absorption. Par ailleurs, faire cuire des aliments au four à micro-ondes peut également modifier la vitamine B12.

Il est conseillé de vérifier auprès de votre médecin ou pharmacien l'effet éventuel de vos médicaments sur l'absorption de tous les nutriments. La B12 peut être mal absorbée par les gens qui prennent de la metformine (médicament courant prescrit contre le diabète), des traitements antiépileptiques ou certains inhibiteurs gastro-intestinaux (que l'on appelle inhibiteurs de la pompe à protons en médecine) et anti-acides.¹ Les personnes souffrant de problèmes rénaux sont également susceptibles de connaître des déficiences d'absorption. Les patients atteints d'anémie pernicieuse, une maladie auto-immune, présentent également de faibles taux d'absorption de la B12.

Il existe quatre formes de vitamine B12 : la cyanocobalamine, l'hydroxocobalamine, la méthylcobalamine et l'adénylcobalamine. Les trois dernières formes peuvent être synthétisées par le corps à partir de la cyanocobalamine, la forme de B12 servant souvent à fortifier les céréales, les boissons vitaminées, ainsi que les produits de substitution végétaliens au lait et à la viande. Ironie du sort : en raison de la place grandissante occupée par l'élevage industriel, elle est également utilisée dans l'alimentation des animaux et des poissons d'élevage.

La méthylcobalamine est une forme active de la vitamine B12, dont l'absorption est un peu plus facile lors des interactions physiologiques. Cependant, elle est non seulement bien plus coûteuse, mais également peu stable. On pourrait imaginer qu'une vitamine sous forme active constitue un meilleur choix, mais la cyanocobalamine fonctionne tout aussi bien chez les sujets en assez bonne santé. Si vous ne souffrez pas d'insuffisance rénale et si vous ne fumez pas, la cyanocobalamine devrait subvenir à vos besoins.

Les doses quotidiennes recommandées dépendent de l'âge (elles sont plus basses pour les enfants, en raison de leur taille) et de l'état (grossesse ou allaitement).

Les National Institutes of Health aux États-Unis préconisent une dose quotidienne de 2,4 µg (microgrammes) pour les hommes et les femmes, hors grossesse et allaitement. Les femmes enceintes ont des besoins plus élevés, à savoir 2,6 µg, tandis que pour les femmes qui allaitent, l'apport conseillé est de 2,8 µg.¹ Les recommandations du NHS (service national de la santé britannique) pour les adultes sont légèrement inférieures, avec 1,5 µg par jour, tandis que l'Autorité européenne de sécurité des aliments recommande une dose quotidienne de 4 µg.

Il existe divers signes d'une carence en vitamine B12 : fatigue extrême, manque global d'énergie, sensations de fourmillements, anémie macrocytaire (déficit de globules rouges, qui sont également anormalement gros), faiblesse musculaire, déficiences cognitives et dépression.

Les végétariens et les vegans affichent les risques les plus élevés de carence en vitamine B12, puisque cette vitamine est plus disponible et biodisponible chez les produits d'origine animale. Chez les végétariens et les vegans, l'apport en B12 provient principalement de céréales et graines enrichies. Pour ces deux catégories, la supplémentation constitue probablement le meilleur moyen d'obtenir l'apport quotidien recommandé. ➤

¹ "Office of Dietary Supplements—Vitamin B12." NIH Office of Dietary Supplements, U.S. Department of Health and Human Services, 2 Mar. 2018, ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/#h7.



En marge des compléments, la vitamine B12 est présente dans de nombreux aliments principalement d'origine animale. Ainsi, bien qu'il ne soit pas du goût de tous, la meilleure source de vitamine B12 reste le foie de bœuf, qui contient pas moins de 71 µg de vitamine B12 par portion de 85 g.

Parmi les aliments à forte concentration en vitamine B12, certains mets peuvent être jugés rebutants au même titre que le foie de bœuf.

Les moules comportent 20 µg par portion de 85 g.

Le maquereau (16 µg par portion de 85 g) et les sardines (8 µg pour 85 g) sont également riches en B12.

La viande rouge, telle que le bœuf ou l'agneau, et le saumon représentent deux options potentiellement plus acceptables en vue d'une consommation régulière. Le bœuf contient environ 5 µg par portion de 85 g et le saumon en comporte 4 µg.

Le lait et le yaourt affichent une concentration d'environ 1 µg par tasse. Étant donné que ces aliments sont plus souvent consommés au quotidien, ils représentent une bonne façon de combler vos besoins en vitamine B12 par le biais de l'alimentation.

Quand ils sont enrichis, les produits au soja (steaks végétariens et succédanés de viande au soja), ainsi que les céréales et les graminées, constituent aussi des sources alimentaires de B12. Vendues en boîte ou en sachet, les céréales enrichies disponibles dans le commerce comportent généralement environ 5µg par bol. La concentration d'une portion de graminées enrichies ou de produits contenant du soja est variable.



Les sources végétaliennes de vitamine B12 comprennent la levure alimentaire et les algues.

La levure alimentaire se distingue de la levure boulangère et de la levure de bière, car elle possède un arôme de noisette et de fromage. On peut la saupoudrer sur du popcorn, la mélanger à de la soupe, l'ajouter aux salades ou l'utiliser pour remplacer le parmesan. Cependant, certaines études suggèrent que la levure alimentaire n'est pas toujours suffisante à des fins de supplémentation.³ Il est toutefois reconnu que le nori, une algue japonaise, ainsi que diverses formes d'algues dérivées, constituent de bonnes sources végétariennes de vitamine B12.⁴ La spiruline, qui ne cesse de gagner en popularité, se distingue également par sa concentration en vitamine B12. Cependant, certaines études ont démontré que la spiruline et d'autres cyanobactéries contiennent en réalité de grandes quantités d'une pseudo-vitamine B12, qui n'est pas biologiquement active chez l'être humain. L'algue eucaryote dite chlorelle peut contenir de grandes quantités de vitamine B12 biologiquement active, mais ces quantités varient considérablement selon la souche de chlorelle et les conditions dans lesquelles elle a été cultivée. Certains échantillons comportent au plus plusieurs centaines de microgrammes de vitamine B12 active par 100 grammes, tandis que d'autres ne contiennent aucune vitamine B12.⁴

² "B Vitamins and Folic Acid: Vitamin B12." NHS Choices: Your Health, Your Choices, NHS, 3 Mar. 2017, www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-b/.

³ Donaldson, M S. "Metabolic Vitamin B12 Status on a Mostly Raw Vegan Diet with Follow-up Using Tablets, Nutritional Yeast, or Probiotic Supplements." *Annals of Nutrition & Metabolism*,

U.S. National Library of Medicine, 2000, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11146329.

⁴ Watanabe, Fumio, et al. "Vitamin B12-Containing Plant Food Sources for Vegetarians." *Nutrients*, MDPI, May 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4042564/.

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.lifepius.com et dans notre catalogue de produits.

© 2018 Lifepius International

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



Incredible avocat

Pourquoi l'avocat est-il devenu si populaire : l'un des fruits les plus riches en éléments nutritifs et bénéfiques pour la santé et les manières d'en profiter (pas juste en le mangeant).

Le terme « super-aliment » est beaucoup employé aujourd'hui, en toute insouciance. Mais l'avocat est peut-être l'aliment qui en réunit tous les critères, puisqu'il est riche en vitamines, en nutriments, en fibres et en graisses saines, tout en étant délicieux. Du guacamole standard au toast à l'avocat tendance, en passant par les masques pour le visage et les après-shampoings, l'avocat peut être utilisé de nombreuses manières.

L'avocat est originaire d'Amérique. Son nom vient du mot « ahúacatl » de la langue nahuatl (parlée par les indigènes du Mexique, communément appelés les Aztèques) qui, d'après certains linguistes antiques, signifie également « testicule », en raison de la similitude visuelle entre les deux.

Les Espagnols ont transformé ce nom autochtone en une version hispanisée, « aguacate », qui est le mot le plus fréquemment utilisé en Espagne et en Amérique latine aujourd'hui.

On l'appelle aussi parfois « poire d'alligator », à cause de sa peau rugueuse et foncée et de sa forme de poire.

S'il est souvent apparenté à la cuisine mexicaine, l'une de ses formes était (et est toujours) cultivée dans le Pérou actuel et dénommée « palta », très probablement d'après le mot Quechua (descendants des Incas) pour désigner un fruit.

Les avocats ont traversé la planète et sont aujourd'hui également cultivés en Asie du Sud-Est et dans certaines régions d'Inde. Là-bas, ils sont appréciés pour leur texture similaire à du beurre.

Les avocats sont riches en vitamine K (vingt-six pour cent de l'apport journalier recommandé) et en acide folique (vingt pour cent de l'apport journalier recommandé). Ils contiennent également plus de potassium qu'une banane, ainsi que des vitamines C, B6 et E. Ils sont riches en fibres, représentant plus de vingt-cinq pour cent de l'apport journalier recommandé pour une portion de 85 g.

L'avocat est un aliment à forte teneur en matières grasses, plus de soixante-quinze pour cent de ses calories provenant des lipides. Mais n'oubliez pas, cette période où nous vivions dans la peur des graisses est révolue. Aujourd'hui, nous nous intéressons aux matières grasses saines, qui sont essentielles pour le corps, et les avocats en sont remplis. Ils contiennent l'acide gras mono-insaturé appelé acide oléique, que l'on retrouve aussi dans l'huile d'olive. L'acide oléique est associé à la réduction des inflammations.¹ L'huile d'avocat présente un point de fumée et une résistance à l'oxydation plus élevés lorsqu'elle est chauffée, ce qui en fait une solution parfaite pour la cuisson (même s'il faut toujours maintenir la chaleur le plus bas possible lorsque l'on cuisine avec n'importe quelle huile ou graisse).

En ce qui concerne la consommation des avocats, rien n'oblige à se cantonner au guacamole (même si tout le monde en raffole).



Essayez de les couper en dés pour ajouter une composante crémeuse à vos salades.

Ou buvez-les en smoothie. Ou bien essayez un toast à l'avocat, très tendance. Prenez une tranche de pain artisanal de bonne qualité et faites-la griller. Puis, posez-y des tranches d'avocat ou étalez-en sur le pain. Pour encore plus de goût, n'hésitez pas à saupoudrer de sel de mer et à ajouter un filet d'huile d'olive. Les avocats s'associent bien également aux poissons gras, comme le saumon. Placez quelques tranches sur votre filet ou réalisez un assaisonnement à base d'avocat à verser sur le poisson. Ajoutez de l'avocat dans les salades de fruits avec de la menthe émincée et une vinaigrette à base de citron vert.

Mais les avocats ne s'utilisent pas que dans l'alimentation ; essayez de les intégrer à votre routine beauté. L'huile de ce fruit aide à hydrater la peau. Enduisez votre corps d'avocat et patientez pendant environ quinze minutes. Puis, prenez une douche ou rincez simplement. Il aide également à apaiser les brûlures, en particulier celles causées par des coups de soleil. Prenez simplement l'équivalent d'une petite cuillère et frictionnez doucement la zone touchée. Les acides aminés et les antioxydants contenus dans les avocats en font l'ingrédient parfait pour un masque hebdomadaire entièrement naturel. Mélangez de l'avocat, du yaourt et une petite quantité de miel, et appliquez cette préparation sur le visage.

Pour un soin hydratant des cheveux, appliquez de l'avocat écrasé directement sur la chevelure ou mélangez-le à de l'huile d'olive et un œuf. Laissez reposer 20 minutes, puis rincez. Pour un traitement plus en profondeur, chauffez le mélange pendant quelques secondes avant de l'appliquer. L'avocat peut également servir à hydrater le cuir chevelu. Mélangez-le avec quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et massez votre cuir chevelu pour aider à traiter un cuir chevelu avec des pellicules et squameux.

Que vous le mangiez ou que vous l'appliquiez sur vos cheveux ou votre peau, sachez que l'avocat est réellement l'un des plus beaux cadeaux que la nature ait faits à la vie sur terre.

¹ Yoneyama, S, et al. "Dietary Intake of Fatty Acids and Serum C-Reactive Protein in Japanese." *Advances in Pediatrics*, U.S. National Library of Medicine, May 2007, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17545695.

Que faire quand les enfants refusent une alimentation variée ?

Nombreux sont les adultes qui se reconnaissent en riant dans l'aphorisme humoristique « J'étais un parent parfait avant d'avoir des enfants ». On l'a quasiment tous fait : avant de devenir parent, on avait des avis tranchés sur la manière dont on communiquerait avec nos enfants, on avait déjà planifié les activités quotidiennes et, bien souvent, on savait comment les repas se dérouleraient.

On imaginait la scène en famille dans la salle à manger, sur fond de conversation passionnée, de bonne humeur et de taquineries, le tout autour d'un repas équilibré. Avant d'être parent, qui n'a pas juré que ses enfants mangeraient exactement les plats qu'il leur préparerait ? On anticipait les bons moments passés en famille, en allant chercher des légumes au marché avant de les déguster à la maison. En voyant les enfants d'amis chipoter face à leur salade avant de réclamer des nuggets de poulets ou des frites, on se promettait que cela ne nous arriverait jamais.

Et pourtant, la réalité nous a rattrapés. Nous avons beau encourager et féliciter nos enfants pour les inciter à manger équilibré, les enfants prennent souvent l'habitude de se limiter à certains aliments.

On tente de leur proposer une alimentation variée, mais ils exigent du pain grillé, des pâtes au beurre et des céréales. Ils réclament de la nourriture transformée, riche en féculents et glucides, au lieu de suivre notre exemple quand nous couvrons la moitié de notre assiette de légumes.

Ruth Reichl, célèbre rédactrice en chef de l'ancien magazine gastronomique *Gourmet*, a évoqué ce phénomène dans un récit hilarant, racontant que son jeune fils n'acceptait de manger que des aliments de couleur blanche !

Malgré leurs efforts, les parents d'enfants en bas âge, d'écoliers et même d'adolescents ont souvent toutes les peines du monde à faire accepter une alimentation équilibrée et à éviter les crispations pendant les repas.

Pour de nombreux parents, le mieux est d'abord de garder son sang-froid et de lâcher prise, avant de donner chaque jour aux enfants un complément multivitaminé qui leur fait le plus grand bien.

Les experts médicaux reconnaissent qu'il est préférable de puiser la majorité de nos nutriments, minéraux et vitamines dans les aliments, mais en réalité, la plupart d'entre nous, enfants comme adultes, ne parviennent pas à combler leurs besoins nutritionnels par le biais de l'alimentation.



Les enfants qui ne mangent pas des repas équilibrés composés d'aliments frais et entiers, tout comme les personnes qui rejettent certains aliments, sont les premiers à bénéficier d'une prise journalière de compléments multivitaminés.



Les enfants qui ont une alimentation saine mais souffrent d'une pathologie chronique, notamment quand elle affecte leur système gastro-intestinal ou leur système immunitaire, devraient également prendre un complément quotidien.

De même, il serait probablement avisé pour les enfants végétariens ou vegan de prendre des compléments multivitaminés ou tout au moins de renforcer leur alimentation avec des compléments contenant du calcium, du fer ou un complexe de vitamines B. Les différentes vitamines B jouent un rôle important dans les processus permettant d'emmagasiner de l'énergie pour jouer et s'activer.

Quasiment tous les enfants (et adultes) devraient prendre un complément de vitamine D, surtout pendant les mois les plus froids. La vitamine D et le calcium assurent une fonction cruciale pendant l'enfance, car c'est lors de cette période que la majorité de la masse osseuse se constitue.



Les compléments multivitaminés peuvent combler des carences nutritionnelles, mais, comme leur nom l'indique, ce ne sont que des compléments, qui ont pour vocation de compléter une alimentation saine. Même les enfants qui consomment des fruits et légumes variés pourraient ne pas obtenir tous les micronutriments nécessaires à leur croissance sur le plan physiologique et mental.

En outre, les compléments multivitaminés modernes contiennent des probiotiques et des antioxydants. Qu'ils soient inclus dans le complément multivitaminé ou pris séparément, ces éléments supplémentaires participent au renforcement du système immunitaire. Les vitamines C et A ont également un effet considérable sur la stimulation du système immunitaire.

Dernier point : en donnant aux enfants un complément multivitaminé quotidien, on poursuit le dialogue concernant un mode de vie sain.

Vous pourrez ainsi leur apprendre que les vitamines et les compléments ne sont pas des friandises, en précisant qu'il ne faut pas manger des sucreries chaque jour. Dites-leur que votre démarche vise à renforcer leur santé. Vous pouvez également leur expliquer ce que contient le complément et dans quels aliments se trouvent les différents nutriments (par exemple : « ce complément contient de la vitamine A, qu'on retrouve également dans les mangues et les carottes »). Cela les aidera à adopter des habitudes saines tout en leur enseignant des notions de nutrition.



Vivre plus longtemps ou paraître plus jeune ?

Qu'est-ce qui est le plus important, la longévité ou la beauté ? D'après une importante étude réalisée sur des jumeaux au Danemark, la science a démontré que la beauté pourrait bien être associée à une vie plus saine et plus longue.¹ Mais au-delà des tentatives superficielles de lutte contre les signes du vieillissement (Botox, acide hyaluronique ou crèmes pour le visage), la science nous montre que penser et agir selon un état d'esprit axé sur la jeunesse et le bien-être est ce qui nous permet véritablement de vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Vieillir est inévitable, mais la façon dont nous choisissons de vieillir dépend bien plus de nos choix en matière de mode de vie et de santé mentale que de notre profil génétique. Si nous ne pouvons interrompre le processus du vieillissement, nous pouvons en réduire les effets en conservant un état d'esprit positif et jeune, en mangeant des aliments sains et en faisant régulièrement de l'exercice physique.

Cela s'explique au niveau cellulaire, par ce que l'on appelle les télomères. Les télomères sont les serre-livres de nos chromosomes.

On peut également les comparer aux embouts en cire ou en plastique de nos lacets. Lorsqu'ils se détruisent ou s'abîment, nos lacets peuvent s'effiloche et se raccourcir. C'est la même chose pour les télomères et les chromosomes : lorsque les télomères sont détruits, cela entraîne la dégradation de nos cellules. Et la principale conséquence est le processus de vieillissement. Les individus dont les télomères sont plus courts présentent un plus grand risque de problèmes de santé liés à l'âge et au mode de vie, comme les maladies cardiaques.

Les personnes qui ont de plus longs télomères sont également celles qui pratiquent une activité physique régulière. Dans le cadre d'une étude à grande échelle, des chercheurs ont découvert que les adultes sédentaires sont plus vieux sur le plan cellulaire.² Un stress cumulatif et chronique a également pour effet de raccourcir les télomères, d'une manière similaire à l'obésité.³ Et n'oublions pas l'élément absolument essentiel qu'est un sommeil de qualité et suffisant. Nous sommes nombreux à nous observer dans le miroir après avoir regardé des photos de nous juste avant d'avoir eu un bébé.

¹ Christensen, Kaare, et al. "Perceived Age as Clinically Useful Biomarker of Ageing: Cohort Study." *British Medical Journal*, U.S. National Library of Medicine, Dec. 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792675/.

Le manque de sommeil laisse des traces sur la jeunesse de notre visage.

Et si les quelques années durant lesquelles nous devons gérer les nuits (et les régressions !) des bébés et des tout-petits ne représentent qu'une période temporaire de manque de sommeil dans la grande histoire de notre vie, une privation de sommeil à long terme laisse effectivement des traces sur notre santé cellulaire.⁴

Ces cellules jouent également un grand rôle sur la jeunesse de notre visage. La présence de télomères raccourcis ou de petite taille a été mise en corrélation avec un vieillissement accéléré, le stress, des inflammations chroniques et un vieillissement prématuré de la peau. Dans le cadre de l'étude danoise mentionnée plus haut, des photographies de près de 2 000 jumeaux ont été présentées à un groupe de personnes afin qu'elles déterminent lequel des jumeaux paraissait plus vieux. L'étude a ensuite examiné l'état de santé, la vie et le décès de ces jumeaux pendant près d'une décennie. Les résultats ont démontré que les jumeaux qui paraissaient les plus âgés étaient ceux qui étaient le plus susceptibles de mourir plus tôt. La conclusion de l'étude était que les jumeaux qui paraissaient les plus âgés présentaient un taux de morbidité accru, qui entraînait un taux de mortalité accéléré. Ils étaient en plus mauvaise condition physique, présentaient de plus grandes pertes de mémoire et possédaient des télomères plus courts que leur jumeau à l'apparence plus jeune. En d'autres termes, leur mode de vie moins sain avait donné lieu à une apparence moins jeune, ce qui s'est donc avéré être un facteur pour déterminer la longévité.

² Tucker, L.A. "Physical Activity and Telomere Length in U.S. Men and Women: An NHANES Investigation." *Preventive Medicine*, U.S. National Library of Medicine, July 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28450121.

³ Mathur, Maya B., et al. "Perceived Stress and Telomere Length: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Methodologic Considerations for Advancing the Field." *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, May 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5590630/.

⁴ Tempaku, P.F., et al. "Telomere Length as a Marker of Sleep Loss and Sleep Disturbances: A Potential Link between Sleep and Cellular Senescence." *Sleep Medicine*, U.S. National Library of Medicine, May 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25890781.

De très nombreux produits et traitements de lutte contre le vieillissement consistent à traiter les symptômes au lieu de s'occuper de la cause profonde. Nous achetons et appliquons des crèmes onéreuses qui promettent de nous débarrasser de nos rides. Nous remarquons que notre peau s'affaisse et que nos cernes sont plus foncés. Nous recouvrons nos taches avec du maquillage ou appliquons des produits illuminant la peau. Nous avons parfois recours à des traitements dermatologiques extrêmes, comme des injections de Botox ou d'acide hyaluronique.

Tout cela alors que la solution réside dans notre état de santé général, tant sur le plan physique que mental.

Comme nous l'avons expliqué précédemment, le principal fautif est le stress, le manque de sommeil arrivant juste derrière. Des actions simples, comme aller se coucher une demi-heure à une heure plus tôt, peuvent se révéler bénéfiques. Pratiquer la méditation ne serait-ce que 12 minutes par jour peut être utile pour la santé sur le plan neurologique et de la mémoire, ainsi qu'au niveau de la longueur des télomères.^{5,6} Mangez bien, notamment des légumes et des poissons gras.

Et lorsque vous pensez que votre alimentation n'est pas optimale, n'hésitez pas à prendre des compléments afin de vous assurer un bon équilibre entre vitamines et nutriments.

Il est important de traiter la beauté et la jeunesse de l'intérieur, et non pas uniquement en surface.

⁵ Thimmapuram, J., et al. "Effect of Heartfulness Meditation on Burnout, Emotional Wellness, and Telomere Length in Health Care Professionals." *Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives*, U.S. National Library of Medicine, 31 Mar. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28634520.

⁶ Newberg, A.B., et al. "Meditation Effects on Cognitive Function and Cerebral Blood Flow in Subjects with Memory Loss: A Preliminary Study." *Journal of Alzheimer's Disease*, U.S. National Library of Medicine, 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20164557.



En solitaire : un moment privilégié pour prendre soin de soi

Prendre soin de soi est une véritable tendance de nos jours. On nous en vante l'importance dans des articles de magazine, des études, des reportages et des podcasts. De nombreux employeurs et entreprises de soins de santé ont même adopté ce concept.

Nous savons que pour prendre soin de soi, il est nécessaire de suivre un régime sain et équilibré, d'avoir une activité physique régulière, de bien s'hydrater et bien sûr, de dormir suffisamment. De nombreuses personnes vantent les mérites et l'accessibilité de la méditation et du yoga pour prendre soin de soi. D'autres recommandent de prendre le temps de s'offrir des plaisirs plus importants, comme une pédicure ou un massage.

Mais pour prendre soin de soi, il existe une autre solution, à la fois simple et indispensable : passer du temps en solitaire. Oui, nous parlons bien de passer du temps complètement seul (sans aller sur les réseaux sociaux !). Vous pourrez ainsi vous recentrer, vous ressaisir et tout simplement vous retrouver seul avec vous-même. Moins rigoureuse que la méditation, cette activité ne nécessite ni connaissances, ni dépenses.

Passer du temps seul nous fait du bien. Les interactions constantes, que ce soit au travail, à la maison ou dans un cadre social, ne nous permettent pas de rester seul avec nos pensées.

Se retrouver seul contribue à remettre notre cerveau à zéro et à mieux comprendre ce qui motive nos pensées et nos sentiments. La solitude améliore également notre capacité de concentration et nous aide à résoudre nos problèmes. En passant du temps en solitaire, nous pouvons approfondir nos réflexions, ce qui est également bénéfique pour l'esprit.

Être seul nous fait du bien sur le plan spirituel. Cela nous aide à nous relaxer, car nous n'avons pas à être attentifs aux besoins des autres.

Quand nous sommes seuls, nous sommes capables de nous tranquilliser plus naturellement, pour ainsi nous reposer et nous offrir un moment de répit.

Nos relations personnelles s'en trouvent fortifiées. L'institut pour la recherche sociale de l'université du Michigan (University of Michigan Institute for Social Research) mène des recherches très intéressantes sur le thème du mariage, dans le cadre d'un projet à long terme intitulé The Early Years of Marriage Project (Projet sur les premières années de mariage). Cette étude longitudinale analyse des couples mariés depuis 1990, et a découvert que s'offrir du temps pour soi est même plus important que le sexe pour le bonheur conjugal ! L'étude a également conclu que les femmes, en particulier, sont moins susceptibles de pouvoir passer du temps seules dans un mariage.

Dans le cadre d'une relation amoureuse, passer du temps en solitaire permet à chaque partenaire de s'intéresser à des activités et des loisirs différents. Cela apporte plus de variété non seulement à la personne, mais également au couple. En passant du temps seul, chaque conjoint peut examiner ses sentiments et ses interactions, ce qui peut aider le couple à communiquer plus clairement. Cela permet également d'encourager l'autonomie et de réduire la dépendance émotionnelle, qui peut contribuer à créer une relation adulte étouffante.

On dit parfois « loin des yeux, près du cœur ». Ce proverbe comporte une part de vérité, car l'absence permet aux partenaires de se manquer et d'avoir hâte de se revoir, même s'il ne s'agit que d'une simple promenade d'une heure ou d'une séance de jardinage de 20 minutes.

Pour vous ménager du temps en solitaire de manière plus délibérée dans votre relation, voici quelques conseils simples à prendre en compte. Indiquez clairement à votre partenaire quand et combien de temps vous souhaitez rester seul. Ne dites pas « J'ai besoin d'espace », car votre partenaire pourrait avoir l'impression d'être rejeté ou que vous souhaitez prendre vos distances (ces deux comportements ayant un effet très

néfaste sur une relation). Dites plutôt « J'aimerais bien aller me promener seul pendant 45 minutes chaque semaine ».

Indiquez à votre partenaire de manière ouverte et sincère ce que vous allez faire, et une fois de retour, parlez de ce que vous avez fait.

Vous renforcerez ainsi la confiance entre vous deux et trouverez peut-être de nouveaux sujets de conversation.





Pour vous ménager de petits moments seul, vous pouvez par exemple fermer la porte de votre bureau au travail, passer la pause déjeuner en solitaire dans un parc ou bien vous lever une demi-heure plus tôt que le reste de votre famille, pour avoir le temps de respirer ou flemmarder un peu. Vous pouvez aussi vous offrir une pause en vous coupant de la technologie pendant quelques instants.

Quinze minutes par jour, éteignez votre téléphone et faites quelque chose de plus naturel : marcher, vous allonger et respirer profondément, ou tout simplement vous asseoir dans la cour et regarder les nuages ou les oiseaux.



Les enfants aussi ont besoin de passer du temps seuls. Encourager les moments de jeu libre permet de développer les aptitudes de résolution des problèmes de l'enfant, de stimuler son imagination et de l'aider à se construire une identité propre, différente de celle de ses parents.



Une préoccupation superficielle ?

On dit souvent que la beauté est superficielle, mais qu'en est-il de la santé de la peau ? Ces dernières années, les sociétés de cosmétiques ont commencé à mettre au point des produits de soins pour la peau ciblant spécifiquement les hommes. Souvent semblables aux versions féminines, ces produits comportent des parfums plus masculins aux notes boisées et terreuses.

Le message devrait porter davantage sur la santé de la peau à long terme, pas simplement en ce qui concerne la prévention des rides ou l'hydratation du visage, mais surtout la santé de la peau, la protection contre le soleil et la surveillance des grains de beauté.

Connaître les règles de base

Le soleil est un élément merveilleux. Il nous donne la vitamine D dont nous avons cruellement besoin et est généralement excellent pour notre santé émotionnelle. Mais il fait aussi des ravages sur notre peau avec quelques conséquences assez terribles à un âge avancé. Les ultraviolets A (UVA) et ultraviolets B (UVB) sont deux types de rayons du soleil intenses qui pénètrent l'atmosphère terrestre. Une surexposition à ces rayons peut causer des coups de soleil à court terme, ainsi qu'un vieillissement et l'apparition de rides prématurés. Plus inquiétant, une surexposition au soleil est la cause de plus de 50 pour cent des cancers de la peau.

La lumière du soleil est à son maximum, en matière de contenu ultraviolet, entre 11 h et 15 h au printemps et en été dans les climats tempérés. Évitez d'exposer votre peau pendant ces périodes. Portez des vêtements à manches longues, un chapeau et de la crème solaire sur les parties de votre corps non couvertes.

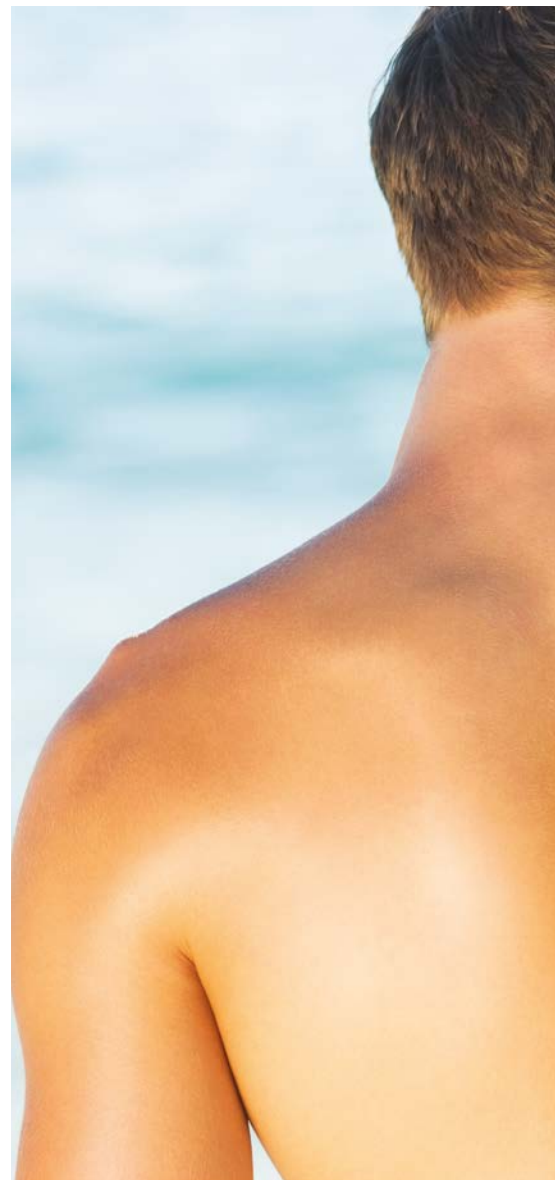
Exposez la peau de votre corps entier sans crème solaire pendant 20 minutes environ pour lui permettre de produire de la vitamine D dès que possible. Autrement, appliquez une crème solaire à écran total chaque jour, en particulier sur votre visage et vos mains, qui sont les parties les plus susceptibles d'être exposées au soleil.

Réappliquez de la crème solaire toutes les deux heures ou après vous être baigné ou avoir transpiré. Préférez marcher du côté ombragé de la rue ou vous asseoir sous un arbre dans un parc. Si vous êtes à la plage ou près d'un lac pendant l'été, apportez un grand parasol. Si vous partez faire une randonnée ou une longue promenade, portez un chapeau à large bord, qui couvre votre visage et votre cou.

Répertoriez et surveillez vos grains de beauté. Les grains de beauté, dont le nom médical est « *nævus* », sont un type de mélanocyte de couleur marron et de forme circulaire. Les mélanocytes sont des cellules cutanées qui produisent de la mélanine, l'élément dans le corps qui donne à la peau sa teinte ou sa couleur spécifique. L'exposition au soleil, notamment des grains de beauté, peut influencer sur le nombre et la taille de ces derniers. Le soleil peut également avoir un impact sur l'évolution d'un grain de beauté au fil du temps.

Les humains naissent généralement sans grains de beauté, mais les développent au cours de la petite enfance et continuent d'en créer tout au long de l'adolescence et de l'âge adulte.

Au moins une fois par an, faites examiner la peau de l'ensemble de votre corps (demandez à votre conjoint de vérifier les zones que vous ne pouvez pas voir ni examiner facilement, comme le dos et le postérieur). Dessinez ou imprimez le dessin d'un corps humain pour indiquer les zones où vous remarquez des grains de beauté particuliers, des excroissances de peau ou des taches brunes. Notez leur taille et leur couleur. Grâce à la technologie moderne, vous pouvez même prendre des photos pour les comparer au fil des années. Apportez ces informations à votre médecin lors de votre examen de santé annuel et rendez-vous chez un dermatologue si vous devez faire examiner quoi que ce soit par un spécialiste.



Connaître l'alphabet

Pour effectuer un examen de la peau, il convient de suivre un système mnémotechnique reposant sur les cinq premières lettres de l'alphabet : A, B, C, D, E.

A pour asymétrie.

Les grains de beauté bénins sont symétriques, tandis que les grains de beauté, les taches brunes et les excroissances asymétriques sont plus préoccupants.

B pour bordure.

Un grain de beauté ou une tache brune bénin présentent une bordure bien définie.

Un grain de beauté aux bords dentelés, irréguliers ou mal définis peut être préoccupant.



C pour couleur.

Les grains de beauté et les excroissances de peau bénins sont généralement unicolores ; s'ils présentent différentes teintes, votre médecin doit les examiner.

Les couleurs problématiques ne se limitent pas toujours au marron, au brun clair ou au noir. Ils peuvent parfois être rouges, blancs ou même bleus.

D pour diamètre.

Les grains de beauté peu préoccupants sont généralement petits, contrairement aux grains de beauté nocifs, qui sont souvent plus grands (à partir de 6 mm de diamètre). Mais il convient de ne pas prendre que ce critère en compte, car des grains de beauté mesurant moins de 6 millimètres peuvent également être malins.



Enfin, E pour évolution.

(dans les anciennes versions de ce système mnémotechnique d'auto-examen, E désignait l'élévation). Si vous remarquez qu'un grain de beauté ou une excroissance de peau change d'une quelconque manière, consultez un médecin.

Il peut s'agir d'un changement de couleur, de taille, de forme ou de toute autre caractéristique visible.

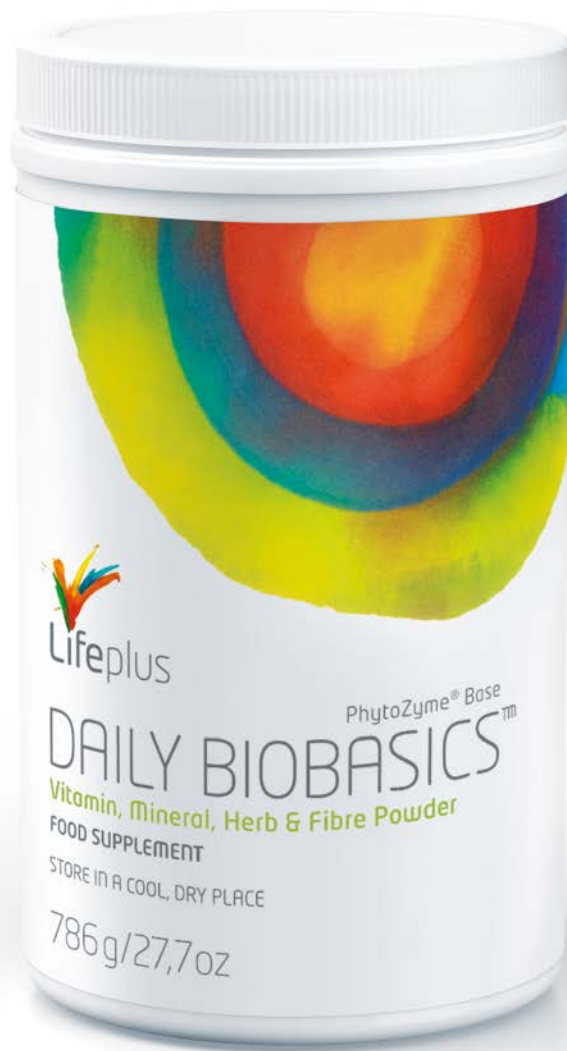
Un saignement, des démangeaisons et un assèchement sont d'autres changements qui doivent alerter. En général, le simple fait de constater un grain de beauté que vous n'aviez pas remarqué auparavant est une raison suffisante pour le faire examiner par un médecin.

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 et dans notre catalogue de produits.

© 2018 Lifeplus International

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

Les experts vous répondent

Le vieillissement est-il inéluctable ?

Certains aspects du vieillissement sont probablement inévitables. Il faut cependant savoir qu'un grand nombre de problèmes de santé qu'on croyait inextricablement liés au vieillissement sont en fait dus à l'action des radicaux libres (phénomène dit de « stress oxydant »). Une excellente façon de nous prémunir du stress oxydant induit par les radicaux libres consiste à consommer plus d'antioxydants.

Une alimentation riche en fruits, légumes et épices aide le corps à emmagasiner tous les antioxydants nécessaires pour contribuer à lutter contre le stress des radicaux libres.

Parmi les antioxydants les plus populaires figurent les vitamines C, A, E et K, mais il en existe d'encore plus efficaces, tels que les oligo-proanthocyanidines (OPC). Les OPC sont 50 fois plus puissants que la vitamine E et 20 fois plus que la vitamine C. Ils sont présents dans la plupart des plantes alimentaires, mais les pépins de raisin et



l'écorce de pin constituent des sources très riches. On en trouve également souvent sous forme de compléments. En ce qui concerne les aspects du vieillissement qui ne sont pas associés aux antioxydants, une alimentation saine, une activité physique régulière et une mentalité positive contribuent largement à la santé et au bonheur durables.

Les techniques de visualisation sont-elles vraiment utiles ?

On considère désormais que la pensée positive, la concentration et les techniques de visualisation sont des outils efficaces pour influencer notre existence. L'immense pouvoir qu'exerce l'esprit sur le corps et son fonctionnement peut devenir un formidable atout dans tous les domaines de notre vie. Quand on adopte une attitude mentale positive et qu'on prend régulièrement le temps de se « voir » atteindre ses buts en l'imaginant, on réussit souvent à les accomplir plus rapidement qu'on ne le pensait. Dans la vie, ce sur quoi nous nous focalisons est intimement lié à ce que nous attirons. Par conséquent, en nous concentrant sur les choses positives que nous voulons accomplir ou vivre et en les visualisant, nous pouvons contribuer à les attirer et les concrétiser.



Quelle est la différence entre une vitamine liposoluble et une vitamine hydrosoluble ?

L'action des nutriments relève des parties du corps accessibles selon leurs propriétés liposolubles ou hydrosolubles. On dit qu'une vitamine ou un minéral est liposoluble si son absorption est uniquement possible à l'aide de matières grasses (lipides) déjà présentes dans le corps. Si le nutriment nécessite de l'eau pour être absorbé, il est hydrosoluble. Dans la mesure où l'excédent de matières grasses est stocké par le corps, alors que l'excédent d'eau est évacué, les nutriments liposolubles ont tendance à rester plus longtemps dans le corps. Pour donner au corps toutes les ressources nutritionnelles nécessaires à son fonctionnement, il faut consommer un mélange de nutriments liposolubles et hydrosolubles. Une alimentation dans laquelle la plupart des repas contiennent des fruits et légumes frais, de l'eau potable et des quantités saines de matières grasses (selon votre activité physique) vous aidera à atteindre cet équilibre.



NATURALII

natural and organic skin nutrition by Lifeplus



La nouvelle collection de soins capillaires Naturalii garantit un soin quotidien à vos cheveux.

Pour des cheveux lumineux et soyeux : des soins élaborés dans le plus grand respect de la nature.

