

Juillet/Août 2019

The art of growing young®

Le parent, un modèle
de référence

Famille et santé



Dans
ce numéro...

Alignement et
respiration

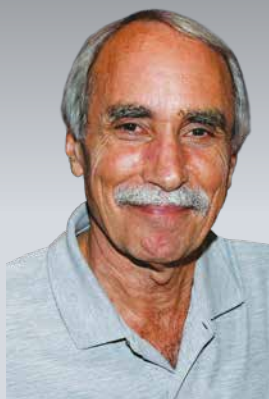
« Vous prendrez bien
une tasse de thé ? » : les
bienfaits (et quelques
inconvenients) du thé

Ne gaspillez plus,
écoutez-vous :
comment réduire le
gaspillage alimentaire



Dans ce numéro...

#BestLife
02



Actualité
nutritionnelle
03



Alignement et
respiration
04



L'entomophagie
12



La réflexologie
14



Le parent, un
modèle de référence
20



02 #BestLife

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**
Alignement et respiration

06 **Article de fond**
« Vous prendrez bien
une tasse de thé ? » :
les bienfaits (et quelques
inconvenients) du thé

10 **Style de vie**
Ne gaspillez plus,
écoutez-vous : comment
réduire le gaspillage
alimentaire

12 **Alimentation**
L'entomophagie

14 **Article de fond**
La réflexologie

18 **Herbes et
compléments**
Le magnésium

20 **Famille et santé**
Le parent, un modèle de
référence

22 **Famille et santé**
Les changements
naturels dans vos
habitudes intestinales

24 **Famille et santé**
Le cerveau masculin

26 **Famille et santé**
La thérapie florale

29 Les experts vous
répondent

#BestLife

Si vous fréquentez des réseaux sociaux comme Facebook ou Instagram, vous avez probablement rencontré le hashtag BestLife (« Vie de rêve »). L'autre jour, j'ai vu la mention #BestLife sous une photo qui montrait une jeune femme portant dans ses bras un lézard géant au zoo. Je n'ai pas pu m'empêcher de penser : « Ce n'est pas vraiment l'idée que je me fais d'une vie de rêve ». Mais tout de suite après, je me suis dit : « N'est-ce pas merveilleux ? ». C'est là que réside toute la beauté de The Art of Growing Young et de la vie en général : la définition d'une vie de rêve est propre à chacun.

Nous sommes tous différents, avec des besoins, des rêves et des objectifs différents. Sur la route du bien-être, nous rencontrons de nombreuses personnes avec qui nous partageons une multitude de points communs, mais aussi de nombreuses autres avec qui nous n'avons rien en commun. Dans les deux cas, nous pouvons en tirer certaines leçons. En gardant l'esprit ouvert et en accueillant les nouvelles expériences avec bienveillance, nous permettons à l'univers de nous envoyer des opportunités positives, aussi merveilleuses qu'inattendues.

Quelle que soit l'idée que vous vous faites d'une vie de rêve, si vous vous concentrez sur vos objectifs en ignorant tous les aspects négatifs, qu'il s'agisse d'émotions, d'expériences, de personnes ou d'événements, votre qualité de vie s'en trouvera décuplée.

Cette tendance du hashtag Best Life sur les réseaux sociaux a suscité chez moi une autre réflexion : nous devons prendre garde à ne pas idolâtrer les publications des autres. Gardez toujours à l'esprit que les gens ont tendance à soigner leur image sur les réseaux sociaux. Nous ne voyons

que ce que le cadre d'une photo veut bien nous montrer : en réalité, la personne pourrait très bien se trouver dans une pièce en désordre, à côté d'enfants en pleurs, une pile de factures traînant sur la table ou dans toute autre situation peu propice à faire rêver. Se comparer constamment aux photos parfaites que nous voyons en ligne est une habitude malsaine, qui détourne notre attention et transforme les émotions positives en émotions négatives comme l'envie ou la jalousie.

Pour résumer, concentrez-vous sur votre vie de rêve à vous. Ne laissez pas la jalousie s'insinuer dans votre esprit à la vue d'une autre personne. Laissez plutôt la joie et le bonheur que vous connaissez déjà attirer d'autres personnes, expériences, émotions et événements positifs dans votre vie. À ce moment-là, plus rien ne vous arrêtera sur le chemin de votre propre #BestLife.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Actualité nutritionnelle

Faire le ménage est bon pour votre cerveau

On a récemment découvert que faire le ménage plus souvent permet de préserver la jeunesse de notre cerveau. Une activité peu intense, même sur de courtes périodes, comme le fait de passer l'aspirateur dans une chambre, de ratisser des feuilles mortes ou de faire tous les lits d'une maison, peut contribuer à votre bonne santé. Dans l'étude en question, chaque heure d'activité peu intense supplémentaire était associée à un retardement d'environ une année du vieillissement du cerveau !¹ Plus vous êtes actif physiquement, meilleure sera votre santé globale. Cette étude et d'autres du même type montrent qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer votre activité physique quotidienne en une seule fois.



Le mythe de la surdose de sucre

Lorsque l'après-midi traîne en longueur, il est parfois tentant de prendre un encas sucré pour se donner de l'énergie. Cependant, les recherches les plus récentes ont montré non seulement que la « surdose de sucre » n'existe pas, mais que la consommation de sucreries et la malbouffe pourraient en réalité avoir un effet néfaste sur l'humeur. S'appuyant sur les données recueillies par 31 études différentes, les chercheurs ont découvert que la consommation d'aliments riches en sucre n'améliore pas l'humeur, et provoque souvent une sensation de baisse de vigilance et de fatigue. Une récente étude a montré que la consommation de glucides raffinés peut réduire l'attention dans les 60 minutes qui suivent et augmenter la fatigue dans les 30 minutes.⁵ Des encas plus sains, comme une poignée de fruits à coque, des bâtonnets de carotte et de l'houmous, ou un fruit vous donneront naturellement un coup de fouet.

L'exercice améliore l'humeur

Vous avez envie d'être plus heureux ? Essayez de mener une vie plus active. Une étude réalisée auprès de 1,2 million de personnes a montré que les plus actives sont également les plus heureuses. Selon cette étude, les personnes les plus heureuses pratiquaient une activité physique trois à cinq fois par semaine, en séances de 30 à 60 minutes. Autre conclusion importante : le fait de pratiquer une activité physique à plusieurs, par exemple en pratiquant un sport d'équipe, rend encore plus heureux. Cela est peut-être dû à l'aspect social et à l'esprit de camaraderie associé aux sports d'équipe.²

L'importance d'avoir un but dans la vie

Une nouvelle étude menée sur des personnes âgées a montré que lorsqu'une personne est convaincue de mener une vie qui a du sens, cela a un effet positif sur de nombreux aspects de sa vie, y compris sa santé physique. Parmi les avantages associés au fait d'avoir un but dans la vie, citons de meilleures expériences sur le plan émotionnel, la prospérité économique et une meilleure qualité de sommeil. Il existe de nombreuses façons pour une personne âgée de donner du sens à sa vie. Peu importe que ce soit par le biais du bénévolat, du tutorat, du travail, de la foi ou toute autre chose. Seul compte le fait de trouver un objectif.³

Le lien entre vitamine D et humeur mis en évidence une nouvelle fois

Une nouvelle étude menée en Irlande a montré qu'une carence en vitamine D pouvait augmenter de jusqu'à 75 % le risque de dépression chez les personnes âgées. Les personnes âgées présentent souvent une carence en vitamine D, car elles sortent moins souvent. C'est l'une des nombreuses études menées sur le lien entre l'humeur et la vitamine D du soleil. Mais elle se démarque des autres par son ampleur et sa durée, et se base sur l'Irish Longitudinal Study on Aging (Étude longitudinale irlandaise sur le vieillissement).⁴ Vingt minutes à l'extérieur pendant les heures d'ensoleillement maximal (entre le printemps et l'automne, sous climat tempéré) suffisent au corps pour produire toute la vitamine D dont il a besoin pour stimuler votre humeur. De plus en plus de preuves suggèrent que le soleil pourrait avoir d'autres effets bénéfiques sur l'humeur, en plus de la production de vitamine D dans la peau par les ultraviolets. Les écrans solaires bloquent complètement la production de vitamine D liée à l'exposition au soleil. Assurez-vous donc de vous exposer régulièrement au soleil sans protection, mais prenez cependant garde à éviter les coups de soleil, qui accélèrent le vieillissement de la peau et augmentent le risque de cancers de la peau à long terme.



¹ Spartano, Nicole L., Kendra L. Davis-Plourde, Jayandra J. Himali, Charlotte Andersson, Matthew P. Pase, Pauline Maillard, Charles Decarli, Joanne M. Murabito, Alexa S. Beiser, Ramachandran S. Vasan, and Sudha Seshadri. "Association of Accelerometer-Measured Light-Intensity Physical Activity With Brain Volume." *JAMA Network Open* 2, no. 4 (2019). doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.2745.

² Chekroud, Sammi R., Ralitza Gueorguieva, Amanda B. Zheutlin, Martin Paulus, Harlan M. Krumholz, John H. Krystal, and Adam M. Chekroud. "Association between Physical

Exercise and Mental Health in 1.2 Million Individuals in the USA between 2011 and 2015: A Cross-sectional Study." *The Lancet Psychiatry* 5, no. 9 (2018): 739-46. doi:10.1016/S2215-0366(18)30227-X.

³ Steptoe, Andrew, and Daisy Fancourt, Daisy. "Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use." *Proceedings of the National Academy of Sciences* Jan 2019, 116 (4) 1207-1212; DOI: 10.1073/pnas.1814723116

⁴ Briggs, Robert, et al. "Vitamin D Deficiency Is Associated With

an Increased Likelihood of Incident Depression in Community-Dwelling Older Adults." *Journal of the American Medical Directors Association*, Volume 20, Issue 5, 517 - 523

⁵ Mantantzis, Konstantinos, Friederike Schlaghecken, Sandra I. Sünram-Lea, and Elizabeth A. Maylor. "Sugar Rush or Sugar Crash? A Meta-analysis of Carbohydrate Effects on Mood." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 101 (2019): 45-67. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.03.016.

Alignement et respiration

L'importance d'une posture correcte est bien connue. Certains d'entre nous font probablement des étirements ciblant les muscles et les ligaments qui assurent le soutien postural. Quelques-uns d'entre nous intègrent même peut-être des exercices dans leurs séances d'entraînement visant à renforcer les muscles soutenant l'abdomen et le dos.

Nous sommes vraisemblablement motivés par le sentiment de bien-être associé : soulagement des douleurs dorsales, ou effet d'apaisement et de détente en fin de journée. Or, nous sommes nombreux à ne pas connaître la relation entre alignement postural et système respiratoire.

Nous avons probablement tous déjà entendu parler de la façon dont le triptyque pensées-émotions-actions induit une dépendance triangulaire, chacune ayant un effet sur l'autre.

On peut dire que posture, respiration et mouvement (ou exercice) possèdent une relation d'interdépendance similaire pour notre santé physique.

Lorsque notre système respiratoire fonctionne de manière optimale, notre corps, ses organes, ses muscles et ses neurones sont mieux oxygénés.



Mais il arrive parfois que nous ne respirions pas aussi bien que nous le pourrions, du fait d'une mauvaise posture.

Par exemple, si nous sommes continuellement avachis sur nous-même, le corps cherche un moyen d'ouvrir plus pleinement les poumons. Le corps fera souvent appel à des muscles accessoires, allant jusqu'à les surmener, pour y parvenir. Ces muscles accessoires, comme les muscles situés à l'arrière du cou, entre les omoplates, que l'on appelle levator scapulae, peuvent se tendre et se contracter.

Pour mieux vous le représenter, imaginez quelqu'un qui vient de courir un sprint. On remarque généralement que ses épaules se soulèvent et s'abaissent dans un mouvement exagéré. De la même manière, les personnes qui souffrent de problèmes pulmonaires obstructifs feront involontairement appel aux muscles de leurs épaules pour les aider à respirer.

Le surentraînement peut parfois avoir cette conséquence. Lorsque vous travaillez le renforcement d'un groupe de muscles, pensez à travailler le renforcement des antagonistes. Par exemple, si vous travaillez vos abdominaux quotidiennement, trouvez des façons de compléter votre séance par des exercices pour les muscles dorsaux. En effet, en travaillant uniquement les abdominaux de façon excessive, vous allez réduire ou tendre la ceinture musculaire, ce qui risque d'encourager une position avachie.

Si vous contrebalancez cela en réalisant des exercices du dos, vos muscles dorsaux pourront aider à étirer les muscles abdominaux.

Mais nous connaissons tous le grand coupable en matière de mauvaise posture : la position assise prolongée. Peut-être travaillez-vous toute la journée derrière un bureau, ou passez-vous beaucoup de temps dans les transports pour vous rendre au travail. Certaines personnes comparent la position assise à la cigarette en termes de conséquences néfastes sur la santé



publique. Non seulement il est impératif de se lever et de bouger après 30 à 60 minutes en position assise, mais il est également essentiel de rester attentif à sa respiration et à son alignement postural.

Alors, comment respirer correctement lorsqu'on fait de l'exercice et que l'on va et vient ? D'une manière générale, lorsque vous prenez une position en C (la position fœtale), vous devriez souffler ou expirer. Si vous effectuez un mouvement qui redresse, étend, voire même étire votre colonne vertébrale (par ex., dans les enchaînements de posture de yoga du cobra ou du chien tête en haut), alors vous allez inspirer. Autre exemple, la posture du chat-vache au yoga. À quatre pattes, lorsque vous rapprochez votre ventre du sol en étirant la colonne vertébrale, avec le cou et le coccyx poussés vers le haut, vous devez inspirer. Expirez lorsque vous passez à la posture du chat, en arrondissant la colonne vers le ciel. En d'autres termes, inspirez lorsque vous étirez votre colonne vertébrale pour vous grandir. Expirez lorsque vous vous penchez en avant ou que vous cherchez à toucher vos orteils.



Il vous faudra peut-être plusieurs semaines de concentration pour entraîner votre corps à prendre une posture optimale.

En position debout, la tête, les épaules, la cage thoracique inférieure, les hanches, les genoux et les chevilles doivent former une ligne droite fluide. Lorsque vous êtes assis (au bureau, par exemple), vos yeux doivent être parfaitement alignés avec le haut de votre ordinateur, vos épaules doivent être décontractées, le dos maintenu par un dossier, les bras posés sur les accoudoirs de la chaise à un angle de quatre-vingt-dix degrés, les hanches parfaitement alignées avec la tête, et les genoux fléchis de telle sorte que les pieds soient bien à plat sur le sol.



Gardez la position tout en sollicitant votre ceinture abdominale et en respirant correctement. Lorsque vous expirez, le ventre doit rentrer et se soulever.

Lorsque vous inspirez, ne vous contentez pas simplement d'un mouvement de ventre ou de poitrine, essayez également d'étirer l'ensemble de votre abdomen et la cage thoracique. Concentrez-vous pour respirer jusqu'à l'extrémité de vos côtes inférieures en les étirant autant que possible.

Une fois que vous maîtriserez ces bases, intégrez-les dans vos séances d'entraînement !

« Vous prendrez bien une tasse de thé ? »

les bienfaits

(et quelques inconvénients)
du thé





Le thé noir est la deuxième boisson la plus consommée au monde. Cette boisson fait partie intégrante de nombreuses cultures, notamment en Grande-Bretagne, en Inde, en Turquie et en Chine. Servi pur ou bien parfumé à la bergamote (Earl Grey) ou aux épices (chai), sucré avec du miel ou encore glacé comme dans le Sud des États-Unis, le thé noir a de multiples facettes. Et comme de nombreuses boissons traditionnelles (guarana, café, thé vert, matcha, maté de coca), il offre de nombreux bienfaits pour la santé.

Antioxydants

Si le thé vert est particulièrement prisé pour sa capacité à combattre les attaques de radicaux libres, le thé noir contient des niveaux similaires d'antioxydants. Les catéchines, les théaflavines et les théarubigines sont trois des polyphénols (un type d'antioxydant) que le thé contient en abondance. Boire du thé pourrait limiter la dégradation des cellules du corps humain, et donc réduire les risques de maladie chronique.

En outre, nombre des bienfaits évoqués ici sont essentiellement dus à l'impressionnante quantité d'antioxydants contenue dans le thé.

Santé cardiovasculaire

Les flavonoïdes, un groupe d'antioxydants que l'on retrouve dans de nombreux fruits et légumes ainsi que dans le vin rouge et le chocolat, sont également présents en abondance dans le thé. Et ils pourraient bien jouer un rôle clé dans l'amélioration de la santé cardiovasculaire. Le thé diminue les risques de développer des coronaropathies.¹ Pour ceux qui présentent des facteurs de risque cardiovasculaires, boire environ trois tasses de thé par jour participe également à l'amélioration des taux de cholestérol et de glycémie.²

Tension artérielle

La santé de notre système cardiovasculaire réside essentiellement dans notre tension artérielle. Selon une étude contrôlée randomisée, la consommation de thé noir peut contribuer à la fois à l'amélioration de la pression systolique et de la tension artérielle diastolique.³ Toutefois, d'autres chercheurs ont abouti à des résultats mitigés selon les études.⁴

¹ Bahorun, Theeshan, et al. "The Effect of Black Tea on Risk Factors of Cardiovascular Disease in a Normal Population." *Preventive Medicine*, vol. 54, 2012, doi:10.1016/j.ypmed.2011.12.009.

² Gardner, E J, et al. "Black Tea – Helpful or Harmful? A Review of the Evidence." *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 61, no. 1, 2006, pp. 3–18., doi:10.1038/sj.ejcn.1602489.

³ Hodgson, Jonathan M. "Effects of Black Tea on Blood Pressure: A Randomized Controlled Trial." *Archives of Internal Medicine*, vol. 172, no. 2, 2012, p. 186., doi:10.1001/archinte.172.2.186.

⁴ Elliott, W.J. "Effect of Cocoa and Tea Intake on Blood Pressure: A Meta-Analysis." *Yearbook of Cardiology*, 2008, pp. 60–62., doi:10.1016/s0145-4145(08)05009-0.

⁵ Fujita, Hiroyuki, and Tomohide Yamagami.

"Antihypercholesterolemic Effect of Chinese Black Tea Extract in Human Subjects with Borderline Hypercholesterolemia." *Nutrition Research*, vol. 28, no. 7, 2008, pp. 450–456., doi:10.1016/j.nutres.2008.04.005.

⁶ Larsson, Susanna C., et al. "Black Tea Consumption and Risk of Stroke in Women and Men." *Annals of Epidemiology*, vol. 23, no.

Cholestérol

À l'occasion d'une autre étude, les participants ont consommé soit un comprimé d'extrait de thé noir, soit un placebo trois fois par jour pendant trois mois. Les chercheurs ont constaté que les sujets ayant réellement consommé de l'extrait de thé noir et non un placebo affichaient un taux moins élevé de « mauvais » cholestérol, ou LDL.⁵

Accident vasculaire cérébral

Un accident vasculaire cérébral, communément appelé « attaque cérébrale » pour mettre en corrélation sa gravité avec celle des arrêts cardiaques, survient lorsque les vaisseaux sanguins du cerveau ne reçoivent pas suffisamment de sang oxygéné. Il est généralement provoqué par un caillot sanguin, c'est-à-dire une obstruction de la circulation sanguine liée à l'épaississement des vaisseaux, ou encore par la rupture d'un vaisseau sanguin. Les AVC sont directement liés à une mauvaise santé cardiovasculaire.

Mais bonne nouvelle : une très grande majorité d'entre eux peut être évitée. Une étude suédoise menée sur près de 75 000 hommes et femmes a entrepris d'analyser la santé cardiovasculaire des participants. Lorsque les chercheurs ont tenu compte de nouveaux facteurs, ils ont conclu que la consommation de thé, à hauteur d'environ quatre tasses par jour pour être exact, était fortement associée à une plus faible incidence d'accidents vasculaires cérébraux.⁶

Glycémie

Un taux de glycémie élevé n'est pas seulement un sujet de préoccupation pour les personnes atteintes de diabète ou pour les personnes à risque. Un taux élevé de glucose sanguin peut également être à l'origine d'une défaillance rénale, de troubles cardiovasculaires et même d'une dépression.

Certaines études ont démontré l'effet positif de la consommation régulière de thé sur le taux de glycémie. Une théorie voudrait que certains composants du thé, à savoir les antioxydants, stimulent la production d'insuline dans le corps.⁷

Immunité

Les recherches n'ont pas permis de démontrer la manière dont le thé noir contribue à renforcer le système immunitaire. Certaines théories tentent d'expliquer en quoi le thé noir permet d'améliorer le système immunitaire, et la plupart d'entre elles associent communication entre l'axe intestin-cerveau et les antioxydants.⁸ Les polyphénols contenus dans le thé pourraient également participer à l'amélioration de la flore intestinale en affectant de manière positive le microbiome intestinal. >

3, 2013, pp. 157–160., doi:10.1016/j.annepidem.2012.12.006.

⁷ Anderson, Richard A., and Marilyn M. Polansky. "Tea Enhances Insulin Activity." *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, vol. 50, no. 24, 2002, pp. 7182–7186., doi:10.1021/jf020514c.

⁸ Hamer, Mark. "The Beneficial Effects of Tea on Immune Function and Inflammation: a Review of Evidence from in Vitro, Animal, and Human Research." *Nutrition Research*, vol. 27, no. 7, 2007, pp. 373–379., doi:10.1016/j.nutres.2007.05.008.



Santé digestive

En plus des bienfaits antioxydants, les tanins contenus dans le thé, mélangés à de l'eau chaude, permettent de stimuler la digestion après un repas. Leur pouvoir antidiarrhéique a également été démontré.⁹

Cognition

La caféine contenue dans le thé noir peut être bénéfique pour la concentration et la mémoire. Par ailleurs, le pic de caféine et la chute qui s'ensuit ne sont pas aussi marqués pour le thé que pour le café. Les amateurs de thé évoquent souvent une amélioration de leur vigilance, non associée à des tremblements ou de l'anxiété, et ce pendant une période plus longue.¹⁰ L'acide aminé L-théanine joue un rôle complémentaire à la caféine, favorisant ainsi la relaxation et une concentration accrue.¹¹

⁹Doustfateme, Sareh, et al. "The Effect of Black Tea (Camellia Sinensis (L) Kuntze) on Pediatrics With Acute Nonbacterial Diarrhea." *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, vol. 22, no. 1, 2016, pp. 114–119., doi:10.1177/2156587216654600.

¹⁰Bruin, E.a. De, et al. "Black Tea Improves Attention and Self-Reported Alertness." *Appetite*, vol. 56, no. 2, 2011, pp. 235–240., doi:10.1016/j.appet.2010.12.011.

Stress

Le thé noir pourrait aider votre corps à atténuer les réactions chimiques néfastes dues au stress. La recherche a prouvé que le thé permettait de diminuer le niveau de stress en réduisant l'hormone du stress, le cortisol, par rapport à un placebo. D'un point de vue subjectif, les amateurs de thé témoignent en outre d'un plus grand niveau de relaxation.¹²

Hydratation

Depuis un certain temps maintenant, on pense que les boissons caféinées sont déshydratantes. Plus récemment, la science a conclu que cela n'était préoccupant qu'en cas de consommation importante de boissons caféinées (cinq à six tasses ou plus).

¹¹Bryan, Janet. "Psychological Effects of Dietary Components of Tea: Caffeine and L-Theanine." *Nutrition Reviews*, vol. 66, no. 2, 2008, pp. 82–90., doi:10.1111/j.1753-4887.2007.00011.x.

¹²Stephens, Andrew, et al. "The Effects of Tea on Psychophysiological Stress Responsivity and Post-Stress Recovery: a Randomised Double-Blind Trial." *Psychopharmacology*, vol. 190, no. 1, 2006, pp. 91–91., doi:10.1007/s00213-006-0620-z.

Inconvénient

Tous les bienfaits abordés ici sont bien souvent constatés en cas de consommation modérée de thé noir, équivalente à environ trois ou quatre tasses par jour.

Si vous dépassez ce seuil, vous risquez de subir certains des aspects négatifs d'une consommation excessive de thé, notamment des tremblements dus à un excès de caféine ou peut-être certains effets de la déshydratation.

Comme le thé est une feuille, il est important d'acheter du thé auprès d'une marque ou d'une source de confiance. Les feuilles et les légumes racines sont en effet particulièrement vulnérables aux pesticides et autres fertilisants. En outre, de nombreux cultivateurs de thé dans le monde proviennent de régions très pauvres. Diverses certifications indépendantes permettent de garantir la conformité du produit vis-à-vis de l'agriculture biologique, du commerce équitable et de la non-déforestation.

VEGAN OMEGOLD®

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

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



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

© 2019 Lifeplus International

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

Ne gaspillez plus, écoutez-vous : comment réduire le gaspillage alimentaire

Dans notre enfance, on nous a souvent répété « Finis tout » ou « Tu ne quitteras pas la table tant que tu n'auras pas fini ton assiette ».

On nous a aussi peut-être dit de ne pas nous servir plus que de raison. Ou peut-être nos parents nous ont-ils rappelé qu'il y avait des gens moins chanceux qui ne mangeaient pas à leur faim. Peut-être qu'ils ont même partagé un souvenir de leur passé, quand la nourriture était rare.

De nos jours, avec l'épidémie croissante d'obésité, on nous dit que ces messages qu'on nous a assénés lorsque nous étions enfants n'étaient peut-être pas bons pour notre santé. Il est fort probable que nous ayons juste enregistré le message en grande partie.

Même en tant qu'adultes, nous continuons de manger ce qui est dans notre assiette alors que nous n'avons plus faim.

Et peut-être même que nous répétons à nos propres enfants ce qu'on nous a inculqué. Disons-le, le gâchis alimentaire est probablement ancré biologiquement dans notre psychisme comme une mauvaise chose.

Ajoutons à ce problème complexe le fait que le gaspillage alimentaire dépasse le cadre de notre tour de taille et de notre porte-monnaie (gaspillage alimentaire et argent gaspillé vont de pair). C'est devenu un grave problème environnemental. En réalité, un bon tiers des émissions de gaz à effet de serre proviennent de la production alimentaire. Et le même pourcentage s'applique au gaspillage alimentaire. On ne parle pas juste de la petite portion de frites que vous laissez dans votre assiette quand vous n'avez plus faim ou de la moitié de banane que vous jetez. Le gaspillage se déroule à une échelle beaucoup plus vaste, englobant le secteur agricole, la restauration et les systèmes de gestion des déchets sur les plans municipal et national (les déchetteries, par exemple).

La production alimentaire représente le plus gros impact de l'être humain sur les ressources de la Terre. Il faut beaucoup d'énergie pour soutenir la culture et l'élevage.

L'agriculture conventionnelle à grande échelle emploie des quantités astronomiques d'eau, d'électricité et de carburant de machines pour la production des récoltes. Votre panier de courses hebdomadaires peut contenir des légumes, des fruits et des graines qui ont parcouru de longues distances pour se retrouver sur les étals. Les animaux destinés à la consommation humaine doivent également être nourris. Cela nécessite d'exploiter toujours plus de terres (sans compter l'eau et le carburant, essence ou diesel) pour produire des graines et de la nourriture pour ces animaux. Les déchets liés à l'élevage animal contaminent les ruisseaux, les rivières et les lacs. Sans compter toute l'énergie, la pollution et les déchets liés à l'emballage alimentaire.

Pour couronner le tout, les agriculteurs ne peuvent généralement vendre que des produits parfaitement calibrés. Cela signifie que si une carotte présente un petit défaut ou si elle est courbée, elle n'atteindra probablement jamais les étals de légumes.



Il en ira de même pour une pomme biscornue qui n'est pas bien ronde et charnue, et qui sera jetée plutôt que d'être commercialisée. Vingt à quarante pour cent de la production est écartée avant même de parvenir dans les commerces.



Comme c'est souvent le cas avec les problèmes multifactoriels complexes, on peut se demander ce qu'on peut faire à notre niveau. Il y a l'échelle macro, qui comprend les gouvernements, les ONG, les entreprises, les producteurs agricoles et les décideurs. En France, le gouvernement a interdit aux grandes surfaces de jeter la nourriture. Elles doivent désormais la donner aux banques alimentaires, ou aux agriculteurs pour nourrir les animaux ou faire du compost.

Aux États-Unis, environ 25 pour cent du gaspillage alimentaire est d'origine domestique. En Grande-Bretagne, ce sont environ 15 millions de tonnes de nourriture qui sont gaspillées entre les fermes et la table. Ces chiffres reflètent également le nombre de personnes qui vivent dans l'insécurité alimentaire dans ces pays !



Et puis, il y a les changements de comportement à l'échelle micro, qui commence par nous. Que pouvons-nous faire pour inverser la tendance du gaspillage alimentaire ? Comme toujours, consommer local et de saison reste une excellente idée.

Créez des menus pour la semaine et achetez uniquement les aliments nécessaires pour les préparer. Apportez des récipients réutilisables dans les rayons de nourriture en vrac des supermarchés pour acheter ce que vous allez consommer.



Conservez vos fruits et légumes correctement pour éviter qu'ils ne pourrissent ou flétrissent dans le frigo. Achetez des aliments bicornus ou imparfaits. Parlez au responsable du rayon épicerie ou aux agriculteurs sur les marchés pour voir s'ils peuvent mettre à la disposition de leur clientèle une section spéciale pour ce type d'aliment à tarif préférentiel. Apprenez-en davantage sur les associations qui soutiennent la récupération des aliments chez les épiciers et les restaurants au profit des personnes dans le besoin.

Et pour finir, acceptez l'idée. Votre mère avait raison : c'est mal, de gaspiller la nourriture ! Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas faire de grosses courses, mais simplement que vous devez devenir un consommateur plus éclairé.



L'entomophagie

Depuis quelques années, les modes de vie sains et l'alimentation biologique se sont démocratisés. Nous vivons une époque très propice au bien-être, à un mode de vie holistique, à une alimentation biologique et à un écosystème durable.

On pourrait presque avoir l'impression de découvrir tous les jours un nouveau super-aliment à la mode, consommé par des tribus indigènes ou anciennes, dont les experts vantent les bénéfices en termes de durabilité, de nutrition et de bien-être physique. On nous explique comment ces aliments étaient consommés dans certaines cultures, et leurs effets positifs spécifiques sur la santé. Il peut s'agir de fruits à coque ou de graines comme les noix de macadamia, les graines de chia ou le chanvre, ou de pseudo-céréales comme le quinoa ou le faro. Ou encore d'une nouvelle saveur exotique comme les baies d'açaï. Parfois, c'est une boisson, comme le thé matcha ou le kombucha. Et parfois, on se dit qu'on ne pourrait jamais manger ça.



C'est souvent la réaction déclenchée par l'entomophagie, c'est-à-dire tout simplement le fait de manger des insectes.

C'est probablement la toute dernière tendance en matière de super-aliments, et la plus intéressante. Les insectes occupaient une place importante dans le régime alimentaire paléolithique (la nourriture que consommaient nos ancêtres chasseurs-cueilleurs de l'Âge de Pierre). Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ne mangeaient certainement pas régulièrement d'animaux comme le bétail, qui passait ses journées à paître dans un enclos protégé. La viande était probablement rare, et provenait d'animaux très différents du bétail, des cochons et des poulets que nous connaissons, même issus de l'agriculture biologique. Nos ancêtres mangeaient ce qu'ils trouvaient et savaient sans danger, se basant sur l'expérience de leurs ancêtres, transmise de génération en génération. Cela incluait très certainement des vers, asticots et insectes, faciles à trouver sous des rochers et dans les zones herbeuses.

En fait, l'entomophagie n'est pas rare en dehors de l'Amérique du Nord et de l'Europe, où elle commence à gagner en popularité dans les restaurants de haute cuisine et auprès des célébrités. Cette tendance crée même un petit marché pour les fermes d'insectes aux États-Unis et en Europe.

Ses défenseurs vantent les vertus de la consommation d'insectes comme une forme de protéine animale moins nocive pour l'environnement. Les parcs d'élevage de bétail, cochons et poulets utilisent des quantités considérables de ressources et ont un impact néfaste sur l'environnement. La pollution due aux excréments des animaux représente des milliers de tonnes de dioxyde de carbone et de méthane, rejetés dans l'atmosphère chaque année, sans compter les déchets à forte teneur en azote responsables de la prolifération d'algues dans les étendues d'eau exposées aux écoulements des fermes d'élevage industriel. Il a été montré qu'un élevage avicole émet 90 % de plus de gaz à effet de serre qu'un élevage de crickets.¹ En fait, on dit que l'industrie de la viande produit autant de dégradation environnementale que tous les véhicules sur Terre.² S'agissant de l'élevage de volailles et de l'élevage de crickets, il serait bien plus naturel de nourrir les volailles avec des crickets et autres insectes, justement, plutôt qu'avec des graines (en particulier le maïs et le soja OGM, qui constituent la base de la production de volailles à grande échelle), car dans la nature, les volailles se nourrissent en grande partie d'insectes et sont considérées comme insectivores.

Il est important d'adopter une alimentation végétarienne pour la planète. Le problème avec la viande, c'est que les animaux consomment une alimentation végétarienne, et que nous mangeons ensuite ces animaux. Cela vient ajouter une étape supplémentaire dévastatrice sur le plan écologique, lorsqu'elle est pratiquée à l'échelle démesurée de l'agriculture et de l'élevage animal industriels. Les insectes consomment beaucoup moins de végétation, ce qui signifie moins de terres cultivées (et de ressources et d'énergie nécessaires à leur culture et leur transport) pour leur production. Néanmoins, les détails sont encore peu clairs.

Leurs défenseurs vantent en outre les bénéfices nutritionnels des insectes, qui sont une source de protéines maigres et saines. Mais ce point doit encore être étudié plus rigoureusement et reste à prouver. Et leur teneur nutritionnelle dépend également du type d'insecte et des conditions d'élevage. Les crickets sont par exemple très différents des larves de scarabée. On peut donc supposer que leur teneur nutritionnelle sera elle aussi différente.³

Si la mode de la consommation d'insectes se répandait au-delà de la gastronomie de niche et des gourous de la santé, cela pourrait être profitable aux producteurs en difficulté.

Les consommateurs traditionnels et principaux vendeurs d'insectes alimentaires vivent majoritairement dans les pays en développement.

Mais cela pourrait s'avérer compliqué, et un peu difficile à prédire. Lorsque le quinoa a gagné en popularité, les revenus et la qualité de vie de certains peuples indigènes des Andes en Amérique du Sud (principalement en Bolivie, au Pérou et en Équateur) se sont améliorés. Mais beaucoup n'ont alors plus eu les moyens de payer un aliment de base qu'ils consommaient depuis des générations.

Alors, si ça vous tente, comment pouvez-vous vous essayer à l'entomophagie ? Certains adeptes de la consommation d'insectes les achètent sous forme de poudre protéinée qu'ils ajoutent à leurs smoothies. Rendez-vous dans votre magasin d'aliments naturels local pour savoir s'il vend des mets à base d'insectes. Ou demandez aux restaurants proches de chez vous qui proposent un menu avant-gardiste ou une cuisine ethnique authentique s'ils servent des insectes. Ils faisaient partie du régime alimentaire paléolithique de nos ancêtres. Les sauterelles recouvertes de chocolat sont un mets très recherché sur certains marchés asiatiques, mais probablement inconnu de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs !

¹ Halloran, A., et al. "Life Cycle Assessment of Cricket Farming in North-Eastern Thailand." *Journal of Cleaner Production*, vol. 156, 2017, pp. 83-94., doi:10.1016/j.jclepro.2017.04.017.

² Wellesley, Laura, et al. "Changing Climate, Changing Diets:

Pathways to Lower Meat Consumption." Chatham House, 7 Dec. 2018., www.chathamhouse.org/publication/changing-climate-changing-diets#.

³ Payne, Charlotte. "Giving up Meat and Eating Bugs Can Help

Save the Planet." *The Independent*, Independent Digital News and Media, 22 Mar. 2018., www.independent.co.uk/news/long_reads/entomophagy-eat-insects-food-diet-save-planet-meat-cattle-deforestation-a8259991.html.

La réflexologie

Nos pieds font tant pour nous au quotidien. Qu'il s'agisse de courir, marcher, sauter ou bien danser, ils nous permettent d'explorer le monde et de garder la forme. Pour les réflexologues, en revanche, nos pieds représentent bien plus qu'un véhicule au service de la mobilité physique.



La réflexologie est une méthode de bien-être alternative ou complémentaire qui s'articule autour de la relation existant entre les zones d'énergie du corps et certains points de pression situés sous les pieds (mais aussi parfois dans les mains et les oreilles).

Le principe est le suivant : lorsque l'on applique une pression sur ces points spécifiques cartographiés au niveau des pieds (ainsi que dans les mains et les oreilles), les circuits énergétiques du corps parviennent à améliorer plus efficacement la santé du sujet. D'après les praticiens, la réflexologie peut éliminer les toxines, les congestions, ainsi que le stress affectant le système nerveux.

Les réflexologues utilisent des cartes plantaires qui indiquent à quel point du pied correspond telle zone du corps.

Globalement, le pied gauche correspond aux organes situés dans l'hémicorps gauche, et le pied droit correspond aux organes situés dans la partie droite.

Par exemple, la zone toute proche du bord interne du pied, au centre de la plante du pied, correspond plus précisément aux glandes surrénales. Appuyez à cet endroit pour booster votre énergie et combattre le stress et l'épuisement. Le dessous de votre gros orteil correspond quant à lui à votre thyroïde. Appliquer une pression à cet endroit peut donc aider votre métabolisme.

Différentes théories tentent d'expliquer le fonctionnement de la réflexologie. L'une des plus communes avance que la réflexologie contribue à stabiliser le système nerveux. Selon cette théorie, le réflexologue applique une pression sur des points donnés sous les pieds (ou dans les mains et les oreilles), laquelle déclenche l'envoi d'un signal depuis le système nerveux périphérique (les nerfs) vers le système nerveux central (le cerveau et la moelle épinière). Le système nerveux central renvoie alors des signaux qui permettent d'optimiser la fonction du corps associée à ces points.

Selon une autre théorie, la réflexologie réduit la douleur, notamment en améliorant notre humeur et en réduisant les tensions dans le corps.

Cette théorie définit la douleur essentiellement comme une expérience subjective perçue par le cerveau. Lorsqu'un réflexologue applique une pression sur certains points, il favorise la détente du corps et le cerveau n'associe plus autant le stimulus en question à de la douleur.

Une autre théorie encore veut que la maladie puisse être domptée grâce à la réflexologie, car cette dernière stimulerait la circulation de l'« énergie vitale » du corps. Cette troisième théorie sous-entend que le corps possède des circuits énergétiques (certains font le rapprochement avec le système neveux) pouvant souffrir d'un encombrement (de manière similaire au concept du « chi », une énergie qui circule dans les méridiens définis par les cultures asiatiques ancestrales ayant mis au point ce que nous appelons aujourd'hui l'acupuncture). Ces encombrements pourraient eux-mêmes contribuer à l'apparition de maladies. La réflexologie peut éliminer ce problème de congestion de l'énergie corporelle pour améliorer la santé.

Enfin, il existe également la « théorie des zones », qui est largement associée aux origines historiques de la réflexologie, en particulier dans le monde occidental. Cette dernière admet généralement que les pieds (et les mains) sont divisés en zones verticales allant des orteils au talon, et que le corps est lui-même divisé en zones verticales allant de la tête aux pieds. Par exemple, la zone située entre le second orteil et le troisième orteil est alignée avec l'œil. Comme mentionné, ces zones se rapprochent du concept des méridiens que l'on retrouve en médecine chinoise, sans toutefois y être identiques (même si certaines lignes coïncident avec les méridiens).

En quoi consiste typiquement une séance de réflexologie ? Tout d'abord, le réflexologue se renseigne sur vos antécédents médicaux, puis il se penche plus précisément sur votre état de santé actuel.

Pendant une séance, le réflexologue se concentre sur le bien-être général de son client ou cible un trouble précis.

Si la séance est axée sur vos pieds, on vous demandera de retirer vos chaussures et vos chaussettes, puis de vous asseoir ou de vous coucher. Le praticien examinera vos pieds à la recherche de plaies, d'oignons ou de verrues avant de vous demander éventuellement si une douleur précise pourrait interférer avec le traitement.

Si vous avez pris rendez-vous pour un problème spécifique (ex : migraines, nausées, névralgies), le réflexologue se focalisera sur la zone du pied qui correspond à celui-ci. Si la séance est d'ordre général ou bien axée sur plusieurs problèmes, le réflexologue couvrira probablement l'ensemble du pied, des orteils au talon, et travaillera peut-être même sur vos mains et vos oreilles.



Les réactions à la réflexologie peuvent prendre diverses formes, de l'inconfort occasionnel à la pression agréable, en passant par des picotements ou l'impression qu'un courant d'« énergie » circule entre le praticien et le client.

Les réflexologues attribuent ces sensations à l'ouverture des circuits énergétiques ou bien au processus d'autoguérison du corps.

Il peut arriver que le toucher déclenche des sensations de chatouillement ou le rire. D'autres fois, l'ouverture des circuits énergétiques provoque une décharge émotionnelle (pleurs, etc.). Certains clients ressentent un effet immédiat. Pour d'autres, une journée environ peut être nécessaire au corps pour intégrer la thérapie et commencer à se régénérer.

Généralement, la séance dure entre une demi-heure et une heure. Vous pouvez discuter avec le réflexologue ou bien vous détendre en silence.

Si la réflexologie peut se rapprocher d'une séance de massage ou d'acupression, elle s'en distingue par divers aspects. En effet, le massage vise à étirer et manipuler les muscles pour créer un effet de détente et stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Le massage agit sur l'extérieur du corps, tandis que la réflexologie tente d'agir directement sur l'intérieur. Comme la réflexologie, l'acupression utilise des zones réflexes pour améliorer la santé.

L'acupression et la réflexologie font toutefois appel à des points différents, l'acupression utilisant des points répartis sur l'ensemble du corps.

La réflexologie ne peut être utilisée pour établir un diagnostic, ni être utilisée exclusivement pour traiter des troubles graves de la santé. Les réflexologues ne prétendent pas pouvoir guérir quelqu'un, mais affirment que la réflexologie peut favoriser l'autoguérison. Ainsi, le corps réagirait au toucher, qui est une méthode de guérison.



En vérité, la littérature scientifique ne peut affirmer son efficacité avec certitude.¹

Certaines études montrent malgré tout des bienfaits évidents, en particulier concernant la perception de la douleur et la réduction du stress.²

Néanmoins, la réflexologie est utilisée depuis des siècles comme thérapie complémentaire dans de nombreuses cultures. Certains textes de médecine chinoise remontant au premier millénaire avant Jésus-Christ évoquaient déjà un lien entre la médecine interne et des points situés sous les pieds. On pense que Marco Polo aurait introduit le concept en Europe en traduisant d'autres textes de médecine chinoise en italien. C'est Sir Henry Head, un neurologue britannique qui exerçait au tournant du siècle dernier, qui a commencé à établir la relation entre la peau, le système nerveux et les organes internes. Au début du XXe siècle, un médecin américain, William H. Fitzgerald, a quant à lui découvert qu'en appliquant une pression sur certains points (ou « zones ») du pied qui correspondaient à d'autres zones du corps, on pouvait soulager la douleur causée par une blessure ou certaines procédures médicales. Son travail sera plus tard approfondi avec la création de cartes de réflexologie plus modernes.

¹ Ernst, E., Posadzki, P., & Lee, M. (2011). Reflexology: An update of a systematic review of randomised clinical trials. *Maturitas* 68, 116-120.

² Kunz, B. & Kunz, K. (2008). Evidence-Based Reflexology for Health Professionals and Researchers: The Reflexology Research Series.

Proanthénols® 100

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

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

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



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

© 2019 Lifeplus International

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



Le magnésium

L'une des carences les plus fréquentes, et pourtant souvent oubliée, est celle en magnésium. C'est un élément essentiel à des centaines d'actions et processus (littéralement) biologiques. Il s'agit du quatrième minéral le plus commun dans le corps humain, du huitième minéral le plus courant sur Terre, et du troisième dans l'océan. Alors pourquoi présentons-nous des carences ? Comment savoir si nous en manquons, et comment y remédier ?

L'agriculture à grande échelle moderne est en grande partie responsable de cette carence. Les sols sont souvent appauvris, et beaucoup d'engrais ne remplacent pas le magnésium dans le sol (alors qu'ils contiennent souvent de l'azote, du potassium et du phosphore). En fait, beaucoup de légumes hybrides sont conçus pour avoir besoin de moins de magnésium. Mais cela signifie généralement aussi qu'ils ne sont pas de bonnes sources de magnésium alimentaire.

Certains pays ou municipalités ajoutent du fluor à l'eau potable. Ce fluor se lie avec le magnésium et crée une structure chimique relativement insoluble. C'est regrettable, car l'eau (et en particulier l'eau issue de sources profondes comme les puits et les aquifères) pourrait être une bonne source de magnésium.

Les aliments transformés contribuent à notre carence en magnésium, car ils sont souvent riches en sucre, et le corps utilise de grandes quantités de magnésium pour métaboliser ces aliments.

Un niveau de stress élevé peut épuiser les ressources en magnésium de notre corps. La vie moderne est souvent synonyme de manque de sommeil, de surstimulation technologique et d'un état de « vigilance » constant. Les hormones du stress consomment d'énormes quantités de magnésium.

Le magnésium participe à un très grand nombre de fonctions vitales : régulation de la fonction cardiaque et de la tension artérielle, production d'énergie, régulation de la température, formation des os et des dents, détoxification, etc. Il nous aide à nous sentir calmes (d'où le fait que le stress en consomme beaucoup) et contribue à la fonction digestive et à la défécation. Le corps humain contient plus de 300 enzymes ayant besoin de magnésium. Celles-ci, essentielles à la biochimie de la vie, fonctionnent très mal en cas de carence en magnésium.

Il peut être compliqué de déterminer si vous présentez une carence en magnésium. La liste des symptômes est longue, et beaucoup peuvent être attribués à d'autres problèmes. Étant donné que la majeure partie du magnésium dans le corps se trouve à l'intérieur des cellules (en particulier dans les os et les muscles), les taux sanguins mesurés traditionnellement en laboratoire ne sont pas très probants (sauf en cas de carence grave). Le cœur a besoin de magnésium pour accomplir sa tâche de la plus grande importance. Le sang a donc tendance à voler le magnésium aux os et aux muscles, pour s'assurer que le cœur et d'autres organes et tissus essentiels sont suffisamment alimentés.

Les signes et symptômes d'une carence en magnésium incluent souvent des spasmes ou crampes musculaires, le syndrome des jambes sans repos, de forts maux de tête, une constipation, des difficultés à dormir et une humeur instable. Cela rappelle beaucoup de choses, n'est-ce pas ? Vous pouvez également demander à votre médecin de vous prescrire un test sanguin Magnésium RBC (numération des hématies). Ou vous pouvez raisonnablement supposer que vous êtes carencé et ajouter des aliments et compléments riches en magnésium à votre alimentation.

Les aliments riches en magnésium incluent sans surprise les légumes verts à feuilles (en particulier les épinards, le chou frisé et les blettes).

La chlorophylle, composante essentielle de la photosynthèse qui permet aux plantes vertes de convertir la lumière du soleil en énergie stockée (et responsable de leur couleur verte), qu'elles transmettent ensuite aux animaux qui les mangent, a une structure identique à celle de la molécule d'hème qui compose l'hémoglobine de tous les mammifères, à l'exception près que l'hème contient un atome de fer central, alors que la chlorophylle contient un atome central, vous l'aurez deviné, de magnésium ! Tous les légumes verts à feuilles sont donc d'excellentes sources de magnésium, à condition d'être cultivés dans un sol riche en magnésium, ce qui signifie généralement un sol composté plutôt que traité avec des engrais chimiques (dépourvus de magnésium).



Les graines, telles que les graines de citrouille ou de courge, ou les graines de pastèque, plus exotiques, sont également de bonnes sources de magnésium.

Les graines germées sont encore meilleures, car leur magnésium est davantage biodisponible. Parmi les autres sources, citons les légumineuses telles que les haricots mungos et les haricots noirs (à faire tremper une nuit pour accroître leur biodisponibilité), les poissons comme le maquereau et le flétan, et le très populaire chocolat noir.

Le type de complément alimentaire le mieux adapté à votre cas dépendra de votre problème ou symptôme le plus important, et la liste est longue. Vous pouvez rechercher quelle forme de magnésium est la mieux adaptée à votre symptôme, ou tester une formule associant plusieurs formes de magnésium. De nombreux médecins affirment que le magnésium est bien absorbé sous forme de complément topique. Cette forme permet également d'éviter les désagréments digestifs, si le magnésium a tendance à accélérer votre transit. Vous pouvez tester les sels d'Epsom dans votre bain ou une huile ou lotion à base de magnésium, composée d'une solution concentrée de chlorure de magnésium ayant la consistance d'une huile, mais qui est en réalité à base d'eau.

L'une des formes de magnésium concentré les plus biodisponibles est celle des aliments non transformés, dans lesquels le magnésium a été ajouté à des cultures d'organismes unicellulaires tels que le *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* ou le *Saccharomyces cerevisiae* (utilisé dans la vinification, la pâtisserie et le brassage depuis l'Antiquité), qui l'assimilent et le concentrent, et qui peuvent contenir jusqu'à 20 % de leur poids en magnésium.

Le parent, un modèle de référence

Les enfants sont incroyablement et merveilleusement intelligents. Ils ont la capacité de vivre et d'apprécier le moment présent d'une façon que nos esprits d'adultes ne semblent pas comprendre. Et ils sont constamment en train de regarder et d'observer, même lorsque nous pensons qu'ils ne sont pas attentifs. Le vieil adage « Fais ce que je dis, pas ce que je fais » n'est guère réaliste. Les enfants observent et intègrent les règles du monde à travers nos actions.

La période où nos enfants, tout petits, commencent à répéter systématiquement après nous laisse souvent un souvenir impérissable. Comme il est amusant d'entendre un petit enfant parler comme un adulte : « Tu m'écoutes quand je te parle ? » ou « Cette fleur est tout simplement magnifique. » Voir ce reflet de nous-même peut prêter à rire. Rappelez-vous également de votre émerveillement lorsque votre bébé vous a fixé puis a imité les expressions de votre visage.

Pratiquez l'humilité

Les cultures du monde entier adoptent une dynamique dans laquelle l'adulte est supérieur et l'enfant est inférieur. Lors d'une interview, un comique s'est fendu d'un trait d'humour, déclarant que les enfants sont de petits extra-terrestres psychopathes tombés sur Terre que nous, les adultes, devons civiliser ! Tout parent ou grand-parent, peu importe son niveau intellectuel, peut glousser et acquiescer en entendant cette blague. Mais comment cette dynamique se traduit-elle pour le développement des enfants ?

Quiconque s'est déjà trouvé dans une relation (professionnelle ou personnelle) dans laquelle l'autre s'est comporté de cette façon, sait très bien que ça ne fonctionne pas si bien que cela.

Les sociétés dans lesquelles l'égalité et la hiérarchie horizontale sont la norme (par exemple le Danemark, la Suède, la Norvège) sont généralement plus heureuses et en meilleure santé. Dites à vos enfants quand ils vous apprennent quelque chose. Montrez-leur que vous les respectez et que vous les aimez profondément en tant que personnes. Écoutez leurs points de vue et soyez ouverts à leurs suggestions. Parlez ouvertement de l'importance de l'humilité et mettez l'accent sur des domaines de votre vie où vous vous sentez humble.

Exprimez la peur

L'humilité consiste en partie à montrer sa vulnérabilité. Si nous nous devons d'être des exemples pour nos enfants, ce qu'ils souhaitent ardemment, nous avons aussi le droit de montrer aux enfants que nous sommes inquiets et que la vie n'est pas toujours rose.

Cela les aide à comprendre que la peur, l'inquiétude et l'insécurité font partie intégrante de l'être humain. Cela les aide également à voir que même face à la peur, s'il est parfois nécessaire de faire marche arrière, il faut souvent l'affronter.

Parlez d'échec

Pour beaucoup d'entre nous, l'échec est une crainte majeure dans la vie. Encore une fois, nous devons agir en tant que responsable dans notre relation avec nos enfants. Mais cela ne signifie pas pour autant avoir toujours raison ou toujours faire bien. Lorsque vous abordez la notion d'échec avec vos enfants, ils comprennent que cela fait partie des déceptions de la vie. Bien entendu, nous voulons qu'ils connaissent la réussite, mais cela vient souvent après quelques déconvenues dans la vie. Ces déconvenues ont toutes quelque chose à nous apprendre.



Si un enfant perd un match de sport, plutôt que de balayer la conversation d'un « Tu feras mieux la prochaine fois », voyez où peut vous mener cette conversation en lui demandant comment il se sent après cette défaite.



Faites preuve de résilience

Il est souvent important de rester un temps sur une expérience négative pour la digérer complètement. Lorsque le bon moment est venu pour passer outre, faites preuve de persévérance face à l'adversité. Vous pouvez parler à vos enfants d'un projet difficile sur lequel vous travaillez et sur le fait que vous n'avez pas bien compris comment faire les choses. Mettez l'accent sur ce que vous avez ressenti (par exemple, de la frustration, de la colère, du découragement), puis expliquez-leur que vous continuez à chercher des solutions pour résoudre les problèmes posés.



Incarnez la gentillesse

Il est assurément difficile de faire preuve de gentillesse lorsque quelqu'un vous fait une queue de poisson en voiture. Ou lorsqu'un voisin écoute constamment de la musique à volume maxima et que cela vous agace.

Les enfants ne se laissent pas duper par nos faux sentiments. Il n'y a rien de mal à laisser les enfants voir que le comportement des autres nous frustre, mais il est important pour eux de nous voir résoudre le conflit de façon positive et respectueuse.

Félicitez-les quand ils font preuve de gentillesse envers leurs camarades, leurs animaux ou leurs frères et sœurs. Valorisez-les lorsqu'ils aident quelqu'un.

Pratiquez la patience

Un spécialiste du développement de l'enfant a déclaré un jour que le mot le plus important à apprendre aux enfants est « Attends ». Dans un monde en mutation rapide dans lequel il existe tellement d'opportunités de satisfaction immédiate, la lenteur, la patience et l'attente sont des qualités souvent négligées. En faisant preuve de patience dans la vie de tous les jours, nous démontrons à nos enfants qu'il est possible de s'occuper et de trouver du sens dans l'attente et le désir. Des exemples simples comme attendre qu'une tarte cuise dans le four ou faire pousser une plante dans un pot permettent d'illustrer le fait que tout n'arrive pas exactement quand on en a envie.



Les changements naturels dans vos habitudes intestinales

Il ne s'agit sans doute pas du sujet de conversation ordinaire le plus plaisant pour la plupart d'entre nous, mais en vérité, vos selles en disent long sur vous ! Et plus nous vieillissons, plus il faut s'attendre à des changements discrets ou pas si discrets que cela. Mais alors, à quoi ressemblent des selles normales, quelles sont les bonnes habitudes intestinales, et comment conserver une santé intestinale optimale en vieillissant ?

Premièrement, à quoi reconnaît-on les bonnes habitudes en matière de selles ?

La fréquence des selles est un des aspects à prendre en considération. Selon un dicton, une fréquence « normale » peut aller d'une fois tous les sept jours à sept fois dans la même journée.

C'est effectivement le cas ! Vider ses intestins une fois par jour constitue la fréquence optimale, et certains spécialistes considèrent que le meilleur moment pour aller à la selle, c'est après chaque repas.

La consistance des selles est un autre indicateur de bonne santé des intestins. Sont-elles dures et grumeleuses ? Sont-elles molles et liquides ? Voyez-vous régulièrement des morceaux de nourriture dedans ? Flottent-elles ou coulent-elles dans les toilettes ? De l'huile remonte-t-elle à la surface de l'eau des WC ?

Dans le monde médical, il existe un tableau qui répertorie les différents types de selles : l'échelle de Bristol. En résumé, ce tableau classe les selles de un à sept, un correspondant à des selles dures et en morceaux (indiquant une constipation) et sept à des selles entièrement liquides, sans aucun morceau solide. Parmi les sept descriptions différentes de selles, la quatrième est la meilleure à observer. Le numéro quatre de l'échelle de Bristol correspond aux selles qui ressemblent à un serpent ou une saucisse, à la fois lisse et douce.

La couleur peut également être un indice révélateur d'intestins en bonne santé, mais il ne se suffit pas à lui-même. Par exemple, nous avons tous mangé des betteraves rouges, et le lendemain, après avoir oublié que nous en avions mangé, nous être étonnés de constater que nos selles étaient rouge foncé dans les toilettes. De même, les selles peuvent virer à l'orange après l'ingestion d'une grande quantité de carottes ou de papaye. Mais en règle générale, elles

doivent être de couleur moyennement foncée, un peu comme du chocolat au lait.



Si vous constatez que vos selles sont de couleur claire ou grises, il est important d'en parler à votre médecin, car cela peut révéler une obstruction ou un mauvais fonctionnement du système biliaire ou de la vésicule biliaire.

Pareillement, si vous remarquez que vos selles sont noires et collantes, cela pourrait indiquer un saignement dans la portion supérieure de votre appareil digestif. Du sang rouge vif sur ou dans les selles indique un saignement au niveau du tube digestif inférieur, la plupart du temps au niveau des veines hémorroïdaires.

Les changements intestinaux liés à l'âge sont directement corrélés aux changements de style de vie. Au fur et à mesure que l'on vieillit, il est habituel mais pas systématique de se sédentariser et de faire moins d'exercice. Si nous vivons seul, il est souvent plus simple de manger des plats industriels ou préparés plutôt que des aliments complets. De nombreux seniors vivent avec un budget restreint et peuvent trouver difficile d'acheter des fruits et légumes de bonne qualité. Et il n'est pas rare qu'ils prennent des médicaments qui peuvent interférer avec une digestion et une élimination saines.

Alors, comment aller à la selle de façon saine en vieillissant ?

Sans surprise, le plus important pour un transit sain, c'est une alimentation équilibrée. Si vos selles ont tendance à être liquides, essayez le régime BRAT. BRAT est l'acronyme de banane, riz, compote de pommes et pain, en anglais. Prenez également un complément alimentaire à haute teneur en fibres. Commencez par de petites quantités et augmentez graduellement pour permettre à votre microbiome intestinal de s'adapter, sans quoi vous risquez flatulences et ballonnements intestinaux, jusqu'à ce que votre microbiome se soit habitué à l'augmentation des fibres alimentaires. Certains aliments aident à solidifier les selles. Si à l'inverse vos selles sont trop dures et difficiles à évacuer, vous devez consommer plus de fruits et de légumes. La consommation d'aliments fermentés et de pré- et probiotiques de haute qualité peuvent également favoriser l'équilibre des bactéries intestinales. De plus, la constipation peut être due en partie à une déficience en magnésium. Boire beaucoup de liquide, notamment de l'eau, participe également à ce bon équilibre. Cela est particulièrement indiqué dans les cas de constipation liée à l'âge.

Remettez-vous à bouger. Si vous voulez que votre transit soit actif, vous devez faire de l'exercice. L'exercice aide à stimuler les intestins.

Assumez de prendre une bonne position. Quand on y pense, nos ancêtres n'avaient pas de toilettes assis. Partant de ce principe, notre anatomie a certainement évolué pour s'adapter à la position accroupie. Tandis qu'en Occident on se moque ou on s'offusque des toilettes turques, c'est assurément la position la plus pratique et anatomiquement correcte pour faire ses besoins. Cela ne signifie pas qu'il vous faut remplacer intégralement vos toilettes chez vous. Une alternative pratique consiste à acheter un marche-pied. Cela aide à relever les genoux pour faciliter la sortie des selles.



Le cerveau masculin

De nombreux débats ont vu le jour ces dernières années, notamment à l'initiative des jeunes générations, sur les problèmes d'identification des genres. Quelle différence pouvons-nous établir entre nature et éducation en termes de différence entre l'homme et la femme ? Existe-t-il des différences entre les cerveaux masculin et féminin ? Si tel est le cas, que faut-il en conclure ?

Un rapide historique de ce questionnement nous fait remonter au monde occidental des XVIIIe et XIXe siècles. Les classes ouvrières se soulèvent et remettent en question les systèmes de classes prédéterminées et les rangs de supériorité. On peut dire que ce furent les prémices du concept d'égalitarisme en Europe et en Amérique du Nord. Parmi ces changements d'ordre social sont apparues des questions concernant les rôles et droits légitimes des femmes par rapport aux hommes.

Dans le but de contrecarrer ces défis, la structure de pouvoir masculin a commencé à tenter d'expliquer de façon scientifique les différences entre les sexes, en mettant l'accent sur la supériorité masculine.

Plusieurs siècles plus tard, ces débats sont toujours d'actualité, tant dans la sphère informelle que dans la communauté scientifique. Ce qui est sûr, c'est que de nos jours, les débats ne se font plus sur le plan de la supériorité biologique.

Néanmoins, l'idée que le cerveau masculin est moins capable en termes de « caractéristiques féminines » comme l'empathie ou l'éducation des enfants est actuellement contestée par les générations plus jeunes et par la science.

Au Royaume-Uni, un groupe de 5 000 hommes et femmes a passé une IRM pour analyser les aspects physiques du cerveau, et les scientifiques ont effectivement remarqué des variations physiques en rapport avec le sexe.¹

¹ Price, Michael, et al. "Study Finds Some Significant Differences in Brains of Men and Women." *Science*, 8 Dec. 2017, www.sciencemag.org/news/2017/04/study-finds-some-significant-differences-brains-men-and-women.

² Johnson, W., Carothers, A., & Deary, I. J. (2008). "Sex Differences in Variability in General Intelligence: A New Look at the Old Question." *Perspectives on Psychological Science*, 3(6), 518-531. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00096.x>

Après ajustement de certaines différences liées à la taille corporelle, les cerveaux masculins ont tendance à présenter des volumes plus importants dans de nombreuses parties, et les cerveaux féminins ont tendance à présenter des cortex plus épais. Mais les chercheurs ont découvert encore plus de similitudes entre les cerveaux des deux sexes.

Concernant l'humeur, les hommes sont traditionnellement vus par la société comme étant stoïques et ne montrant pas leurs émotions. Mais cela n'est bon ni pour la santé de l'homme, ni pour son cerveau. Si l'homme moderne a tendance à affirmer ses émotions plus que son père, de nombreux hommes gagneraient à pratiquer des exercices de stimulation émotionnelle, comme la méditation, la respiration profonde ou la simple expression de ce qu'ils ressentent.

Ni les cerveaux des hommes, ni les cerveaux des femmes ne sont meilleurs ou supérieurs les uns par rapport aux autres. Par exemple, aucun sexe n'est favorisé par la taille de son cerveau dans les tests de QI.² Les différences concernent seulement certaines parties. Il est possible qu'elles soient dues à notre évolution, lorsque de pilleurs, nous sommes devenus chasseurs-cueilleurs, et lorsque les hommes et les femmes se chargeaient de tâches différentes pour survivre. Mais chacun et chacune comptait sur les forces de l'autre. Il est possible que la prédominance chez l'homme de la testostérone et la prédominance chez la femme des œstrogènes contribue à un développement différencié dans le cerveau, dont les différentes parties seraient ensuite influencées par les expériences de vie, à savoir l'apport de la nature et de l'éducation.

Une chose est sûre, c'est que les hommes comme les femmes peuvent préserver leur cerveau grâce à un régime alimentaire riche en acides gras oméga-3, notamment en DHA. Une grande partie du cerveau humain est composée de matières grasses saines contenues dans les poissons d'eau douce tels que le saumon et le maquereau.





L'acide gras EPA riche en oméga-3 est également important pour le bon fonctionnement du cerveau, mais le DHA est un lipide structurel fondamental pour le cerveau humain, qu'il soit masculin ou féminin.

Apprendre de nouvelles tâches peut aussi contribuer à protéger notre cerveau. Si cela peut vous aider, considérez votre cerveau comme un muscle. Plus vous sollicitez ce muscle, plus il se renforce. L'apprentissage de nouvelles tâches et l'interaction avec des inconnus sont d'excellents exercices pour notre cerveau.

Il est également conseillé aux hommes de ne pas se contenter d'apprentissages intellectuel ou physique, et de s'essayer à des activités plus traditionnellement « féminines ». Sur les plans émotionnel et social, essayez d'exprimer vos émotions et de montrer plus de vulnérabilité avec vos proches.



La thérapie florale

Pleine conscience. Nature. Aromathérapie. Plaisir esthétique. Thérapie manuelle et artisanale. Art utilitaire. Expression créatrice. Toutes ces disciplines suscitent depuis quelques années un grand intérêt, pour leur effet apaisant sur notre psychisme et la façon dont elles contribuent à améliorer notre bien-être. Mais la pratique de chacune de ces disciplines demanderait beaucoup de temps et d'efforts !

Un concept rassemble toutes ces activités dédiées au bien-être : la thérapie florale, ou pleine conscience florale. Il peut s'agir d'une expérience passive, pratiquée simplement en s'attardant dans la boutique d'un fleuriste ou dans le rayon des fleurs d'un supermarché, ou en s'arrêtant littéralement pour humer le parfum des fleurs dans votre jardin ou sur votre chemin. Ou bien, vous pouvez en faire une expérience plus concrète, en réalisant des compositions florales. C'est aussi simple que cela.

La pleine conscience peut parfois sembler difficile. Nous pouvons nous demander comment il est possible d'arrêter le flot de nos pensées, ou quand nous aurons vraiment le temps de prendre une demi-heure pour méditer. Et en vérité, certains n'apprécient pas la méditation silencieuse.

La thérapie florale nous permet de nous déconnecter de nos écrans et d'oublier notre longue liste d'obligations. Elle nous permet de rester dans le moment présent en nous concentrant sur une tâche manuelle, qui occupe « juste assez » notre esprit.

Nous avons tous entendu parler de ces médecins japonais qui prescrivent « un bain de nature » à leurs patients en guise de médecine préventive ou même curative. Ou encore de l'expression scandinave selon laquelle « il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements », suggérant que nous avons besoin d'être dans la nature en toute saison. En fait, de plus en plus d'écoles maternelles aux États-Unis s'inspirent de la méthode éducative Waldorf, et font jouer les enfants dehors toute l'année. Certains hôpitaux créent aussi des « jardins du bien-être » pour les patients. La « sylvothérapie » (une promenade dans la forêt) est devenue populaire.

Son succès vient du fait que la nature nous apaise et nous nourrit. Elle est incontestablement bonne pour notre santé !¹

Et nul besoin d'aller très loin pour la trouver. On imagine souvent que la nature est un endroit lointain, et qu'il faut voyager longtemps pour s'y rendre. Mais si l'on inclut dans la nature les moindres plantes et fleurs, il devient beaucoup plus facile de faire un « bain de nature » au quotidien. C'est pourquoi la thérapie florale est si intéressante : elle est extrêmement simple à appliquer.

Et il ne faut pas oublier que les fleurs sentent merveilleusement bon. Êtes-vous déjà passée à côté d'un massif de lilas ou d'un jasmin lors d'une de vos promenades estivales ? Vous êtes-vous délectée de l'odeur de votre sapin de Noël en le ramenant chez vous ? C'est parce que les odeurs de la nature, en particulier celles des plantes et des fleurs, poussent notre cerveau à libérer les substances chimiques responsables du bien-être. La récente popularité des huiles essentielles vient du fait qu'elles nous permettent de faire entrer ces odeurs naturelles chez nous, ou sur nos lieux de travail, et nous apaisent.²



Lorsque vous disposez des fleurs en bouquet, que vous vous rendez chez un fleuriste ou que vous passez du temps dans un jardin de fleurs, vous vous offrez une séance d'aromathérapie.



Outre leurs odeurs délicieuses, les fleurs offrent évidemment un spectacle sublime. Les êtres humains sont attirés par la beauté esthétique. Nous aimons ce qui est beau à regarder. Lorsque nous partons en vacances, nous choisissons une chambre avec vue ! Nous pouvons passer des heures dans un musée d'art, simplement pour profiter de la beauté des œuvres. Nous voulons que nos maisons soient confortables et esthétiques. Et bien sûr, nous aimons nous faire beaux en portant de beaux vêtements et en prenant soin de notre corps, de nos cheveux et de notre peau. Il est agréable d'admirer les couleurs vives et chatoyantes ou les blancs et les ivoires apaisants des fleurs.

¹ Song, Chorong, et al. "Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 13, no. 8, 2016, p. 781.. doi:10.3390/ijerph13080781.

² Cho, Mi-Yeon, et al. "Effects of Aromatherapy on the Anxiety, Vital Signs, and Sleep Quality of Percutaneous Coronary Intervention Patients in Intensive Care Units." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Feb. 2013, pp. 1-6.. doi:10.1155/2013/381381.



La confection de bouquets est une activité manuelle. Beaucoup d'entre nous travaillent assis devant un écran, et utilisent surtout leur esprit et leurs compétences sociales. Mais on ne saurait trop vanter les avantages d'une activité manuelle créative. Certains pratiquent la menuiserie pendant leur temps libre, où considèrent la cuisine comme une thérapie manuelle. La composition florale est un autre moyen, non seulement de pratiquer une activité manuelle, mais aussi de créer quelque chose d'agréable et d'utile pour notre foyer (ou lieu de travail !).



Vous aimez peut-être peindre ou sculpter. Ou jouer du piano. Cependant, beaucoup d'entre nous n'ont pas pratiqué d'activité artistique et créative depuis leur enfance ! La thérapie florale vous permet d'exprimer votre créativité esthétique. Commencez par choisir les couleurs en achetant ou ramassant fleurs et feuillages. Ensuite, sélectionnez un vase adapté. Enfin, arrangez le tout pour créer une composition mettant en valeur les textures, les couleurs et les formes.

Biotic Blast

Votre cure quotidienne de bonnes bactéries
pour être en meilleure santé et plus heureux !

Le plein de bonnes bactéries...

Le complément Biotic Blast de Lifeplus a été formulé scientifiquement pour contenir 10 milliards de bonnes bactéries issues de 14 souches uniques de différentes qualités et aux fonctions diverses. Il contient du calcium et peut contribuer au bon fonctionnement des enzymes de digestion et du métabolisme énergétique.

Un corps équilibré pour un mode de vie
heureux et sain !



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

© 2019 Lifeplus International

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

Les experts vous répondent

Quelle est la différence entre glucides complexes et glucides simples ?

Les glucides sont une source d'énergie pour le corps. Il en existe deux sortes : les glucides simples à combustion rapide et les glucides complexes à combustion lente. Les glucides simples à combustion rapide offrent une source d'énergie rapide, qui est vite utilisée ou qui, si vous ne les brûlez pas en faisant de l'activité, est transformée en graisse. Les glucides complexes sont digérés beaucoup plus lentement par l'organisme, fournissant une source d'énergie constante qui sera beaucoup moins susceptible d'être stockée en graisse dans le corps. Il existe un moyen simple de différencier les glucides complexes des sucres simples : leur couleur. Les glucides complexes sont généralement bruns, tandis que les glucides simples ont tendance à être blancs à cause de la transformation qu'ils ont subie.

Par exemple, la farine de blé complet est brune, c'est donc un glucide complexe.

La farine raffinée est blanche, c'est un glucide simple. Il en va de même pour les pâtes et le pain. De même, le riz brun est un glucide complexe et le riz blanc est un glucide simple. Cependant, le fait de cuire le riz blanc, de le réfrigérer et de le réchauffer



ensuite crée un processus de gélatinisation, qui le transforme en « amidon résistant », ce qui signifie qu'une portion du glucide devient non digeste pour nos enzymes digestives, réduisant ainsi son apport calorique pour servir efficacement de fibre diététique. La fibre est digérée dans le gros intestin par son microbiome, plutôt que par les enzymes digestives qui décomposent l'amidon en sucres simples, ensuite absorbés et utilisés comme énergie, que nous en ayons besoin ou non.

Une mauvaise respiration peut-elle nuire à ma santé ?

La première chose que fait un bébé à la naissance, c'est prendre une profonde inspiration vitale. Dès lors, notre manière de respirer influe profondément sur notre corps. Pensez à la façon dont nous respirons lorsque nous sommes excités, effrayés ou nerveux. Comparez-la à votre respiration lorsque vous êtes calme et détendu. Une respiration lente et profonde est enseignée pour apprendre à contrôler le stress et l'anxiété, notamment parce qu'une respiration superficielle limite la quantité d'oxygène absorbée. Un contrôle conscient de la respiration permet également d'équilibrer le système nerveux autonome, régulant à la baisse le système nerveux sympathique souvent hyperactif (en réaction au stress) et régulant à la hausse le système nerveux parasympathique (associé à la relaxation, la digestion et la fonction immunitaire). Il peut sembler peu naturel de respirer profondément à l'aide du diaphragme. Dans les cultures qui prônent les ventres plats, une respiration qui fait ressortir le ventre peut même être considérée comme disgracieuse. Mais cette méthode de respiration présente de nombreux bienfaits pour la santé et l'humeur. Pour prendre une respiration profonde du diaphragme, inspirez lentement par le nez et laissez l'air étirer votre abdomen. Puis relâchez lentement l'air par la bouche. À chaque expiration, sentez votre corps évacuer le stress, les tracas et l'anxiété. À chaque inspiration, visualisez votre corps qui se remplit d'énergie vitale positive.

Que faut-il privilégier pour la perte de poids : le régime ou l'exercice ?

La question du contrôle du poids par le régime ou l'exercice fait débat depuis un grand nombre d'années. Certaines personnes sont convaincues que le régime est plus important, tandis que les autres ne jurent que par l'exercice. Une des raisons qui explique cette opposition, c'est que chacun est différent : chaque organisme a des besoins qui lui sont propres. Cependant, nous avons tous une chose en commun : notre corps a besoin d'un régime alimentaire équilibré et d'une activité physique régulière. En raison du métabolisme, de la disponibilité des nutriments, du style de vie, du patrimoine génétique et d'autres facteurs, certaines personnes devront se concentrer un peu plus sur leur régime alimentaire, tandis que les autres constateront que l'exercice leur permet de rester en meilleure forme. La clé, c'est de savoir ce qui fonctionne pour vous, et de vous concentrer sur vos propres besoins, désirs et objectifs. Ne laissez pas les besoins uniques des autres vous influencer. Personne ne sait mieux que vous ce dont votre corps a besoin. Faites appel à votre bon sens et laissez les bons résultats vous dicter la meilleure façon de mener votre vie. Ce que vous ne mangez PAS est un outil important à considérer dans le contrôle du poids. Le jeûne intermittent et périodique fait partie intégrante du régime alimentaire humain depuis la nuit des temps, que ce soit du fait des pénuries alimentaires ou des pratiques religieuses, et il avait été largement oublié jusqu'à récemment.

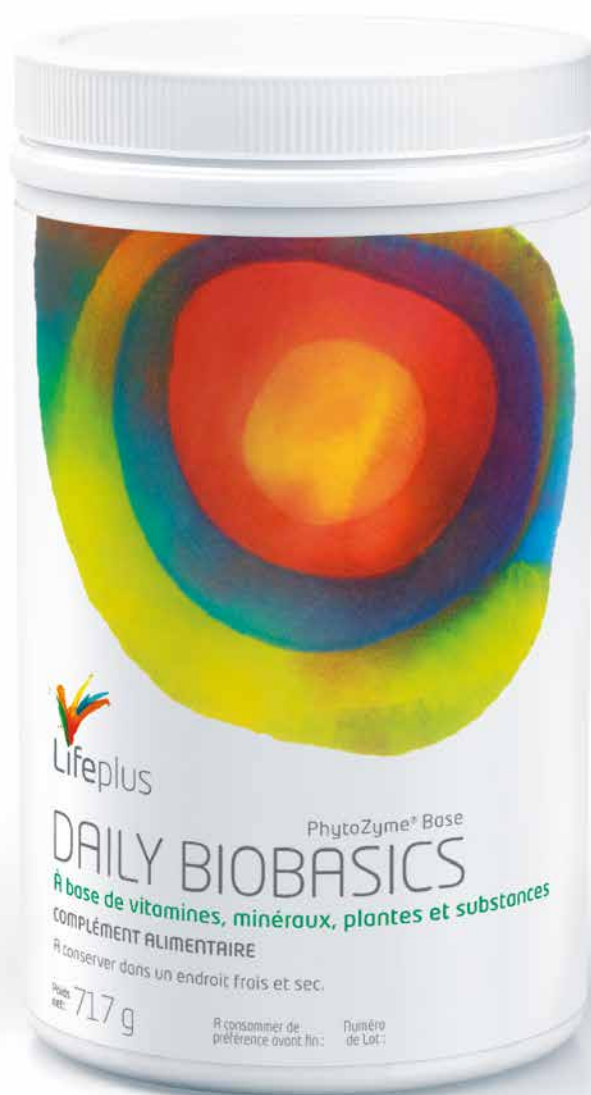


Daily BioBasics

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

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

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



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

© 2019 Lifepilus International

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



9813