

Mars/avril 2017

The art of growing young[®]

La **santé** digestive

Article de fond



Dans ce numéro...

L'importance de
l'alimentation pour
les sportifs

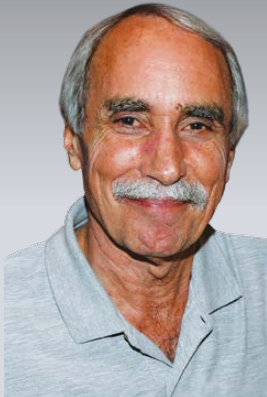
De nouvelles
expériences pour
un esprit sain

L'influence de notre
alimentation sur les
générations à venir



Dans ce numéro...

À l'écoute de
vous-même
02



Actualité
nutritionnelle
03



Pourquoi rester
actif à tout âge
04



L'importance de
l'alimentation pour
les sportifs
12



02 À l'écoute de vous-même

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**
Pourquoi rester actif à
tout âge

06 **Article de fond**
Changez votre rapport à
la nourriture

10 **Style de vie**
De nouvelles expériences
pour un esprit sain

12 **Alimentation**
L'importance de
l'alimentation pour les
sportifs

14 **Article de fond**
La santé digestive

18 **Herbes et
compléments**
Les acides gras oméga-3

20 **Famille et santé**
Le diabète chez l'enfant

22 **Famille et santé**
Les hommes et l'image
corporelle

24 **Famille et santé**
L'influence de notre
alimentation sur les
générations à venir

26 **Famille et santé**
Jeunes de cœur

29 Les experts vous
répondent

La santé digestive
14



Le diabète chez
l'enfant
20



À l'écoute de vous-même

Dernièrement, j'ai remarqué un message récurrent dans plusieurs des articles de ce magazine, *The Art of Growing Young*. Que l'article porte sur l'alimentation, l'exercice, la pleine conscience ou tout autre sujet lié à la santé, il est souvent indiqué que vous devez d'abord prendre le temps de connaître toutes vos possibilités en matière de santé avant de décider de ce qui vous convient.

Je réalise que beaucoup d'entre nous ne savent pas vraiment ce qui leur convient. Ce n'est la faute de personne. Nous vivons dans un âge déroutant où les médias, les agences de presse et les publicités tentent constamment de répondre à cette question avant même que nous n'ayons pu la poser.

Je vous propose d'ignorer ce déferlement de suggestions provenant de la télévision, d'Internet et d'autres médias, afin que nous puissions nous écouter nous-mêmes. Notre corps a beaucoup à dire si l'on fait taire les distractions de la vie quotidienne pour l'écouter.

Par exemple, vous seul savez quels aliments vous aimez suffisamment pour en manger régulièrement. Si vous suivez un régime que vous n'aimez pas, mais qu'une amie vous a conseillé car il lui a permis de perdre du poids, vous ne pourrez pas vous y tenir. Si vous vous entraînez pour un marathon simplement parce qu'un journaliste sportif a affirmé à la télévision que c'est bon pour votre santé, alors que vous n'aimez pas courir, cet entraînement ne durera pas.

Nous vivons à une époque remarquable avec de nombreuses possibilités en matière de santé. Nous n'avons jamais eu accès à une telle quantité d'aliments sains au

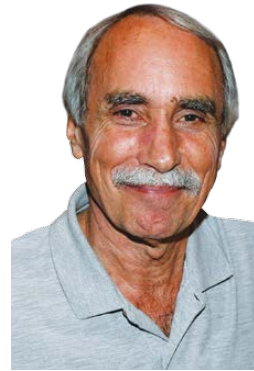
supermarché. Pour la toute première fois, la science et la recherche sont en mesure de démontrer avec précision les bienfaits de l'exercice sur le corps. Munis de tout ce savoir et de toutes ces possibilités, nous pouvons prendre des décisions en connaissance de cause, mais il nous faut également écouter les besoins et désirs propres à notre corps.

Expérimenter toutes ces options (régimes, exercice physique, gestion du stress, médecine, compléments, relaxation, etc.) est un moyen à la fois amusant et satisfaisant de mener une vie plus saine en se laissant guider par son corps et le bon sens.

N'oubliez jamais que vous êtes une personne unique, avec des besoins, des désirs, des goûts et des objectifs uniques. Vous seul savez ce qui vous peut vous rendre en bonne santé ET heureux. Si vous écoutez vraiment votre corps, il vous mènera dans la bonne direction vers la santé.

Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director



Actualité nutritionnelle

Marcher pour protéger le cerveau

Selon certaines recherches, marcher ne serait-ce que 1,5 km par jour permet de protéger son cerveau. Une étude menée pendant neuf ans auprès d'environ 300 adultes a révélé que 10 à 15 km de marche par semaine contribuent à augmenter le volume des régions frontale, occipitale, entorhinale et de l'hippocampe du cerveau, réduisant ainsi le risque de déficience cognitive. De toute évidence, votre corps appréciera d'autant plus de marcher encore davantage (ou de réaliser toute autre activité physique équivalente).



Combattre la dépression avec la choucroute

Les scientifiques ont découvert un lien entre les aliments fermentés et le bonheur. Les aliments fermentés tels que la choucroute, le kombucha, le tempeh et le kimchi semblent agir contre la dépression, car ils contribuent à limiter la quantité de certaines toxines et d'agents inflammatoires qui pénètrent dans l'organisme par les intestins. Plus précisément, ils permettent de réduire l'absorption de l'endotoxine lipopolysaccharide, un composant de certaines bactéries intestinales à l'origine de symptômes de dépression.

Les matières grasses et l'obésité

Contrairement à ce que nos parents nous répétaient lorsque nous étions enfants, la consommation de matières grasses n'est pas nécessairement source de surpoids et d'obésité. Comme tous les autres aliments, les matières grasses fournissent à notre corps des nutriments essentiels qui participent à notre santé et à notre bien-être en général. Nous prenons du poids uniquement lorsque nous consommons une quantité de matières grasses (et de calories) supérieure à la quantité d'énergie que nous dépensons dans la journée.

Des relations toxiques

Selon des études récentes, de telles relations peuvent raccourcir la durée de vie. Subir des conflits continus dans vos relations les plus proches peut augmenter votre stress, nuire à votre santé mentale et diminuer votre résistance immunitaire. À l'inverse, une relation étroite et positive avec votre conjoint ou partenaire vous permet de rester en bonne santé et de vivre plus longtemps.



Des douceurs bonnes pour le cœur

La consommation d'une friandise pourrait protéger des maladies cardiaques. Selon une étude, consommer du chocolat noir riche en polyphénols de manière régulière et en petites quantités permet de réduire la tension artérielle et de protéger la santé cardiovasculaire. Les participants de l'étude ont consommé l'équivalent de seulement 30 calories de chocolat tous les jours. Manger une barre entière de chocolat au lait et de caramel ne produit pas les mêmes résultats.



Pourquoi rester actif à tout âge

À tout âge, rester en forme et actif contribue à garder la santé. Les recherches indiquent que les personnes âgées qui conservent un style de vie actif présentent un risque nettement moins élevé de souffrir de maladies cardiaques, de dépression, de diabète et d'autres maladies.

La masse musculaire et la masse osseuse se détériorent naturellement en vieillissant, sauf si nous nous efforçons de rester actifs. Cette détérioration peut entraîner des problèmes tels que des douleurs dorsales, une réduction de l'amplitude des mouvements, une perte de l'équilibre, de l'arthrose et de l'ostéoporose, qui empêchent d'autant plus de mener une vie active.

L'activité physique régulière ralentit (et peut inverser) la perte de la masse musculaire liée au vieillissement et permet de renforcer les os, de réduire les douleurs articulaires et d'améliorer l'équilibre ainsi que la mobilité.

Ces avantages contribuent à réduire le risque et la peur de tomber et d'être victime d'une blessure grave.

Il n'y a pas si longtemps, de nombreux médecins affirmaient encore à leurs patients qu'ils devaient effectuer des exercices intenses pour améliorer leur santé et profiter de ces bienfaits. Cependant, nous savons aujourd'hui que les personnes de tout âge peuvent considérablement améliorer leur état de santé grâce à seulement 30 minutes d'activité physique modérée, y compris la marche ! L'exercice modéré est formidable, mais ceux qui se mettent tout juste au sport après une longue période d'inactivité pourront se contenter d'exercices de faible intensité pour améliorer leur santé.

C'est dans cet esprit que de nombreux clubs de marche et de sport apparaissent partout dans le monde. Le sport n'est plus uniquement réservé aux jeunes. Les personnes âgées et vieillissantes qui souhaitent retrouver la santé ou rester en forme, mais qui connaissent leurs limites, s'adaptent à certains sports traditionnellement destinés aux jeunes. Le « football en marchant », ou « walking football », devient de plus en plus populaire. De nouveaux clubs permettent aux personnes à mobilité réduite de se rassembler et de jouer aux sports d'équipe compétitifs qu'ils pratiquaient lorsqu'ils étaient jeunes, à un niveau d'activité moins intense.

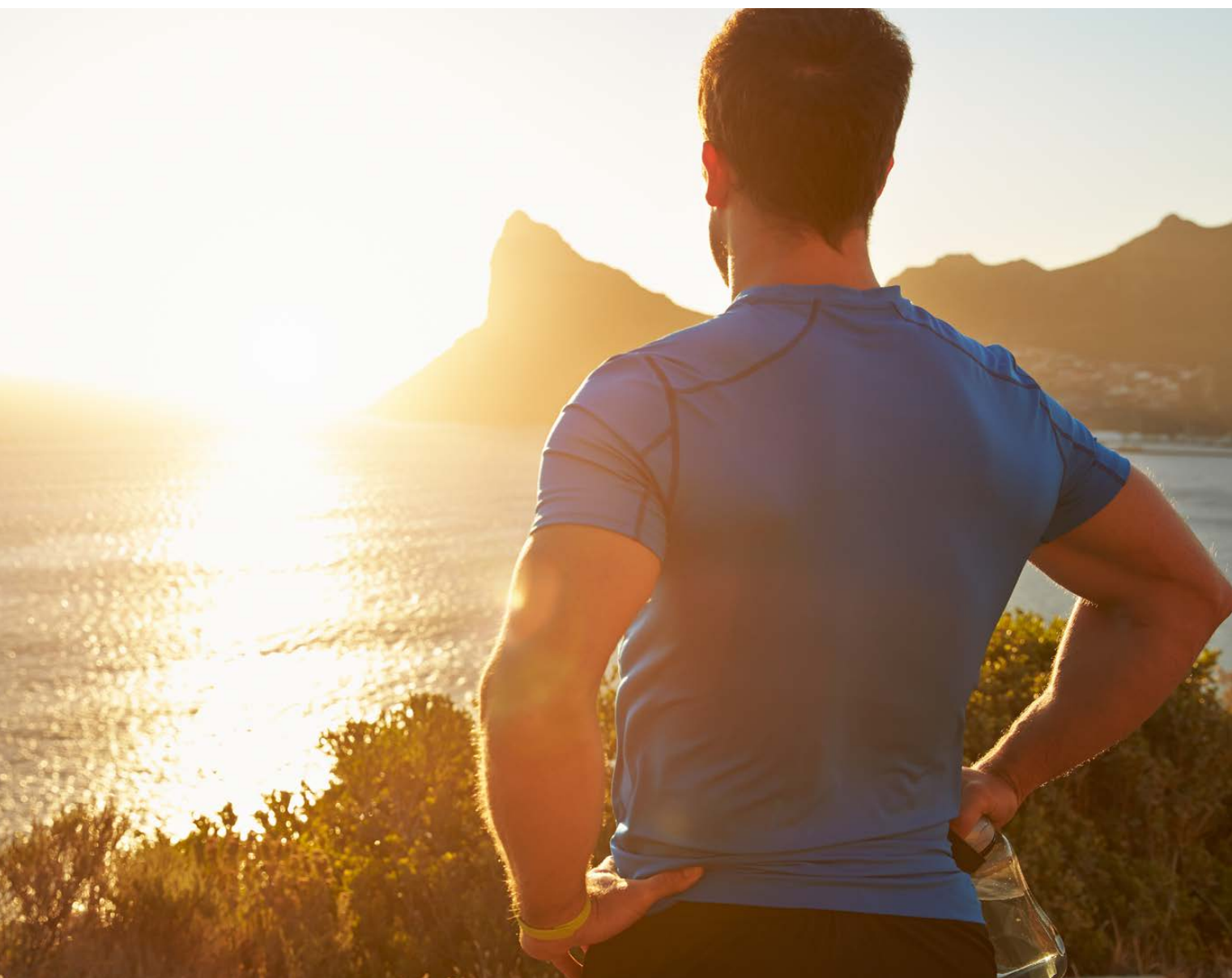
Ces sports « au ralenti » reposent généralement sur les mêmes règles de base que leurs versions standard, avec quelques légères modifications pour s'adapter aux capacités des personnes de plus de 50 ans. Généralement, il est interdit de courir. Pour récupérer la balle, traverser le terrain ou accéder au but, tous les joueurs doivent marcher, c'est-à-dire toujours garder un pied sur le terrain. Dans un souci d'égalité, tous les joueurs qui se mettent à courir se voient attribuer une pénalité.

Ces nouveaux sports de marche sont merveilleux, car ils sont ouverts à tous ceux qui souhaitent rester actifs en vieillissant : hommes et femmes peuvent jouer tous ensemble, quelles que soient leurs capacités.

Grâce à ces règles originales, quiconque peut faire du sport dans la bonne humeur tout en découvrant les bienfaits de l'exercice d'intensité légère à modérée !



Rejoindre ou fonder un club de sport de marche offre aux personnes âgées un autre moyen pour rester jeune : l'interaction sociale. La solitude est l'une des principales causes de dépression chez les personnes âgées. En se réunissant pour faire du sport, elles peuvent créer de liens. Ces sports contribuent également à stimuler le cerveau. L'interaction sociale et les stratégies sportives nécessaires pour jouer font appel à des compétences de résolution de problèmes, qui permettent de maintenir une bonne santé cognitive.



Si vous n'aimez pas le sport, il existe également de nombreux clubs de marche. Ils offrent les mêmes avantages que les sports « au ralenti », mais sans les matches. Ils rassemblent simplement des personnes qui souhaitent faire de l'exercice et à qui l'appartenance à un groupe procure la motivation pour sortir et rester actif.

Beaucoup de personnes âgées n'ont simplement pas conscience de l'importance de rester actif. Malheureusement, cela signifie souvent qu'elles deviennent de moins en moins actives en vieillissant et qu'elles craignent donc de plus en plus de se blesser. Elles pratiquent donc encore moins d'activité physique et souffrent davantage de l'atrophie musculaire. Les sports de marche incitent certaines de ces personnes à sortir de chez elles et à faire de l'exercice, leur permettant ainsi de sortir de ce cercle vicieux.



À tout âge, la vie est beaucoup plus agréable quand on n'est pas confiné à un fauteuil par crainte de tomber ou parce qu'on ne peut plus se déplacer aisément. La marche est la première forme d'exercice naturelle. Il s'agit d'une activité facile, sûre, saine et peu intense. Que vous pratiquiez une activité seul, en groupe ou dans le cadre de votre sport préféré, votre esprit et votre corps vous en remercieront.

Changez votre rapport à la nourriture

Partout dans le monde, les régimes alimentaires de tous types sont de plus en plus populaires, et l'on compte chaque jour en plus grand nombre les végétaliens, végétariens, flexitariens, ovovégétariens, lactovégétariens et même pescovégétariens.



Ces évolutions peuvent être dues à des problèmes de santé, des croyances religieuses, des principes éthiques ou d'autres raisons. Malheureusement, beaucoup se contentent de suivre les conseils des magazines et des médias. Chaque changement représente une nouvelle étape dans notre rapport à la nourriture.

Ce rapport ne cesse d'évoluer. À la naissance, il est simple : la nourriture est l'alimentation fournie par notre mère (surtout pour ceux qui ont eu la chance d'être allaités).

À mesure que nous grandissons, notre rapport à la nourriture devient de plus en plus complexe, car nos goûts évoluent et nous associons la nourriture à d'autres domaines de la vie. Nous changeons notre alimentation pour l'adapter à nos objectifs. Nous mangeons des aliments différents selon notre état de santé.

À plus grande échelle, les populations adoptent de nouveaux régimes en fonction de facteurs environnementaux, en particulier la pluie, la température et les conditions du sol, ainsi que la disponibilité des aliments, la technologie qui permet de conserver la nourriture plus longtemps même pendant les transports, et l'influence des grandes sociétés et des entreprises de marketing sur nos habitudes d'achat.

La mise en place de changements drastiques dans notre alimentation est une étape naturelle et saine de la vie si elle se base sur des faits prouvés et des décisions en connaissance de cause. Le végétarisme et le végétalisme deviennent de plus en plus populaires dans le monde entier en raison d'une volonté générale de rejeter « l'élevage industriel » et les aliments transformés par l'homme, pour revenir à une alimentation plus naturelle. Récemment, l'Organisation mondiale de la santé a classé les viandes en conserve et transformées dans le groupe 1 des aliments cancérigènes. C'est le groupe le plus dangereux parmi les substances environnementales pouvant provoquer le cancer chez les humains. Ce désir de retour à une alimentation naturelle est encouragé par les experts médicaux et les nutritionnistes qui connaissent désormais beaucoup mieux qu'il y a 10 ans les effets des éléments nutritifs des fruits, des légumes et des fines herbes sur le corps humain.

Au-delà de la faim

Nous mangeons pour diverses raisons, pas seulement parce que notre corps exprime son besoin en nutriments à travers une sensation de faim. Nous mangeons pour chercher un soutien affectif, pour créer des liens sociaux, pour nous divertir, pour le goût de l'aventure et pour bien d'autres raisons. Pour changer votre rapport à la nourriture, vous devez mieux comprendre pourquoi vous mangez, mais aussi pourquoi vous choisissez un aliment particulier à un moment précis.

L'alimentation est source d'énergie de toutes vos actions quotidiennes, que vous vous brossez les dents ou que vous couriez un marathon. Lorsque vous avez faim, votre corps vous signale qu'il a besoin d'énergie pour continuer de mener ces tâches à bien. C'est la raison la plus fondamentale et la plus saine pour manger.

Pensez à la dernière fois que vous avez mangé. Était-ce simplement parce que votre corps montrait des signes de faim, ou étiez-vous influencé par autre chose ? La nourriture est une puissante substance psychotrope, et certains aliments transformés (comme les biscuits) sont connus pour être très addictifs. Vous êtes-vous tourné vers la nourriture parce que vous étiez contrarié ou stressé ? L'émotion est l'une des principales raisons pour lesquelles on mange sans avoir faim. Peut-être que vous n'étiez pas bouleversé, mais que vous vous ennuyiez. Combien de fois par semaine allez-vous dans la cuisine chercher une collation simplement parce que vous n'avez rien d'autre à faire ? Nous mangeons également pour des raisons sociales. Pensez à toutes les fois où vous êtes allé au restaurant en amoureux, entre amis ou en famille.

Pour améliorer votre rapport à la nourriture, soyez attentif et demandez-vous toujours pourquoi vous mangez. Est-ce parce que vous avez faim ou est-ce pour une autre raison ?

Notre rapport à la nourriture est parfois complexe et même, malheureusement, négatif. Profitez de ce que vous mangez en toute quiétude. Le regret et la colère sont des émotions négatives qui attirent encore davantage de négativité dans votre vie.

Si vous essayez d'entretenir un rapport positif à l'alimentation saine et que vous avez craqué pour une pâtisserie, ne vous en voulez pas. Savourez plutôt la richesse du gâteau au moment présent, sachant qu'il s'agit d'un écart occasionnel. Vous pourrez ensuite passer à autre chose pour vous concentrer sur le délicieux repas sain et fait maison que vous allez préparer. Ne laissez pas l'inquiétude et le regret influencer vos décisions futures.





Pour changer votre rapport à la nourriture, vous devez adopter une attitude positive. Plus vous vous attarderez sur des sentiments négatifs, plus il vous sera difficile de vous tenir au régime que vous avez choisi. Si vous vous concentrez sur les saveurs, les sentiments, les sensations, les expériences et les aspects positifs, votre nouveau régime alimentaire n'aura que des conséquences favorables.

Même la manière dont nous mangeons influence notre rapport à la nourriture. Les bonnes habitudes alimentaires commencent par une prise de conscience. Au moment des repas, vous devez vous asseoir à table et éteindre tous vos appareils électroniques.

L'élément principal du repas doit être la nourriture, et non la télévision ou le téléphone portable. Prenez le temps d'apprécier les saveurs et de profiter des textures et des sensations. Les repas en famille et entre amis renforcent également l'interaction entre notre corps et l'alimentation.

Prenez conscience de vos ressentis sur les plans physique et émotionnel environ une heure après avoir mangé divers aliments. Vous constaterez probablement que lorsque votre régime alimentaire est constitué d'aliments sains et complets comme les fruits et les légumes, vous vous sentez beaucoup mieux que lorsqu'il contient des aliments préemballés et transformés.

Un nouveau rapport à la nourriture permet également de changer la façon dont vous présentez les repas. Ne servez jamais un plat tout prêt dans son emballage, car cela vous inciterait à consommer davantage que nécessaire. Prenez plutôt l'habitude de servir tous les aliments (même de petites collations) dans une assiette ou un bol. Cela nécessite davantage de réflexion et de préparation. Le processus d'alimentation est donc ralenti et vous évitez ainsi de consommer un sachet de chips entier sans vous en rendre compte.

Vous n'êtes pas obligé de terminer votre assiette : les restes sont parfaitement acceptables. Même si vous ne gardez que quelques bouchées pour plus tard, il est parfois préférable de ne pas finir son repas, surtout au restaurant, car les plats y sont souvent trop copieux.

N'oubliez pas que votre corps évolue tout au long de votre vie, à l'instar de vos besoins nutritionnels. Le rapport à la nourriture qui vous convient aujourd'hui ne vous conviendra peut-être pas demain. Appréciez les changements et saisissez les opportunités qui s'offrent à vous pour en apprendre davantage sur vous-même. L'une de nos compétences de survie les plus essentielles en cette ère de la nourriture industrielle est de savoir écouter notre corps et de reconnaître quels aliments favorisent ou non notre santé. Il n'existe pas de régime alimentaire « idéal » pour l'ensemble de l'humanité : chacun d'entre nous doit trouver son « identité alimentaire » en gardant à l'esprit qu'elle est susceptible de se transformer au fil du temps.

Enfin, abandonnez le besoin d'une alimentation parfaite. Admettez que vous faites de votre mieux et laissez vos sentiments vous guider vers un rapport positif à la nourriture.

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.

Formulation de haute qualité issue de cinquante années de recherche, 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.



De nouvelles expériences pour un esprit sain

On croyait autrefois qu'après la formation complète du cerveau, il n'était plus capable d'évoluer ni de générer davantage de cellules ou de nouvelles voies neuronales. Nous savons désormais qu'un cerveau adulte est parfaitement capable d'établir de nouvelles connexions (et même de créer nouvelles cellules cérébrales) tout au long de la vie.

Chaque fois que vous assimilez une nouvelle information ou que vous vivez une nouvelle expérience, votre cerveau crée de nouvelles voies. De nombreux chercheurs estiment que le secret pour entretenir ses fonctions cognitives repose sur une vie pleine de choses, de personnes, d'expériences et de situations nouvelles.

On n'est jamais trop jeune ni trop vieux pour vivre de nouvelles expériences.

Pour les plus jeunes, découvrir des choses, faire des rencontres et vivre de nouvelles situations permet d'accélérer le développement du cerveau.¹ Pour les personnes âgées, ces expériences peuvent non seulement les protéger de la détérioration mentale, mais aussi changer leur perception du temps. À mesure que les adultes vieillissent, ils se plaignent souvent que le temps passe trop vite. Dans son ouvrage intitulé *Précis de psychologie*, le psychologue William James constate que le temps semble s'accélérer au fur et à mesure que nous vieillissons, parce que les adultes vivent de moins en moins d'événements mémorables. Par conséquent, en cherchant de nouvelles expériences et en créant de merveilleux souvenirs, nous pourrions transformer notre perception du vieillissement : nous ne le verrions plus comme un processus rapide et déprimant, mais comme un voyage profondément heureux et agréable tout au long de la vie.

En recherchant de nouvelles expériences, vous pouvez transformer votre vie, votre vision des choses et votre humeur pour le meilleur. Certaines études prouvent également que les sentiments de croissance personnelle et de but à atteindre que nous connaissons en réalisant de nouvelles expériences correspondent à une réduction du niveau de cortisol et à une amélioration de la fonction immunitaire.² Si vous gagnez

confiance en vous, que vous sortez de votre zone de confort et que vous essayez d'acquérir de nouvelles compétences et d'établir de nouvelles amitiés avec des personnes positives aux aspirations similaires, vous constaterez de nombreux avantages.

Vous pouvez considérer vos nouvelles expériences comme un exercice pour votre cerveau. Tout comme n'importe quel muscle de votre corps, plus vous l'entraînez, plus il se renforce. Au lieu de soulever des poids, le cerveau s'entraîne par la résolution de problèmes, qui représente une part essentielle de l'adaptation aux nouvelles expériences.

Ces nouvelles expériences sont partout : il n'est pas nécessaire de parcourir de longues distances ni de dépenser beaucoup d'argent pour améliorer votre santé mentale. De petites tâches, telles que l'utilisation de votre main non dominante pour diriger votre souris d'ordinateur, renforcent votre cerveau. Vous pouvez aussi, par exemple, changer votre couteau et votre fourchette de main, aller au travail en empruntant un itinéraire différent tous les jours, essayer un nouveau genre littéraire ou visiter des musées ou des galeries d'art.



Le simple fait de commander un nouveau plat dans votre restaurant préféré ouvre votre esprit aux bienfaits d'une nouvelle expérience, surtout si vous partagez cette expérience et discutez des résultats avec un compagnon.



Il faut souvent beaucoup de courage pour essayer de nouvelles choses, en particulier si vous avez vécu dans une même zone de confort pendant des années. Toutefois, trouver ce courage est déjà une récompense en soi. Une fois entre vos mains, il ne va cesser de grandir, et vous chercherez de nouvelles expériences, toujours plus grandes et plus passionnantes.

De nombreuses opportunités s'offrent également à ceux d'entre nous qui souhaitent démarrer par de petits changements. En restant dans le confort de votre propre maison, vous pouvez essayer de nouvelles recettes, apprendre à jouer d'un instrument de musique, réaliser de nouveaux mouvements de yoga, décider d'un nouveau passe-temps, découvrir la programmation informatique, et bien plus encore.



À mesure que vous gagnez en confiance, ouvrez-vous davantage sur l'extérieur. Peu importe où vous vivez, le monde regorge de possibilités d'expériences nouvelles et d'épanouissement personnel : rejoindre un club local, organiser un voyage, créer son propre club, faire du bénévolat pour une association caritative...

Les possibilités de nouvelles expériences sont infinies, et les récompenses sont nombreuses. Qu'il s'agisse d'un petit pas comme se rendre dans un nouveau restaurant ou d'un bond énorme comme prendre des vacances dans un pays lointain, chaque fois que vous sortez de votre zone de confort et de votre routine, vous stimulez et renforcez votre cerveau.

¹ Yirka, Bob. « Study Shows How Newborn Neurons Associated with New Experiences Are Integrated into Existing Networks. » Medical Research Advances and Health News. Medical Xpress, 28 octobre 2016. Web. 5 décembre 2016.

² Marcus, Gary. « Learn Something New - Your Brain Will Thank You. » CNN, 10 mai 2012. Web. 5 novembre 2016.



L'importance de l'alimentation pour les sportifs

Même si vous vous entraînez avec ardeur pour une compétition sportive, si votre corps ne dispose pas de l'énergie requise, vous ne serez pas en mesure de réaliser votre meilleure performance. Les aliments que vous consommez chez vous, au cours de l'entraînement et avant un grand match, sont un facteur décisif de votre performance sur le terrain.

Que vous tentiez ou non d'augmenter votre masse musculaire maigre, tout l'exercice que vous faites dépend de vos muscles. Si vous ne consommez pas d'aliments qui fortifient vos muscles, vous ne serez pas en mesure de maximiser vos résultats. Les éléments de base du tissu musculaire proviennent des acides aminés présents dans les protéines.

Si votre régime manque de protéines, votre corps ne sera pas capable de se reconstruire et de réparer les muscles après une séance d'entraînement.

Les sources alimentaires de protéines de haute qualité comprennent notamment les viandes nourries à l'herbe, les œufs et les produits laitiers. Les végétariens et les végétaliens peuvent obtenir des protéines à partir de soja et de quinoa (et de nombreux légumes), ainsi qu'en associant noix, céréales et légumineuses.

Si les protéines construisent et réparent les muscles, les glucides complexes, quant à eux, fournissent l'énergie requise par votre activité pour une certaine durée, suite à quoi le corps commence à brûler les graisses, notamment dans les nombreux sports d'endurance, tels que les marathons et les triathlons. Choisissez vos sources de glucides avec soin, car toutes ne sont pas équivalentes. Certaines augmenteront vos performances, tandis que d'autres y feront obstacle.

Les glucides simples vous apportent un regain d'énergie rapide, mais qui ne vous fait pas tenir sur la durée. Les glucides complexes, en revanche, fournissent des niveaux de sucre plus durables, à l'origine d'une énergie plus constante et régulière. L'indice glycémique est un classement qui prend en compte la vitesse de digestion et d'absorption des aliments contenant des glucides. Les glucides complexes ont un indice glycémique faible. Pour maximiser votre énergie sur le terrain, consommez des aliments à faible indice glycémique, comme des pâtes de blé complet et du riz complet.

La combinaison spécifique des éléments nutritifs nécessaires pour maximiser la performance varie selon chaque personne et chaque activité. Des exercices matinaux de faible intensité, tels qu'une courte promenade, un rapide tour de vélo ou quelques minutes de yoga, requièrent beaucoup moins d'énergie qu'une séance d'entraînement plus ardue en après-midi, comme un long jogging ou un entraînement musculaire intense.

Afin d'optimiser votre soutien nutritionnel, mangez un repas sain trois à quatre heures avant le grand match ou l'entraînement prévu.

Après l'entraînement, réhydratez-vous avec de l'eau, et mangez un en-cas riche en protéines si vous devez attendre plusieurs heures avant votre prochain repas.

Un petit yaourt grec ou quelques tranches de fromage accompagnées de biscuits secs au blé complet suffisent pour fournir à vos muscles l'énergie nécessaire.



Les acides aminés essentiels, en quantité appropriée, sont une autre source de protéines facilement accessible pour renforcer les muscles épuisés après l'entraînement.

En consommant des fruits et légumes frais de manière régulière, vous alimentez les réseaux d'antioxydants qui protègent le corps des pics de radicaux libres après l'entraînement. Les nombreux minéraux et vitamines que l'on trouve dans ces mêmes aliments contribuent à réparer les ligaments et le cartilage pour maintenir la souplesse et l'équilibre.

Les culturistes et les sportifs professionnels ne sont pas les seuls athlètes qui peuvent tirer profit d'une alimentation saine. Indépendamment de l'âge, de la condition physique ou de l'activité exercée, les athlètes de tous niveaux peuvent profiter d'une alimentation propice à la récupération et à la performance.

La santé digestive

Pendant des milliers d'années, les hommes consommaient en grande partie des aliments naturels et complets. Cependant, au cours du siècle dernier, les régimes alimentaires ont rapidement évolué pour inclure davantage d'aliments industriels et préparés, notamment en raison de la forte production d'aliments transformés après la Deuxième Guerre mondiale.



Nous avons pu constater que cette alimentation affecte l'extérieur de notre corps au niveau des hanches, mais qu'en est-il de l'intérieur du corps ? Comment les régimes alimentaires modernes influencent-ils notre santé digestive ? Posez-vous la question : sommes-nous vraiment en meilleure santé ? Sommes-nous aussi équilibrés et heureux qu'avant ? Nos enfants sont-ils en aussi bonne santé qu'il y a quelques années ? Ce sont sans nul doute des questions intéressantes.

Les maladies digestives sont peut-être de plus en plus fréquentes. Nos régimes alimentaires modernes affectent notre système digestif de diverses manières, de la maladie cœliaque aux brûlures d'estomac, et de la maladie de Crohn au syndrome de l'intestin irritable. Si vous êtes régulièrement victime de ballonnements, de diarrhée, de flatulences ou de maux, brûlures ou crampes d'estomac, il est peut-être temps de réévaluer votre régime.

En premier lieu, il convient de noter qu'il n'existe pas de régime universel.

Chacun est unique et a des besoins qui lui sont propres. Certains principes directeurs peuvent parfois nous orienter dans la bonne direction, mais nous devons écouter les messages de notre corps. Essayez de déterminer quels aliments vous ne parvenez pas bien à digérer (*ceux qui vous rendent mal à l'aise, affaibli, ballonné, etc.*) et faites preuve de bon sens. Si vous remarquez qu'un certain type d'aliment vous rend systématiquement ballonné, supprimez-le de votre régime alimentaire ou tentez de trouver des associations complémentaires. Il se peut que la seule raison pour laquelle votre corps peine à digérer un aliment soit qu'il n'en possède pas les moyens. Cette approche raisonnable de l'alimentation est indispensable à la digestion et est plus facile à maintenir sur le long terme qu'un régime strict aux nombreuses règles et restrictions. L'abondance de restrictions pousse à l'abandon, même si abandonner implique de vivre avec des troubles digestifs.

En apprenant à écouter votre corps et à éviter certains aliments, vous pourrez vous frayer votre propre chemin vers le bien-être. Toutefois, pour une digestion optimale, certains aliments et nutriments sont essentiels pour tout le monde.

Les troubles digestifs surviennent dans le tractus gastro-intestinal (GI), ou tube digestif. Ce dernier comprend l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin. Il mesure environ 9 mètres chez l'adulte et contient plusieurs milliards de micro-organismes appelés « flore intestinale », mais également de plus en plus connus sous le nom de « microbiome ». Ces bactéries saines remplissent de nombreuses fonctions essentielles pour aider le corps à digérer et à absorber la nourriture. Elles contribuent à garder le tractus gastro-intestinal en bonne santé et à éliminer les bactéries nocives qui peuvent provoquer des maladies digestives.

Les scientifiques utilisent des microscopes puissants pour observer ces micro-organismes en action tandis qu'ils tentent de protéger le corps depuis l'intérieur. Bien avant l'existence de cette technologie, les guérisseurs utilisaient autrefois du lait aigre ainsi que d'autres aliments fermentés pour préserver la nourriture en l'absence de système de réfrigération. Ils ont découvert que ces aliments fermentés soulageaient souvent les troubles gastro-intestinaux. Ces guérisseurs ne connaissaient probablement pas l'existence de ces minuscules organismes, mais ils ont pu observer un lien de cause à effet, ce qui les a encouragés à utiliser davantage d'aliments fermentés. Le kéfir, le yaourt, le kimchi, la choucroute et autres aliments fermentés contenant des micro-organismes bons pour la santé sont des aliments de base dans de nombreuses cultures, mais ils sont désormais souvent remplacés par des repas stériles congelés et du fast-food consommé sur le pouce.

Maintenir une flore intestinale saine en quantité suffisante contribue à réguler diverses fonctions et favorise le fonctionnement notre système digestif. Il existe environ 30 000 types de bactéries bénéfiques présentes dans le tube digestif, et même avec nos laboratoires de microbiologie, nous ne sommes en mesure de faire développer qu'une infime partie de ces organismes en dehors de l'intestin humain. Les probiotiques appelés « bifidobactéries » et « lactobacilles » comptent parmi les micro-organismes les plus bénéfiques. Sans eux, notre corps est incapable de digérer les fibres. Ces probiotiques peuvent transformer des molécules de fibres en acides gras à chaîne courte, que notre corps est capable d'absorber et que les cellules qui tapissent l'intestin utilisent comme source d'énergie.

¹ « Nutrition and Healthy Eating. » Dietary Fiber: Essential for a Healthy Diet—Mayo Clinic. Mayo Clinic, n.d. Web. 14 décembre 2016.

² Ministère américain de l'Agriculture, service de recherche agricole. Tableaux de données : résultats des enquêtes 1994-1996 « Continuing Survey of Food Intake by Individuals » et « Diet and Health Knowledge » du ministère américain de l'Agriculture. ARS Food Surveys Research Group, 1997.



Ces deux catégories de probiotiques favorisent également la disponibilité des nutriments (c'est-à-dire que notre corps est capable d'absorber davantage de nutriments sains présents dans la nourriture), luttent contre les sources contenant des micro-organismes nuisibles et aident à protéger le système immunitaire.

La consommation de fibres est un autre aspect important de la santé digestive. Pour faire simple, les fibres sont une partie des plantes que le corps ne peut pas digérer et absorber. Vous vous demandez peut-être pourquoi nous devons en manger si l'organisme ne peut pas les absorber. Les réponses sont nombreuses, car les fibres réalisent diverses tâches tandis qu'elles parcourent le tube digestif.

Les fibres procurent une sensation de rassasiement. Elles contribuent ainsi à freiner l'appétit et à contrôler le poids. Au cours de la digestion, les fibres se lient également aux graisses et aux glucides indésirables. Comme la plupart des fibres que nous consommons ne peuvent pas être absorbées, les graisses et glucides auxquels elles se lient ne sont pas assimilés, ce qui permet de contrôler davantage notre poids. Cette caractéristique contribue également à protéger des maladies cardiaques et à équilibrer le taux de sucre dans le sang. Par ailleurs, les fibres sont capables de se lier à certaines toxines avant que l'organisme ne

les absorbe, facilitant ainsi leur élimination. Les fibres agissent en outre comme source principale d'éléments nutritifs pour nos bactéries intestinales. On les appelle donc également « prébiotiques », c'est-à-dire la nourriture pour les probiotiques.

Après la digestion, il est connu que les fibres pénètrent les selles et forment une sorte de ballast qui leur donne du volume. Pour atténuer les problèmes de constipation et améliorer la régularité du transit, il est donc conseillé d'augmenter son apport en fibres.

Les plats préparés modernes et les méthodes de production de masse ont supprimé de notre alimentation presque toutes les fibres que nous consommons auparavant de manière régulière. Il est recommandé de consommer entre 25 et 38 grammes de fibres par jour, selon le sexe et l'âge.¹ Des études portant sur la consommation de fibres indiquent que nombre d'entre nous consomment moins de la moitié de cette quantité², ce qui signifie qu'il serait peut-être bon de compléter notre régime avec des fibres de haute qualité.

Les fibres sont issues des produits à céréales complètes (pas nécessairement du blé), des fruits et légumes avec leur peau, des haricots et légumineuses, ainsi que des noix et graines.

Malheureusement, les régimes alimentaires modernes ont largement remplacé ces aliments par des versions raffinées comme les fruits et légumes sans peau en conserve, le pain et les pâtes blancs, les céréales non complètes ou le riz blanc.

Comme les autres nutriments, les fibres alimentaires devraient, dans l'idéal, provenir de sources diverses afin d'assurer une efficacité maximale. Les fibres solubles et insolubles sont tout aussi importantes, car elles protègent le corps de différentes façons.

À partir du moment où la nourriture entre dans votre bouche, les enzymes digestives se mettent au travail pour aider l'organisme à recueillir, transformer et absorber les nutriments. Les enzymes digestives sont produites dans le pancréas et l'appareil intestinal. Sans elles, les organes, tissus et cellules du corps n'auraient pas accès aux nutriments essentiels présents dans la nourriture.

Certaines enzymes proviennent également des aliments que nous mangeons, en particulier des aliments crus et non transformés. Les aliments industriels et/ou cuits ne contiennent souvent aucune de ces enzymes essentielles. Le retour à une alimentation traditionnelle riche en divers fruits et légumes frais et crus vous aidera à assimiler ces enzymes en quantité suffisante. Comme pour les fibres, un apport complémentaire grâce à divers concentrés d'enzymes peut s'avérer utile.

Le processus de digestion est très complexe et essentiel pour la santé. En portant une attention particulière aux aliments que vous mangez et aux sensations qui s'ensuivent, vous pouvez trouver le régime idéal pour votre corps et ressentir un changement considérable.



NATURALII

Naturel, sincérité et pureté.

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

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

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

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



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

© 2017 Lifeplus International

www.naturalii.lifeplus.com



Les acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 figurent parmi les acides gras dits « essentiels ». Le corps en a besoin pour fonctionner correctement et ne peut pas les produire par lui-même : ils doivent faire partie de notre alimentation.

Vous vous demandez certainement comment une matière grasse peut être considérée comme essentielle, alors que l'on nous répète depuis des décennies de cesser de consommer des graisses. La réponse est simple. Nous avons tort. Toutes les matières grasses ne sont pas mauvaises. Certaines sont bénéfiques pour la santé, comme les oméga-3 qui sont les meilleures d'entre elles.

Les acides gras oméga-3 forment un groupe de trois acides gras polyinsaturés distincts : l'EPA (acide eicosapentaénoïque), le DHA (acide docosahexaénoïque) et l'ALA (acide alpha-linolénique). L'ALA est un acide gras à chaîne courte d'origine végétale. Contrairement à l'EPA et au DHA, que l'on trouve majoritairement dans le poisson, l'ALA se trouve en abondance dans les huiles obtenues à partir de graines. L'huile de lin en constitue la meilleure source, mais presque toutes les graines en contiennent une certaine quantité.

Notre corps dispose d'une capacité limitée à convertir l'ALA en acides gras oméga-3 EPA et DHA à chaîne plus longue, qui sont particulièrement bons pour le corps. Les poissons gras comme les sardines, le saumon et le hareng sont de bonnes sources d'EPA, tandis que les poissons d'eau froide comme le maquereau, le saumon et le thon fournissent davantage de DHA. Évitez de consommer des poissons plus gros et d'une durée de vie plus longue, tels que le requin, l'espadon et le maquereau roi, car ils contiennent souvent des niveaux élevés de diverses toxines, comme le mercure.

Lorsque vous souhaitez acheter des poissons riches en oméga-3, assurez-vous qu'il s'agit de poissons sauvages issus de la pêche durable. Les poissons d'élevage sont souvent nourris de maïs et de soja, qui ne contiennent pas d'oméga-3. Les oméga-3 proviennent des algues. Ils se concentrent donc dans les petits poissons qui en consomment. Les poissons plus gros qui mangent ces petits poissons en renferment des concentrations encore plus élevées. Ce processus se poursuit tout au long de la chaîne alimentaire jusqu'aux poissons de taille moyenne, comme le saumon, qui contiennent alors des

niveaux élevés de ces acides gras bons pour la santé. Les poissons d'élevage ne vivent pas dans cet écosystème sain et, par conséquent, ne contiennent souvent pas les mêmes concentrations en acides gras oméga-3.

Vous savez dorénavant d'où proviennent les acides gras oméga-3, mais nous n'avons pas encore discuté de ce qui les rend si sains. Il existe un lien étroit entre les acides gras oméga-3 et la santé coronarienne.

Plusieurs études ont découvert un lien entre l'apport en EPA et en DHA et la réduction du risque de maladie coronarienne.

À l'heure actuelle, on estime que ces merveilleux acides gras aident le corps à maintenir des niveaux corrects de cholestérol et de triglycéride.¹ Ils favorisent également les réponses du corps contre l'inflammation. Il a d'ailleurs été prouvé que l'inflammation chronique est à l'origine de nombreuses maladies dégénératives, notamment les maladies cardiaques, le cancer et la démence.

Ces acides gras, en particulier le DHA, sont également essentiels à la protection de la santé du cerveau. Ils contribuent à la bonne formation du cerveau, ils le protègent contre les déficiences cognitives (dont la maladie d'Alzheimer²) et ils stimulent l'humeur.³ Ces informations ne sont pas vraiment surprenantes, car un quart de tous les lipides dont sont constitués les tissus du cerveau sont composés de DHA. De plus, les concentrations en DHA ne se limitent pas au cerveau : le DHA se trouve également en grande quantité dans l'ensemble du système nerveux.

De nombreux chercheurs sont convaincus que les acides gras oméga-3 contribuent à maintenir un processus anti-inflammatoire sain dans le corps et que l'inflammation chronique est liée à un certain nombre de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et plusieurs maladies auto-immunes. Une étude au moins a révélé que la consommation d'acides gras oméga-3 entraîne une réduction des marqueurs inflammatoires dans le sang.⁴

Si toutes ces informations ne vous ont pas encore convaincu de manger davantage d'acides gras oméga-3, sachez qu'il a aussi été démontré que le manque d'oméga-3 provoque des sécheresses et démangeaisons oculaires, un assèchement de la peau, de l'eczéma, des troubles de la mémoire, de la fatigue et des problèmes de gestion du poids.

Les matières grasses ne sont plus nos ennemies. En vérité, certaines matières grasses comme les acides gras oméga-3 comptent parmi nos meilleurs alliés pour la santé. (La consommation des matières grasses de l'avocat, du lait et de l'huile de coco, des olives et de l'huile d'olive est également conseillée.) En quantité appropriée (de nombreux médecins et nutritionnistes recommandent au moins une à deux portions de poisson par semaine), les acides gras essentiels peuvent protéger votre corps de tellement de manières différentes que vous n'avez aucune raison de ne pas manger plus de matières grasses !

¹ Miller P.E., Van Elswyk M., Alexander D.D. « Long-chain omega-3 fatty acids eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid and blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials », *American Journal of Hypertension*. 27 (7): 885-96. doi:10.1093/ajh/hpu024. PMID 24610882.

² Mazereeuw G., Lanctôt K.L., Chau S.A., et al. « Effects of omega-3 fatty acids on cognitive performance : a meta-analysis. » *Neurobiol Aging*. 33 (7): e17-29. doi:10.1016/j.neurobiolaging.2011.12.014. PMID 22305186.

³ Perica M.M., Delas I. (août 2011). « Essential fatty acids and psychiatric disorders. » *Nutrition in clinical*. doi:10.1177/0884633611411306. PMID 21775637.

⁴ Kelei Li, Tao Huang, Jusheng Zheng, et al. *Effect of Marine-Derived n-3 Polyunsaturated Fatty Acids on C-Reactive Protein, Interleukin 6 and Tumor Necrosis Factor α: A Meta-Analysis*. *PLoS One*. 2014 ; 9(2): e88103. Publié en ligne le 5 fév. 2014. doi:10.1371/journal.pone.008810.

Le diabète chez l'enfant

Autrefois, on associait presque exclusivement le diabète aux personnes de plus de 50 ans. Le diabète de type 2 a longtemps été surnommé « diabète de l'adulte », mais cette appellation a récemment été abandonnée en raison d'une forte augmentation du diabète chez les enfants et les adolescents.

Il existe en réalité deux types de diabète. Le diabète de type 1, autrefois connu sous le nom de « diabète juvénile » ou « diabète insulino-dépendant », ne dépend pas du régime alimentaire ni du mode de vie. Il s'agit d'une maladie auto-immune. Le système immunitaire détruit les cellules du pancréas qui produisent de l'insuline, si bien que le corps ne peut plus produire d'insuline, qui est indispensable pour réguler la glycémie.¹ Environ 5 % seulement des diabétiques sont atteints du diabète de type 1, selon l'American Diabetes Association.

Lorsque le corps est atteint du diabète de type 2, beaucoup plus fréquent, il devient résistant à l'insuline, ne produit plus suffisamment d'insuline ou produit une insuline inefficace. Cette maladie chronique affecte la manière dont le corps métabolise le sucre et provoque des problèmes cardiovasculaires et des dommages aux pieds, aux yeux, aux reins et à d'autres parties du corps.² À la différence du diabète de type 1, cette forme de maladie est évitable dans la plupart des cas.

Il existe plusieurs facteurs de risque de diabète de type 2, mais les trois causes qui semblent affecter le plus nos enfants sont le surpoids, la mauvaise répartition des graisses et l'inactivité, qui sont tous directement liés à l'alimentation et au style de vie.³

Les chercheurs s'accordent à dire qu'un changement des modes de vie est à l'origine de la hausse de l'apparition précoce du diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents.

Au cours des dernières décennies, le quotidien et l'alimentation des enfants (et des adultes) ont changé. Les enfants consomment davantage d'aliments malsains et se détournent des jeux qui impliquent une activité physique. Ils s'orientent davantage vers des plats préparés et passent beaucoup plus de temps sur le canapé devant la télévision, l'écran d'ordinateur et les jeux vidéo.

Tout comme les cas de diabète, les cas de surpoids et d'obésité sont en hausse. Plus une personne possède de tissus adipeux, plus ses cellules deviennent résistantes à l'insuline. En raison de l'augmentation du poids moyen à travers le monde, nous ne savons plus définir ce qui constitue un corps sain. Il est difficile de reconnaître les problèmes d'obésité ou même de surpoids. Certaines études révèlent d'ailleurs que de nombreux parents sont incapables de déterminer si leur enfant est en surpoids ou non.⁴

En matière de prévention du diabète (ainsi que de certaines maladies cardiovasculaires), il est également important de prendre en compte la répartition des graisses. Le risque de contracter le diabète est plus élevé pour un corps qui stocke principalement les graisses dans l'abdomen plutôt qu'ailleurs, comme au niveau des hanches et des cuisses.

L'inactivité et la prise de poids vont de pair, tout comme l'inactivité et le risque de diabète. L'activité physique aide à contrôler le poids, brûle le glucose pour produire de l'énergie et contribue à rendre les cellules plus sensibles à l'insuline.

Les relations entre l'alimentation, l'exercice, le poids et le diabète sont évidentes. Chacun de ces facteurs est influencé par les autres. Heureusement, cela signifie que réaliser des changements, même minimes, dans le quotidien de votre enfant peut influencer sa santé de manière considérable.



Pour aider votre enfant à rester en bonne santé et à réduire les risques de diabète de type 2 :

Encouragez-le à boire de l'eau

La consommation de sodas, jus et boissons sucrées pour sportifs doit être limitée à une fois par semaine au maximum. Ces boissons malsaines sont riches en sucres et en calories ajoutées, et leur valeur nutritive est quasi nulle. Incitez plutôt votre enfant à boire de l'eau ou des tisanes non sucrées (chaudes ou froides) quand il a soif.

Servez-lui une collation saine

Au goûter après l'école, proposez-lui des fruits et légumes frais plutôt que des chips ou autres aliments malsains. Laissez du raisin, des bâtonnets de carottes, des pommes et d'autres collations saines sur la table, où ils sont bien en vue et facilement accessibles.



Mangez en famille

Préparez des repas sains à base d'aliments complets et dégustez-les avec toute la famille. Résistez à la tentation de commander une pizza ou de vous arrêter à un fast-food en revenant du travail. Tous les membres de la famille en profiteront.



Soyez actif

Organisez des activités en famille qui font bouger tout le monde. Balade à vélo, promenade à pied, randonnée, excursion à la plage, sortie à l'aire de jeux... Les possibilités d'activités saines qui impliquent tous les membres de la famille sont infinies.

Limitez les écrans

Réduisez le temps que votre enfant passe devant un écran. Cela vaut pour la télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo, la tablette et même le téléphone portable. En restant assis devant un écran quel qu'il soit, votre enfant n'est pas actif. Encouragez-le à jouer dehors aussi souvent que possible.

Nous pouvons inverser la courbe de l'apparition précoce du diabète chez les enfants. Si nous les incitons à adopter un comportement sain (et si nous montrons l'exemple), nous pouvons les protéger non seulement du diabète, mais aussi de nombreuses autres maladies chroniques.

¹ Staff. « Preventing Type 2 in Children. » American Diabetes Association. American Diabetes Association, n.d. Web. 3 décembre 2016.

² Teresa A. Hillier, Kathryn L. Pedula. Complications in Young Adults With Early-Onset Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*, novembre 2003 ; 26(11) : 2999-3005.

³ Staff. « Type 1 Diabetes. » Type 1 Diabetes Causes. Mayo Clinic, n.d. Web. 3 décembre 2016.

⁴ James Black, MinHae Park, John Gregson, et al. Child obesity cut-offs as derived from parental perceptions: cross-sectional questionnaire. doi:10.3399/bjgp15X684385. Publié le 1er avril 2015.

Les hommes et l'image corporelle

Les discussions au sujet de l'image corporelle et la manière dont nous nous comparons aux stars de cinéma et aux mannequins sont presque exclusivement féminines. Cependant, les hommes ressentent parfois la même frustration, le même stress et les mêmes troubles que les femmes en termes d'image corporelle.

Les troubles de l'alimentation et la perception négative de son corps ne sont pas considérés comme des questions masculines. Pourtant, diverses études indiquent que le risque de mortalité des personnes victimes de troubles de l'alimentation est plus élevé chez les hommes que chez les femmes.¹

De toute évidence, les hommes doivent comprendre les risques qu'ils courent afin d'apprendre à se sentir bien dans leur peau.

Tandis que les femmes qui éprouvent des sentiments négatifs à l'égard de leur corps souhaitent presque toutes perdre du poids, les hommes sont partagés entre la volonté de perdre du poids et celle d'en prendre.² Les stéréotypes auxquels les hommes se comparent représentent souvent un corps musclé et sculpté. Les mannequins et les stars de cinéma aux abdos d'acier et aux biceps gonflés influencent l'image que les hommes ont d'eux-mêmes : ils veulent parfois perdre du poids, mais ils souhaitent aussi souvent gagner en masse musculaire.

Pour ne pas tomber dans la comparaison systématique de leur corps aux images qu'ils perçoivent, les hommes doivent apprendre à porter un regard critique sur les messages transmis par le stéréotype du culturiste. La société moderne caractérise un corps musclé, en forme de V, comme l'idéal masculin. Les magazines, les films et les émissions télévisées présentent tous des publicités de produits pour développer ses muscles et tonifier son corps. Elles montrent souvent des hommes au corps sculpté, apparemment heureux et confiants, comme si la clé du bonheur résidait dans un corps parfait.

Même s'ils n'en sont pas toujours conscients, les hommes sont influencés par ces messages. Pour ne pas tomber dans la comparaison systématique de leur corps à des stéréotypes irréalistes (dont beaucoup ont été « Photoshoppés » afin de leur donner une plus belle apparence, bien que souvent impossible), les hommes doivent savoir admettre que chaque corps est différent. Il n'existe pas de taille ou de forme « idéale ». Votre corps n'est pas, et ne doit pas être, le même qu'un autre. Essayez de considérer votre corps comme l'une des facettes qui font de vous un homme unique et différent.

L'image d'un homme sur son corps est parfois davantage une question de contrôle que de poids. Lorsqu'un homme ressent un manque de contrôle dans un domaine de sa vie, il peut parfois déplacer ses angoisses et surcompenser dans un autre domaine, tel que l'obsession sur ses muscles.

Les problèmes d'image corporelle chez les hommes sont également liés au stress.

De nombreux hommes se sentent oppressés par leur travail, par leurs relations ou par leur famille, mais ne se sentent pas à l'aise pour parler de ces sentiments. Dans cette situation, certains se tournent vers le sport comme un moyen de compensation. L'exercice est un excellent réducteur de stress, mais les hommes vont parfois trop loin et développent une obsession à l'égard de leur corps au lieu de confronter les causes profondes du stress qu'ils ressentent.

Pour un homme comme pour une femme, il est difficile d'aborder le sujet personnel qu'est l'image du corps. Cependant, les hommes rencontrent peut-être d'autant plus de difficultés pour parler de problèmes de poids que la société leur apprend dès le plus jeune âge qu'un « vrai homme » ne doit pas exprimer ses sentiments.

Par ailleurs, les hommes qui se concentrent sur leurs qualités personnelles, autres que physiques, sont en mesure de les développer davantage. Ils gagnent également en estime personnelle, car ils savent qui ils sont à l'intérieur et n'adoptent pas une vision négative d'eux-mêmes basée uniquement sur l'extérieur. L'apparence d'un homme ne définit pas son identité ni sa valeur.

Les hommes capables d'abandonner le désir d'un physique idéal, qui apprennent à se concentrer sur leurs véritables qualités, vivent dans un meilleur état physique et psychologique. En conséquence, ils profitent pleinement d'une vie saine.



¹ Raevuoni, A., Keski-Rahkonen, Hoek, H. A review of eating disorders in males. *Current Opinions on Psychiatry*, 27-6, 426-430, 2014.

² Drewnowski, A.; Yee, D K. Men and body image: Are males satisfied with their body weight? *Psychosomatic Medicine* : novembre/décembre 1987.



L'influence de notre alimentation sur les générations à venir

Votre régime alimentaire actuel aura une incidence sur le corps et l'environnement de vos enfants et petits-enfants. De l'épigénèse à la viabilité environnementale, vos propres habitudes alimentaires influenceront les générations à venir, pour le meilleur ou pour le pire.

Votre régime alimentaire actuel crée des forces internes et externes qui auront une incidence sur les générations futures. Notre alimentation influe sur notre santé. Nous le savons tous. Mais savez-vous également qu'il a été démontré que l'alimentation nous affecte sur le plan génétique ? L'ADN, qui constitue la base même de notre identité et comprend les gènes que nous léguons à nos enfants, est influencé par l'alimentation. Il est logique que ce que nous consommons aujourd'hui ait des répercussions sur nos futurs enfants.

Les femmes enceintes sont particulièrement tenues d'adopter un régime alimentaire sain, car les éléments nutritifs qu'elles consomment sont directement transmis au fœtus.

Les futurs papas jouent également un rôle moins direct, mais tout aussi important pour leurs enfants. Il a été démontré que le régime alimentaire d'un homme avant même qu'il n'ait des enfants aura une incidence sur ses enfants après leur naissance.

À partir des années 1930, le Dr Francis M. Pottenger a effectué une étude sur 10 ans portant sur les effets de la nutrition des chats sur les générations suivantes. Les résultats finaux du Dr Pottenger ont révélé qu'un régime alimentaire pauvre en nutriments cause des dommages nutritionnels après une génération seulement. Après la troisième génération, tous les chats étaient incapables de se reproduire. Malgré les différences majeures entre le métabolisme des chats et celui des humains, nous pouvons clairement déduire de cette étude que la qualité de l'alimentation d'une génération affecte considérablement la prochaine génération, mais peut-être également les suivantes. Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez chercher des informations sur le Web au sujet du travail du Dr Pottenger.

Même si cette célèbre étude portait sur une mauvaise nutrition, le contraire a également été observé.

Plusieurs études ont prouvé qu'une alimentation saine peut avoir une influence positive sur la santé des bébés.

Après leur naissance, nos enfants et petits-enfants auront déjà été exposés à un régime alimentaire sain. Les enfants qui grandissent au sein d'une famille qui prend le temps de se retrouver à table pour manger un dîner sain sont beaucoup plus susceptibles d'adopter ce même comportement à l'avenir.

Ils privilégieront eux aussi les repas en famille, et cette habitude sera ensuite transmise à leurs propres enfants.

D'un point de vue externe, une alimentation saine et saine de l'environnement peut influencer le monde des générations futures. L'agriculture et l'élevage ont rapidement évolué depuis la fin de la Deuxième Guerre mondiale, lorsque les chercheurs ont découvert que les restes d'azote, de phosphore et de potassium (provenant d'explosifs) faisaient d'excellents engrais pour maximiser le rendement des cultures. Depuis, l'élevage sélectif et le génie génétique ont mis en place des pratiques agricoles auxquelles notre corps et notre environnement ne sont pas habitués.

Alors que d'énormes sociétés agricoles ont adopté des pratiques non durables pour obtenir un maximum de rendement, une contre-culture cherche désormais à revenir à une production alimentaire plus naturelle. L'agriculture locale, biologique et durable n'utilise pas de pesticides, d'herbicides ni d'engrais de synthèse.





Les agriculteurs utilisent souvent des techniques anciennes de rotation des champs et des cultures basées sur le renouvellement naturel des nutriments de la terre, plus durables que l'utilisation répétée d'engrais, année après année.

Les viandes, les fruits et les légumes issus de ces sources sont souvent un peu plus chers. Toutefois, comme l'impose la loi de l'offre et de la demande, plus ce régime devient populaire, plus les prix sont amenés à baisser. Par ailleurs, plus nous adoptons une approche écologique envers la nourriture, plus nous offrons à nos enfants une meilleure chance de vivre dans un monde sain.

Un vieux proverbe dit « Vous êtes ce que vous mangez ». Nous allons donc plus loin en affirmant : « Vous, vos enfants et vos petits-enfants sont ce que vous mangez ». Une alimentation saine cultivée à partir de sources durables aura une incidence sur le monde et la santé des générations à venir.

¹ Gunnar Kaati, Lars Olov Bygren, et al. « Transgenerational response to nutrition, early life circumstances and longevity », *European Journal of Human Genetics* (2007) 15, 784–790; doi:10.1038/sj.ejhg.5201832.



Jeunes de cœur

Selon l'institut national américain de la santé, une femme sur quatre meurt d'une maladie cardiaque. Aux États-Unis, la maladie coronarienne (la maladie cardiaque la plus fréquente) est le premier facteur de décès, tous sexes confondus.

Les maladies cardiovasculaires sont liées à une accumulation de matières grasses, de cholestérol et de calcium qui forment une plaque sur les parois internes des artères transportant le sang riche en oxygène vers le cœur. Ce stade est connu sous le nom d'athérosclérose.

À mesure que la plaque s'épaissit et que le débit sanguin diminue, des douleurs à la poitrine et une sensation d'inconfort, appelées angine de poitrine, peuvent survenir. Sans traitement approprié, les dépôts de plaque peuvent se rompre, formant un caillot qui bloque complètement le flux sanguin. C'est la cause la plus fréquente des crises cardiaques.

La très forte prévalence des maladies cardiaques est un phénomène relativement nouveau. Dans le passé, lorsque le travail de bureau était moins commun, que les enfants jouaient plus souvent à l'extérieur et que l'on consommait moins d'aliments préemballés ou en boîte, les maladies cardiaques n'étaient pas aussi répandues, car les modes de vie empêchaient naturellement leur apparition.

Retrouver ces modes de vie est impossible pour la plupart des femmes modernes, qui sont trop occupées pour se rendre à l'épicerie ou au marché, et qui préfèrent acheter des plats tout prêts sur le chemin du retour plutôt que de cuisiner un repas entier pour la famille après une longue journée de travail. Toutefois, en intégrant de petits changements dans leur quotidien, les femmes peuvent considérablement réduire le risque de maladies cardiovasculaires et rester jeunes de cœur à tout âge.

Certains choix de vie peuvent contribuer largement à protéger le corps des maladies cardiovasculaires.

Avec un régime alimentaire sain, une activité physique régulière et des techniques de gestion du stress, vous pouvez maintenir votre cœur en bonne santé (et également réduire les risques de cancer et d'autres maladies dégénératives).

L'augmentation du nombre de maladies cardiovasculaires est directement liée à la consommation croissante des plats préparés modernes. Il y a plusieurs générations, les repas étaient principalement constitués d'aliments complets provenant directement du potager ou de petits magasins de produits locaux. Aujourd'hui, les régimes alimentaires contiennent souvent des aliments malsains, censés avoir bon goût et se conserver longtemps, mais qui ne satisfont pas les besoins nutritionnels. En conséquence, nous consommons trop de matière grasse et de sucre par rapport à notre niveau d'activité, et nous n'ingérons pas assez de vitamines et de minéraux.

Adopter un régime basé sur les fruits et légumes frais est l'une des mesures les plus simples et les plus enrichissantes sur le plan nutritionnel pour lutter contre les maladies du cœur.

Des études montrent une corrélation inverse entre la quantité de fruits et légumes consommés régulièrement et le risque de contracter une maladie cardiaque.¹



Les fibres sont également un outil alimentaire essentiel pour protéger votre cœur. Pendant la digestion, elles se lient aux graisses alimentaires, dont la quantité absorbée par l'organisme est alors réduite. Les fibres contribuent ainsi à contrôler les niveaux de cholestérol et en empêchent les excès de s'accumuler dans les artères.

L'augmentation de l'activité physique permet également de préserver le cœur des femmes. Qui a le temps d'aller à la salle de sport 5 fois par semaine tout en essayant de garder son emploi et de s'occuper de sa famille ? La bonne nouvelle, c'est que cela n'est pas nécessaire. Des études prouvent qu'il suffit de marcher 10 000 pas par jour pour protéger son corps. 10 000 pas équivalent à environ 8 kilomètres. Les montres avec podomètre peuvent s'avérer utiles pour atteindre ce but quotidiennement.



L'accumulation des pas est l'un des plus grands avantages de l'objectif des 10 000 pas. Il n'est pas obligatoire d'effectuer tous les pas au même moment. Des petits changements au quotidien, comme se garer au fond du parking, marcher pendant la pause déjeuner et prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, permettent de faire plus de pas. Il est incroyable de constater à quel point on peut facilement atteindre les 10 000 pas en effectuant quelques petits changements et en cumulant les déplacements tout au long de la journée.²

Un troisième choix de vie pouvant contribuer à réduire le risque de maladie cardiaque consiste à prendre davantage conscience de son stress et à apprendre à le gérer par des moyens sains. La vie est stressante pour les femmes modernes, qui doivent non seulement s'occuper de leur propre vie, mais aussi de celles de leurs enfants et de leur conjoint. Ces responsabilités peuvent augmenter le



niveau de stress et le maintenir élevé pendant de longues périodes.

Il est important pour les femmes de trouver des moyens de réduire régulièrement leur niveau de stress. Tous les moyens sont bons du moment qu'ils vous détendent : un massage, un bain chaud, de la lecture, de la musique, de la méditation, par exemple.

Choisir des aliments sains, essayer de marcher un peu plus souvent et apprendre à gérer son stress : il n'en faut pas beaucoup plus pour vous protéger contre les maladies cardiovasculaires et pour vous aider à rester jeune de cœur.

¹ Bazzano L.A., Serdula M.K., Liu S. Dietary intake of fruits and vegetables and risk of cardiovascular disease. *Curr Atheroscler Rep.* Novembre 2003 ; 5(6):492-9.

² Tudor-Locke C., Bassett D.R. Jr. How many steps/day are enough ? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Med.* 2004 ; 34(1):1-8.

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.lifepplus.com et dans notre catalogue de produits.

© 2017 Lifepplus 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

Quelles sont les sources de protéines végétariennes ?

Traditionnellement, les protéines alimentaires proviennent principalement de la viande (du bœuf et du porc), de la volaille et du poisson. Ces protéines sont appelées « protéines complètes ». Les protéines provenant de sources végétariennes ne sont pas complètes, c'est-à-dire que ces sources ne contiennent qu'une partie des acides aminés qui forment les protéines. Il est tout à fait possible de consommer des protéines en quantité suffisante à partir de sources végétariennes, mais il faut savoir quels aliments associer pour créer des protéines entières. Il n'est pas nécessaire que chaque bouchée de nourriture contienne tous les acides aminés essentiels. Il n'est pas non plus obligatoire de tous les consommer au cours du même repas. Beaucoup de diététiciens affirment aujourd'hui que, la plupart du temps, un régime alimentaire varié à base de végétaux fournit une diversité suffisante d'acides aminés pour garantir la consommation de tous les acides aminés essentiels.

De nombreux experts soulignent que consommer des légumineuses et des céréales en grande quantité est une excellente idée, car leurs variétés d'acides aminés sont complémentaires.



Parmi les combinaisons gagnantes, on peut citer les haricots et le riz, le beurre de cacahuète et le pain complet, ainsi que les sautés à base de tofu, de légumes et de riz. Les œufs, le lait, le fromage et autres produits laitiers sont aussi des sources riches en protéines. Pour les végétaliens stricts, les céréales et les légumineuses sont également de bonnes sources. Pour les végétariens et les végétaliens comme pour les consommateurs de viande, le quinoa et le soja comptent parmi les sources autres que la viande les meilleures et les plus saines.

Puis-je augmenter la capacité de mon organisme à stocker de l'énergie pour pouvoir m'entraîner plus longtemps ?

Absolument. Vous le faites même probablement déjà, sans le savoir. C'est précisément ce qui se produit chaque fois que vous vous entraînez jusqu'à ressentir une fatigue physique. L'énergie est stockée dans votre corps sous forme de molécules d'adénosine triphosphate (ATP). Lorsque vous vous entraînez, votre corps libère l'énergie et l'utilise pour alimenter votre activité. L'ATP est stockée à l'intérieur de chaque cellule, dans de minuscules organelles appelées « mitochondries ». Le niveau de mitochondries est directement lié à l'intensité et à la durée de votre activité physique. Plus vous vous entraînez, plus vos cellules contiennent de mitochondries et plus votre corps peut stocker de l'énergie. L'inverse est tout aussi vrai. Plus votre rythme de vie est sédentaire, moins votre niveau de mitochondries est élevé et plus vos réserves d'énergie sont faibles. Si vous essayez d'augmenter vos réserves d'énergie, privilégiez les activités d'intensité faible à modérée, car elles vous permettront de vous entraîner plus longtemps avant d'avoir besoin de repos. À mesure que vos réserves d'énergie se développent, vous pouvez augmenter l'intensité.

Le petit-déjeuner est-il vraiment le repas le plus important de la journée ?

Le petit-déjeuner est sans nul doute un repas important, mais il n'est ni plus ni moins essentiel que les autres repas. Votre repas du matin procure l'énergie et l'apport nutritionnel dont vous avez besoin pour tenir toute la journée. Cela ne signifie pas forcément que vous devez manger un petit-déjeuner plus conséquent pour prendre le déjeuner plus tard. Votre corps est unique et a des besoins qui lui sont propres. Certaines personnes parviennent davantage à contrôler leur poids, leur santé et leur humeur en mangeant quatre ou cinq petits repas tout au long de la journée. D'autres préfèrent s'en tenir aux traditionnels trois repas par jour. D'autres encore peuvent consommer trois repas ainsi qu'une ou deux petites collations. Les besoins de votre corps dépendent des aliments que vous mangez, ainsi que de votre métabolisme, de votre niveau d'activité, de votre âge, de votre humeur et d'autres facteurs. N'essayez jamais de sauter un repas pour perdre du poids. Quel que soit le nombre de repas que vous mangez chaque jour, chacun est aussi important que les autres.

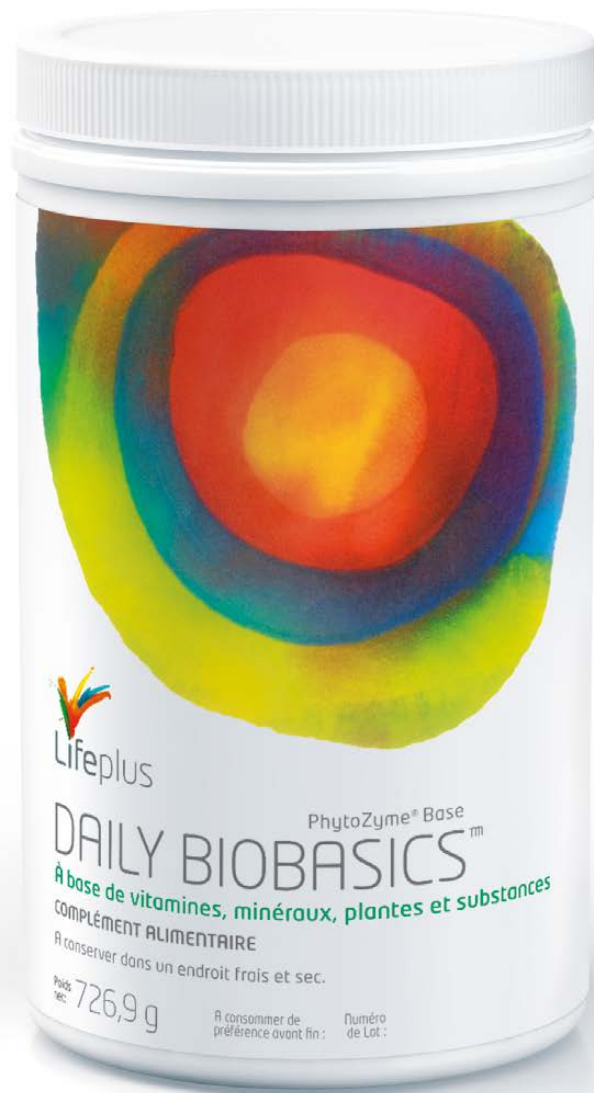


Daily BioBasics™

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.lifeplus.com et dans notre catalogue de produits.

© 2017 Lifeplus International

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