

mars/avril 2018

The art of growing young®

Les couleurs de
l'arc-en-ciel
Les bénéfices des
aliments bleus et violets

Alimentation



Dans
ce numéro...

Le pouvoir de
l'esprit sur les
choses

Poser les bases
d'une meilleure
santé

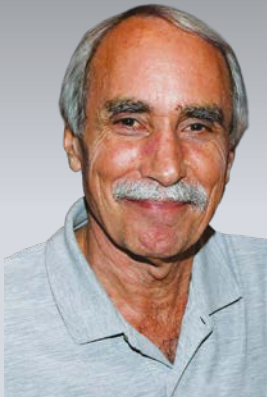
Un traitement naturel
contre l'ostéoporose



Dans ce numéro...

Votre santé compte pour nous

02



Actualité nutritionnelle

03



Marcher sur un fil

04



Poser les bases d'une meilleure santé

14



02 **Votre santé compte pour nous**

03 **Actualité nutritionnelle**

04 **Remise en forme**
Marcher sur un fil

06 **Article de fond**
Le pouvoir de l'esprit sur les choses

10 **Style de vie**
Des petits ruisseaux aux grandes rivières, ou comment de petits changements positifs peuvent avoir de gros effets sur notre bien-être

12 **Alimentation**
Les couleurs de l'arc-en-ciel. Les bénéfiques des aliments bleus et violets

14 **Article de fond**
Poser les bases d'une meilleure santé

18 **Herbes et compléments**
Le curcuma

20 **Famille et santé**
Désintoxication numérique : pourquoi se déconnecter pour recharger ses batteries et se recentrer est bon pour notre santé physique et mentale

22 **Famille et santé**
Un traitement naturel contre l'ostéoporose

24 **Famille et santé**
Favoriser la concentration

26 **Famille et santé**
Beauté intérieure et extérieure

29 **Les experts vous répondent**

Le curcuma

18



Beauté intérieure et extérieure

26



Votre santé compte POUR NOUS

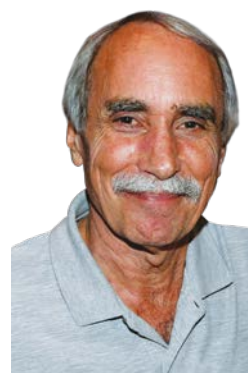
Nos vies sont liées à celles de toutes les personnes qui nous entourent. Vos actions affectent votre famille, vos amis et vos collègues. Et leurs actions vous affectent également. Nous sommes même affectés par les étrangers que nous croisons chaque jour.

Les études ont également démontré que nous avons tendance à adopter les caractéristiques de santé des personnes dont nous sommes très proches. Pourquoi ? Les humains sont des êtres sociaux et nous nous adaptions en permanence à ce qui se passe autour de nous. Pour le meilleur ou pour le pire, nous adoptons les attributs de ceux qui nous entourent. Par exemple, dans un couple, nous savons que si l'un des partenaires mène une vie saine, l'autre sera plus susceptible de vivre sainement à son tour.

Lorsque nos actions et nos pensées sont alignées sur des idées saines et positives, nous améliorons notre qualité de vie, ainsi que celle de nos proches. Bien sûr, l'inverse est vrai également. Nous affectons négativement les gens autour de nous lorsque nous ressasons de mauvaises

expériences et que nous nous jetons trop souvent sur des aliments malsains.

Ce concept est puissant car il montre que nos pensées et nos actions font bien plus que façonner nos vies individuelles. Observez les gens avec qui vous passez le plus de temps. Sont-ils à l'origine de changements positifs ou négatifs chez vous ? Comment les affectez-vous ? Nous pouvons contribuer à façonner la vie de nos familles, de nos communautés et même le monde entier si nous sommes suffisamment nombreux à décider d'adopter des habitudes saines et positives.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Actualité nutritionnelle

Consommer plus de matières grasses pour profiter au maximum de la valeur nutritive des légumes

Une nouvelle étude dirigée par un professeur en nutrition et sciences des aliments encourage les amateurs de salades à incorporer un peu de matière grasse dans leur repas. Agrémenter sa salade d'une sauce qui contient de la matière grasse permet au corps de mieux assimiler sept micronutriments différents contenus dans les légumes utilisés, comme l'alpha et le bêta-carotène, la lutéine et le lycopène. C'est le dernier élément en date prouvant qu'un régime sans matière grasse n'est pas aussi bon pour la santé qu'on le croyait auparavant.



L'entraînement cérébral aide à prévenir la démence

Un groupe de scientifiques de l'École de médecine de l'Indiana a établi un lien entre la vitesse de traitement, un type spécifique d'exercice cognitif, et la prévention de la démence à long terme. Les participants à l'étude qui ont suivi seulement 10 séances d'une heure présentaient un risque de développement d'une démence près de 30 % inférieur aux participants qui n'ont pas travaillé leurs facultés cognitives.

Les tartines à l'avocat constituent un petit déjeuner délicieux et bon pour le cœur

Populaires dans de nombreux restaurants tendance servant le petit déjeuner, les tartines à l'avocat peuvent être une manière saine de démarrer votre journée. Une récente étude a révélé qu'une alimentation faible en potassium favorise la rigidité aortique pouvant entraîner un infarctus. Selon les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, une personne sur quatre meurt d'un infarctus chaque année. Consommer davantage d'aliments riches en potassium tels que les avocats et les bananes peut contribuer à prévenir les maladies cardiaques.



L'eau est essentielle pour lutter contre l'obésité

Les recherches montrent que le fait d'encourager les enfants à boire de l'eau à la cantine avec leur déjeuner peut contribuer à réduire considérablement le taux d'obésité chez les enfants et les adultes. Une première étude portant sur 1 200 écoles primaires et collèges a révélé que la simple installation de distributeurs d'eau dans les cantines a permis de tripler la consommation d'eau chez les enfants, réduisant le risque de surpoids.



Marcher sur un fil

Équilibre, concentration et force sont autant de qualités que nous voulons avoir physiquement et mentalement. Une pratique sportive de plus en plus populaire fait le lien entre toutes ces qualités. Il s'agit de la slackline, une manière ludique de rester actif tout en améliorant votre concentration mentale.

Finie l'époque où tenir en équilibre sur un fil était réservé aux artistes de cirque professionnels ou aux enfants téméraires du quartier qui tendaient leur corde à sauter ; aujourd'hui, des adultes ordinaires s'y mettent. Et ils ont raison. La slackline offre de nombreux bénéfices pour la santé : renforcement de la ceinture abdominale, amélioration de l'équilibre, meilleure posture et clarté mentale.

Pour commencer, passons en revue les aspects physiques de la slackline.

La slackline est un entraînement qui engage tous les principaux groupes de muscles. Se tenir debout et marcher sur un fil nécessite un mouvement précis de la ceinture abdominale pour stabiliser les extrémités. Pensez au bébé, qui apprend à marcher en utilisant tout son corps. Ses bras sont souvent arqués des deux côtés, ses hanches et son ventre se tortillent d'avant en arrière lorsqu'il avance ses jambes. Même si les jambes font la majorité du travail, apprendre à marcher mobilise également la ceinture abdominale et les bras pour maintenir le mouvement.

Étant donné que la slackline est un entraînement qui cible tout le corps, les groupes de muscles doivent travailler ensemble en harmonie et avec équilibre. Tous vos groupes de muscles doivent être concentrés sur le fait de vous empêcher de tomber de cette corde qui vacille. Étant donné que la slackline est souple et pas totalement stable, vous devrez faire preuve d'une grande coordination pour rester debout sur la corde. L'équilibre est important tout au long de notre vie, et les recherches ont prouvé que la slackline contribuait à l'améliorer.¹

Mais vous ne pouvez pas avoir un bon équilibre sans une ceinture abdominale solide. Au fur et à mesure que vous pratiquez ce sport, la slackline vous aide à renforcer votre ceinture abdominale. Même si vos jambes font la majorité du travail, c'est elle qui facilite la communication entre le haut et le bas de votre corps afin de rester sur la corde. Lorsque vous marchez sur la corde, votre ceinture abdominale se contracte pour ramener vos jambes, vos bras et vos épaules vers le centre.

¹ Dordevic, M, et al. « Improvements in Orientation and Balancing Abilities in Response to One Month of Intensive Slackline-Training. A Randomized Controlled Feasibility Study. » Frontiers in human neuroscience, U.S. National Library of Medicine, 10 février 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28239345.

Une ceinture abdominale renforcée permet d'avoir une meilleure posture. La slackline engage les muscles abdominaux, mais elle sollicite également les muscles de votre dos et ceux qui enveloppent votre colonne vertébrale.

Des scientifiques ont noté une amélioration significative de la stabilité posturale sur un groupe de sujets test ayant participé à un entraînement de slackline.² Aucune amélioration n'a été constatée au sein du groupe témoin. Une autre étude a démontré que la pratique de la slackline était particulièrement bénéfique pour la stabilité de la posture d'adultes plus âgés, et les chercheurs de cette étude ont ensuite déterminé que cela pouvait contribuer à réduire le nombre de chutes chez les seniors.³

Une autre étude est allée encore plus loin en montrant que cette pratique sportive était très bénéfique pour les patients souffrant de la maladie de Parkinson, en prévenant les chutes grâce à l'efficacité de la slackline pour la stabilité posturale.⁴

Intéressons-nous maintenant aux bénéfices psychiques.

Les adeptes de la slackline prêtent à ce sport des qualités méditatives comparables au yoga ou au tai-chi. La méditation vise à se focaliser sur le moment présent, soit en laissant vagabonder ses pensées, soit en se concentrant sur des aspects tels que la respiration ou les mouvements du corps.

Pour pratiquer la slackline, vous devez vous concentrer et vous focaliser sur le moment présent. Parallèlement à cette concentration intérieure, il faut extérioriser cette énergie méditative pour l'appliquer à l'activité physique que vous êtes en train de pratiquer.

² Keller, M, et al. « Improved postural control after slackline training is accompanied by reduced H-Reflexes. » Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, U.S. National Library of Medicine, 22 août 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21385217.

³ Thomas, M, et M Kalicinski. « The Effects of Slackline Balance Training on Postural Control in Older Adults. » Journal of Aging and Physical Activity, U.S. National Library of Medicine, 24 juillet 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26583953.

⁴ Santos, L, et al. « Effects of supervised slackline training on postural instability, freezing of gait, and falls efficacy in people with Parkinson's disease. » Disability and Rehabilitation, U.S. National Library of Medicine, août 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27416005.



Des activités comme la slackline, qui nécessitent un mélange de concentration intérieure et de mouvement physique intentionnel et délibéré, vous aident à maîtriser vos pensées. Vous devez vous concentrer exclusivement sur le fait de marcher sur cette corde instable pour y parvenir. Pratiquée quotidiennement, cette activité est un très bon entraînement pour aiguiser votre concentration, pas seulement sur la corde mais dans tous les aspects de votre vie.

Cette concentration délibérée proche de la méditation peut améliorer le fonctionnement de la mémoire. Une étude a démontré que la pratique de la slackline contribuait à améliorer la flexibilité structurelle et fonctionnelle de l'hippocampe,⁵ une zone du cerveau responsable de la mémoire et de la navigation spatiale.

⁵ Hüfner, K, et al. « Structural and functional plasticity of the hippocampal formation in professional dancers and slackliners. » Hippocampus, U.S. National Library of Medicine, août 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20572197.



Mais la slackline offre également d'autres avantages. Il s'agit d'avantages moins axés sur la science dure, mais bénéfiques pour votre esprit.

La slackline se pratique en extérieur. La science dure nous démontre que la vitamine D provenant du soleil est essentielle pour ses multiples bienfaits sur notre santé. Or, le fait d'être dehors nous y expose encore davantage, ce qui est également bon pour nous d'un point de vue psychologique. Pratiquer une activité en extérieur, en particulier le matin, contribue à renforcer notre système immunitaire et à déclencher des réactions hormonales qui boostent notre moral. Cultiver le goût de la nature est bon pour notre esprit.

Une célèbre étude a comparé deux groupes de personnes qui prenaient part à une tâche difficile et stressante. Les chercheurs ont ensuite montré des photos de nature à un groupe et des photos de scènes urbaines à l'autre. Le groupe qui s'est vu présenter les photos de nature a déclaré se sentir heureux, joyeux et amical, tandis que le groupe exposé aux scènes urbaines se sentait triste.⁶

Participer à des activités qui nécessitent d'être dehors peut diminuer le niveau de stress. De plus, le sentiment de lien à la terre est bon pour notre société dans son ensemble.

La slackline est souvent pratiquée en groupe, presque comme un jeu sans compétition. Faire de l'exercice en groupe nous aide à rester motivé pour poursuivre cette activité. L'interaction sociale dans les activités est essentielle pour générer plus de positivité. Étant donné que la slackline se distingue des activités courantes et qu'il est rare de voir des gens en faire, vous pouvez par exemple pratiquer ce sport dans un parc près de chez vous, permettant à d'autres personnes de venir vous poser des questions et éventuellement de se joindre à vous. Vous pouvez également inviter des voisins à essayer. C'est une activité unique qui peut susciter la curiosité des gens.

Et la slackline est un sport abordable. Souvent, les nouvelles activités de ce type sont chères, mais pour pratiquer la slackline, il vous faut seulement une corde ! Les cordes spéciales de slackline coûtent environ 50 \$ sur Internet. Pas besoin de vêtements, de chaussures spécifiques ou d'autres équipements. En revanche, deux arbres bien positionnés peuvent être utiles. Il n'y a pas de cours à payer ou de frais d'adhésion à un club de sport.

Essayer une nouvelle activité peut parfois être intimidant, mais la slackline est un sport simple et paisible, bénéfique pour le corps et l'esprit. Il peut vous permettre de méditer, de vous renforcer et de vous amuser !

⁶ Ulrich, Roger S. « Natural Versus Urban Scenes. » Environment and Behavior, vol. 13, n° 5, 1981, pp. 523-556, doi:10.1177/0013916581135001.

Le **pouvoir** de l'esprit sur les choses

Savez-vous à quel point le stress, la dépression et l'anxiété peuvent impacter la capacité de votre corps à fonctionner correctement ?



Le stress est une composante naturelle de la vie humaine. Le stress est parfois positif et fonctionne comme un facteur de motivation pour nous faire avancer vers la croissance et/ou le progrès. Il peut parfois impulser un changement positif et une modification comportementale, à la fois dans notre vie individuelle et au niveau de la société tout entière.¹ Cependant, le stress chronique est le plus souvent un élément qui contribue à l'anxiété, la dépression et la dégradation de notre santé.

En effet, la dépression, l'anxiété, le stress et les problèmes de santé sont intimement liés et peuvent créer un effet boule de neige.

L'augmentation du stress peut générer davantage d'anxiété, ce qui favorise les maladies. De la même manière, les problèmes de santé peuvent causer davantage de stress pour le corps et l'esprit, ce qui peut favoriser la dépression ou l'anxiété.² Il s'agit d'une relation à double sens. L'anxiété, l'inquiétude et la peur sont liées au stress négatif. Les situations générant la peur et l'inquiétude peuvent être source de stress, qui à son tour peut causer des sentiments de peur et d'inquiétude. L'inquiétude et le fait de ruminer les expériences, situations ou interactions difficiles constituent l'une des formes les plus communes de stress chronique.

Le stress négatif peut être aigu (momentané, bref et temporaire) ou chronique (à long terme et persistant). Le fait qu'un collègue soit malade pendant quelques semaines peut être un facteur de stress temporaire car vous devez assumer une partie de sa charge de travail pendant sa convalescence. Le fait de travailler dans un environnement toxique physiquement, psychologiquement ou socialement peut être une source de stress constant et continu. Si une quantité limitée de stress peut nous aider à nous dépasser, le stress chronique est nuisible pour notre santé.

Pourquoi le stress est-il mauvais pour la santé ? Le stress n'est pas seulement un sentiment ou une émotion. Le stress est une réaction physique à une épreuve, qui prend la forme d'une impulsion envoyée à tout votre être. Le stress active un mécanisme du corps connu sous les noms « combattre, fuir ou subir » et « réponse au stress ». Vos glandes surrénales libèrent des hormones, le cortisol, l'adrénaline (également appelée épinéphrine) et la noradrénaline (également appelée norépinéphrine) dans votre système.³ En cas d'exposition au stress trop longue ou trop fréquente, cette réponse persistante peut endommager les cellules et les organes de votre corps.

¹ Kirby, E D, et al. Acute stress enhances adult rat hippocampal neurogenesis and activation of newborn neurons via secreted astrocytic FGF2. U.S. National Library of Medicine, 16 avril 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23599891.

Chaque aspect de la réponse au stress vise à préparer notre corps à un effort physique maximal, soit pour rester caché, soit pour combattre ou s'échapper.

Cependant, très peu de situations de la vie moderne déclenchant cette réaction du système nerveux humain (par exemple lorsque quelqu'un vous coupe la route) sont suivies d'un effort physique maximal, ce qui crée un important décalage physiologique. L'adrénaline (ou épinéphrine) fait battre votre cœur de façon plus rapide et plus intense. Ce phénomène fait augmenter votre tension artérielle. Le cortisol empêche vos vaisseaux sanguins de fonctionner normalement.⁴ Cette combinaison dangereuse augmente les risques d'attaque (désormais connue sous le nom d'accident vasculaire cérébral) ou d'infarctus.⁵ Une grande étude menée sur plusieurs années par un groupe de cardiologues a révélé que le stress augmente le risque de crise cardiaque en raison d'une stimulation excessive de la zone du cerveau qui gère la peur. Si toutes les réponses au stress impliquaient une activité physique intense, le stress nous serait plutôt bénéfique. Malheureusement, c'est rarement le cas dans la vie moderne.

Ces mêmes hormones affectent le système respiratoire en augmentant la fréquence de respiration (respiration plus rapide) et le travail de la respiration (respiration plus difficile).

Les personnes souffrant d'asthme ou d'une maladie pulmonaire obstructive chronique seront particulièrement affectées par ces tendances induites par le stress de la respiration. Une personne souffrant d'anxiété peut se mettre à hyperventiler au milieu d'une crise de panique.⁷

² Wang, S, et al. "Job Stress in Young Adults Is Associated with a Range of Poorer Health Behaviours in the Childhood Determinants of Adult Health (CDAH) Study." *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, U.S. National Library of Medicine, novembre 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29166291.

³ Richard P. Dum, David J. Levinthal, Peter L. Strick. Motor, cognitive, and affective areas of the cerebral cortex influence the adrenal medulla. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2016; 201605044 DOI: 10.1073/pnas.1605044113.

⁴ Henry, James P. "Biological basis of the stress response." SpringerLink, Springer-Verlag, février 1991, link.springer.com/article/10.1007%2FBF02691093?L=true%3Fxid.

⁵ Workman, Edward A., and John R. Hubbard. *Handbook of stress medicine: an organ system approach*. Chapter 2. "Mental Stress and the Cardiovascular System." CRC, 1998.

⁶ Tawakol, A, et al. "Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study." *Lancet* (London, England), U.S. National Library of Medicine, 25 février 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28088338.

⁷ Workman, Edward A., and John R. Hubbard. *Handbook of stress medicine: an organ system approach*. Chapter 3. "The Effects of Stress on the Respiratory System." CRC, 1998.



La connexion entre le cerveau et le ventre est particulièrement forte. Pensez aux papillons que vous ressentez dans l'estomac lorsque vous êtes excité ou légèrement nerveux, ou plus sérieusement aux crampes d'estomac et même aux nausées qui apparaissent lorsque vous apprenez une mauvaise nouvelle.

Lorsque nous souffrons d'anxiété chronique ou de dépression, cette connexion ralentit notre système gastro-intestinal, perturbant ainsi la digestion et l'assimilation de la nourriture par notre système.⁸

De plus, l'anxiété, la dépression et le stress peuvent altérer la configuration et le rôle des bactéries dans notre système gastro-intestinal.⁹

Au-delà de ces tracasseries internes, la dépression, l'anxiété et le stress chronique ont souvent un effet sur votre ligne. Le cortisol, l'hormone que nous avons mentionnée précédemment, augmente souvent l'appétit et cause des fringales compensées par des aliments très caloriques. Lorsque nous mangeons moins sainement et que nous privilégions les aliments de réconfort qui contribuent à augmenter l'accumulation de graisse au niveau du ventre (surtout en l'absence de l'exercice physique intensif qui maintenait nos ancêtres en forme), nous augmentons les risques de développer une multitude de maladies non infectieuses telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'arthrite, la démence et les maladies auto-immunes, qui sont de véritables fléaux de l'époque moderne.

Les hormones du stress affectent également notre système immunitaire. Lorsque le corps détecte une menace, qu'elle soit physique (par exemple un virus respiratoire) ou émotionnelle (par exemple la perte d'un emploi), la réponse de stress évoquée plus haut libère les hormones du stress qui amplifient la réaction du système immunitaire afin de prévenir les maladies, puis de guérir.

⁸ Konturek, P C, et al. « Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options ». *Journal of Physiology and Pharmacology: an official journal of the Polish Physiological Society*, U.S. National Library of Medicine, décembre 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22314561.

⁹ Lyte, M, et al. « Stress at the intestinal surface: catecholamines and mucosa-bacteria interactions ». *Cell and tissue research*,

Ce processus est souvent une bonne chose. Mais le problème avec la dépression ou l'anxiété, c'est que le corps est maintenu presque constamment en mode « combattre, fuir ou subir ». Alors que notre système immunitaire travaille constamment à nous maintenir en bonne santé, la pression supplémentaire que la dépression, l'anxiété et le stress font peser sur lui le rend moins efficace lorsqu'il est exposé à une maladie. De plus, le cortisol supprime le système immunitaire, conduisant à un risque accru de maladie et d'inflammation.¹⁰

Le stress, la dépression et l'anxiété peuvent également contribuer aux dysfonctionnements sexuels, à la perte de cheveux, aux éruptions d'acné, aux douleurs corporelles et maux de tête, à la fatigue, à la perte de mémoire et aux changements d'humeur.

Les moments de stress, de tristesse et d'anxiété sont inévitables dans la vie. Même si vous avez la chance d'avoir la sécurité de l'emploi, une vie de famille paisible et des revenus confortables, vous serez toujours confronté à des moments de stress et d'épreuve. Pour votre cerveau, votre corps et votre santé, il est essentiel d'apprendre à réagir aux expériences provoquant du stress, de la tristesse et de l'anxiété d'une façon qui favorise le calme, la gentillesse et la maîtrise de soi. Au lieu de considérer ces situations comme des menaces extrêmes, prenez-les comme des défis à relever dans votre vie personnelle et professionnelle.

En cela, la connexion entre votre esprit et votre corps peut devenir un avantage pour vous. La puissance de l'esprit est un élément fondamental pour la protection contre la dépression, le stress et l'anxiété. Contrairement aux autres mammifères, dont la réponse au stress et à l'anxiété se limite à « combattre, fuir ou subir », les humains ont l'avantage de pouvoir réfléchir davantage et raisonner pour se sortir d'une situation stressante. Le vieil adage selon lequel « l'esprit contrôle la matière » prend ici tout son sens.

Les activités telles que le yoga, la danse, le Pilates ou encore les arts martiaux méditatifs ont un effet calmant. La méditation en pleine conscience, dont le but premier est de vider l'esprit, est également bénéfique pour combattre la dépression et l'anxiété. La méditation permet de réduire le niveau de cortisol dans le sang.¹¹ Le yoga présente le même effet et certaines recherches tendent à montrer qu'il s'agit d'un puissant antidépresseur.¹² Les exercices de relaxation musculaire progressive et l'imagination guidée peuvent nous aider à vivre dans le présent sans trop nous inquiéter pour l'avenir ni ruminer le passé.¹³

Les interactions sociales avec des personnes positives ou même des animaux domestiques sont également essentielles pour combattre les humeurs dépressives et calmer les inquiétudes.

Encore une fois, les hormones jouent un rôle déterminant. L'ocytocine est surnommée « hormone de l'amour » car elle est souvent libérée lors des moments d'interaction sociale profonde. Et cette interaction n'a pas nécessairement lieu avec un autre être humain ! Une étude a démontré que le fait de caresser ou de regarder un chat ou un chien dans les yeux augmente le taux d'ocytocine libérée dans le sang.

U.S. National Library of Medicine, janvier 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20941511.

¹⁰ Segerstrom, Suzanne C. et Gregory E. Miller. « Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry ». *Psychological bulletin*, U.S. National Library of Medicine, juillet 2004, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361287/.

¹¹ Turakitwanakan, W, et al. « Effects of mindfulness meditation on serum cortisol of medical students ». *Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmaihet thangphaet*, U.S. National Library of Medicine, janvier 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23724462.

¹² Thirthalli, J, et al. « Cortisol and antidepressant effects of yoga ». *Indian Journal of Psychiatry*, Medknow Publications & Media Pvt Ltd, juillet 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768222/.

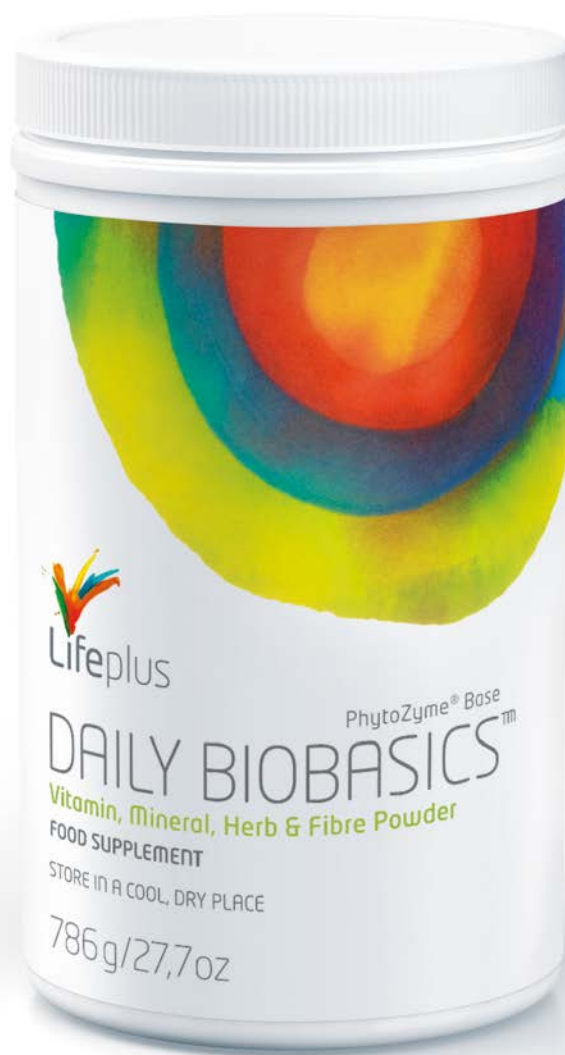
¹³ Lolak, Sermak, et al. « Effects of Progressive Muscle Relaxation Training on Anxiety and Depression in Patients Enrolled in an Outpatient Pulmonary Rehabilitation Program ». *Psychotherapy and Psychosomatics*, Karger Publishers, 25 janvier 2008, www.karger.com/Article/Abstract/112889.

Daily BioBasics™

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

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

Renfermant une très vaste sélection de vitamines, de minéraux, d'extraits végétaux et de fibres, et bénéficiant de notre processus de mélange innovant sous marque déposée, ce complément vous garantit des performances optimales à chaque prise.



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

© 2018 Lifeplus International

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

Des petits ruisseaux aux grandes rivières, ou comment de petits changements positifs peuvent avoir de gros effets sur notre bien-être

En ce moment, on entend beaucoup parler de l'importance de prendre soin de soi, et de plus en plus, ce concept est considéré comme indispensable pour faire face à la vie quotidienne, devenant un thème récurrent des sujets de santé. Qu'est-ce que cela signifie exactement et comment se dégager du temps pour ça ?

Actuellement, on voit sans cesse sur les réseaux sociaux le hashtag #prendsoindetoï, généralement accompagné de photos de manucures ou de selfies avec un masque de beauté sur le visage. Ceux d'entre nous qui ont la responsabilité de prendre soin des autres, que ce soit professionnellement ou dans leur vie privée, peuvent avoir du mal à lâcher du lest et à s'occuper d'eux. Ou peut-être sommes-nous découragés par le temps et l'argent nécessaires aux diverses activités destinées à prendre soin de soi, comme les massages ou les traitements spa (qui bien sûr sont excellents pour notre bien-être). Pas besoin de réserver immédiatement un bain de boue amazonien ou une séance de Reiki. En fait, nombre de vos petites actions quotidiennes contribuent déjà à poser les bases d'un esprit et d'un corps sains.

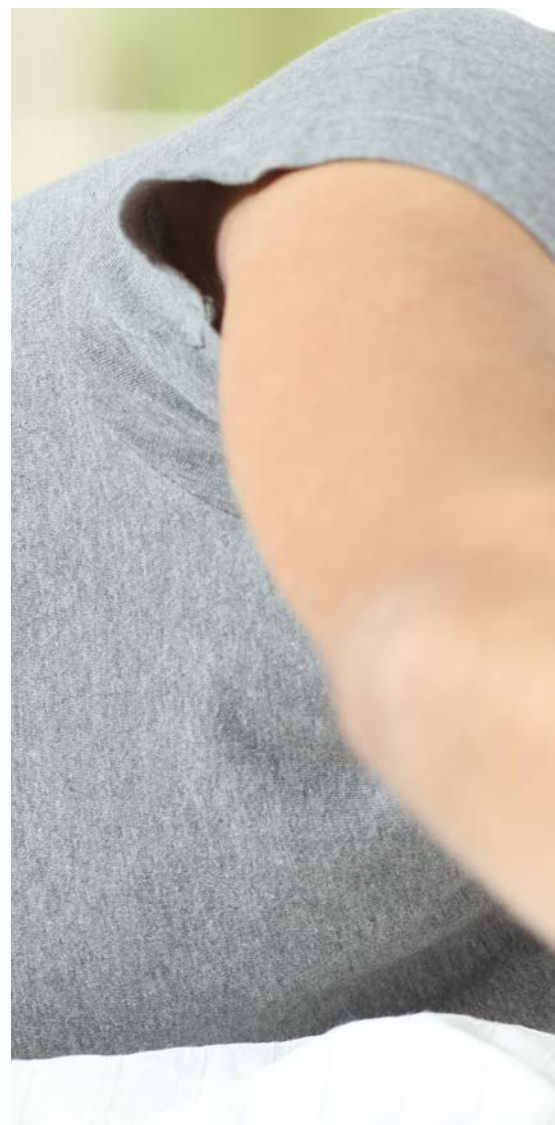
Le sommeil revêt une importance capitale lorsque l'on réalise que prendre soin de soi est essentiel.

Tout le monde s'accorde à dire que l'idéal est d'avoir au moins huit heures de sommeil ininterrompu par nuit. Mais nombreux sont les adultes qui ne dorment en fait que six heures environ par nuit, ce qui est très insuffisant pour la grande majorité de la population. Le manque de sommeil est un facteur favorisant la dépression, l'anxiété, la prise de mauvaises décisions, les sautes d'humeur et a même une incidence sur la santé physique, avec notamment une augmentation de l'appétit et une prise de poids. Comprenez bien, le corps a besoin de cette longue plage ininterrompue la nuit pour se régénérer.

L'« hygiène du sommeil » est concept du domaine de la santé et du « self-care » qui implique notamment d'aller au lit à la même heure chaque soir et de se lever à la même heure chaque matin. La nature est faite de phases et de cycles : pensez aux saisons, aux marées, aux phases de la lune. Votre corps n'échappe pas à cette règle. Avoir des habitudes ou un rythme permet à votre corps de savoir quand il doit se reposer et se régénérer. Par ailleurs, l'hygiène du sommeil implique également de ne pas vous exposer à des éléments stimulants quelques heures avant d'aller au lit, comme les écrans (ordinateurs, téléphones, télévision), la caféine ou les aliments sucrés.



Essayez de vous octroyer une période pour vous détendre environ une heure avant d'aller au lit, pendant laquelle vous baissez les lumières, effectuez quelques étirements et exercices de respiration en douceur, prenez un bain chaud et/ou buvez une infusion de camomille ou de lavande.



Les personnes qui se dépensent suffisamment durant la journée affirment mieux dormir la nuit. Alors bougez et soyez actif pour prendre mieux soin de vous. C'est bien connu, l'exercice physique contribue à atténuer la sensation de stress et de tristesse. Mais même si vous n'êtes pas trop exposé au stress, pratiquer une activité physique régulière est l'occasion idéale de vous recentrer sur vous-même, vous reposer et vous ressourcer.

Si certaines personnes puisent de l'énergie dans les périodes de solitude, même les plus introverties peuvent tirer une grande énergie positive de relations profondes. Le mot clé ici, c'est profondes. Les relations qui nous donnent de l'espoir, une perspective d'amour et de nouvelles idées sont motivantes et nourrissent notre âme. Si vous avez un ami dont vous n'avez pas eu de nouvelles depuis un certain temps, faites le premier pas et appelez-le. Quand vous savez que quelqu'un traverse une période difficile, soyez l'oreille attentive et non moralisatrice à qui il peut parler de ses problèmes. Essayez d'entretenir des



relations autant en face à face que par téléphone ou par SMS. Depuis la nuit des temps, c'est face à face que les humains ont tissé des relations entre eux ; cette interaction n'a été remplacée que récemment par les SMS ou les appels téléphoniques rapides. Prenez le thé avec un ami ou prenez le temps d'aller vous promener ensemble dans un parc pendant une petite heure.

Faites preuve de gentillesse et de générosité. Même si faire du bénévolat ou donner de l'argent pour de bonnes causes est quelque chose de formidable, ce sont les actes quotidiens d'humilité, de gentillesse et d'altruisme qui font tourner le monde. Au lieu de garder les yeux rivés sur votre téléphone en passant à la caisse du supermarché, parlez avec la caissière et regardez-la dans les yeux. Exprimez votre gratitude envers les employés communaux de votre ville, votre concierge et les éboueurs. Déblayez le trottoir de votre voisin lorsque vous déblayez le vôtre. Le moindre petit acte, même s'il est directement destiné aux autres, nourrit également votre esprit.



Pour finir, dans tous les domaines de votre vie, cultivez intentionnellement la gratitude. Pas besoin de faire de déclarations artificielles à votre entourage. Cela peut prendre la forme d'un moment paisible à la fin de votre journée durant lequel vous racontez ce qui vous est arrivé de bien et ce pour quoi vous êtes reconnaissant dans votre vie.

Nombreux sont ceux qui trouvent utile de tenir un journal de gratitude. Vous pouvez noter une date pour chaque jour de l'année, à côté de laquelle vous écrivez une phrase qui illustre votre gratitude pour cette journée.

La méthode pluriannuelle vous aide à réfléchir sur ce dont vous avez été reconnaissant sur une période de plusieurs années.

Les petits actes entraînent les plus grands changements. Un flocon de neige est minuscule et fragile. Mais en grande quantité, ils forment une tempête de neige ! Et c'est pareil lorsqu'il s'agit de prendre soin de soi. Les comportements et les actions qui semblent minimes peuvent provoquer une véritable tempête de positivité dans nos vies.



Les couleurs de l'arc-en-ciel

Les bénéfiques des aliments bleus et violets

Les légumes constituent le groupe d'aliments le plus varié et se prêtent à une grande variété de préparations. Écrasés, rôtis, sautés, en purée, à la vapeur, grillés, ou frais et crus, il existe d'innombrables façons de les préparer et de les déguster dans le cadre d'une alimentation saine. Quand on parle de légumes classiques, on pense aux brocolis verts, aux carottes orange, aux tomates rouges, aux oignons jaunes ou aux potirons et aux courges orange. De même, quand on parle de fruits courants, on pense aux pommes rouges ou vertes, aux oranges ou aux bananes jaunes.

Mais on voit de plus en plus de légumes violets et bleus (et parfois presque noirs !) sur les marchés et dans les restaurants. Ces fruits et légumes aux couleurs sombres sont uniques non seulement d'un point de vue visuel et gustatif, mais également d'un point de vue nutritionnel.

L'unique différence des aliments bleus et violets, c'est la quantité supérieure de pigments flavonoïdes appelés anthocyanes. Les anthocyanes sont les pigments qui donnent leur couleur aux plantes bleues, violettes et rouges.^{1,2} De nombreuses études et recherches ont été effectuées sur les bénéfices des anthocyanes sur la santé, et la plupart d'entre elles ont conclu qu'ils sont très bons pour la santé.

Les anthocyanes ont des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être car ils agissent comme des antioxydants, contribuant à renforcer le système immunitaire et à prévenir les maladies cardiaques.³ D'autres recherches ont révélé une amélioration de la vision (en particulier de la vision nocturne), des fonctions cognitives et de la mémoire, et un ralentissement de la détérioration des fonctions neurologiques liée à l'âge. On pense que la plupart des effets positifs sur la santé obtenus grâce à la consommation de ces flavonoïdes sont dus à leurs propriétés antioxydantes et à leur capacité, associés à d'autres substances chimiques, à lutter contre les attaques de radicaux libres que subit le corps.^{4,5}

Ils contribuent également à la gestion du poids car ils participent à renforcer le métabolisme et à réguler la glycémie, aidant ainsi à gérer le diabète.⁶ Les aliments contenant des anthocyanes sont généralement riches en fibres et offrent donc une sensation de satiété plus longue. Les études se sont intéressées à l'effet amincissant des anthocyanes sur des souris de laboratoire qui recevaient par ailleurs une alimentation riche en matières grasses.⁷ Les souris qui avaient un apport plus élevé en anthocyanes montraient non seulement une baisse considérable de leurs poids (une différence de 20 %), mais également un meilleur taux de cholestérol et une glycémie plus faible.

Pour la plupart des gens, les aliments violets ou bleus évoquent immédiatement les myrtilles. On peut ajouter à cette « liste » d'autres fruits foncés comme les mûres, les figes, les prunes et le raisin noir.



Les nombreuses variétés de légumes qui viennent compléter cette liste sont le chou rouge (eh oui, il est violet !), la peau de l'aubergine, les vitelottes, les carottes violettes, les oignons rouges (qui sont eux aussi plutôt violets), le chou-fleur violet, le poivron noir et la tomate violette.

Une des astuces simples pour manger du violet consiste à ajouter des baies dans votre smoothie du matin. Mais n'ayez pas peur d'aller un peu plus loin en utilisant du chou rouge dans votre plat de nouilles, ou en préparant des « steaks » de chou-fleur, une recette plébiscitée par certains chefs à domicile.

Prenez un chou-fleur violet, découpez-le du sommet jusqu'au bas de la tige en grosses tranches de 4 cm d'épaisseur, versez un filet d'huile d'olive dessus, ajoutez du sel et du poivre, puis cuisez-le jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Vous pouvez aussi découper quelques vitelottes en cubes, les enrober d'huile de coco, d'origan et de romarin et les faire rôtir comme des pommes de terre traditionnelles. Coupez des figes fraîches et des prunes en tranches pour les mettre dans votre yaourt.

Vous trouverez ces nouveaux aliments au supermarché ou sur les marchés fermiers, mais essayez également de les faire pousser dans votre potager ! Procurez-vous des semences de variétés anciennes pour votre potager afin de cultiver vos propres poivrons violets ou noirs ou carottes violettes. Vous trouverez facilement des semences de variétés anciennes pour les tomates violettes (Cherokee Purple ou Indigo Rose sont deux variétés courantes) à ajouter à vos salades en été.

La bonne nouvelle, c'est que les produits bleus et violets offrent de nombreux bienfaits, et peuvent être consommés et intégrés à votre alimentation quotidienne de bien des façons. De plus, ils sont en général délicieux et en mettront plein la vue à ceux pour qui vous cuisinez.

¹ He, J, et M M Giusti. « Anthocyanins: natural colorants with health-promoting properties. » Annual review of food science and technology, U.S. National Library of Medicine, 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22129334.

² Lila, Mary Ann. « Anthocyanins and Human Health: An In Vitro Investigative Approach. » Journal of Biomedicine and Biotechnology, Hindawi Publishing Corporation, 1er décembre 2004, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1082894/.

³ Konczak, Izabela, et Wei Zhang. « Anthocyanins—More Than Nature's Colours. » Journal of Biomedicine and Biotechnology, Hindawi Publishing Corporation, 1er décembre 2004, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1082903/.

⁴ Prior, R L. « Fruits and vegetables in the prevention of cellular oxidative damage. » The American Journal of Clinical Nutrition, U.S. National Library of Medicine, septembre 2003, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12936951.

⁵ Joshi, R, et al. « Anthocyanins-enriched purple tea exhibits antioxidant, immunostimulatory and anticancer activities. » Journal of Food Science and Technology, U.S. National Library of Medicine, juin 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28720952.

⁶ Jankowski, A, et al. « The effect of anthocyanin dye from grapes on experimental diabetes. » Folia Medica Cracoviensia, U.S. National Library of Medicine, 2000, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11339016.

⁷ Wu, T, et al. « Anti-obesity effects of artificial planting blueberry (Vaccinium ashei) anthocyanin in high-fat diet-treated mice. » International Journal of Food Sciences and Nutrition, U.S. National Library of Medicine, 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26899872.

Poser les bases d'une meilleure santé

Notre environnement peut nous aider à améliorer notre santé. Lorsque nous veillons à mener une vie saine, l'environnement que nous avons choisi peut nous aider à améliorer notre santé et notre bien-être.





C'est ainsi qu'un concept issu du monde du design, l'« architecture du bien-être » (parfois appelée conception biophilique ou design éclairé) prend une place grandissante dans les débats sur nos interactions avec la vie en intérieur. Ce concept est le suivant : notre bien-être ne dépend pas seulement de ce que nous ingérons, mais également de ce qui nous entoure. L'architecture du bien-être se concentre sur plusieurs aspects clés, notamment l'air, l'eau, la lumière, la forme physique, le confort et la santé mentale.

En ce qui concerne la lumière, par exemple, l'architecture du bien-être se caractérise par le respect de nos cycles naturels quotidiens en tentant de reproduire le rythme circadien.



Pendant la journée, des ampoules puissantes sont utilisées pour éveiller nos sens.

En fin d'après-midi et en début de soirée, des lumières plus douces et chaleureuses permettent de reproduire l'impression du coucher de soleil. La partie bleue du spectre de la lumière est également renforcée en début de journée, car elle est stimulante. À l'inverse, la partie rouge du spectre est renforcée en soirée car il a été démontré que la lumière bleue diminue la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui régule notre sommeil. Les écrans des téléviseurs, ordinateurs et téléphones ordinaires émettent de la lumière bleue, mais il existe maintenant des programmes logiciels qui éliminent cette partie du spectre dans la lumière des écrans pendant la soirée.

Au bureau, les fenêtres sont placées à des endroits précis afin de capter le plus possible de lumière naturelle. De plus, elles sont conçues spécifiquement pour renforcer les ombres et capturer le mouvement du soleil. Des études ont démontré que nous guérissons plus rapidement de nos maladies lorsque nous sommes davantage exposés à la lumière du jour et à des scènes naturelles.¹ Par ailleurs, nous sommes plus productifs et réussissons plus de choses.²

¹ Ulrich, R.S. « View through a window may influence recovery from surgery ». Science (New York, N.Y.), U.S. National Library of Medicine, 27 avril 1984, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6143402.

² Plympton, P.; Conway, S.; Epstein, K. « Daylighting in Schools: Improving Student Performance and Health at a Price Schools Can Afford: Preprint ». | National Technical Reports Library - NTIS, août 2000, ntrl.ntis.gov/NTRL/dashboard/searchResults/titleDetail/DE00757089.xhtml.

Cela peut sembler paradoxal, mais plus vous êtes exposé à la lumière naturelle pendant vos heures d'éveil, mieux vous dormez la nuit.

Une étude a montré que les personnes dont le bureau n'était pas situé à côté d'une fenêtre présentaient un temps de sommeil moyen inférieur la nuit.³ Et la différence n'était pas négligeable, les personnes en question dormant en moyenne 46 minutes de moins que leurs collègues assis à côté d'une fenêtre. La différence n'était pas uniquement quantitative, car la qualité du sommeil s'est également avérée inférieure pour les personnes moins exposées à la lumière du jour. Par ailleurs, le problème ne se faisait pas seulement ressentir les jours de travail. Les personnes concernées dormaient également moins longtemps et moins bien pendant leurs périodes de repos. Les chercheurs en charge de l'étude n'ont pas pu déterminer les causes de ce phénomène, mais il leur a semblé que les niveaux d'énergie pouvaient jouer un rôle : les personnes exposées à la lumière naturelle avaient probablement plus d'énergie pendant leurs jours de repos pour des activités de plein air.

De nombreuses idées créatives peuvent être mises en œuvre pour exploiter au mieux la lumière dans l'espace dont vous disposez. La première est de placer votre bureau ou votre espace de travail près d'une fenêtre. Si vous disposez d'une véranda, il serait judicieux de vous y installer pour travailler une partie de l'année. Si vous travaillez dans une pièce sans fenêtre, pensez à vous procurer une lampe avec une ampoule à intensité variable, si possible également équipée d'une minuterie programmable afin d'adapter automatiquement l'éclairage en fonction du moment de la journée. Si toutes ces solutions échouent, procurez-vous une lampe de luminothérapie (parfois appelée lampe TAS car elle est souvent utilisée pour traiter les troubles affectifs saisonniers) à utiliser toute l'année pendant la journée.

L'air et l'eau sont également des éléments clés pris en compte dans l'architecture du bien-être au moment de concevoir des bâtiments et des espaces. En ce qui concerne l'eau, les possibilités s'étendent des plus petites fontaines aux grandes œuvres d'art aquatiques pour connecter les personnes utilisant ces espaces à cet important élément terrestre. Les toilettes des bâtiments publics peuvent être améliorées grâce à des lavabos et des robinets assurant un écoulement plus naturel de l'eau (évoquant une rivière ou un ruisseau bouillonnant) au lieu d'asperger le lavabo avec un flot massif d'eau. >

³ Boubekri, M, et al. « Impact of windows and daylight exposure on overall health and sleep quality of office workers: a case-control pilot study ». Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine, U.S. National Library of Medicine, 15 juin 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24932139.



Pour l'air, l'accent est mis sur la qualité. Certains experts estiment que la mauvaise qualité de l'air en intérieur est souvent pire que la pollution extérieure. L'architecture du bien-être s'attache à améliorer la circulation de l'air et à réduire les substances toxiques présentes dans l'air intérieur. Elle porte également une grande attention aux matériaux et favorise les colles, peintures et produits de conservation naturels qui n'émettent pas de gaz toxiques.

Des plantes ou des épurateurs d'air spécifiques peuvent également être utilisés pour purifier l'air naturellement.

Même un simple ventilateur de plafond ou une fenêtre ouverte peuvent suffire à renouveler l'air vicié d'une pièce.

L'architecture du bien-être a également vocation à encourager l'exercice physique. Nous sommes tous conscients du problème mondial que constitue la sédentarité, qui est la norme dans les pays développés. Les experts de la santé publique décrivent ce problème comme le « nouveau tabagisme », contre lequel il est nécessaire d'agir. Au cours des dernières décennies, notre société et notre architecture ont été construites autour de la commodité, mais également de façon à rendre la mobilité accessible à tous. De nos jours, nous avons tendance à tourner en rond dans les parkings à la recherche d'une place proche de notre destination plutôt que de marcher cent mètres de plus. Cependant, il est souvent difficile de bouger davantage au quotidien dans les bâtiments modernes. Avez-vous déjà essayé de monter au deuxième ou au troisième étage d'un bâtiment par les escaliers avant de vous raviser et de prendre l'escalator ou l'ascenseur ?

L'architecture du bien-être vise naturellement à favoriser l'activité physique, mais également à la rendre plus attrayante. Lorsqu'un escalier est positionné de façon stratégique, il encourage l'activité physique grâce à une esthétique qui donne envie de monter les marches.



En d'autres termes, les escaliers et autres équipements de mobilité doivent non seulement être facilement accessibles, mais aussi agréables à emprunter.

Une étude s'est penchée sur le souhait et la volonté des participants d'utiliser un escalier plutôt qu'un ascenseur lorsque l'escalier en question est disgracieux et mal situé ou bien grand, beau et tout aussi facile à trouver que l'ascenseur.⁴ Rappelez-vous la dernière fois que vous vous êtes rendu dans des bureaux ou dans un hôpital et que vous avez essayé de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.

Les escaliers étaient probablement difficiles à trouver, dissimulés derrière une lourde porte en acier, et l'escalier en lui-même peut-être composé de blocs de béton horriblement éclairés. Ils étaient peut-être même sales, humides et sombres ! Même si nous essayons de ne pas être superficiels, l'esthétique nous décourage inconsciemment d'utiliser les escaliers.

Mais le problème ne se résume pas à opposer les escaliers aux escalators et aux ascenseurs. Les halls sont souvent éclairés de façon déprimante et peints dans des tons beige mornes et stériles. Pour combattre cette tendance, des concepts issus de l'architecture du bien-être jouent avec les courbes et les mouvements de la nature. Il est rare de voir des lignes droites dans la nature. Pensez aux arbres, aux rivières et aux fleurs. Pensez à la beauté des essences de bois ou encore aux lignes imprévisibles du marbre ou de la pierre.

D'après l'architecture du bien-être, les halls doivent être conçus avec des courbes dont les méandres rappellent ceux des cours d'eau. Ils sont également baignés de lumière naturelle ou d'une lumière artificielle inspirée par la nature. De nombreux architectes du bien-être se concentrent sur des éléments tels que les murs vivants, qui s'inspirent des plantes ou utilisent des matériaux et peintures conçus pour absorber les substances toxiques.

Que pouvons-nous faire pour améliorer le bien-être dans notre maison et notre lieu de travail ? Désencombrez l'espace. Ajoutez des suspensions, un revêtement de sol et des plantes de table dont les couleurs et les textures varient. Passez à un bureau debout. Choisissez des textures et des matériaux naturels tels que le bois et la pierre. Appliquez des peintures aux tons apaisants inspirés de la terre. Ouvrez les fenêtres pour faire rentrer de l'air frais. Choisissez des rideaux faciles à manipuler pour vous inciter à les ouvrir le matin ! Dès que possible, faites entrer les éléments extérieurs.

⁴ Bassett, D R, et al. « Architectural design and physical activity: an observational study of staircase and elevator use in different buildings ». Journal of Physical Activity & Health, U.S. National Library of Medicine, mai 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22975419.

Proanthenols® 100

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

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

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



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

© 2018 Lifepius International

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



Le curcuma

Poudre d'un jaune-orangé très vif ou rhizome ressemblant au gingembre, orange à l'intérieur, le curcuma est en passe de devenir un produit de base dans toutes les cuisines, même en dehors de l'Inde. Ce rhizome (qui n'est pas une racine mais le pied d'une plante se trouvant dans la terre) fait son apparition dans les lattes Starbucks, les compléments alimentaires, les infusions, les pâtisseries et même les sauces pour salades des supermarchés. Pas étonnant qu'il gagne en popularité, car ses bienfaits pour la santé sont impressionnants !

Cette épice traditionnelle de la cuisine indienne possède des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, antimicrobiennes (antibactériennes) et antifongiques et contribue à renforcer le système immunitaire. Elle favorise la perte de poids et permet de se sentir plus jeune.¹

Dans le sud de l'Asie centrale, la médecine ayurvédique vante depuis des siècles les propriétés curatives du curcuma. Les scientifiques d'aujourd'hui reconnaissent que la plupart des bienfaits du curcuma sont dus à la présence de curcumine, qui fait partie d'un groupe de phytonutriments appelés les curcuminoïdes. La curcumine donne au rhizome la couleur jaune-orangée vive qui le caractérise.

Mais plus important encore : il a été scientifiquement prouvé que la curcumine possède de puissantes vertus anti-inflammatoires et antioxydantes.²

Mais plus important encore : il a été scientifiquement prouvé que la curcumine possède de puissantes vertus anti-inflammatoires et antioxydantes. L'inflammation est associée à différentes affections, de l'obésité aux courbatures, en passant par le vieillissement précoce et l'affaiblissement du système immunitaire. L'arthrite peut être atténuée grâce au rôle du curcuma dans le traitement de l'inflammation. Une méta-analyse d'études réalisées sur le curcuma en traitement contre l'arthrite et d'autres affections douloureuses d'origine inflammatoire a montré qu'il existait suffisamment de preuves en sa faveur pour encourager son utilisation parallèlement au traitement de ces affections.³

Le curcuma favorise la santé digestive et la gestion du poids. En Inde, le curcuma est traditionnellement utilisé pour traiter les ulcères de l'estomac et les inflammations gastro-intestinales. Aujourd'hui, les chercheurs sont en train de découvrir que la curcumine présente dans le curcuma favorise également la perte de poids car elle contribue à réduire le développement du tissu adipeux (tissu grasseux) dans notre corps.⁴

En buvant un thé ou une infusion au curcuma, nous aidons notre métabolisme en empêchant la graisse de s'accumuler dans nos cellules.

Le curcuma facilite également la digestion en aidant notre corps à produire de la bile. De plus, le curcuma contribue à faire baisser la glycémie, ce qui se révélera utile pour les personnes souffrant de diabète.⁵

Le curcuma est un super-aliment qui possède des propriétés antibactériennes, antivirales et antimicrobiennes. En effet, une étude a fourni la preuve que l'utilisation du curcuma permet de repousser des virus spécifiques.⁶ Une analyse de plusieurs études a révélé que le curcuma était efficace dans le cadre des traitements contre certaines infections bactériennes, comme *Helicobacter pylori*, la bactérie responsable des ulcères de l'estomac. De plus, il a des vertus fongicides, et contribue notamment à traiter les différentes formes de Candida (candidose).⁷

Grâce à la curcumine contenue dans le curcuma, cette épice est efficace pour lutter contre les radicaux libres qui attaquent notre corps. Une infusion chaude ou un thé au curcuma peut donc contribuer à ralentir le processus de vieillissement ! Allant encore plus loin, des études ont montré qu'outre ses bienfaits contre les radicaux libres et ses propriétés antioxydantes, il contribue à restaurer votre ADN et à réparer les dommages qu'il a subis.⁸

Étant donné que la positivité et la connexion entre le corps et l'esprit sont très importantes pour la santé et le vieillissement, l'équilibre émotionnel et la santé mentale sont indispensables pour vivre une vie bien remplie et dynamique. Une étude menée par de grandes universités chinoises a également démontré les propriétés antidépressives et de régulation de l'humeur du curcuma.⁹

Vous pouvez intégrer le curcuma à votre alimentation quotidienne en l'ajoutant, sous forme de poudre, dans un thé chaud ou un smoothie aux fruits. Sa biodisponibilité est meilleure lorsqu'il est consommé chaud, avec des matières grasses saines et du poivre noir : vous pouvez ajouter une cuillère d'huile de coco dans votre smoothie ou un nuage de lait entier dans votre thé. Il existe d'autres manières d'augmenter votre consommation de curcuma : faites-le fondre avec du beurre pour en verser un filet sur vos légumes, mettez-en une pincée dans vos œufs brouillés, râpez du curcuma frais sur une salade ou du chou cru, or mélangez-en dans du miel avec du gingembre et du poivre noir pour créer un édulcorant santé. Et bien sûr, vous pouvez l'utiliser de manière plus traditionnelle dans les curry (certains mélanges d'épices pour curry contenant déjà une bonne dose de curcuma).

¹ Prasad S, Aggarwal B B. Turmeric, the Golden Spice: From Traditional Medicine to Modern Medicine. In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects, 2e édition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011. Chapitre 13.

² Aggarwal, B B, et al. « Curcumin: the Indian solid gold. » *Advances in experimental medicine and biology*, U.S. National Library of Medicine, 2007, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569205.

³ Daily, James W., et al. « Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. » *Journal of Medicinal Food*, Mary Ann Liebert, Inc., 1er

août 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5003001/.

⁴ Ejaz, A, et al. « Curcumin inhibits adipogenesis in 3T3-L1 adipocytes and angiogenesis and obesity in C57/BL mice. » *The Journal of Nutrition*, U.S. National Library of Medicine, Mai 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19297423.

⁵ Nabavi, S F, et al. « Curcumin: a natural product for diabetes and its complications. » *Current topics in medicinal chemistry*, U.S. National Library of Medicine, 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26088351.

⁶ Narayanan, A, et al. « Curcumin inhibits Rift Valley fever virus replication in human cells. » *The Journal of Biological Chemistry*, U.S. National Library of Medicine, 28 septembre 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22847000.

⁷ Moghadamtousi, Soheil Zorofchian, et al. « A Review on Antibacterial, Antiviral, and Antifungal Activity of Curcumin. » *BioMed Research International*, Hindawi Publishing Corporation, avril 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4022204/.

⁸ Krishnaswamy, K. « Traditional Indian spices and their health significance. » *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, U.S. National Library of Medicine, 2008, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18296352.

⁹ Liu, Chia-Yu, et al. « Antidepressant-like activity of turmerone in behavioral despair tests in mice. » *BMC Complementary and Alternative Medicine*, BioMed Central, 1er novembre 2013, bmccomplementalternmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-13-299.

Désintoxication numérique : pourquoi se déconnecter pour recharger ses batteries et se recentrer est bon pour notre santé physique et mentale

« IRL » est un acronyme courant sur Internet qui signifie « in real life » (dans la vraie vie). Il fait référence à ce qui se passe hors ligne, en face à face, et suggère que la vie en ligne n'est pas la vraie vie.

Nous avons tous besoin de déconnecter pour recréer une connexion, que ce soit avec nous-même pour s'octroyer un moment à soi ou avec les autres d'une manière plus intentionnelle. Mais pourquoi est-ce important et en quoi cela consiste-t-il exactement ?

Une meilleure posture

Garder la tête baissée pour regarder votre smartphone, c'est littéralement porter un poids sur vos épaules. D'après une étude analysant les phénomènes physiques derrière l'utilisation du téléphone portable et la posture, la position courante que nous adoptons lorsque nous regardons notre téléphone portable revient à appliquer une pression de 27 kg sur notre nuque.¹

Plus d'activité physique

Sans surprise, toutes les études montrent que moins de technologie entraîne une augmentation de l'activité physique.² Quand on éteint le film qu'on était en train de regarder ou qu'on arrête d'écrire des SMS pour sortir, on est davantage susceptible de mobiliser différentes parties de son corps. Même si c'est pour aller à l'épicerie ou pour traîner dans le jardin, vous bougerez plus qu'en faisant glisser votre pouce sur l'écran.

Un meilleur sommeil

Après le coucher du soleil, toute lumière est presque à coup sûr artificielle. Même s'il est irréaliste et exagéré de vouloir éteindre tous les appareils qui produisent de la lumière au coucher du soleil, limiter l'utilisation de nos appareils électroniques après le dîner ou quelques heures avant d'aller au lit est bon pour notre sommeil. Une étude a révélé que le sommeil des hommes en particulier était perturbé lorsqu'ils étaient exposés à des appareils électroniques.³

Ces appareils émettent ce qu'on appelle la lumière bleue, qui empêche la production de mélatonine, une hormone naturellement sécrétée par le corps qui favorise le sommeil. Dans le cadre d'une étude, un groupe de participants a été emmené camper dans les montagnes pendant une semaine, durant laquelle ils n'avaient accès à aucun appareil électronique. Ils étaient uniquement exposés à la lumière naturelle. Cette étude a révélé que leur horloge circadienne s'est synchronisée avec le lever et le coucher du soleil.⁴

L'interaction humaine

Consacrez toute votre attention à vos proches. Vous vous souvenez quand les smartphones sont apparus ? À cette époque, on trouvait qu'il était impoli que notre interlocuteur garde les yeux rivés sur son téléphone. Aujourd'hui, il est courant dans des conférences, des réunions ou au restaurant, de voir la lumière des smartphones se refléter sur le visage des gens assis en silence ou n'écoutant qu'à moitié ceux qui parlent. Mais se déconnecter peut vous rendre plus drôle et plus créatif dans un contexte social. La conversation devient plus spontanée et créative. Lorsque quelqu'un pose une question (par exemple, « Qui était le chanteur de ce groupe ? »), au lieu que les autres cherchent immédiatement la réponse sur Google, les suppositions amusantes fusent, et l'on rigole des réponses incorrectes mais drôles.

Éteindre son téléphone montre aux personnes qu'on est présent avec elles.

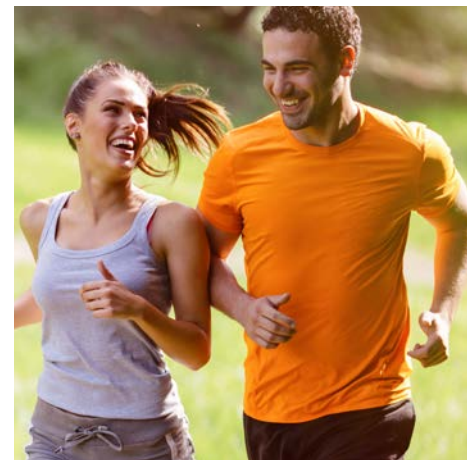
Moins de stress

Sans surprise, une utilisation excessive des technologies augmente notre niveau de stress.⁵ Et souvent, on ne se rend même pas compte du niveau de stress que cela engendre. Moins d'un quart des personnes interrogées aux États-Unis considèrent la technologie comme un facteur de stress dans leur vie. Pourtant, la science montre que le taux de cortisol dans notre salive augmente avec l'utilisation des smartphones.⁶ De la même manière, les problèmes cités plus haut (sommeil perturbé, diminution des interactions sociales profondes, inactivité physique et stress physique) sont déjà suffisants individuellement pour générer un stress important, imaginez donc lorsqu'ils sont combinés.



¹ Hansraj, K K. « Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. » Surgical technology international, U.S. National Library of Medicine, novembre 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25393825.
² Vandelandotte, C, et al. « Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: cross-sectional study. » Journal of Medical Internet Research, U.S. National Library of Medicine, 27 juillet 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19666455.
³ Thomée, Sara. « ICT use and mental health in young adults. Effects of computer and mobile phone use on stress, sleep

disturbances, and symptoms of depression. » GUPEA, 1^{er} mars 2012, gupea.ub.gu.se/handle/2077/28245.
⁴ Wright, J R, et al. « Entrainment of the human circadian clock to the natural light-dark cycle. » Current biology: CB, U.S. National Library of Medicine, 19 août 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23910656.
⁵ Thomée, S, et al. « Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—a prospective cohort study. » BMC psychiatry, U.S. National Library of Medicine, 22 octobre 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23088719.



Mais comment faire ? Se déconnecter peut sembler intimidant car nous sommes conditionnés à nous tourner vers Internet pour chercher des réponses à nos questions et pour nous divertir. La déconnexion passe par de petites actions au quotidien, comme ne pas regarder votre téléphone ou ne pas ouvrir votre ordinateur portable avant de vous être levé, étiré et d'avoir pris une douche.

Essayez de ne jamais avoir votre téléphone avec vous lors des repas, même lorsque vous mangez seul ! Laissez votre téléphone à la maison lorsque vous sortez avec des amis ou avec votre partenaire.

Pour une désintoxication plus intense, essayez de partir pour une grande randonnée une fois par mois sans emmener votre téléphone (ou en le laissant dans la voiture). Vous pouvez par exemple décréter une journée sans appareil électronique une fois par mois (ou montrez-vous encore plus courageux, une fois par semaine), à savoir 24 heures sans téléphone, ordinateur portable et télévision. Ces 24 heures ne seront pas faciles, et parfois elles seront même désagréables sur le moment ; mais vous finirez pas vous focaliser sur le fait que c'est bon pour vous et pour vos relations avec les autres.

⁶ Choi, S, et al. « Real-time measurement of human salivary cortisol for the assessment of psychological stress using a smartphone. » Sensing and Bio-Sensing Research, Elsevier, décembre 2014, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221418041400021X#s0040.



Un traitement naturel contre l'ostéoporose

L'ostéoporose désigne la fragilisation de vos os (« osteo » signifiant « os » et « -poros » « conduit » ou « pore »). Visualisez le gruyère ou une éponge naturelle avec ses fissures et ses trous.

L'ostéoporose se manifeste lorsque nous perdons plus de masse osseuse que celle qui se régénère naturellement. En d'autres termes, quand il y a plus de trous (ou de pores) dans le gruyère ou l'éponge.

Il est essentiel de préserver sa santé osseuse tout au long de sa vie. Considérez vos os comme un compte épargne retraite.

Quand vous êtes jeune, il est très important de vous préoccuper de votre santé osseuse.

L'ostéoporose est provoquée par de nombreux facteurs. Les carences en nutriments de base, comme le calcium, les vitamines D et K (en particulier la vitamine K2) et le magnésium, sont les causes les plus courantes. Les oligo-éléments comme le cuivre, le zinc, le manganèse, le bore et le silicium, qui font souvent défaut dans les aliments transformés, contribuent également à l'ostéoporose lorsqu'ils ne sont pas présents en quantité suffisante dans votre alimentation. Les habitudes de vie comme une consommation excessive d'alcool ou de tabac et l'inactivité sont également des facteurs favorisant l'ostéoporose, tout comme certains traitements médicaux comme les corticoïdes et certains traitements contre le cancer qui bloquent les hormones de base comme les œstrogènes ou la testostérone, particulièrement importantes pour la solidité de nos os.

Étant donné le rôle des œstrogènes dans la santé osseuse, les femmes ménopausées sont davantage touchées par les complications de cette maladie. Cela dit, les hommes doivent eux aussi se préoccuper de leur santé osseuse, car ils vieillissent également et peuvent être atteints d'ostéoporose. Si les femmes connaissent une précipitation de la perte osseuse durant la ménopause, cette perte osseuse finit par être rejointe par celle des hommes.¹

Mais que pouvons-nous faire si nous avons déjà un certain âge ?

Manger équilibré. Nombre de conseils de santé généraux s'appliquent aussi à la préservation de la santé osseuse.

Quand vous mangez beaucoup de légumes (toutes sortes de légumes-feuilles) et que vous consommez des produits laitiers sains, vous avez votre apport en nutriments naturels.

Et quels nutriments faut-il cibler pour la santé osseuse ? Quand on parle d'ostéoporose, on pense immédiatement au calcium ! Et à juste titre : le calcium est l'un des nutriments les plus essentiels. Il aide votre corps à construire et à préserver les os. Si vous ne consommez pas au moins trois portions d'aliments riches en calcium chaque jour, il est important de prendre un complément alimentaire à base de calcium, en particulier si vous êtes une personne à risque ou si vous souffrez déjà d'ostéoporose.

Mais le calcium doit être associé à la vitamine D. La vitamine D aide votre corps à assimiler le calcium. Il s'agit d'une hormone produite par notre corps lorsque notre peau est exposée à la lumière du soleil. En général, seulement environ 10 % de notre apport en vitamine D provient de la nourriture. Les personnes vivant dans les pays nordiques ou des pays peu ensoleillés, ou les personnes ne passant pas beaucoup de temps à l'extérieur, devraient songer à prendre un complément alimentaire à base de vitamine D.²

¹ nlin.gov/pmc/articles/PMC2621390/.

² Higgs, J, et al. « Nutrition and osteoporosis prevention for the orthopaedic surgeon: A wholefoods approach. » EFORT open reviews., U.S. National Library of Medicine, 23 juin 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28736622.

³ Welch, A A, et al. « Dietary Magnesium May Be Protective for Aging of Bone and Skeletal Muscle in Middle and Younger Older Age Men and Women: Cross-Sectional Findings from the UK Biobank Cohort. » Nutrients, U.S. National Library of Medicine, 30 octobre 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29084183.

⁴ Han, L, et al. « Effects of weight training time on bone mineral density of patients with secondary osteoporosis after

Il existe également des nutriments moins connus qui ont un effet sur la formation des os et aident à lutter contre l'ostéoporose. La vitamine K et le magnésium sont aussi essentiels que le calcium pour la santé osseuse. C'est dans les légumes-feuilles que l'on trouve le plus de vitamine K.³ Quant au magnésium, on en trouve en abondance dans les lentilles, le tofu, les amandes, le brocoli et les épinards.⁴ Si certains de ces aliments ont déjà été cités précédemment, c'est qu'un grand nombre d'entre eux sont également d'excellentes sources de calcium.

Faites beaucoup d'exercice. Même si l'alimentation joue un rôle majeur dans la santé osseuse, les exercices de port de poids sont nécessaires pour prévenir et lutter contre l'ostéoporose.⁵

Les exercices de souplesse et de musculation nous aident à garder notre équilibre, ce qui permet d'éviter des chutes particulièrement dommageables pour les os fragiles.

Efforcez-vous de marcher, de faire des flexions ou des fentes, ou même quelques exercices de musculation avec des poids. Le yoga est excellent car il renforce les muscles sans appliquer une pression trop forte sur nos articulations.

Réduisez le stress. Le stress négatif a de nombreuses conséquences sur notre corps, mais l'un de ses effets majeurs est la production de cortisol par notre système endocrinien (lié aux hormones que produit notre corps). Le cortisol, plus connu sous le nom d'hormone du stress, nuit à la santé de nos os.⁶ C'est pourquoi il est important de conserver ou d'adopter des habitudes visant à prendre soin de vous, bénéfiques non seulement pour votre santé mentale et émotionnelle, mais également à terme pour votre santé physique.

hemiplegia. » Experimental and therapeutic medicine, U.S. National Library of Medicine, mars 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28450926.

⁵ Chiodini, I, et A Scillitani. « Role of cortisol hypersecretion in the pathogenesis of osteoporosis. » Recenti progressi in medicina, U.S. National Library of Medicine, juin 2008, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18710063.

¹ Gennari, C. « Calcium and vitamin D nutrition and bone disease of the elderly. » Public health nutrition, U.S. National Library of Medicine, avril 2001, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11683549.

² Sunyecz, John A. « The use of calcium and vitamin D in the management of osteoporosis. » Therapeutics and Clinical Risk Management, Dove Medical Press, août 2008, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18710063.



Favoriser la concentration

Quand on pense aux enfants, on les imagine en général en train de courir partout dans la cour de récréation avec tout l'enthousiasme du monde. On pense à nos propres enfants ou petits-enfants qui jouent pendant des heures, parlent et se mettent en scène, laissant libre cours à leur imagination débordante.

Même si tous les enfants peuvent avoir et ont d'intenses moments de concentration, on n'associe généralement pas les enfants aux notions de calme ou de méditation. Certains enfants sont nés plus introvertis, tandis que d'autres sont plus extravertis et turbulents.

Les enfants sont de petits chercheurs, fascinés par le monde et la manière dont les choses fonctionnent. Ils sont tout à fait capables de se concentrer sur les choses qu'ils aiment et qui les fascinent.



Avez-vous déjà observé un bébé en train d'examiner un nouveau jouet avec une intensité incroyable ?

La concentration aide les enfants à apprendre et à évoluer, ce qui leur donne confiance en eux et leur confère une perception saine d'eux-mêmes.

Cette focalisation est comparable à la notion de pleine conscience pour les adultes. C'est quelque chose qui doit être encouragé et pratiqué. La pleine conscience et la focalisation sont très bénéfiques d'un point de vue mental et physique, et permettent notamment de se sentir plus heureux, de mieux réussir dans les études et d'être moins stressé.

Voici quelques idées pour favoriser la concentration.

Temps et espace. Les enfants ont besoin des deux. On ne peut pas attendre d'un enfant de trois ans qu'il s'habille et qu'il soit prêt à partir aussi vite que nous. Assurez-vous que vos attentes ne dépassent pas les limites de l'évolution de votre enfant en fonction de son âge. Ce que les adultes prennent parfois pour un manque de concentration est en fait parfaitement normal pour un enfant. Les experts s'accordent à dire que les jeunes enfants ne peuvent se concentrer que durant cinq à quinze minutes selon l'activité. Ils n'arrivent pas à se concentrer aussi longtemps sur des activités complexes que sur une tâche qu'ils aiment ou qui leur est familière.

Limitez le nombre de tâches à faire en même temps. Une chose à la fois. De nos jours, les enfants sont bombardés d'images, de lumières qui clignotent sur leurs jouets et d'objets qui font du bruit, et la société attend d'eux qu'ils soient capables de réaliser plusieurs tâches à la fois, et ce dès leur plus jeune âge. Le souci, c'est que la vie adulte moderne exige que nous soyons multitâches, et en fait même une qualité admirable. Sans parler du fait que les recherches nous montrent que cela réduit la concentration et nuit aux résultats. Étant donné que les enfants apprennent beaucoup en nous observant, il est impératif de nous rendre compte à quel point nous dispersons notre temps et notre concentration dans tous les sens. Sommes-nous un bon exemple de concentration ? Pour travailler là-dessus, vous pouvez également dégager volontairement du temps et définir un espace spécifique réservé aux tâches comme les devoirs. Ou essayer de diviser de grosses activités en plusieurs étapes.



Par exemple, lorsque vous leur apprenez à lacer leurs chaussures, faites-les d'abord juste croiser les lacets et faites le reste jusqu'à ce qu'ils maîtrisent la première étape.



Par la suite, faites-les passer un des lacets sous l'autre pour former une boucle, et ainsi de suite. Faire une seule activité à la fois ou diviser les activités en plusieurs étapes permet aux enfants (et aux adultes) de se sentir moins dépassés, et leur attention peut se porter sur les petites victoires et accomplissements rendus possibles en se concentrant sur la tâche réalisable.

Une pause pour libérer l'énergie emmagasinée. Nos inquiétudes sur les enfants et leur concentration sont sans doute dues au fait que nous leur en demandons trop sans les laisser vraiment souffler. Là encore, nos voisins scandinaves ont adopté une approche unique qui semble bien fonctionner.

¹ Walker, Timothy D. « How Finland Keeps Kids Focused Through Free Play. » The Atlantic, Atlantic Media Company, 30 juin 2014, www.theatlantic.com/education/archive/2014/06/how-finland-keeps-kids-focused/373544/.

Dans les écoles publiques finlandaises, les enfants apprennent, étudient et suivent des cours structurés pendant 45 minutes, puis ils ont 15 minutes pour se dévouer durant la récréation.¹

Un autre avantage de ce système, c'est que pendant que les enfants jouent dehors, les adultes partent en pause, se relayant à tour de rôle pour surveiller la cour tout au long de la journée. Les élèves suivent ce rythme tout au long de la journée de classe, et les résultats sont excellents. Les professeurs ont constaté que les enfants étaient plus attentifs au début de ce cycle d'apprentissage et participaient moins vers la fin du cours de 45 minutes. Mais les enfants finlandais ne sont pas les seuls. Les études réalisées avec cette approche en Amérique du Nord et au Royaume-Uni ont révélé des résultats tout aussi positifs.²

Les performances cognitives des élèves étaient meilleures et ils s'adaptèrent mieux au cadre scolaire. Depuis la mise en place de ce système dans les écoles publiques finlandaises, les prescriptions de médicaments stimulants comme le méthylphénidate pour traiter les TDA et les TDAH ont également considérablement baissé.

Inspirez. Expirez. Une respiration ventrale lente et profonde permet de ralentir notre esprit agité qui ne cesse de sauter d'une pensée à une autre. Enseignez cette technique à vos enfants et encouragez-les à la pratiquer, puis observez si elle les aide à se concentrer avant d'effectuer une tâche qui ne les emballa pas. La respiration permet de calmer leur anxiété et les aide à être dans le moment présent.

² « The Role of Recess in Children's Cognitive Performance and School Adjustment. » Educational Researcher, janvier 2005, journals.sagepub.com/doi/abs/10.3102/0013189X034001013?journalCode=edra.

Beauté intérieure et extérieure

L'adage qui dit que la beauté vient de l'intérieur se traduit actuellement par un changement dans l'industrie cosmétique, des soins capillaires et des soins pour la peau. Ce changement n'a rien de surprenant, car nombreuses sont les femmes à travers le monde à associer au concept de beauté le bien-être et une vie saine, à juste titre.

L'époque où la beauté correspondait à une morphologie unique ou à une caractéristique physique spécifique qu'il fallait mettre en valeur est révolue. Aujourd'hui, davantage de femmes envisagent la beauté comme un concept multifactoriel, avec en son centre le bien-être.

Cette évolution est peut-être due aux spas qui ont fleuri dans les grandes villes du monde entier et deviennent de plus en plus populaires en province. Il y a aussi eu une influence mondiale de pays comme la Chine, où l'acupuncture, qui est l'essence même du bien-être là-bas, est couramment utilisée dans les soins de beauté.

L'idée de nourrir son esprit, de comprendre ses cycles énergétiques et de réduire le stress est de plus en plus intégrée aux rituels de beauté. Sans parler de l'accent aujourd'hui mis sur la beauté intérieure, reconnue et adoptée par l'industrie cosmétique. Alors qu'à une époque, l'industrie cosmétique vendait aux consommateurs l'espoir de trouver la beauté dans un flacon, elle a maintenant compris qu'ils sont en quête d'une approche plus globale de la santé.

Parmi les idées en vogue qui sont en train de s'imposer, on compte celles qui consistent à s'assurer que la peau est saine au lieu de dissimuler ses problèmes avec du maquillage, ou à prendre des compléments alimentaires contenant de la biotine et du méthyl-sulfonyl-méthane (MSM) pour nourrir les cheveux.

De même, au lieu de chercher à être très minces ou fines, les femmes tendent davantage vers un corps athlétique et tonique. Les femmes se font à l'idée que la beauté découle du bien-être et de la santé.

D'instinct, nous savons que le bien-être et la beauté sont étroitement liés. Pour les femmes, la quête de la beauté est souvent une motivation clé qui les pousse à conserver un mode de vie sain. Pour parler clairement, la vanité peut nous inciter à *vouloir* adopter des habitudes saines, même si elle ne nous pousse pas toujours à le faire concrètement.¹ Mais le fait de considérer la beauté, la santé et le bien-être comme des valeurs importantes dans notre vie ne relève pas du narcissisme, loin s'en faut. La beauté n'est pas seulement quelque chose que nous voyons, c'est quelque chose que nous ressentons et que nous entendons. Elle va bien au-delà d'un simple attribut physique. Winston Churchill définissait la vanité comme « le vice qui est à l'origine de nombreuses vertus ».

Une autre étude a soumis les participants à des photos de personnes présentant un vieillissement cutané lié au soleil pour les inciter à mieux respecter les consignes

Une étude a analysé la manière dont le désir d'avoir une peau paraissant plus saine était un facteur clé incitant à augmenter sa consommation de fruits et de légumes.²

d'utilisation des crèmes solaires.³ L'étude a montré que les participants étaient moins motivés par la discussion sur la prévention du cancer de la peau que par leur vanité !

Mais utiliser la quête de beauté comme outil de motivation en faveur d'un mode de vie sain peut vite se transformer en mécanisme d'humiliation. Il est important de rester réaliste. Quand on s'inspire de célébrités ou de personnalités populaires sur Internet, il importe de partir de là où nous en sommes (notre point de départ n'étant pas le même que cette célébrité ou ce YouTubeur).

¹ Pan, W, et J Peña. « The Exposure Effects of Online Model Pictures and Weight-Related Persuasive Messages on Women's Weight-Loss Planned Behaviors. » Journal of Health Communication, U.S. National Library of Medicine, octobre 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29020539.

² Whitehead, R D, et al. « A randomized controlled trial of an appearance-based dietary intervention. » Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association, U.S. National Library of Medicine, janvier 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23527517.



Un nouveau terme, « fitspiration », désigne la tendance qu'ont les gens ordinaires à s'inspirer d'autres personnes, principalement sur Internet, pour se motiver à atteindre des objectifs de forme physique.⁴

Souvent, le fait de regarder des publications sur Instagram, des vidéos sur YouTube ou des épingles sur Pinterest peut nous donner des idées santé et beauté. Il faut cependant faire attention, car elles peuvent facilement nous donner l'impression que nous ne sommes pas au niveau ou proposer des objectifs qui ne sont pas réalisables.

³ Tuong, W, et A W Armstrong. « Effect of appearance-based education compared with health-based education on sunscreen use and knowledge: a randomized controlled trial. » Journal of the American Academy of Dermatology, U.S. National Library of Medicine, avril 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24508292.

⁴ Simpson, C C, et S E Mazzeo. « Skinny Is Not Enough: A Content Analysis of Fitspiration on Pinterest. » Health communication, U.S. National Library of Medicine, mai 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27326747.



L'approche double consistant à utiliser la beauté ET la santé comme source d'inspiration est peut-être la bonne. Les chercheurs ont étudié le processus de sevrage tabagique en ciblant à la fois la santé bucco-dentaire et la beauté physique des fumeurs.⁵

Ils ont révélé que la double approche associant santé et beauté incitait les sujets à vouloir arrêter de fumer.



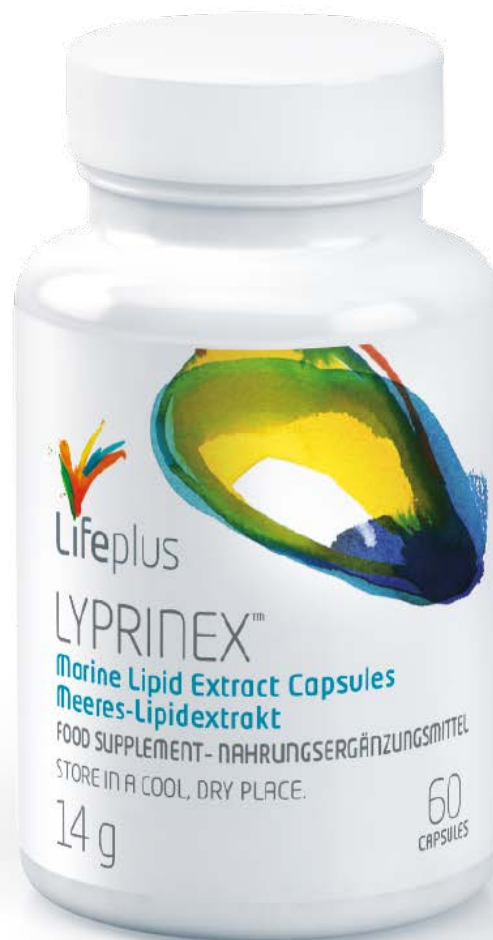
Trouver un ou deux blogueurs ou personnalités d'Instagram qui incarnent le mieux vos valeurs en matière de beauté et vos objectifs de santé peut vous fournir la source d'inspiration recherchée. Veillez à ce qu'ils proposent des choses qui vous paraissent réalisables et réalistes pour vous. Voir d'autres personnes vivre dans la beauté et la santé est motivant quand on se sent capable d'atteindre des objectifs similaires.

⁵ Semer, N, et al. « Development and evaluation of a tobacco cessation motivational program for adolescents based on physical attractiveness and oral health. » Journal of dental hygiene: JDH, U.S. National Library of Medicine, 2005, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16297311.

Lyprinex™

Extrait lipidique sous forme facile à ingérer

Extrait lipidique entier breveté,
provenant de la moule de
Nouvelle-Zélande aux orles verts,
et proposé comme complément
alimentaire sous forme de petites
gélules faciles à ingérer.



Les experts vous répondent

Est-ce que les matières grasses ou le sucre me font grossir ?

Le poisson, l'avocat, l'huile d'olive, l'huile de coco, les huiles de carthame et de lin et les fromages et noix bio sont excellents pour augmenter votre apport en matières grasses saines. En revanche, n'oubliez pas de ne jamais chauffer des huiles qui sont liquides à température ambiante. Pour la cuisson, utilisez uniquement de l'huile de coco, du beurre, du ghee (beurre clarifié) ou des graisses animales fondues. Seules les graisses saturées peuvent être chauffées sans causer de stress oxydatif et d'inflammation, et vous devriez uniquement consommer des graisses saturées si vous êtes suffisamment actif pour brûler ces graisses qui servent de carburant à votre corps. Nombreux sont ceux qui cuisinent à l'huile d'olive, mais c'est une erreur, car comme toute huile qui est liquide à température ambiante (huiles contenant des acides gras insaturés), elle s'oxydera rapidement une fois chauffée.

Le fait est que votre corps a besoin de matières grasses pour fonctionner de manière optimale.

Revenons à la guerre aux matières grasses et au fait qu'elle a entraîné une prise de poids générale : lorsque les industriels ont commencé à enlever des matières grasses de leurs produits, ils ont dû apporter du goût par un autre moyen. Souvent, c'était en rajoutant du sucre. Aujourd'hui, on trouve du sucre sous toutes ses formes dans



n'importe quel aliment. C'est cette teneur élevée en sucre qui est souvent responsable des problèmes de poids (en particulier lorsque le sucre est associé aux matières grasses, l'ajout de sel venant compléter le trio très addictif sucre + graisse + sel, bien représenté dans la « junk food »). Si vous voulez contrôler votre poids, réduisez donc votre consommation de produits allégés en matières grasses et adoptez une alimentation riche en aliments non allégés et pauvres en glucides et sucres raffinés, et pratiquez une activité physique régulière tout au long de votre vie.

Qu'est-ce qu'un tableau de visualisation ?

Un tableau de visualisation est un outil que certaines personnes utilisent pour focaliser leur esprit sur ce qu'elles veulent dans la vie. La définition est vague car le résultat final est totalement personnel. Votre tableau de visualisation peut regrouper des photos découpées dans des magazines. Ou un tableau noir couvert de phrases positives. Cela peut même être le fond d'écran de votre ordinateur. Quel que soit le support et les messages que vous choisissez d'illustrer, votre tableau de visualisation doit être rempli de messages faisant référence à des objectifs que vous voulez atteindre. Pour vivre la vie saine et heureuse dont vous rêvez, la visualisation est l'un des exercices mentaux les plus efficaces que vous puissiez faire. Le tableau de visualisation vous aide simplement à vous focaliser sur vos objectifs ; il vous permet d'avoir juste sous les yeux les images et les mots sur lesquels vous voulez vous focaliser, à un endroit où vous les verrez plusieurs fois par jour. Le fait de voir sans cesse les choses et les expériences positives dont vous rêvez dans la vie vous aidera à rester focalisé sur la réalisation de ces objectifs. Pour vous aider à établir un lien entre vos objectifs et les aspects positifs de votre vie, vous pouvez également ajouter de petits objets et des souvenirs des belles expériences que vous avez vécues. Comme par exemple le talon d'un billet d'avion rappelant vos dernières vacances fabuleuses. Ou une fleur séchée qui vous rappelle la beauté de la nature.

Qu'est-ce que le « self-care », et comment le pratiquer ?

Le « self-care » est un terme générique qui regroupe toutes les pratiques ou habitudes destinées à prendre soin de votre santé mentale, physique et spirituelle. Il est important de prendre soin de soi, car une grande partie d'entre nous mène une vie effrénée focalisée sur la réalisation de tâches. Prendre soin de soi ne devrait pas être une corvée, mais plutôt une pratique régulière qui vous fait du bien. Prendre soin de soi, cela peut vouloir dire prendre du temps dans une semaine bien chargée pour un massage d'une heure. Ou aller se coucher une demi-heure plus tôt pour se détendre avec un livre apaisant pendant que votre corps commence à s'endormir. Prendre soin de soi peut aussi vouloir dire passer du temps avec un ami très positif qui vous fait vous sentir bien. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise activité pour prendre soin de soi, tant qu'elle vous permet de vous sentir mieux. Et quand on dit « mieux », cela peut être au niveau physique, mental ou spirituel. Après une semaine bien chargée passée à remplir nos obligations professionnelles et familiales, nous avons tous besoin de prendre un peu soin de nous pour garder de l'énergie et rester focalisé sur les aspects positifs de notre vie.



Joint Formula EU

Un complément alimentaire pour des articulations solides

Nous aimons tous entretenir notre forme physique, mais elle ne se limite pas à nos muscles.

Nos articulations font tout le travail en nous portant, aussi est-il primordial d'en prendre soin pour notre bien-être général. Joint Formula a été conçu pour aider vos articulations à supporter votre style de vie actif. Il s'agit d'une combinaison précise de minéraux connus pour renforcer les articulations, tels le magnésium, qui favorise la synthèse des protéines.

