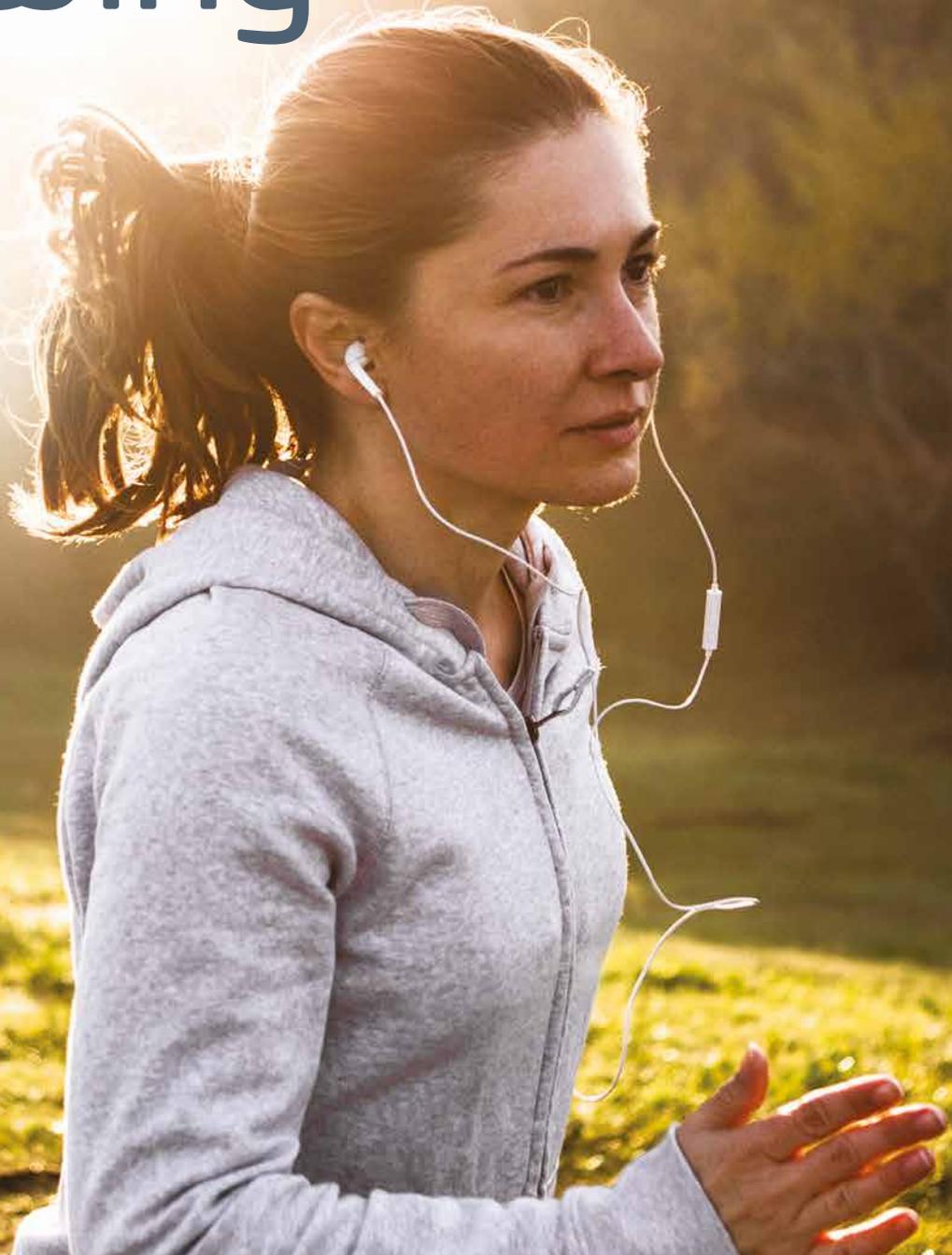


mars/avril 2019

The art of growing young[®]

Se remettre à bouger
Remise en forme



Dans ce
numéro...

Stimulez votre
productivité en
faisant plus de
pauses

Le jeûne est-il bon
pour vous ?

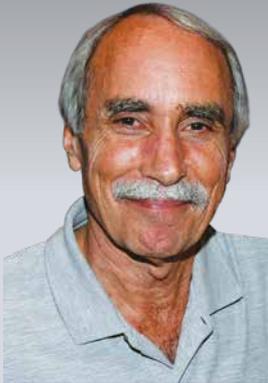
Encourager les
amitiés d'enfance



Dans ce numéro...

Qu'est-ce qui est
le mieux pour ma
santé ?

02



Actualité
nutritionnelle

03



Stimulez votre
productivité en faisant
plus de pauses

10



Protéine de
lactosérum

12



02 **Qu'est-ce qui est le mieux pour ma santé ?**

03 **Actualité nutritionnelle**

04 **Remise en forme**
Se remettre à bouger

06 **Article de fond**
La thérapie par la couleur

10 **Style de vie**
Stimulez votre productivité en faisant plus de pauses

12 **Alimentation**
Protéine de lactosérum

14 **Alimentation**
Le jeûne est-il bon pour vous ?

18 **Herbes et compléments**
Miel

20 **Famille et santé**
Encourager les amitiés d'enfance

22 **Famille et santé**
Cheveux gris : vrai ou faux ?

24 **Famille et santé**
La santé des ongles

26 **Famille et santé**
Raccrochez : comment votre smartphone nuit à votre santé

29 **Les experts vous répondent**

Miel

18



Encourager les
amitiés d'enfance

20



Qu'est-ce qui est le mieux pour ma santé ?

Il y a un certain type de question qu'on me pose souvent. Elle ressemble à cela : « Qu'est-ce qui est le mieux pour moi, l'option A ou l'option B ? ». Les gens veulent savoir ce qui leur sera le plus bénéfique. Courir ou marcher ? Manger trois gros repas par jour ou quatre à cinq petits repas par jour ? Manger des produits laitiers riches ou pauvres en matières grasses ? Ou pas de produits laitiers du tout ? Et ainsi de suite.

À moins que la question ne concerne clairement une hésitation entre une option bonne et une option mauvaise pour la santé, comme par exemple faire de l'exercice ou rester sur le canapé tous les soirs, je dis toujours à la personne qu'elle est la seule à pouvoir répondre à sa question. Parce que si vous voulez savoir ce qui est le mieux pour votre corps, la personne à laquelle il faut le demander, c'est vous.

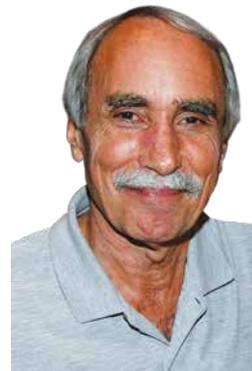
Nous sommes tous des êtres uniques avec nos propres besoins. Il y a des recommandations générales que nous devrions tous suivre : avoir une alimentation saine de manière générale, composée d'aliments non transformés avec beaucoup de fruits et légumes frais parmi les meilleurs et les plus nutritifs, cultivés de manière biologique et si possible localement et de saison ; avoir une activité physique régulière suffisante ; être toujours dans un état d'esprit positif et sain ; et entretenir de solides relations sociales. Mais dans le détail, ce qui fait qu'un mode de vie est vraiment sain peut varier considérablement d'une personne à l'autre.

Alors si quelqu'un me demande quelle est la meilleure activité physique pour lui, courir ou marcher, choisir l'un ou l'autre devrait être facile, mais je ne peux vraiment pas répondre à sa place. Il doit décider quelle activité lui plaît le plus, celle qu'il est le plus susceptible de pratiquer sur le long terme, celle qui convient à son mode de vie actuel et celle à laquelle son corps répond le mieux. La réponse peut ne pas être la même à chacune de ces questions. Il devra peser le pour et le contre de chaque option, en testant chaque possibilité et en écoutant son corps et sa tête pour prendre sa décision. Gardez également à l'esprit que l'alimentation, l'activité physique et les loisirs optimaux pour nous changent et

évoluent avec le temps. L'alimentation qui me convient le mieux à 70 ans n'est pas la même que celle qui me convenait le mieux à 40 ans.

Votre santé, ma santé et celle de chacun d'entre vous dépendent énormément de nos propres besoins, envies, limites et préférences, et surtout de ce que nous aimons et apprécions, et ce qui nous aide à nous sentir bien au fil du temps. Le secret est de trouver des aliments, des activités, des personnes et des expériences que nous aimons. Puis il s'agit de se concentrer sur la manière dont ce plaisir nous permet également de vivre une vie plus saine et d'être plus heureux. Cela permettra de prendre une décision plus facilement, car nous attirerons naturellement plus de choses saines et positives dans nos vies.

La prochaine fois que vous essayerez de choisir entre la course à pied ou la marche, les fruits ou les légumes, du thé ou de l'eau, vous coucher tôt ou veiller tard, ou que vous aurez à faire un des milliers d'autres choix de santé qui se présentent chaque jour, prenez un moment pour réfléchir à vos propres besoins et désirs personnels en vous focalisant dessus... et sur vous-même. Et réfléchissez à la manière dont vous vous sentirez selon vous après avoir fait ces choix. Laissez-vous guider par votre intuition pour tout, et vous verrez rapidement que le choix des meilleures options disponibles pour vous se fera naturellement. Pour alimenter votre énergie, votre santé et votre créativité, vous devez rester à l'écoute de ces éléments, à tout moment.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Actualité nutritionnelle



La nature, un puissant remède

Depuis les années 1950, le monde entier connaît une augmentation exponentielle des cas de rhume des foins, d'asthme et d'allergies alimentaires, possiblement liés à des déséquilibres de la flore intestinale. Des chercheurs ont désormais établi une corrélation entre cette augmentation et une diminution du temps passé dans la nature. L'un des meilleurs moyens d'éviter ces sources d'ennuis, qui vont de la simple gêne au risque mortel, est de sortir plus souvent. Une raison de plus pour laquelle l'amour des grands espaces est bénéfique pour notre santé.³



Santé cardiaque : bougez pour rajeunir

Les seniors qui pratiquent et ont pratiqué une activité physique de manière régulière pendant la majeure partie de leur vie parviennent à maintenir la même forme cardiaque, pulmonaire et musculaire que celle de personnes en bonne santé d'au moins 30 ans leur cadettes. Grâce à une activité physique régulière, une personne de 75 ans peut afficher une santé cardiovasculaire identique à celle d'une personne de 40 ans. C'est ce que révèle une étude récente publiée dans la revue *Journal of Applied Physiology*.¹

Du yaourt contre l'inflammation chronique

Les bonnes bactéries présentes dans le yaourt (ainsi que dans les aliments fermentés similaires riches en probiotiques) pourraient contribuer à contrer l'inflammation chronique. Une étude publiée dans le *British Journal of Nutrition* indique que les consommateurs réguliers de yaourt présentent en quantité réduite les marqueurs biologiques de l'inflammation chronique.⁴

Concentration et respiration, le secret d'un esprit aiguisé

Les sciences dures ont enfin donné raison aux témoignages qui abondaient depuis des années : la respiration et la concentration permettent une amélioration de la santé cognitive. Des chercheurs ont constaté que les exercices de respiration en conscience avaient une influence sur les niveaux de noradrénaline, un messager chimique que notre corps libère naturellement lorsque nous sommes stimulés, curieux, agités ou concentrés. La noradrénaline favorise également le développement de nouvelles connexions dans le cerveau, ce qui permet de conserver un esprit jeune et vif en vieillissant.⁵



Vous avez la bouche sèche ? Buvez plus d'eau, votre sommeil pourrait vous en remercier.

Une étude récente de l'université d'État de Pennsylvanie indique que les adultes qui dorment seulement six heures par nuit ont plus de chances d'être déshydratés que les adultes qui dorment huit heures par nuit. Les chercheurs pensent que si l'on se réveille fatigué après une nuit de moins de huit heures de sommeil, boire plus d'eau permettrait de se sentir mieux, moins apathique, mais aussi de dormir mieux et plus longtemps.²



¹ Gries, Kevin J., et al. "Cardiovascular and Skeletal Muscle Health with Lifelong Exercise." *Journal of Applied Physiology* 125, no. 5 (2018): 1636-645. doi:10.1152/jappphysiol.00174.2018.

² Rosinger, Asher Y., et al. "Short Sleep Duration Is Associated with Inadequate Hydration: Cross-Cultural Evidence from US and Chinese Adults." *Sleep*, zsy210, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy210>.

³ Cregan-Reid, Vybar. "Allergies: The Scourge of Modern

Life?" *The Guardian*. October 20, 2018. Accessed December 16, 2018. <https://www.theguardian.com/society/2018/oct/20/allergies-the-scourge-of-modern-living-hay-fever-ashtma-eczema-food-peanuts-dairy-eggs-penicillin>.

⁴ Pei, R., et al. (2017). "Low-fat Yogurt Consumption Reduces Biomarkers of Chronic Inflammation and Inhibits Markers of Endotoxin Exposure in Healthy Premenopausal Women: A Randomised Controlled Trial." *British Journal of Nutrition*, 118(12), 1043-1051. doi:10.1017/S0007114517003038.

⁵ Melnychuk, Christopher, et al. "Coupling of Respiration and Attention via the Locus Coeruleus: Effects of Meditation and Pranayama." *Psychophysiology*. 2018;55:e13091. <https://doi.org/10.1111/psyp.13091>.

Se remettre à bouger

Vous n'avez pas fait d'exercice depuis un moment ? Vous regrettez les bienfaits, physiques et mentaux, que vous ressentiez lorsque vous pratiquiez une activité physique régulière ? Vous avez perdu le rythme et vous peinez à le retrouver ? Même les sportifs les plus passionnés s'octroient des pauses ou cessent d'être actifs à certaines périodes. Mais la plupart des gens considèrent généralement l'exercice comme une activité dans laquelle on s'implique pendant un certain temps, puis pour laquelle on perd son enthousiasme.

Que ce soit à cause d'une blessure, d'un manque de temps ou même de contraintes financières, il peut être difficile de s'y remettre. Voici quelques idées pour vous motiver à reprendre une activité physique régulière.

La première chose à faire est peut-être de vous demander pourquoi vous arrêtez de faire de l'exercice. On met souvent cela sur le compte de contraintes, mais est-ce la vraie raison ? On dit souvent qu'on est trop occupé, mais en réalité, on ne considère pas que c'est une priorité, souvent à raison ! Il est difficile de faire de l'exercice une priorité lorsqu'il fait trop froid ou trop chaud dehors, ou lorsque la vie nous impose des exigences, et qu'on préférerait dormir une demi-heure de plus chaque matin plutôt que faire du sport. C'est normal. Peut-être vous êtes-vous blessé, et vous avez peur de vous blesser à nouveau si vous reprenez le sport. Pour beaucoup de femmes, la seule idée de perdre du poids après une grossesse est décourageante, sans parler de trouver le temps et l'énergie de faire de l'exercice tout en s'occupant de jeunes enfants. Mais pour comprendre pourquoi vous avez arrêté de faire de l'exercice, vous devez être honnête avec vous-même sur vos motivations et les obstacles que vous rencontrez.

Identifiez ce qui vous dissuade, mais aussi ce qui vous motive. Quel type d'activité aimez-vous pratiquer ? Peut-être que vous aimiez courir lorsque vous étiez plus jeune, mais qu'aujourd'hui, un cours de danse ou une séance de natation vous stimule davantage. Si vous pratiquez une activité qui vous plaît, vous avez plus de chances de vous y tenir. Essayez d'éviter de vous dire que vous « devez » faire de l'exercice, et tenez-vous-en à ce que vous avez envie de faire, ce qui vous fait du bien pendant, mais aussi après l'activité en question.

Définissez un objectif S.M.A.R.T. Cela signifie Spécifique, Mesurable, Accessible, Rationnel et Temporel. Établissez précisément l'objectif initial de votre programme d'exercice.

Au lieu de dire que vous voulez « retourner à la salle de sport », choisissez d'aller à la salle de sport tous les lundis, mercredis et vendredis, pour une séance de 45 minutes à chaque fois. Cet exemple est à la fois spécifique et mesurable. Assurez-vous d'être en mesure de réaliser cet objectif (accessible). Perdre 10 kilos en un mois est impossible pour la plupart des gens, et peut même s'avérer dangereux pour d'autres. Visez des objectifs initiaux que vous savez pouvoir atteindre avec seulement un peu plus d'efforts. Assurez-vous que l'objectif en termes d'exercice est adapté à vous (rationnel). Assurez-vous que vous rendre dans une salle de sport correspond à cet objectif. Si vous voulez participer à une course de 10 km, peut-être n'est-il pas si utile de vous rendre dans une salle de sport. Vous pourriez plutôt rejoindre un groupe de running dans le parc à côté de chez vous. Enfin, « temporel » signifie que vous devez fixer des étapes et des échéances. Si vous vous inscrivez à un cours de danse sur 10 semaines, définissez votre objectif temporel, à savoir d'assister à au moins huit ou neuf cours. Si vous essayez de marcher davantage, définissez un objectif pour un mois, avec une distance ou une durée donnée, puis analysez vos performances sur le mois.

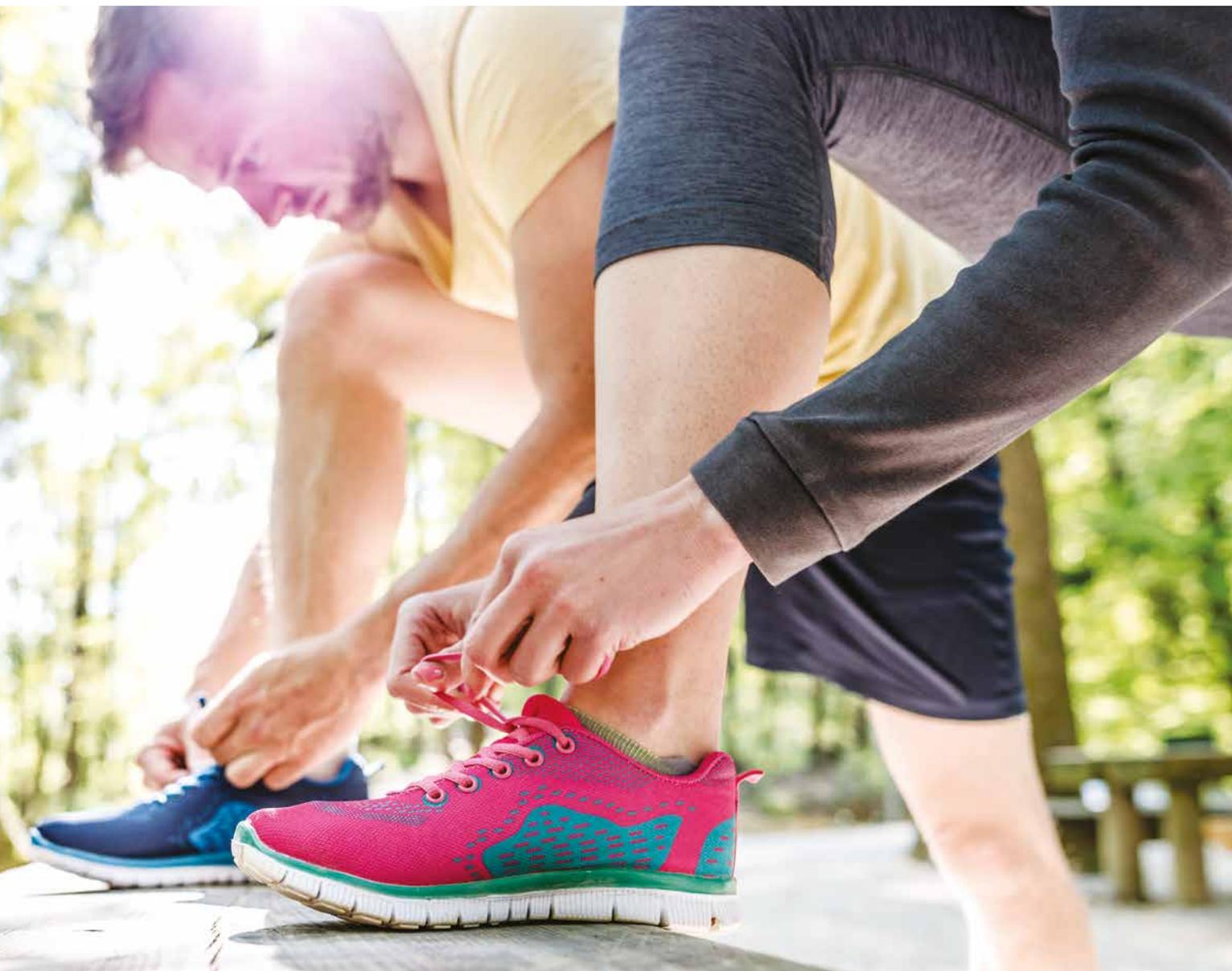
Autre conseil pour reprendre une activité physique : commencez doucement. Reprendre au rythme que vous aviez atteint au meilleur de vos performances risque au mieux de vous décourager et, au pire, de mener à une blessure. Si vous pouviez marcher cinq kilomètres en une heure, accordez-vous de les parcourir en une heure et demie au départ. Si vous nagiez 10 longueurs à la piscine, commencez par trois fois moins.



Donnez-vous la possibilité de ne pas être parfait. Il peut être utile de commencer par deux semaines de renforcement complet. Essayez de faire des fentes, des crunches et des pompes à l'envers sur une chaise, ne serait-ce que pendant 15 minutes par jour, simplement pour relancer l'ensemble de votre corps.

Rendez des comptes à quelqu'un, que ce soit un compagnon d'entraînement, votre époux/épouse ou un entraîneur personnel. Une source de motivation extérieure est utile.

N'abandonnez pas une nouvelle fois. Même lorsque vous avez repris le rythme et que vous êtes persuadé que vous n'arrêterez plus jamais, la vie se rappelle à vous. Une blessure peut vous mettre sur le banc de touche, vous pouvez avoir beaucoup de travail ou devoir gérer davantage de responsabilités personnelles et avoir moins de temps. La solution consiste à tout faire pour vous y tenir.



Souvenez-vous : ce n'est pas tout ou rien. Il vaut mieux courir un kilomètre que pas du tout. Il vaut mieux faire une courte séance d'entraînement de 20 minutes dans votre chambre avant de partir travailler que d'abandonner toute activité physique.

Si vos genoux ne vous font pas mal, vous pouvez prendre systématiquement les escaliers au lieu des ascenseurs et des escalators (même si vous devez les chercher), vous garer loin de votre destination, et prendre d'autres habitudes au quotidien pour augmenter votre activité physique globale.



Si vous vous êtes blessé, en particulier si vous êtes âgé, il peut être intéressant de consulter un physiothérapeute, qui pourra vous prescrire des exercices spécifiques permettant d'accélérer la guérison et de protéger la zone blessée à long terme. Il pourra également vous indiquer quelles activités vous pouvez pratiquer sans risquer de ralentir votre guérison ou de réveiller votre ancienne blessure. Vous pouvez ralentir ou réduire votre activité, mais n'abandonnez pas complètement. Une capacité inutilisée est une capacité perdue ! Pratiquer une activité physique tout au long de la vie permet même d'entretenir une bonne fonction cognitive jusqu'à un âge avancé.

La thérapie par la couleur

Quelle est votre couleur préférée ? Vous êtes davantage attiré par certaines couleurs à certains moments de votre vie ? Il y a peut-être une raison à cela. Un nouveau mouvement a vu le jour dans le monde du bien-être : c'est le concept de thérapie par la couleur, appelée chromothérapie.



Bien qu'il s'agisse d'une tendance récente en Occident, elle est inspirée de philosophies anciennes. La théorie des chakras, qui découle de l'hindouisme et du Veda, est née au Xe siècle av. J.-C. Elle apparaît également dans les premiers enseignements du bouddhisme tibétain et du taoïsme chinois, et aurait été utilisée dans les pratiques religieuses des Grecs et des Égyptiens anciens.

Le philosophe Carl Jung pensait que la couleur était une clé du subconscient. Il a contribué à l'introduction du concept dans le monde occidental et la médecine New Age, en particulier en ce qui concerne la psychologie.¹

La chromothérapie traite de la façon dont la couleur peut améliorer notre santé et notre bien-être. C'est l'art et la science d'utiliser les couleurs pour modifier les vibrations du corps et favoriser le bien-être et la cohérence.

La théorie part du principe que chaque couleur possède les fréquences d'une vibration spécifique, et que chaque vibration est associée à différents symptômes physiques ou émotionnels.²

La science des couleurs est utilisée en permanence par les distributeurs et les entreprises pour influencer nos choix. Les architectes et les designers utilisent la couleur, la lumière et la texture pour faire naître des sentiments positifs face à des bâtiments ou des espaces. Tout comme notre odorat, les couleurs peuvent évoquer des souvenirs et des sentiments.

ROUGE

Ardent et passionné, le rouge est une couleur puissante qui inspire la confiance. Il évoque également l'agressivité, l'intensité, l'énergie, le mouvement et la stimulation. Le rouge est audacieux et affirmé. Des études ont d'ailleurs montré qu'il correspondait au succès et à l'accomplissement.³ Il représente l'enthousiasme, l'amour et la force. Inversement, le rouge est aussi associé à la colère, à la rage et au désir. D'après les enseignements des chakras, le rouge est la couleur du chakra racine (premier chakra). Il représente la force et l'ancrage à la Terre. Cet ancrage représente la sécurité, l'endurance, le fondement et la subsistance par l'énergie de la Terre. Sur le plan physique, il représente l'inflammation dans les enseignements des chakras.

¹ John A. Grimes (1996). A Concise Dictionary of Indian Philosophy: Sanskrit Terms Defined in English. State University of New York Press, pp. 100-101. ISBN 978-0-7914-3067-5.

² Azeemi, Samina T. Yousof, and Mohsin Plaza. "A Critical Analysis of Chromotherapy and Its Scientific Evolution." Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2, no. 4, 2005, pp. 481-488, doi:10.1093/ecam/neh137.

³ Elliot, Andrew J., et al. "Color and Psychological Functioning: The Effect of Red on Performance Attainment." Journal of Experimental Psychology: General, vol. 136, no. 1, 2007, pp. 154-168, doi:10.1037/0096-3445.136.1.154.

⁴ Minguillon, Jesus, et al. "Blue Lighting Accelerates Post-Stress Relaxation: Results of a Preliminary Study." Plos One, vol. 12, no. 10, 2017, doi:10.1371/journal.pone.0186399.

ORANGE

Autre couleur évoquant la confiance, l'orange est associé au succès, au courage et à la sociabilité. Comme le rouge, il dégage une impression de puissance, mais comporte une part de douceur et de convivialité. Il peut augmenter l'énergie et améliorer l'humeur. L'orange est la couleur du deuxième chakra, celui du sacrum. Il est associé au sentiment, à l'imagination, à la sensualité et à la sexualité.



JAUNE

Le jaune est une couleur réconfortante qui inspire une attitude positive. Il favorise l'espoir et l'optimisme. Pensez au smiley classique : c'est un visage souriant jaune. Le jaune évoque un sentiment de bonheur. Cependant, le jaune est également associé à des sentiments moins agréables comme la jalousie et la lâcheté. Le jaune et la couleur du troisième chakra, situé dans l'abdomen et le bas du torse. Ce chakra évoque l'intellectualité, la connaissance et la volonté.

VERT

Le vert fait généralement penser à l'écologie et à la nature, non sans raison. Il représente la nature, mais aussi la guérison, la paix et la tranquillité. Il transmet un sentiment de calme et d'harmonie. La connotation négative du vert est la jalousie. Le vert est le chakra du cœur (quatrième chakra). Il représente l'amour, les relations et le lien.

BLEU

Comme le vert, le bleu inspire des sentiments en lien avec la nature, mais sous forme aquatique. Il représente la confiance, l'assurance, l'amitié et la loyauté. La nature rafraîchissante du bleu apporte le calme. Si le fait de regarder la lumière bleue émise par les écrans le soir ou avant de se coucher n'est pas bon pour notre bien-être psychologique (ou physique), un éclairage dans des teintes bleues naturelles peut aider à soulager l'anxiété.⁴ L'aspect négatif du bleu est qu'il est associé à la dépression et à la tristesse. Dans le système des chakras, le bleu est la couleur du chakra de la gorge (cinquième chakra). Il symbolise la vérité, l'expression et la communication.





VIOLET

Nous associons le violet au luxe et à la royauté. À l'époque biblique, le violet représentait la classe dirigeante. Le violet, une teinte proche du bleu, apporte le calme et peut aider à soulager la douleur. Inversement, le violet représente parfois les sautes d'humeur. Le chakra violet (ou indigo) est le sixième ; il est associé au concept du troisième œil. Il représente l'intuition et la sagesse. Le septième chakra est aussi violet, mais il est parfois représenté en blanc. Il est associé à une conscience supérieure, à la spiritualité et à l'interconnexion.

BLANC

Le blanc forme évidemment le mélange parfait de toutes les autres couleurs. La lumière blanche est souvent associée aux énergies et expériences spirituelles.

La couleur peut affecter notre humeur, nos pensées et nos sentiments. Voici quelques idées d'utilisation de la thérapie par la couleur :

Portez du rouge lorsque vous faites de l'exercice. L'idée étant que cette couleur favorise une attitude volontaire pour la pratique du sport. Le rouge peut être associé à une amélioration des performances.



Portez du bleu foncé lors d'un entretien d'embauche. Le bleu évoque la loyauté et la fiabilité. Il a également un effet apaisant.

Portez du jaune pendant les saisons froides ou pluvieuses. Cette couleur apporte de la gaieté pendant les périodes sombres. Choisissez une tenue orange lorsque vous organisez une soirée chez vous, car cette couleur évoque la convivialité.

Lorsque vous essayez de vous détendre, regardez des images vertes. Plus précisément, si vous méditez ou pratiquez un yoga de pleine conscience ou plus lent, choisissez un tapis vert. Cela vous aidera à apaiser votre esprit. Mieux encore, sortez et allez dans un lieu très vert, avec des arbres, des arbustes ou de l'herbe.

Réfléchissez aux couleurs que vous utilisez pour décorer votre foyer. Vous pouvez décorer votre chambre d'amis en violet pour évoquer le luxe, ou utiliser des teintes apaisantes comme le vert ou le bleu pour votre chambre, afin de favoriser le calme et le sommeil.

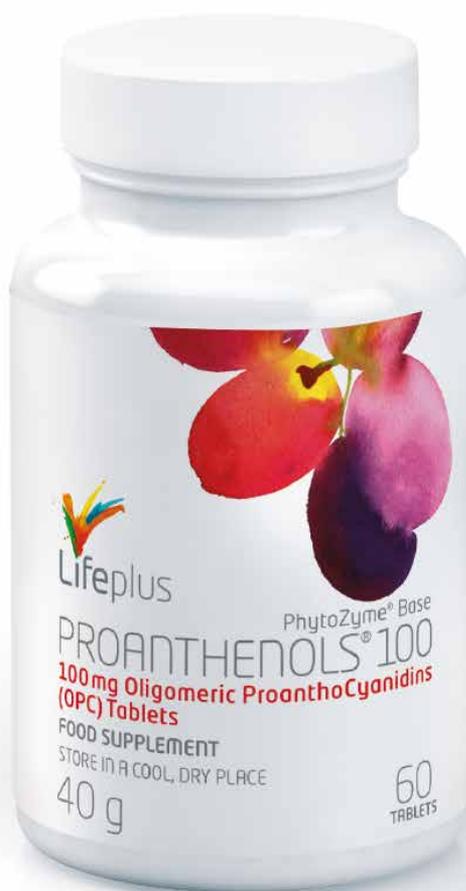
Bien que la thérapie par la couleur ne soit pas une science dure, il peut être très amusant d'examiner la manière dont la couleur affecte nos expériences. Essayez de tester différentes couleurs dans votre vie, pour voir comment elles vous influencent.

Proanthenols® 100

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

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

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



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

© 2019 Lifeplus International

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

Stimulez votre productivité en faisant plus de pauses

La fatigue décisionnelle est un phénomène par lequel le fait de devoir prendre des décisions fréquentes tout au long de la journée détériore progressivement notre capacité de raisonnement. Si vous vous êtes déjà senti trop épuisé pour choisir entre deux plats après une longue journée de travail, vous avez peut-être fait l'expérience de la fatigue décisionnelle.¹

La fatigue décisionnelle est courante et parfaitement évitable. De petites pauses tout au long de la journée permettront à votre cerveau de se détendre et de se recharger. Cela vous aidera non seulement à éviter l'indécision, mais aussi à prendre de meilleures décisions. Votre patron et votre famille vous en seront reconnaissants.

Les pauses aident également à résoudre une autre difficulté cognitive rencontrée lorsque l'on travaille sur le même projet pendant trop longtemps. Si vous avez déjà eu l'impression d'avoir de plus en plus de mal à accomplir la même tâche encore et encore, vous n'êtes pas la seule personne dans ce cas. Selon un phénomène semblable à la fatigue décisionnelle, le fait de réaliser la même tâche de façon répétée nous fait perdre notre concentration et conduit à une réduction de nos performances.

Les chercheurs ont appelé ce phénomène le « décrétement de la vigilance », ce qui désigne simplement la perte du sens du détail. Cependant, le problème ne vient pas de votre capacité d'attention. C'est plutôt votre cerveau qui vous fait savoir qu'il a besoin d'une pause. Le cerveau n'a pas besoin de beaucoup de temps pour se recharger.

Un aller et retour rapide à la fontaine à eau, un petit tour dans le bureau ou un passage aux toilettes suffisent généralement pour récupérer votre attention et votre productivité.²

Il existe de nombreuses façons de faire une pause. Elles ne sont ni bonnes, ni mauvaises, l'important étant qu'elles vous permettent de quitter la tâche en cours et de vous éloigner un moment du problème.

Ce qui vous convient ne conviendra pas forcément à vos collègues. Cependant, certaines activités peuvent être particulièrement bénéfiques pendant une pause.

Lorsque vous ne parvenez pas à surmonter une difficulté au travail ou à penser de façon suffisamment créative pour résoudre un problème, faites une pause et allez marcher. Les chercheurs ont montré que la marche stimule la créativité. L'effet dure plus longtemps que la marche elle-même.³ Vous pourriez trouver la solution parfaite à un problème en faisant le tour du pâté de maisons ou du parc. Et parce que les effets sont durables, vous pourriez avoir d'autres idées une fois de retour à votre bureau.

Le choix de votre lieu de promenade peut aussi affecter la façon dont vous trouverez des réponses à vos questions. Une autre étude de la façon dont nous sommes affectés par notre environnement a montré que notre cerveau fonctionne différemment selon l'endroit où nous choisissons de marcher. Une promenade dans la nature a tendance à avoir un effet apaisant sur l'esprit. Parcourir les rues d'une ville réveille le cerveau et favorise l'engagement.⁴ Les deux fonctionnent lorsqu'il s'agit de faire une pause pour s'aérer l'esprit. Avoir conscience des effets de ces différents environnements pourra vous aider à décider du lieu de votre pause.



Une pause peut être longue ou courte. Les longues pauses, comme les vacances, sont tout aussi importantes que les courtes pauses. Malheureusement, beaucoup sont trop stressés pour utiliser tout leur temps de vacances, car ils ne savent pas à quel point il est important de partir, vraiment partir, sans consulter ses e-mails ou appeler le bureau. Les vacances au cours desquelles les travailleurs coupent toute communication avec leur lieu de travail permettent de régénérer leurs ressources psychologiques, épuisées pendant les longues heures de travail. Énergie, bonne humeur, fonction cognitive : toutes reviennent, améliorées, lorsque l'on peut prendre de vraies vacances.⁵

¹ Danziger, Shai, Jonathan Levav, Liora Avnaim-Pesso. "Extraneous Factors in Judicial Decisions." Proceedings of the National Academy of Sciences Apr. 2011, 108 (17) 6889-6892; DOI: 10.1073/pnas.1018033108.

² Ariga, Atsunori, and Alejandro Lleras. "Brief and Rare Mental 'Breaks' Keep You Focused: Deactivation and Reactivation of Task Goals Preempt Vigilance Decrements." Cognition, 2011;

DOI: 10.1016/j.cognition.2010.12.007.

³ Oppezzo, Marily, and Daniel L. Schwartz. "Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking." Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition 40, no. 4 (2014): 1142-152. doi:10.1037/a0036577.

⁴ Aspinall P., Mavros P., Coyne R., et al. "The Urban Brain:

Analysing Outdoor Physical Activity with Mobile EEG" Br J Sports Med 2015;49:272-276.

⁵ Fritz, C., Ellis, A. M., Demsky, C. A., Lin, B. C., & Guros, F. (2013). "Embracing Work Breaks: Recovering from Work Stress." Organizational Dynamics, 42(4), 274-280.



La productivité n'est pas uniquement mise à mal au travail. Rester à jour dans les tâches ménagères et les obligations familiales peut être tout aussi problématique. Nous avons souvent le sentiment de devoir continuer à aller de l'avant à la maison, afin de profiter au maximum du temps que nous passons en famille. Mais il est possible qu'en ne prenant pas soin de vous, vous ne profitiez pas au mieux de ce temps passé ensemble. Privilégiez la qualité plutôt que la quantité.

Pour certaines personnes, notamment celles qui travaillent à la maison et pour qui c'est donc plus facile, une courte sieste dans la journée lorsque la fatigue se fait sentir peut être plus bénéfique et plus efficace qu'une tasse de café.



Si vous vous endormez et vous réveillez facilement, cinq à 15 minutes peuvent même suffire à avoir un impact conséquent sur votre productivité, votre santé et votre bonheur.

Il n'est pas égoïste de prendre plusieurs petites pauses rien que pour vous au cours de la journée. Comme au bureau, les pauses n'ont pas besoin d'être longues. Bien sûr, il est bénéfique de prendre de longues pauses agréables, au cours desquelles vous prenez soin de vous. Mais quelques minutes avec un bon livre ou une tasse de thé dans un endroit calme de la maison peuvent suffire à vous sentir frais et dispos pour affronter ce que la vie vous réserve.



Protéine de lactosérum

La protéine de lactosérum est une forme populaire de protéine de lait issue du processus de fabrication de fromages et de yaourts. Le lait de vache contient deux types de protéines : la caséine, qui représente 80 % des protéines du lait, et le lactosérum, qui constitue les 20 % restants (le lait maternel contient 60 % de lactosérum). Lorsque vous ouvrez votre pot de yaourt, vous voyez une petite flaque de liquide laiteux sur le dessus : il s'agit de lactosérum. Durant des années, l'industrie du fromage et du yaourt considérait le lactosérum comme un sous-produit ou même comme un déchet du processus de fabrication.



Une fois le lactosérum liquide transformé en poudre, un produit que vous connaissez bien, il est souvent mélangé à des arômes comme le chocolat, la vanille et la fraise.

Lorsque vous achetez de la protéine de lactosérum en poudre, analysez bien la liste des ingrédients pour veiller à ce que des sucres inutiles n'aient pas été ajoutés au mélange.

Le lactosérum est principalement traité de trois manières différentes. Le concentré de lactosérum contient environ 70 % de protéines et des sucres lactiques, et c'est généralement sous cette forme qu'il a le meilleur goût. L'isolat de lactosérum est la forme la plus concentrée en protéines (environ 90 %), mais il lui manque les composants nutritionnels supplémentaires que l'on trouve dans le concentré de lactosérum. L'hydrolysate de lactosérum est pré-digéré et plus facile à absorber pour le corps, il peut donc être plus adapté aux personnes qui se sentent parfois ballonnées quand elles prennent du lactosérum.¹

Le lactosérum est considéré comme une protéine complète, car il contient les neuf acides aminés essentiels. Certains acides aminés sont produits par votre corps et d'autres doivent être apportés par l'alimentation. De nombreuses protéines d'origine végétale contiennent certains acides aminés, mais pas tous, et ne sont donc pas considérées comme des protéines complètes.

Le lactosérum est une protéine qui contient des acides aminés ramifiés. Les acides aminés ramifiés contribuent au développement des muscles et à la perte de poids.

La protéine de lactosérum peut contribuer à la formation des muscles lorsqu'elle est associée à de l'exercice et peut facilement apporter une vingtaine de grammes de protéines supplémentaires à votre apport journalier. Autrefois principalement utilisé par les culturistes, le lactosérum est maintenant populaire auprès des végétariens à la recherche d'un apport supplémentaire en protéines. Si vous consommez déjà chaque jour suffisamment de protéines provenant de sources bonnes pour la santé, comme du poisson et de la viande maigre ou nourrie à l'herbe, la protéine de lactosérum peut être redondante. Mais encore une fois, les lacto-végétariens peuvent trouver le lactosérum intéressant, car il ne contient pas de viande, est une protéine complète et est très faible en lactose, que deux tiers des personnes dans le monde n'arrivent pas à digérer (en raison d'une intolérance au lactose). Généralement, ses utilisateurs l'ajoutent dans des smoothies, en le mélangeant à des fruits et des légumes. Nous conseillons aux personnes souffrant d'intolérance sévère au lactose de choisir de l'isolat de protéine de lactosérum, qui contient moins de 1 % de lactose.

Manger des aliments riches en protéines est une excellente manière de contrôler une consommation excessive de nourriture. Les aliments riches en protéines contribuent à se sentir rassasié et à prolonger ce sentiment de satiété. Étant donné que la protéine de lactosérum est riche en protéines, nombreuses sont les personnes qui en consomment le matin au petit-déjeuner pour ne pas manger des quantités excessives durant le restant de la journée. D'autres boivent un smoothie en milieu d'après-midi avec de la protéine de lactosérum pour tenir jusqu'au dîner. Cependant, en général, comme mentionné dans l'article de ce

numéro consacré au jeûne, le fait de manger moins de repas plus rapprochés dans la journée est généralement meilleur pour la santé, pour la plupart des gens.

Au-delà de l'apport en protéines, le lactosérum possède également des qualités pour la tension artérielle.

Le lactosérum contient des peptides appelés lactokinines qui possèdent naturellement des propriétés d'inhibition de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, qui constituent même une classe spécifique de médicaments antihypertenseurs.²

La protéine de lactosérum peut également contribuer au contrôle de la glycémie, car elle participe à la stimulation de la sécrétion d'insuline.³ Cependant, souvenez-vous que nous voulons minimiser le nombre de fois dans la journée où le corps sécrète de l'insuline. L'insuline est nécessaire pour vivre et pour que le glucose entre dans nos cellules pour être transformé en énergie, mais trop d'insuline n'est pas bon.

Outre son ajout évident dans les smoothies de fruits et de légumes, la protéine de lactosérum sans arôme ajouté peut être mélangée à des soupes crémeuses et des sauces pour une source de protéines supplémentaire. Mélangez au fouet du lactosérum en poudre à l'arôme naturel de vanille dans du yaourt grec pour un petit-déjeuner riche en protéines. Ou vous pouvez le mélanger à de la pâte à pain aux céréales complètes ou à une préparation à pancakes ou à gaufres. Vous pouvez également utiliser de la protéine de lactosérum dans d'autres préparations cuites au four pour les rendre encore plus saines. Essayez de faire des brownies aux haricots noirs et à la farine d'amandes en ajoutant de la protéine de lactosérum. Les possibilités sont infinies !

¹ Boirie, Y., et al. "Slow and Fast Dietary Proteins Differently Modulate Postprandial Protein Accretion." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 94, no. 26, Dec. 1997, pp. 14930–14935. doi:10.1073/pnas.94.26.14930.

² Fitzgerald, R. J., and H. Meisel. "Lactokinins: Whey

Protein-Derived ACE Inhibitory Peptides." *Nahrung/Food*, vol. 43, no. 3, 1999, pp. 165–167. doi:10.1002/(sici)1521-3803(19990601)43:3<165::aid-food165>3.0.co;2-2.

³ Frid, Anders H., et al. "Effect of Whey on Blood Glucose and Insulin Responses to Composite Breakfast and Lunch

Meals in Type 2 Diabetic Subjects." *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 82, no. 1, 2005, pp. 69–75. doi:10.1093/ajcn.82.1.69.

Le jeûne est-il bon pour vous ?

Pour le définir simplement, le jeûne consiste à ne rien manger pendant une période donnée. Alors que le jeûne est actuellement en vogue parmi les célébrités et de plus en plus populaire au sein du grand public, cela fait des siècles que cette pratique existe dans de nombreuses cultures et religions.





Hormis pour des raisons religieuses, nombreux sont ceux qui jeûnent pour perdre du poids. Dans quasiment toutes les zones bleues (régions du monde où la population vit souvent au-delà de 90 ans et dépasse même les 100 ans en bonne santé), les chercheurs ont étudié l'alimentation des populations de ces zones, en quoi consistent leur activité physique et leur mode de vie, ainsi que d'autres facteurs. Ce qui n'a pas été étudié avec autant d'attention, c'est que dans presque toutes les zones bleues, des périodes de jeûne régulières (généralement dans le cadre de pratiques religieuses et traditionnelles) sont respectées par une grande partie de la population depuis des siècles. Certains problèmes de santé ont également été étudiés et le jeûne a été considéré comme bénéfique à ce niveau.

RÈGLES

Dans ce domaine également, il n'y a pas de règles définies concernant le jeûne pour des questions de santé (les règles religieuses s'appliquent différemment). Certains jeûnes interdisent même la consommation d'eau. Le plus souvent, le jeûne autorise la consommation d'eau et parfois d'autres boissons, comme du café, du thé et des infusions. Maintenant appelés couramment une « détox », certains jeûnes autorisent les jus de fruits ou de légumes durant cette période. Le meilleur type de jeûne pour vous est celui qui donne des résultats sur vous (selon votre objectif) et celui que vous tolérez le mieux.

FAIM

Il ne fait aucun doute que vous aurez faim ! Cela étant dit, avec les jeûnes qui durent plus de deux ou trois jours, la sensation de faim diminue considérablement au bout des premiers jours, une fois que votre métabolisme commence à utiliser les cétones (dérivés de la dégradation de la masse grasseuse). En fait, le jeûne ne convient pas à tout le monde, en particulier aux diabétiques de type 1, qui doivent faire l'objet d'un suivi médical minutieux pour jeûner en toute sécurité. Tandis que la diète implique la suppression de certains types d'aliments ou la réduction des calories consommées, le jeûne implique la suppression totale de toute nourriture pendant un certain temps. Certaines personnes ont l'impression d'être obsédées par la nourriture ou de manger trop lorsque vient le moment de mettre fin au jeûne. D'autres trouvent cette pratique utile pour reconnaître la sensation de faim ou des pensées obsessionnelles liées à la nourriture.

RELIGION

Quasiment toutes les grandes religions (le christianisme, le bouddhisme, l'hindouisme, l'islam et le judaïsme) intègrent le jeûne dans leurs pratiques. Durant le mois du Ramadan (qui change tous les ans en fonction du calendrier religieux islamique), les musulmans jeûnent du lever au coucher du soleil. Ils rompent leur jeûne au coucher du soleil avec de grands repas de fête. Cela implique que la consommation de nourriture est limitée à environ deux heures par jour.

SANS DANGER

La plupart des adultes en bonne santé peuvent pratiquer le jeûne sans danger. Les adolescents et les enfants ne doivent pas jeûner (sauf en cas de suivi médical pour obésité), ni les femmes enceintes ou qui allaitent. En fait, le jeûne (ou le fait de suivre un régime cétogène) durant la grossesse peut être néfaste pour le développement du fœtus. Les personnes ayant des antécédents de troubles alimentaires (tels que l'anorexie et la boulimie) doivent également s'abstenir de jeûner. L'alimentation est nécessaire à votre corps pour fonctionner et bien se porter. Si votre poids de base est relativement sain et que vous ne prenez pas de traitement contre le diabète, vous pouvez jeûner sans danger. Il est toujours bon d'en parler au préalable à votre médecin.

PERTE DE POIDS

Très souvent, le jeûne est envisagé comme une manière de perdre du poids.¹ Il ne faut pas le confondre avec la privation de nourriture. Voyez plutôt cette pratique comme une manière de remettre à zéro les besoins alimentaires du corps et son métabolisme. La théorie dit que le jeûne apprend à votre corps à brûler non seulement le glucose pour avoir de l'énergie, mais également les graisses en utilisant les réserves du corps. Il a été prouvé que le jeûne est plus efficace pour réduire la graisse corporelle qu'une restriction calorique générale.² Cependant, il ne faut pas jeûner puis manger en quantité excessive ou encore moins sainement lorsque vous mettez fin au jeûne.

GLYCÉMIE

Des études ont prouvé que le jeûne est efficace pour contrôler le taux de sucre dans le sang. Les scientifiques pensent que cela est dû à la manière dont le corps modifie son fonctionnement pour métaboliser le glucose durant les périodes de privation de calories. En fait, les recherches montrent que le jeûne est plus efficace pour la prévention des diabètes de type 2 que la simple réduction de l'apport calorique, et que cette pratique est plus bénéfique aux personnes souffrant de diabète, en ce qui concerne leur glycémie à jeun.^{3,4}

¹ Tinsley, Grant M., and Paul M. La Bounty. "Effects of Intermittent Fasting on Body Composition and Clinical Health Markers in Humans." *Nutrition Reviews*, vol. 73, no. 10, 2015, pp. 661-674, doi:10.1093/nutrit/nuv041.

² Varady, K. A. "Intermittent versus Daily Calorie Restriction: Which Diet Regimen Is More Effective for Weight Loss?" *Obesity Reviews*, vol. 12, no. 7, 2011, doi:10.1111/j.1467-789x.2011.00873.x.

³ Barnosky, Adrienne R., et al. "Intermittent Fasting vs Daily Calorie Restriction for Type 2 Diabetes Prevention: A Review of Human Findings." *Translational Research*, vol. 164, no. 4, 2014, pp. 302-311, doi:10.1016/j.trsl.2014.05.013.

⁴ Armason, Terra G., et al. "Effects of Intermittent Fasting on Health Markers in Those with Type 2 Diabetes: A Pilot Study." *World Journal of Diabetes*, vol. 8, no. 4, Apr. 2017, p. 154, doi:10.4239/wjcd.v8.i4.154.



Cela dit, les personnes souffrant de diabète ne doivent envisager de pratiquer le jeûne que sous l'étroite supervision de leur médecin, en raison du risque d'atteindre un taux de glycémie très bas (ce qui peut présenter un danger de mort s'il n'est pas rectifié), associé à l'importance de gérer correctement le traitement contre le diabète.

INFLAMMATION

Le jeûne, qu'il soit pratiqué par intermittence, un jour sur deux ou de toute autre manière, peut permettre de réduire les inflammations dans le corps. Lorsque des scientifiques ont analysé les valeurs de laboratoire constatées chez les personnes pratiquant le Ramadan, ils ont découvert que les marqueurs anti-inflammatoires étaient optimisés durant la période de jeûne d'un mois.^{5,6}

MALADIES CARDIAQUES

L'hypertension (tension artérielle élevée) et l'hyperlipidémie (cholestérol élevé) contribuent toutes les deux à des problèmes cardiovasculaires et impliquent des risques d'AVC et de crise cardiaque. Il a été prouvé qu'un jeûne régulier contribue à réduire les risques associés aux maladies cardiaques.⁷ Mais on ne sait pas encore comment cela fonctionne exactement. Certains experts pensent que l'autodiscipline associée à un jeûne régulier peut générer un mode de vie plus sain de manière générale.

⁵ Faris, "Moez Al-Islam" E., et al. "Intermittent Fasting during Ramadan Attenuates Proinflammatory Cytokines and Immune Cells in Healthy Subjects." *Nutrition Research*, vol. 32, no. 12, Dec. 2012, pp. 947-955, doi:10.1016/j.nutres.2012.06.021.

⁶ Aksungar, Fehime B., et al. "Interleukin-6, C-Reactive Protein and Biochemical Parameters during Prolonged Intermittent Fasting." *Annals of Nutrition and Metabolism*, vol. 51, no. 1, 2007, pp. 88-95, doi:10.1159/000100954.

⁷ Horne, Benjamin D., et al. "Usefulness of Routine Periodic Fasting to Lower Risk of Coronary Artery Disease in Patients Undergoing Coronary Angiography." *The American Journal of Cardiology*, vol. 102, no. 7, Oct. 2008, doi:10.1016/j.amjcard.2008.05.021.

⁸ Halagappa, Veerendra Kumar Madala, et al. "Intermittent Fasting and Caloric Restriction Ameliorate Age-Related Behavioral Deficits in the Triple-Transgenic Mouse Model of Alzheimer's Disease." *Neurobiology of Disease*, vol. 26, no. 1, 2007, pp. 212-220, doi:10.1016/j.nbd.2006.12.019.

SANTÉ COGNITIVE

La plupart des études portant sur les bénéfices du jeûne sur la santé cérébrale ont été réalisées sur des animaux. Cependant, le potentiel du jeûne sur la cognition est prometteur, en particulier dans le cadre de la maladie d'Alzheimer.⁸ Des scientifiques pensent que c'est dû à la manière dont le vieillissement affecte certaines voies neurologiques, et que le jeûne et la restriction calorique ralentissent le processus de vieillissement de ces voies.

COMMENT JEÛNER

Chacun peut jeûner à sa façon. Pour commencer, il faut discuter du jeûne avec un médecin ouvert à cette pratique ou qui en connaît les bénéfices pour la santé. Puis il serait utile d'examiner votre mode de vie et de déterminer la manière dont vous voudriez jeûner. Le jeûne religieux se pratique souvent sur un à trois jours, mais peut durer jusqu'à plusieurs semaines ou un mois entier. Quel que soit le jeûne, il est impératif de ne pas compenser plus tard en se jetant sur la nourriture pendant les périodes durant lesquelles vous ne jeûnez pas.

Le jeûne intermittent implique une alternance de cycles pendant lesquels vous mangez ou non. Le jeûne 16:8 implique de ne pas manger pendant seize heures (pouvant inclure vos heures de sommeil) et de manger sur une plage de huit heures. Dans le cadre d'un jeûne 5:2, le participant mange normalement pendant cinq jours, puis les deux jours suivants, il consomme seulement 500 calories par jour (pour les fonctions de base du corps). Le jeûne un jour sur deux implique de consommer uniquement de l'eau et 500 calories d'aliments riches en protéines pendant un jour et le lendemain, de manger ce que vous voulez et quand vous voulez. La méthode Eat-stop-eat inclut une ou deux périodes de 24 heures de jeûne dans une semaine donnée.

⁹ Fung, Jason. *The Obesity Code*, Greystone Books, 2018.

¹⁰ Longo, Valter, *The Longevity Diet*, Avery/Penguin Random House, 2018.

Commencer par sauter spontanément un repas peut vous aider à découvrir le jeûne. Son nom indique de quoi il s'agit : vous sautez simplement un repas de temps en temps.

Le simple fait de ne pas manger après 18 h et de prendre votre petit-déjeuner le plus tard possible offre les bénéfices du jeûne. Certaines personnes ont constaté des bénéfices considérables sur leur santé en mangeant uniquement pendant deux heures sur toute la journée et en buvant uniquement de l'eau le reste de la journée, et en pratiquant ce régime de temps en temps ou même tous les jours. La pratique malheureusement répandue qui consiste à prendre de petits repas fréquents et des collations toute la journée génère des taux d'insuline plus élevés de manière chronique et une résistance à l'insuline. La résistance à l'insuline est un facteur majeur favorisant l'obésité et toutes les maladies chroniques liées à une obésité prolongée. Les aliments transformés et ceux riches en sucre empêchent la production de l'hormone de satiété, connue sous le nom de ghréline, ayant pour conséquence une hausse chronique de l'appétit.⁹

Récemment, des régimes ressemblant au jeûne ont été développés, faibles en protéines et en glucides et riches en micronutriments pendant cinq jours, de manière périodique. Les recherches de Valter Longo, chercheur à l'Université de Caroline du Sud, suggèrent les bénéfices considérables sur le vieillissement d'un régime sur cinq jours similaire au jeûne, pratiqué tous les trois mois. Il a également constaté une amélioration significative de la perte de poids, des diabètes de type 2 et d'une variété d'affections inflammatoires chroniques et auto-immunes lorsque ce jeûne est pratiqué tous les mois jusqu'à obtention des résultats voulus, puis tous les trimestres pour en conserver les bénéfices.¹⁰



VOTRE ATOUT PERFORMANCE

La gamme de produits de nutrition sportive à la pointe de la science qui offre à votre corps le soutien dont il a besoin lorsque vous êtes le plus actif.

Atteignez vos objectifs quel que soit votre sport.



FOCUSED

Préparez-vous, faites le plein d'énergie et c'est parti !

SUSTAINED

Prolongez l'entraînement. Contient tous les électrolytes essentiels pour vous garantir une hydratation durable.

RECHARGED

Soufflez, récupérez et refaites le plein pour repartir, plus vite et plus fort.

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

© 2019 Lifeplus International

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



Miel

Nous sommes tellement nombreux à aimer les sucreries. Des gâteaux aux cookies en passant par les bonbons et le chocolat, les aliments sucrés peuvent être un petit plaisir pour les papilles. D'un point de vue biologique, dans les civilisations préindustrielles, les aliments sucrés étaient rares et ils étaient très difficiles à trouver ou à cultiver. Par conséquent, nos ancêtres ne pouvaient pas satisfaire leur envie de sucré aussi facilement qu'aujourd'hui dans le monde moderne.

De nos jours, étant donné que nous avons facilement accès à des sucreries transformées, les sucres raffinés ont mauvaise réputation et à juste titre, car ils sont faibles en micronutriments, et la plupart des sucres raffinés génèrent une forte réponse insulinaire, associée à un stockage plus important des graisses. Cependant, tous les sucres ne sont pas égaux. Les sucres moins transformés comme le sucre de datte, le sirop d'érable et le miel peuvent être utilisés avec parcimonie et présentent davantage de bénéfices que les sucres raffinés.

Les bienfaits du miel sont particulièrement remarquables. Même si le miel ne contient des vitamines et des minéraux qu'en faible quantité, son pouvoir nutritionnel se présente sous la forme d'antioxydants.¹

Les flavonoïdes et les acides organiques contribuent à ses propriétés antioxydantes. Le miel de grande qualité plus sombre, ainsi que les miels de sarrasin et de Manuka en particulier, sont plus riches en antioxydants.²

Le miel possède des propriétés anti-inflammatoires. Lorsqu'il est utilisé avec prudence, comme alternative au sucre raffiné, le miel peut être une meilleure option pour les personnes souffrant ou présentant des risques de diabète. Peut-être grâce à ses éléments antioxydants et ses propriétés anti-inflammatoires, il a été prouvé que le miel réduit l'inflammation et le marqueur sanguin d'infection, la protéine C réactive.^{3,4}

Gardez à l'esprit que cela reste du sucre et qu'il influencera tout de même le taux de glycémie global ainsi que les taux d'insuline, mais dans une mesure moindre qu'une quantité similaire de sucre raffiné.

Le miel peut également être bon pour le cœur, car il contient des polyphénols, et peut-être plus spécifiquement grâce à ses flavonoïdes. Les personnes présentant des risques de maladie coronarienne ont constaté des améliorations en consommant du miel de grande qualité. On pense que ses mécanismes d'action consistent notamment à réduire le risque de caillots dans le sang, à dilater et à relâcher la constriction du système vasculaire et à inhiber l'oxydation du « mauvais » cholestérol (LDL).⁵

Les propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires du miel sont bénéfiques pour certains types d'affections cutanées, ainsi que certaines plaies et brûlures.

Certaines études ont montré que le miel pouvait aider à cicatrifier les brûlures du deuxième degré, comparé à des traitements standard.

De plus, certains éléments suggèrent qu'il peut contribuer à la cicatrisation des plaies chirurgicales infectées.⁶ Il peut également être utilisé pour traiter les lésions cutanées sèches et friables causées par le psoriasis.⁷

Les enfants de plus d'un an peuvent prendre du miel sans danger et de manière efficace comme antitussif pour la nuit.⁸ Le miel recouvre la paroi de la gorge, ce qui peut aider à réduire les irritations dues à un écoulement post-nasal et au mucus associés aux infections des voies respiratoires supérieures. Il est important de rappeler qu'il ne faut jamais donner de miel à un bébé de moins de 12 mois en raison du risque de botulisme.

Le miel est également bon pour l'environnement. Lorsque vous achetez du miel de grande qualité, en particulier du miel de votre région, vous favorisez la préservation des abeilles.

Même si le miel possède d'excellentes propriétés pour la santé, cela reste un aliment riche en glucides et en calories. Il est plus sucré que le sucre standard ou le sirop de maïs. Vous avez donc besoin d'en utiliser moins pour un effet sucrant équivalent. Cela dit, il est important pour votre santé de réduire votre consommation de sucre. Lorsqu'il faut du sucre pour une certaine recette ou si vous n'arrivez tout simplement pas à boire votre tasse de thé quotidienne sans sucre, une petite dose de miel est une bonne alternative.



¹ Ferreira, Isabel C.f.r., et al. "Antioxidant Activity of Portuguese Honey Samples: Different Contributions of the Entire Honey and Phenolic Extract." *Food Chemistry*, vol. 114, no. 4, 2009, pp. 1438–1443, doi:10.1016/j.foodchem.2008.11.028.

² Gheldof, Nele, et al. "Buckwheat Honey Increases Serum Antioxidant Capacity in Humans." *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, vol. 51, no. 5, 2003, pp. 1500–1505, doi:10.1021/jf025897t.

³ Al-Waili, Noori S. "Natural Honey Lowers Plasma Glucose, C-Reactive Protein, Homocysteine, and Blood Lipids in Healthy, Diabetic, and Hyperlipidemic Subjects: Comparison with Dextrose and Sucrose." *Journal of Medicinal Food*, vol. 7, no. 1,

2004, pp. 100–107, doi:10.1089/109662004322984789.

⁴ Bahrami, Mohsen, et al. "Effects of Natural Honey Consumption in Diabetic Patients: An 8-Week Randomized Clinical Trial." *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, Nov. 2008, pp. 1–9, doi:10.1080/09637480801990389.

⁵ Khalil, M.I., and Sa Sulaiman. "The Potential Role of Honey and Its Polyphenols in Preventing Heart Disease: A Review." *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*, vol. 7, no. 4, July 2010, doi:10.4314/ajtcam.v7i4.56693.

⁶ Jull, Ab, et al. "Honey as a Topical Treatment for Wounds."

Cochrane Database of Systematic Reviews, Mar. 2015, doi:10.1002/14651858.cd005083.

⁷ Fingleton, James, et al. "A Randomised Controlled Trial of Topical Kanuka Honey for the Treatment of Psoriasis." *JRSM Open*, vol. 5, no. 3, Mar. 2014, p. 204253331351891, doi:10.1177/2042533313518913.

⁸ "Effect of Honey on Nocturnal Cough and Sleep Quality: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study." *Pediatrics*, vol. 130, no. 3, Sept. 2012, doi:10.1542/peds.2011-3075d.

Encourager les amitiés d'enfance

Les amitiés nouées dans la petite enfance sont tout aussi importantes que celles que l'on noue plus tard dans la vie, peut-être même plus, car dès le plus jeune âge, les enfants apprennent que les amis s'entraident, apportent un sentiment d'appartenance et se rendent heureux les uns les autres.

Certains enfants se font des amis très naturellement. D'autres ont besoin d'un peu d'aide. Dans les deux cas, les parents qui aident leurs enfants à saisir toute l'importance d'avoir de bons amis les préparent à avoir plus tard des relations stables et saines qui nourriront leur âme et leur esprit.

En aidant votre enfant à nouer et vivre des amitiés dès sa plus tendre enfance et tout au long de son adolescence, vous lui faites un cadeau dont il ou elle pourra bénéficier toute sa vie. Les liens d'amitié permettront à votre enfant d'acquérir des compétences essentielles et de développer sa confiance et son amour-propre.

Les premières amitiés (avant sept ans) sont souvent basées sur la commodité. En d'autres termes, elles sont déterminées par des facteurs tels qu'un même âge, un même sexe et une proximité immédiate (dans le quartier ou à la crèche de votre enfant). Les amitiés sont également plus égocentriques. Votre enfant pourrait choisir de devenir ami avec quelqu'un qui détient un jouet qui lui plaît. Cette première étape est saine et naturelle.¹ En tant que parent, votre rôle consiste simplement à offrir à votre enfant la possibilité de créer et développer ce type de relations.

À partir de ses sept ans environ, votre enfant prend conscience de la réciprocité et de la manière dont ses actions peuvent influencer sur les émotions d'un autre enfant. Ses amitiés l'aident alors à apprendre l'empathie. Vous pouvez participer au renforcement de ce comportement empathique en vous intéressant aux amitiés de votre enfant, en lui posant par exemple les questions suivantes : « Que penses-tu que ton amie a ressenti lorsqu'elle a ri ? », « Pourquoi crois-tu qu'elle a pleuré ? » et « Aurais-tu ressenti la même chose ? ».

Les amitiés profondes de l'enfance pourraient être en train de disparaître lentement, à cause de la progression des smartphones, des jeux vidéo et des ordinateurs, qui incitent les enfants à rester seuls chez eux. Cette tendance est renforcée dans certaines sociétés par l'idée que le crime et les enlèvements augmentent. Les parents sont donc réticents à laisser leurs enfants se promener en ville entre amis. Les recherches ont cependant montré que les enlèvements d'enfants n'ont pas augmenté de façon significative.²

Lorsque les parents limitent de façon stricte le temps que leurs enfants sont autorisés à consacrer aux appareils électroniques (smartphones, ordinateurs, jeux vidéo, télévision, etc.), les enfants sont plus susceptibles d'interagir face à face et à l'extérieur. Lorsque les enfants peuvent jouer ensemble dans ce contexte, ils apprennent à coopérer et à créer des activités intéressantes qui stimulent leur intellect et cimentent leurs amitiés.³ Cela ne veut pas dire que jouer à des jeux vidéo en équipe sur Internet ne leur apprend rien. Mais ces activités et les relations construites dans ce cadre ne sont pas de la même qualité. Un bon équilibre consiste probablement à mélanger le jeu « à l'ancienne » et les jeux modernes.

À mesure que vos enfants grandissent, ils contrôlent davantage le choix des personnes avec lesquelles ils passent du temps. Il est essentiel que vous les aidiez à prendre l'habitude de fréquenter d'autres enfants en bonne santé et gentils. Les amis, en particulier à l'adolescence, exercent une forte influence (qu'elle soit positive ou négative) sur les résultats scolaires et le comportement de votre enfant. Cela fonctionne évidemment dans les deux sens. Un enfant bon élève et mature participera au développement de ces qualités chez ses amis.



Les amitiés deviennent particulièrement importantes au cours des années difficiles de l'adolescence, car elles offrent à votre enfant un milieu dans lequel il se sent accepté et en sécurité. Lorsque vos enfants deviendront adultes, leur réseau d'amis continuera de leur être bénéfique.

Il a été démontré que l'isolement social est étroitement lié à une mauvaise santé physique. La simple présence d'amis dans notre vie nous aide à rester en bonne santé, à tout âge.

¹ Schwartz, Paul. "Child Behavior: The Importance of Friendship." Hudson Valley Parent. Accessed December 19, 2018. <https://hvparent.com/importance-of-friendship>.

² Friedman, Matthew; Fortier, Nicole; Cullen, James. "Crime in 2015: A Preliminary Analysis." Brennan Center for Justice at

New York University School of Law. 2015.

³ Livingstone, Bob. "Why It Is Important for Our Children to Have Friends." Mental Help: Early Childhood Cognitive Development Language Development Comments. Accessed December 19, 2018. [https://www.mentalhelp.net/blogs/why-it-is-important-for-](https://www.mentalhelp.net/blogs/why-it-is-important-for-our-children-to-have-friends/)

[our-children-to-have-friends/](https://www.mentalhelp.net/blogs/why-it-is-important-for-our-children-to-have-friends/).

⁴ Yang, Yang Claire, et al. "Social Relationships and Physiological Functioning." Proceedings of the National Academy of Sciences. Jan. 2016. 113 (3) 578-583; DOI: 10.1073/pnas.1511085112.



À chaque âge et à chaque étape d'une amitié, les parents peuvent encourager leur enfant, lui montrer l'exemple et le guider vers des relations gratifiantes. Qu'il s'agisse de téléphoner à un autre parent pour organiser un moment de jeu ou de prendre le temps d'écouter votre adolescent parler de ses amis, il existe de nombreuses façons d'aider votre enfant à entretenir ses amitiés.

QUELQUES CONSEILS :

- Montrez l'exemple en étant un bon ami pour vos propres amis.
- Connaissez les noms des amis de votre enfant et l'endroit où ils vivent.
- Encouragez les amitiés avec les enfants dont vous savez qu'ils sont importants pour votre enfant.
- Respectez la personnalité et les préférences de votre enfant.
- Posez des limites en termes d'utilisation des appareils électroniques à la maison.
- Prenez le temps d'interagir avec vos enfants et leurs amis.



À chaque étape de l'amitié, des tout premiers camarades de jeu à nos amis de toujours, nous apprenons grâce à ces relations à gérer les conflits et l'adversité.

En apprenant à vos enfants l'importance d'entretenir des amitiés saines et positives dès leur plus jeune âge, vous les préparez à mener une vie au cours de laquelle ils seront soutenus dans les moments difficiles, et à se créer une communauté avec laquelle ils pourront célébrer les moments heureux. C'est un cadeau inestimable que chaque parent peut offrir à son enfant.

Cheveux gris : vrai ou faux ?

Une frayeur soudaine peut-elle provoquer le blanchissement des cheveux ? Les cheveux gris apparaissent-ils plus tôt chez les fumeurs ? Cela ne fait aucun doute : nous finissons tous par avoir des cheveux gris un jour ou l'autre. Vraiment ? Poursuivez votre lecture pour distinguer le vrai du faux et découvrir comment garder des cheveux jeunes et en pleine santé le plus longtemps possible.

LE GRISONNEMENT DES CHEVEUX EST INÉVITABLE. VRAI OU FAUX ?

Vrai. La couleur de nos cheveux provient de la mélanine, un pigment naturel contenu dans les follicules pileux. Les cellules responsables de sa création commencent à mourir au fur et à mesure que nous vieillissons. Privés d'une concentration suffisante de pigment, les cheveux deviennent de plus en plus fins et prennent une coloration argentée, grise et, lorsqu'il ne reste plus de mélanine, blanche.

Lorsqu'un follicule pileux cesse définitivement de produire de la mélanine, il n'est plus capable de faire pousser des cheveux colorés.

Certains facteurs extérieurs peuvent plus ou moins contribuer à l'apparition des cheveux gris, mais il y a de grandes chances que tout le monde finisse par en avoir si notre durée de vie le permet.

NOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE INFLUE SUR L'APPARITION DES PREMIERS CHEVEUX GRIS. VRAI OU FAUX ?

Vrai. Plusieurs études démontrent que la nutrition joue un rôle déterminant dans l'apparition des cheveux gris. Une étude en particulier associe un grisonnement précoce des cheveux à un apport alimentaire insuffisant en vitamine B, en acide folique et en biotine.¹ Une autre étude sans rapport avec la précédente a découvert une corrélation possible entre l'apparition des cheveux gris et les nutriments que sont le fer, le calcium et la vitamine D3.²

Nous savons que lorsque les follicules pileux cessent de produire du pigment, le processus est irréversible. Un régime alimentaire sain ne ravivera pas la couleur de vos cheveux, mais il est tout à fait possible qu'il permette de prévenir leur grisonnement précoce.

LA PEUR PROVOQUE L'APPARITION DE CHEVEUX GRIS. VRAI OU FAUX ?

Faux. Lorsque la production de mélanine prend fin dans les follicules pileux, il est impossible de revenir en arrière. Le seul moyen de changer la couleur de vos cheveux, c'est de les teindre. Il n'est pas rare d'entendre des gens identifier un événement ponctuel stressant ou une grosse frayeur comme la cause de leurs cheveux gris, mais ces derniers ont bien plus de chances d'apparaître en raison de vos gènes. Si vos parents ont eu des cheveux gris relativement tôt, il y a de grandes chances que ce soit également votre cas.³

LE STRESS EST RESPONSABLE DU GRISONNEMENT PRÉCOCE DES CHEVEUX. VRAI OU FAUX ?

Vrai. Les parents qui tiennent l'éducation difficile de leurs enfants dissipés responsable de leurs cheveux grisonnants pourraient bien avoir raison. Une récente étude menée en Turquie met en lumière de nombreux facteurs de risque associés au grisonnement précoce des cheveux. Leur point commun ? Ils provoquent tous une augmentation du stress oxydant dans le corps.⁴ Parmi eux, les principaux coupables sont le stress émotionnel et les maladies chroniques.



Il paraît logique qu'une hausse des radicaux libres due à un stress prolongé puisse dégrader les follicules responsables de la pigmentation des cheveux, causant ainsi le grisonnement précoce de ces derniers.

SE TEINDRE LES CHEVEUX EN EXCÈS PROVOQUE L'APPARITION DE CHEVEUX GRIS. VRAI OU FAUX ?

Faux. Tout comme le mythe des cheveux gris causés par un stress ponctuel, la teinture ne provoque pas l'apparition définitive de cheveux gris. Encore une fois, ce sont vos gènes qui déterminent l'apparition prématurée ou non de cheveux gris, pas la teinture, ni les shampooings agressifs, le stress ou la peur. Comme indiqué ci-dessus, un stress oxydant chronique pourrait toutefois contribuer au grisonnement précoce des cheveux.

LA CIGARETTE CAUSE LE GRISONNEMENT DES CHEVEUX. VRAI OU FAUX ?

Vrai. Contrairement à un stress ponctuel ou aux traitements capillaires, la cigarette est un facteur externe pouvant contribuer au grisonnement précoce des cheveux. Des études démontrent que les premiers cheveux gris tendent à apparaître plus tôt chez les fumeurs.

Une étude en particulier a établi que les fumeurs avaient deux fois et demie plus de chances que les non-fumeurs de développer prématurément des cheveux gris.⁵

NOS CHEVEUX PEUVENT DEVENIR ENTIÈREMENT GRIS DU JOUR AU LENDEMAIN. VRAI OU FAUX ?

Faux. Notre tête compte entre 100 000 et 150 000 cheveux. Chacun de ces cheveux possède son propre cycle de croissance, de chute et de repousse à une vitesse d'environ un centimètre par mois. En outre, une fois qu'un cheveu est sorti du cuir chevelu, sa couleur ne varie pas. Pour que tous nos cheveux deviennent gris du jour au lendemain, il faudrait qu'ils tombent tous en même temps et repoussent sans mélanine.

¹ Daulatabad, Deepashree, et al. "Prospective Analytical Controlled Study Evaluating Serum Biotin, Vitamin B12, and Folic Acid in Patients with Premature Canities" International Journal of Trichology vol. 9,1 (2017): 19-24.

² Bhat, Ramesh M et al. "Epidemiological and Investigative

Study of Premature Graying of Hair in Higher Secondary and Pre-university School Children" International Journal of Trichology vol. 5,1 (2013): 17-21.

³ "Gray Hair Facts: What Causes Gray Hair?" WebMD, www.webmd.com/beauty/ss/slideshow-beauty-gray-hair-facts.

⁴ Akin Belli, A., et al. (2016), "Risk Factors for Premature Hair Graying in Young Turkish Adults." Pediatric Dermatology, 33: 438-442. doi:10.1111/pde.12881.

⁵ Zayed, Ayman A., et al. "Smokers' Hair: Does Smoking Cause Premature Hair Graying?" Indian Dermatology Online Journal vol. 4,2 (2013): 90-2.



La santé des ongles

Nous avons souvent tendance à négliger la santé de nos ongles. Nous nous contentons généralement d'un entretien occasionnel au coupe-ongles ou à la lime, même si certaines d'entre nous vont plus loin avec une manucure. En vérité, nos ongles, tout comme nos cheveux et notre peau, en disent long sur notre état de santé global.

Les ongles (tout comme la peau et les cheveux) font partie du système tégumentaire, qui agit comme la première barrière de protection du corps. Malgré leur rôle protecteur, les ongles (là encore, tout comme la peau et les cheveux) s'avèrent relativement perméables. Ils se composent principalement d'une protéine fondamentale appelée kératine alpha.

La couleur des ongles peut révéler certains problèmes de santé. Si vos ongles affichent une couleur bleuâtre ou pâle, celle-ci peut être le signe d'une mauvaise oxygénation du sang à l'extrémité de vos doigts.

Ce manque d'oxygénation peut résulter d'une anémie (carence en fer ou carence en hémoglobine dans le sang) ou d'un trouble de la circulation sanguine (mauvaise circulation du sang vers la zone).

Si des lignes horizontales blanches apparaissent en travers de vos ongles, vous souffrez peut-être d'une carence nutritionnelle. Également appelées lignes de Muehrcke, elles sont souvent dues à une carence en zinc ou en protéines.

Des traces de sang rouges peuvent être associées à une infection du cœur, auquel cas nous vous conseillons de consulter un médecin rapidement.

Ceci étant dit, si ces traces rouges apparaissent sur l'ongle à la suite d'un traumatisme quelconque (par ex., vous avez coincé votre doigt dans une porte ou vous avez cogné votre main quelque part), il n'y a sans doute aucune raison de s'inquiéter.

Si vous remarquez un noircissement douteux au niveau du lit de l'ongle, rendez-vous chez le médecin sur-le-champ, car il peut s'agir d'un cancer de la peau.

Une importante décoloration blanche en forme de demi-lune peut être le signe de troubles rénaux ou hépatiques. Si vous souffrez d'hypertension ou de diabète, les reins sont à examiner en priorité. Dans le cas contraire, cette décoloration peut être liée à une insuffisance hépatique.

Des ongles jaunes peuvent être symptomatiques d'une infection fongique, en particulier si vous remarquez une détérioration progressive de leur état.

Il est fréquent d'avoir les ongles fragiles, secs ou cassants. En effet, de nombreux facteurs externes peuvent en être la cause. Le travail (par ex., les infirmières se nettoient

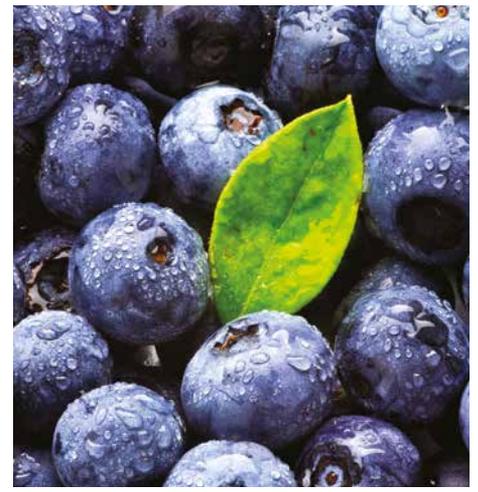
La texture de vos ongles est également un bon indicateur de santé. Des stries verticales marquées sont généralement bénignes et apparaissent avec l'âge. Des ongles ondulés peuvent être causés par du psoriasis ou bien même par de l'arthrite.

fréquemment les mains, les charpentiers manipulent des outils et des matériaux lourds) ou les loisirs (comme le jardinage ou les visites fréquentes au salon de manucure) en sont la plupart du temps responsables.

Mais si vos ongles sont fragiles en permanence, ce peut être également le signe d'un déséquilibre de la fonction thyroïdienne.

Enfin, la forme de vos ongles peut elle aussi révéler certains troubles. Des ongles bombés qui, lorsque vous les examinez de profil, ont la forme d'un verre de montre, peuvent indiquer des troubles pulmonaires.





Une forme bombée est anormale, c'est pourquoi nous vous invitons à consulter un professionnel de santé qui pourra en déterminer la cause.

Si vos ongles prennent une forme concave ou creusée (dont le nom scientifique est koïlonychie), vous pourriez souffrir d'anémie ou d'une carence en fer.

Les aliments riches en bons lipides, en biotine, en collagène, en soufre et en calcium sont excellents pour la santé de vos ongles. Les poissons gras pêchés en mer, les œufs biologiques, les épinards et les myrtilles constituent d'excellentes sources de ces nutriments.



Raccrochez : comment votre smartphone nuit à votre santé

Vous connaissez cette sensation. Vous quittez la maison, ne serait-ce que pour aller chercher le courrier ou pour ratisser les feuilles, et vous commencez à vous sentir anxieux. Puis vous réalisez que vous avez laissé votre téléphone dans la maison et vous abandonnez ce que vous étiez en train de faire pour vous précipiter à l'intérieur et aller le chercher.

Nous sommes tellement attachés à notre smartphone que si nous ne l'avons pas sur nous physiquement ou au moins près de nous, nous avons l'impression qu'il nous manque quelque chose.

Nos smartphones nous permettent d'organiser nos vies, de rester connectés à nos proches et même de garder la santé. Mais comment nos smartphones nuisent-ils à notre santé ?

Pour commencer, ils contiennent plus de microbes que nos mains ! Nous emportons nos téléphones portables partout, dans le bus, au travail, dans le lit avec nous, à l'épicerie et même dans la salle de bain. La différence entre nos mains et les téléphones, c'est que nous avons tendance à laver nos mains bien plus souvent que nos téléphones. Même si vous ne pouvez pas laver votre téléphone avec de l'eau, l'essuyer avec des lingettes antibactériennes une fois par jour ou tous les quelques jours peut être une bonne idée.¹

C'est d'autant plus important si vous travaillez ou interagissez avec des personnes plus vulnérables comme des bébés, des enfants et des personnes âgées.

Faites attention à votre posture. Nous nous penchons sur notre téléphone portable quand nous écrivons des SMS et quand nous surfons sur Internet. La position de notre cou lorsque nous écrivons des SMS n'est pas naturelle et peut même être néfaste. Et étant donné que nous sommes souvent dans cette position, en plus d'être penchés sur notre ordinateur portable ou fixe, ces muscles, ligaments et vertèbres peuvent subir des tensions importantes. Si vous voulez contrer ces effets, étirez le haut de votre dos avec un rouleau de massage et maintenez-le en place tant que cela vous fait du bien ou jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles se relâcher. Ou essayez des postures de yoga comme le cobra ou le chien tête en haut.

Une utilisation excessive des smartphones provoque des tensions non seulement au niveau du cou et du haut du dos, mais également au niveau des membres supérieurs.² C'est un gros problème pour les accrocs aux SMS, car cela peut causer d'importantes douleurs.³ Dans ce cas, le remède consiste à essayer d'utiliser davantage la commande vocale pour écrire des SMS.

Nos smartphones perturbent notre sommeil. La lumière bleue artificielle est rarement bonne pour nous, mais elle est particulièrement néfaste une fois que le soleil commence à se coucher. La lumière bleue perturbe les processus corporels liés à la production et à l'utilisation de mélatonine. Pendant des millénaires, notre corps s'est adapté en fonction du lever et du coucher du soleil. Bien sûr, la lumière artificielle a changé cela et a perturbé notre biorhythme dans une certaine mesure, mais la lumière émise par nos écrans est encore plus néfaste : la perturbation de la production de mélatonine par la lumière bleue des écrans de télévision, d'ordinateurs et de smartphones est probablement liée à l'épidémie d'insomnie qui touche aujourd'hui de nombreuses populations et à la dépendance généralisée à de puissants médicaments pour dormir, dont les effets à long terme sont inconnus.



Une des manières de réduire certains des troubles du sommeil dus à la lumière bleue à longueur d'onde plus courte est de modifier les paramètres sur vos smartphones, ordinateurs et même certaines TV intelligentes pour réduire la lumière bleue et/ou ajouter une teinte orange pour une utilisation en soirée, ce qui permet de contrebalancer certains effets de la lumière bleue.⁴ Il y a également beaucoup de lunettes anti-lumière bleue sur le marché, certaines plus efficaces que d'autres, qui peuvent être portées le soir, et il en existe même qui peuvent s'adapter sur des lunettes standard. La meilleure option est de placer votre téléphone en dehors de votre chambre à coucher, ou au moins pas au bord du lit, et d'arrêter de regarder des écrans au moins deux heures avant d'aller au lit.⁵ Si vous êtes susceptible de recevoir des appels importants au milieu de la nuit, augmentez la sonnerie de votre téléphone. Au lieu d'utiliser votre téléphone comme réveil, achetez un réveil qui n'émet pas de lumière.

Puis il y a l'utilisation la plus dangereuse du téléphone portable. L'utilisation des smartphones au volant est devenue un risque tellement important pour la santé publique que de nombreuses municipalités sont en train de l'interdire, même pour utiliser un système de navigation (même si cela paraît acceptable si vous réglez les directions avant de prendre la route). Parler et écrire des SMS vous distraient énormément, et même le fait d'envoyer des SMS par commande vocale peut vous empêcher d'être vigilant et de conduire de manière sûre.

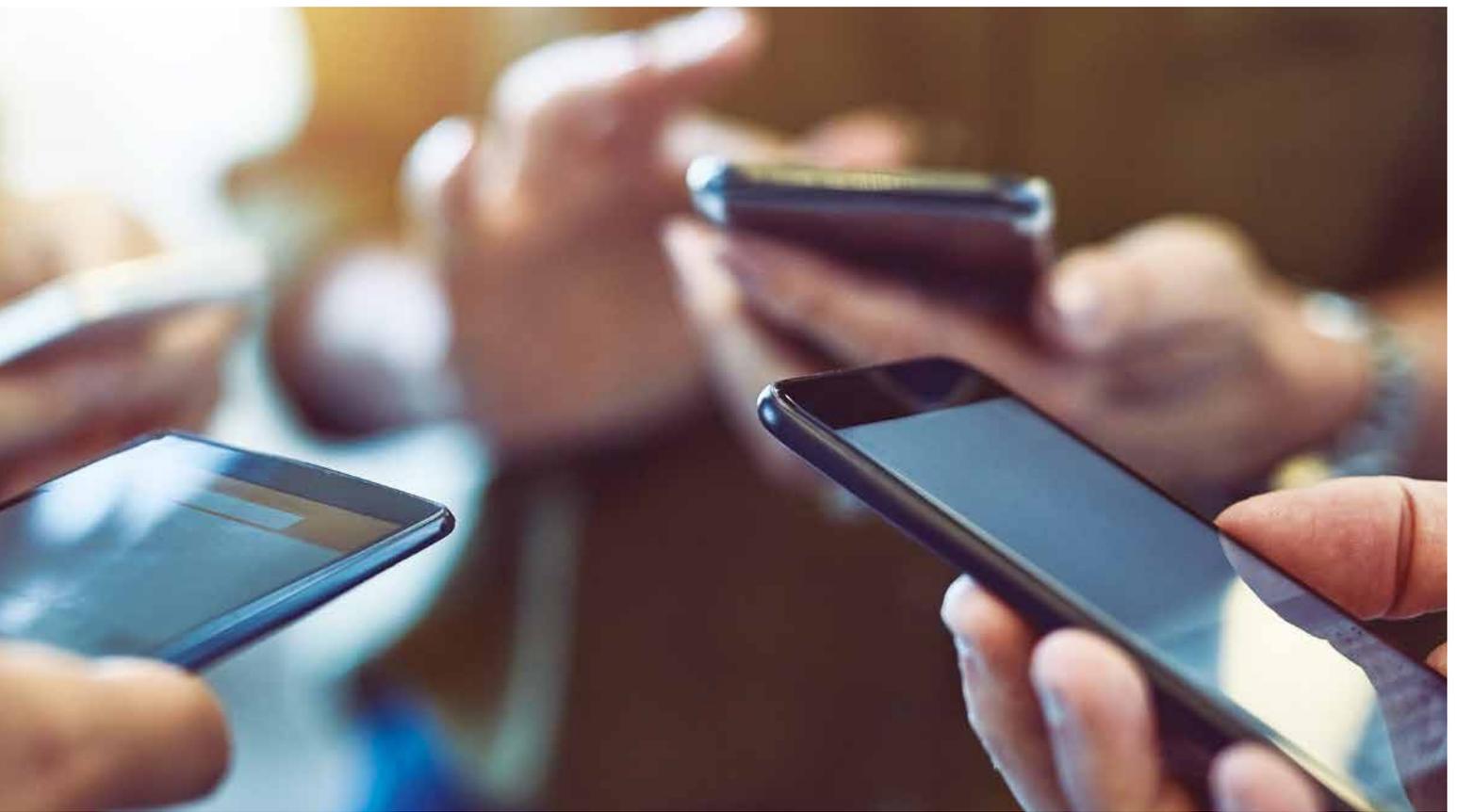
¹Koscova, Jana, et al. "Degree of Bacterial Contamination of Mobile Phone and Computer Keyboard Surfaces and Efficacy of Disinfection with Chlorhexidine Digluconate and Triclosan to Its Reduction." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 15, no. 10, 2018, p. 2238, doi:10.3390/ijerph15102238.

²Sharan, Deepak, et al. "Musculoskeletal Disorders of the Upper Extremities Due to Extensive Usage of Hand Held Devices." *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 26, no. 1, 2014, doi:10.1186/s40657-014-0022-3.

³Ali, Maryam. "Frequency of De Quervain's Tenosynovitis and Its Association with SMS Texting." *Muscle, Ligaments and Tendons Journal*, 2014, doi:10.11138/mltj/2014.4.1.074.

⁴<https://www.consumerreports.org/sleeping/blue-light-filter-on-phone-computer-sleep-better/>.

⁵<https://www.sciencenewsforstudents.org/article/evening-screen-time-can-sabotage-sleep>.



Étant donné que c'est un sujet important, une question de vie ou de mort, vous devriez non seulement vous abstenir d'utiliser votre smartphone lorsque vous êtes derrière le volant, mais vous devriez également encourager les autres à en faire de même et soutenir les lois locales qui prônent cela.

Les effets sur la santé d'une exposition à long terme aux radiofréquences (RF) auxquelles nous sommes exposés lorsque nous utilisons un smartphone restent un sujet controversé d'un point de vue scientifique, et étant donné l'importance économique de ce secteur, cette question n'est pas près d'être résolue de manière catégorique. Dans le doute, il y a un certain nombre de choses simples que nous pouvons faire pour réduire notre exposition (et surtout celle de nos enfants).

Une des lois de la physique connue pouvant réduire les risques pour l'instant inconnus sur la santé dit la chose suivante : pour toute énergie électromagnétique rayonnante, qu'il s'agisse de lumière visible, de lumière infrarouge, de lumière ultraviolette, de radiofréquences, de micro-ondes, de rayons X, de rayons gamma, etc., l'énergie diminue de manière inversement proportionnelle au carré de la distance qui nous sépare de la source rayonnante. Cela signifie qu'en augmentant un petit peu la distance entre la source d'énergie et nous, l'intensité de l'exposition à cette énergie peut baisser considérablement.

Par conséquent, le fait de transporter votre téléphone portable dans un étui fixé à la ceinture et donc à plusieurs centimètres de votre corps, dans un sac à main ou dans la poche arrière d'un sac à dos, et le fait de maintenir le téléphone éloigné de votre tête en utilisant le mode haut-parleur durant les appels peuvent vous permettre de réduire considérablement votre exposition à long terme aux ondes RF émises par les téléphones portables.

Étant donné que le crâne des enfants est bien plus fin que celui des adultes (de manière inversement proportionnelle à leur âge), tenir un téléphone portable à l'oreille peut présenter plus de risques à long terme pour les enfants en bas âge que pour les adultes : il est donc important de transmettre ces précautions simples aux enfants dès leur plus jeune âge. Essayez également de mettre votre téléphone en mode avion lorsque vous ne passez ou ne recevez pas d'appels et, surtout si vous le laissez dans votre chambre à coucher la nuit, désactivez l'antenne de votre téléphone pour qu'elle ne communique plus régulièrement avec les antennes-relais : aucune onde RF n'est plus générée par le téléphone.

Il est évident qu'avec tous ces risques, la vraie solution est de réduire l'utilisation de votre téléphone portable. Mais c'est plus facile pour certains que pour d'autres. Être plus attentif à l'utilisation que vous faites de votre smartphone peut être une première étape pour réduire les conséquences indésirables de cette technologie moderne sur votre santé.

CONSEILS POUR UNE UTILISATION PLUS SÛRE DE VOTRE SMARTPHONE

- Ne gardez pas votre téléphone près de votre corps.
- Gardez votre téléphone en mode avion sauf quand vous êtes en communication.
- N'utilisez pas votre téléphone au lit.
- Évitez de regarder votre téléphone de manière prolongée.
- Faites attention à votre posture lorsque vous utilisez votre téléphone.

Fusions Red™

Mélange de fruits ultra concentré

Combinant à la perfection science, nature et goût exceptionnel, Fusions Red est l'un des produits Lifeplus les plus plebiscités.



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

© 2019 Lifeplus International

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

Les experts vous répondent

Pourquoi les antioxydants sont-ils si importants ?

Les antioxydants sont d'une importance cruciale pour la santé, car ils combattent le phénomène d'oxydation engendré par les radicaux libres. Les radicaux libres pénètrent dans le corps par le biais de différentes sources telles que la pollution, la cigarette, l'alcool et les aliments mal nettoyés. Ils sont également produits directement par le corps lorsque celui-ci est soumis à un stress excessif, en particulier en cas d'activité physique trop intense. Les radicaux libres sont enfin un produit dérivé naturel, sain et vital de notre métabolisme. Dans l'idéal, la création naturelle de ces radicaux libres est compensée par un régime alimentaire sain composé de fruits et légumes frais en grande quantité, riches en antioxydants. Néanmoins, lorsque les radicaux libres s'accumulent dans le corps jusqu'à dépasser la quantité disponible d'antioxydants (tant ceux produits par le corps que ceux provenant de l'alimentation), ils peuvent endommager gravement l'ADN, les protéines et les lipides.

Cette détérioration devient à terme une cause majeure du processus de vieillissement et des maladies dégénératives.

Vous pouvez accroître vos défenses antioxydantes contre cette détérioration en mangeant plus de fruits et légumes (ce que



nous devrions tous faire quoi qu'il en soit), car ces derniers constituent notre principale source d'ascorbate, de caroténoïdes, de polyphénols et d'autres antioxydants naturels. Certaines estimations indiquent que 9 % des Américains seulement mangent chaque jour les cinq portions de fruits et légumes recommandées. Il va donc sans dire que nous pouvons tous améliorer notre santé et combattre les dégâts causés par les radicaux libres grâce à un meilleur régime alimentaire.¹ Même si la question peut faire débat, il semblerait que consommer un large éventail de micronutriments antioxydants naturels (en particulier les polyphénols) pour compléter son alimentation permette de limiter l'excès de stress oxydant (un excès de radicaux libres). À noter toutefois que les compléments alimentaires ne remplacent en rien une alimentation saine.

La Loi de l'attraction fonctionne-t-elle pour être en meilleure santé ?

Loi de l'attraction, prophéties auto-réalisatrices, optimisme... Quel que soit le nom, l'idée reste la même. En entraînant votre cerveau à se focaliser sur les aspects positifs de la vie, vous avez le pouvoir d'attirer à vous davantage de choses, de personnes, d'expériences et d'événements bénéfiques, y compris pour aider votre corps à rester fort et en bonne santé. Votre esprit est votre outil le plus puissant pour rester jeune, c'est pourquoi il est crucial de mettre en place des schémas de pensée positifs. Vous pourrez ainsi vous focaliser sur les choses que vous désirez tout en éliminant les pensées néfastes qui attirent des situations et des personnes négatives. 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. Certaines personnes aiment utiliser un tableau de visualisation pour favoriser leur concentration. D'autres préfèrent tenir un journal de bord de leurs pensées. D'autres encore se recentrent mentalement plusieurs fois par jour pour sonder leurs émotions. Il n'existe pas une seule et même manière d'utiliser la Loi de l'attraction dans votre quête vers le bien-être, le bonheur et la prospérité. La clé est simplement de garder une attitude positive tout en œuvrant à l'accomplissement de vos objectifs. Visualisez fréquemment la personne que vous souhaitez devenir, vous deviendrez cette personne en un rien de temps !

Les régimes-chocs sont-ils dangereux ?

Les programmes et régimes-chocs conçus pour perdre rapidement du poids ne constituent généralement pas la méthode la plus saine pour recouvrer la forme et la santé. Au contraire, ils sont associés à un risque plus important de troubles de la santé, car ils tendent à provoquer un effet yoyo, qui augmente à son tour les risques de mortalité.² L'effet yoyo survient lorsque l'on utilise un régime-choc afin de perdre rapidement du poids pour ensuite retourner à ses mauvaises habitudes alimentaires et progressivement reprendre les kilos perdus. Une bien meilleure solution consiste à adopter un mode de vie sain dans sa globalité, qui sera basé sur des repas faits maison et composés d'aliments frais non transformés, ainsi que sur une activité physique régulière plusieurs jours par semaine. Ne perdez pas espoir si un mode de vie sain comme celui décrit ici ne produit pas les résultats escomptés aussi rapidement qu'un régime-choc. Vos progrès seront peut-être plus lents, mais ils seront également plus persistants. Vous bénéficierez d'une santé plus durable, sans effet yoyo.



¹ Poljsak, B., and I. Milisav. "Aging, Oxidative Stress and Antioxidants." *Oxidative Stress and Chronic Degenerative*

Diseases - A Role for Antioxidants, 2013, doi:10.5772/51609.
² "Weight Cycling Is Associated with a Higher Risk of

Death." *ScienceDaily*, 29 Nov. 2018, www.sciencedaily.com/releases/2018/11/181129153837.htm.

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.

