

mars/avril 2020

# The art of growing young®

La graine de lin  
Herbes et compléments



Dans  
ce numéro...

Ça pousse dans  
votre jardin ?

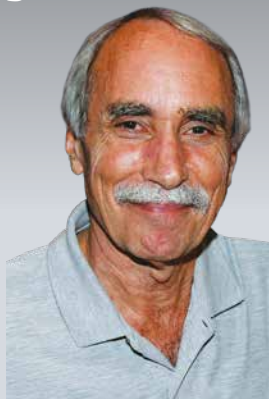
Concilier travail et  
vie privée

Journée  
internationale des  
droits des femmes



# Dans ce numéro...

Abandonner ses  
rancœurs  
02



Actualité  
nutritionnelle  
03



Bouger en pleine  
conscience au  
printemps  
04



Aliments  
anti-fatigue  
12



Autonomisation  
personnelle  
14



Enfants de la nature  
20



02 Abandonner ses  
rancœurs

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**  
Bouger en pleine  
conscience au printemps

06 **Article de fond**  
Désencombrer pour  
moins stresser

10 **Style de vie**  
Ça pousse dans  
votre jardin ?

12 **Alimentation**  
Aliments anti-fatigue

14 **Article de fond**  
Autonomisation  
personnelle

18 **Herbes et  
compléments**  
La graine de lin

20 **Famille et santé**  
Enfants de la nature

22 **Famille et santé**  
Apprendre tout au long  
de la vie

24 **Famille et santé**  
Concilier travail et vie  
privée

26 **Famille et santé**  
Journée internationale  
des droits des femmes

29 Les experts vous  
répondent

# Abandonner ses rancœurs

Pour nombre d'entre nous, une des choses les plus difficiles à faire dans la vie, c'est de pardonner à quelqu'un. Mais pour votre santé et votre bonheur, il est important de ne pas entretenir de rancœur envers certaines personnes, choses ou situations.

Tous ceux qui liront cet article ont forcément, à un moment de leur vie, nourri une rancœur envers quelqu'un à la suite d'un différend ou d'une confrontation. Nous nous sommes tous déjà laissés envahir par nos pensées négatives à propos d'une situation pendant des heures, des jours ou même encore plus longtemps. Un de mes amis a une fois décrit ce phénomène en utilisant l'image suivante : rentrer chez soi et siroter un cocktail de rancœurs. Pourquoi réagissons-nous ainsi ? Peut-être parce que dans l'immédiat, nous pensons que cela nous fait du bien d'imaginer en boucle la répartie parfaite. Mais à long terme, cela ne fait que susciter encore plus d'émotions et d'expériences négatives.

Nos pensées et les choses sur lesquelles nous avons tendance à nous focaliser le plus ont un impact profond sur nous en tant qu'individus, mais également sur le monde qui nous entoure. Et nombreuses sont les nouvelles recherches qui ont montré que lorsque plusieurs personnes d'un certain groupe (famille, entreprise ou communauté) suivaient cette voie, cela affectait le groupe tout entier. Lorsqu'on ressasse les expériences négatives et qu'on nourrit une rancœur, on a plus de chances d'attirer encore plus d'expériences et de personnes négatives dans notre vie. Ce qui nous pousse à nous focaliser encore plus dessus. Sans s'en rendre compte, on se retrouve dans une spirale négative.

Mais si on arrive à abandonner nos rancœurs et à pardonner à ceux qui ont mal agi selon nous, on est davantage

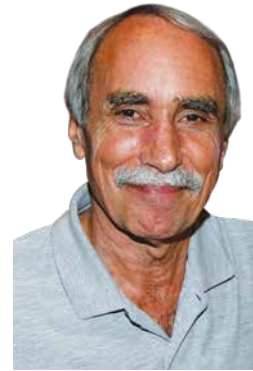
capable d'apprécier pleinement les choses, les personnes, les expériences et les circonstances positives qui nous apportent de la joie et du bonheur. Et ce faisant, on attire encore plus de choses positives.

Lorsqu'on n'est pas habitué à pardonner aux autres, il est tellement facile de tomber dans le piège et de ressasser des pensées telles que : « C'est ça que j'aurais dû lui dire » ou « Pourquoi est-ce que j'ai fait ça ? ». Quand on ressasse trop longtemps ces pensées, il ne nous reste plus assez de temps pour pardonner et aborder le présent dans une optique positive. Le pardon est extrêmement bénéfique. Il vous permet d'ouvrir votre cœur et votre esprit, et il vient mettre un terme aux schémas de pensée négatifs avant que vous ne soyez pris dans leur spirale.

Aujourd'hui, faisons tous le premier pas et pardonnons à une personne. Cela peut être un collègue, un ami, un membre de votre famille ou même vous. Qui que ce soit, abandonnez vos rancœurs et faites de la place dans vos pensées pour des réflexions positives. Je vous assure que si vous pardonnez à une personne aujourd'hui, demain vous vous sentirez mieux au réveil. Et surtout, prenons l'habitude de nous pardonner à nous-même, car c'est souvent notre plus gros problème.



Dwight L. McKee  
Scientific Director



# Actualité nutritionnelle



## Améliorez votre humeur avec un régime anti-inflammatoire

Venant s'ajouter aux preuves déjà nombreuses qu'il existe un lien entre émotions et inflammations, une nouvelle méta-analyse de 30 essais contrôlés aléatoires suggère que les anti-inflammatoires peuvent aider à atténuer les cas de dépression sévère. Le corps est affecté par les inflammations de multiples façons, que ce soit au niveau du système immunitaire, du métabolisme, du sommeil, de la réaction au stress, de la pensée cognitive, de la mémoire, de l'expression, du contrôle des pulsions, de l'humeur, de la clairvoyance, et pour tout ce qui peut jouer un rôle dans la dépression et les troubles de l'humeur.<sup>1</sup> Les régimes anti-inflammatoires incluent des fruits et légumes frais en quantité, des protéines végétales (comme les haricots et les noix), des petits poissons gras d'eau douce (pas plus gros que le saumon, au risque de trouver des niveaux de contaminants environnementaux trop élevés) ainsi que des herbes aromatiques fraîches et des épices. Faites cuire les haricots et les autres légumes à l'autocuiseur si vous êtes sensible aux protéines de lectine et/ou que vous souffrez du syndrome de l'intestin perméable.

## Dormez mieux en baissant l'intensité lumineuse

On a longtemps accusé l'exposition le soir à la lumière bleue des écrans d'ordinateur, de la télévision et des téléphones de nuire aux cycles de sommeil et d'éveil. Or, après avoir étudié les effets des différentes couleurs d'éclairage sur le sommeil, une équipe de scientifiques a fait une découverte étonnante : les lumières vives blanche et jaune ont plus tendance à perturber le sommeil. Il est préférable d'éviter toutes les lumières vives avant de se coucher. Bien évidemment, le fait d'éteindre son téléphone, son ordinateur et sa télévision permet également de réduire la stimulation du cerveau, qui reste actif et en alerte devant les écrans au lieu de se calmer et de se détendre. Pour de meilleurs résultats, lisez un livre reposant dans une lumière chaude rougeoyante avant de vous coucher.<sup>2</sup>



## La pleine conscience améliore l'apprentissage

Une nouvelle étude scientifique publiée dans la revue *Memory & Cognition* démontre que 10 minutes de méditation de pleine conscience suffisent pour améliorer l'apprentissage verbal et les mécanismes de la mémoire. Les participants à l'étude qui ont écouté un exercice de pleine conscience de 10 minutes avaient tendance à mieux se souvenir de nouveaux mots. Les chercheurs sont convaincus que la pratique de la pleine conscience peut améliorer la capacité d'une personne à apprendre de nouvelles informations verbales et à s'en souvenir plus tard.<sup>3</sup>

## Ayez la main lourde sur les épices

Une série d'études sur les piments et la santé a démontré non seulement que la consommation régulière d'aliments épicés réduit les risques de décès, toutes causes confondues, mais aussi que plus les aliments sont pimentés, plus les avantages sont importants. Les bienfaits pour la santé d'un régime alimentaire riche en piments proviennent probablement de la capsaïcine, un composé actif présent dans presque tous les piments. Il a récemment été démontré que la consommation de piments forts au moins quatre fois par semaine réduisait de 34 % le risque de décès par maladie cardiovasculaire.<sup>4</sup> Les piments doux, qui contiennent très peu de capsaïcine, offrent une protection moindre. Ce sont les piments les plus forts, avec les plus grandes quantités de capsaïcine, qui présentent les plus grands avantages.



## Le soleil stimule la santé digestive

Le fait de passer plus de temps au soleil peut améliorer votre santé digestive, d'après une étude publiée dans la revue *Frontiers in Microbiology*. Des chercheurs ont étudié des personnes présentant de faibles taux de vitamine D et ont observé qu'une exposition croissante aux UV (qui encourage le corps à produire de la vitamine D) non seulement agissait sur l'amélioration du processus de formation osseuse, mais stimulait aussi la santé du microbiome intestinal des participants.



<sup>1</sup> Bai, Shuang, Wenliang Guo, Yangyang Feng, Hong Deng, Gaigai Li, Hao Nie, Guangyu Guo, et al. "Efficacy and Safety of Anti-Inflammatory Agents for the Treatment of Major Depressive Disorder: a Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials." *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 2019. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2019-320912>.

<sup>2</sup> Roberts, Michelle. "What's the Best Colour Lighting for Sleep?" *BBC News*. BBC, December 17, 2019.

<https://www.bbc.com/news/health-50807011>.

<sup>3</sup> Lueke, Adam, and Niloufar Lueke. "Mindfulness Improves Verbal Learning and Memory through Enhanced Encoding." *Memory & Cognition* 47, no. 8 (2019): 1531-45. <https://doi.org/10.3758/s13421-019-00947-z>.

<sup>4</sup> Bonaccio, Marialaura, Augusto Di Castelnuovo, Simona Costanzo, Emilia Ruggiero, Amalia De Curtis, Mariarosaria Persichillo, Chiara Cerletti, Maria Benedetta Donati, Giovanni De Gaetano, and Licia Iacoviello. "Abstract P224: Chili Pepper

Intake and Risk of Total and Cardiovascular Mortality in Italian Adults: Prospective Findings From the Moli-Sani Study." *Circulation* 139, no. Suppl\_1 (May 2019). [https://doi.org/10.1161/circ.139.suppl\\_1.p224](https://doi.org/10.1161/circ.139.suppl_1.p224).

<sup>5</sup> Bosman, Else S., Arianne Y. Albert, Harvey Lui, Jan P. Dutz, and Bruce A. Vallance. "Skin Exposure to Narrow Band Ultraviolet (UVB) Light Modulates the Human Intestinal Microbiome." *Frontiers in Microbiology* 10 (2019). <https://doi.org/10.3389/fmicb.2019.02410>.

# Bouger en pleine conscience au printemps

Le printemps, c'est la saison de la renaissance, du renouveau et de la régénération. La nature fleurit, réveille notre esprit et stimule tout particulièrement notre corps. Nous sortons nous promener à pied ou à vélo, et les enfants s'amuse dans les parcs.

Ces derniers temps, de plus en plus de festivals centrés sur la forme physique et mentale gagnent en popularité au printemps et au début de l'été. Ils semblent marquer le début de cette période où l'on fait davantage d'exercice. Souvent, ils durent une journée et commencent par une méditation au lever du soleil suivie d'un petit déjeuner équilibré. Il peut ensuite y avoir une course tranquille de cinq kilomètres et des séances de yoga en musique. Beaucoup de ces festivals proposent des discussions, des séminaires et des présentations sur une multitude de sujets, comme se fixer des objectifs ou cuisiner en pleine conscience.

Ils offrent parfois des activités bonus, telles que des massages ou d'autres exercices ayant trait au corps, comme le reiki ou des séances de chiropraxie personnalisées.

Des ateliers et sessions plus approfondis, comme la musicothérapie, le travail sur les chakras ou même l'aromathérapie, peuvent être organisés. Ces festivals se terminent généralement par une dernière animation autour du bonheur, bien souvent une soirée dansante sur le thème de l'acceptation du corps.

Alors que certains rassemblements sont axés sur le yoga, d'autres sont dédiés à la forme physique avec des sports comme la course à pied, la randonnée ou l'escalade. Naviguez sur la Toile pour trouver celui qui vous plaît le plus. Beaucoup sont adaptés à tous les niveaux (y compris les débutants), tandis que quelques-uns sont réservés aux sportifs chevronnés désireux d'augmenter leurs connaissances ou de bénéficier d'un coaching approfondi.

D'autres conviennent aux personnes qui souhaitent profiter d'un week-end pour reprendre le jogging, la danse ou le tai-chi, par exemple.

Mais avant de participer à l'un de ces événements, une retraite de détoxification sera peut-être plus utile.

À la sortie de l'hiver, nous sommes nombreux à nous sentir (et à être) un peu « lourd ». Notre esprit peut être endormi à cause de la baisse d'activité pendant l'hiver ou d'une trop grande consommation de sucres et de féculents. La purification ou détox de l'organisme aide véritablement à se défaire peu à peu du sentiment de lourdeur et de ralentissement de l'hiver, sans le changement radical qu'implique un festival sportif.

Ces retraites misent sur un rythme lent et réparateur. Vous vous rendez dans un lieu conçu pour répondre à vos besoins nutritionnels propres afin de redémarrer votre organisme.

Elles offrent une multitude de bienfaits, car les organisateurs et équipes créent des programmes détox spécifiques qui aident à libérer l'organisme des addictions au sucre et aux féculents.

Elles s'organisent habituellement dans des sites pittoresques et confortables, aux panoramas inspirants (pour aider à oublier les mauvais aliments et habitudes). Certaines se déroulent dans des lieux exotiques, où des mélanges d'arômes uniques permettent de déguster des jus pleins de saveur, des smoothies, ainsi que des aliments de grande qualité nutritionnelle.



Si l'argent ou le temps représentent un frein, pourquoi ne pas préparer votre propre retraite bien-être ? Effectuez-la en solo ou accompagné d'un ami qui souhaiterait également prendre le temps de se recentrer sur l'exercice physique et la pleine conscience.

Lorsque vous organisez une retraite forme et bien-être à domicile (ou en ville), pensez à compartimenter (prenez un week-end ou prévoyez du temps après le travail), confiez les tâches familiales et professionnelles à un proche de confiance et définissez un objectif.



**Organisez votre retraite personnalisée à l'avance et prenez des rendez-vous s'il le faut. Voici à quoi peut ressembler un programme d'une journée :**

**6 h 00**

réveil lent et calme ; 20 minutes de méditation.

**7 h 00**

séance de yoga lente et stimulante ou autre exercice facile et peu intense.

**9 h 00**

jus vert avec spiruline, chlorelle, ortie, épinards, cresson, feuilles de pissenlit, persil, moringa et matcha.

**10 h 30**

course à pied ou marche rapide de 45 minutes à 1 heure.

**11 h 30**

étirements et respiration ; exercices respiratoires. Douche et gommage de la peau.

**13 h 00**

jus de papaye, citron, poivre de Cayenne et mangue avec un soupçon de miel.

**14 h 30**

long massage réparateur.

**17 h 00**

20 minutes de méditation.

**17 h 30**

douche froide suivie d'un bain chaud avec aromathérapie.

**19 h 00**

jus de camomille, gingembre, menthe, spiruline et légumes verts.

**20 h 00**

séance de yoga lente et apaisante avec nombreuses postures de l'enfant et une longue « posture du cadavre » (Savasana) pour terminer.

**20 h 45**

coucher. (Oui, oui, aussi tôt !)



# Désencombrer pour **moins stresser**

Souvenez-vous de la dernière fois où vous êtes entré dans votre cuisine après que votre conjoint ou l'un de vos aînés a cuisiné. S'ils sont du genre à ne pas nettoyer derrière eux, vous vous êtes sans doute retrouvé avec des casseroles et des poêles sales partout. Les plats avaient probablement accueilli des préparations collantes et le plan de travail était sans doute recouvert de farine et de sauce. Il y avait peut-être de la nourriture par terre, renversée lorsque la préparation culinaire a été battue ou mixée.





Qu'avez-vous ressenti en voyant l'état de la cuisine ? Pour beaucoup d'entre nous, cette scène (même le simple fait d'y penser) est source de stress et d'anxiété. Oui, on sait (ou du moins on espère) qu'il ou elle rangera et nettoiera tout, mais ce désordre crée une ambiance tendue jusqu'à ce que le problème soit résolu.

Ces dernières années, le minimalisme est devenu une tendance populaire. Des émissions de télévision montrent des personnes déménageant dans de plus petites maisons ou se débarrassant d'une grande partie de leurs affaires. Sur les réseaux sociaux, certains comptes sont consacrés à des astuces pour désencombrer son environnement.

Des experts de l'éducation des enfants ont commencé à affirmer le besoin pour les enfants d'avoir moins d'objets et d'activités, pour qu'ils puissent focaliser leur énergie sur un jeu libre et ininterrompu.

Pas étonnant que le minimalisme rencontre un succès grandissant. Historiquement, nos ancêtres possédaient bien moins de choses que nous. Une vie de famille chaotique remplie de choses matérielles contribue à notre propre désorganisation.

Cela peut être dû au fait que les « objets » contribuent à notre charge mentale. Oui, on peut aimer un sweat-shirt ou une œuvre d'art accrochée au mur. Mais lorsqu'on est attaché à tellement d'objets différents, cet attachement est-il sain et bon pour notre âme ?

### Ne rangez pas, désencombrez.

Vous pouvez engager un professionnel du rangement qui viendra chez vous pour vous aider à trier et à classer toutes vos affaires.

Même si cet investissement en vaut la peine, avant d'y recourir, vous pouvez désencombrer et faire une grande partie de ce travail vous-même.

Dans votre maison, combien d'objets utilisez-vous rarement ou même jamais ? Prenez un week-end pour passer vos affaires en revue et déterminer si vous en avez encore vraiment besoin ou si vous les voulez encore. Cela peut vous aider à épurer votre environnement.

### Est-ce que cela vous procure de la joie ?

Marie Kondo a écrit un célèbre livre, puis est passée dans une émission de télévision connue dans le monde entier, dans laquelle elle aidait diverses personnes à faire le tri dans leurs affaires. Ce qui fait le charme de cette émission, c'est qu'il s'agit de personnes ordinaires, et non pas d'entasseurs compulsifs ou accumulant les choses suite à un trouble psychologique.

Nous sommes nombreux à pouvoir nous identifier à plusieurs des personnes apparaissant dans cette émission.

Marie Kondo encourage les gens à empiler leurs affaires et à les passer en revue une par une pour décider si elles sont sources de joie.

Si ce n'est pas le cas, mettez-les de côté, tout en les remerciant pour le rôle qu'elles ont joué dans votre vie, puis donnez-les (ou jetez-les).

### Garde-robe capsule.

Cela fait plusieurs années que les garde-robes capsule sont tendance dans l'univers de la mode écologique et éthique. Le principe de base consiste à composer une petite garde-robe entièrement faite de vêtements de grande qualité, qui sont des classiques et des pièces pouvant être associées les unes aux autres. Pinterest, les blogs et Instagram vous donneront de bons exemples pour commencer. Certaines garde-robes ne contiennent que dix pièces pour toute l'année !

Si le fait de réduire le nombre de vêtements à une petite dizaine vous paraît trop radical, ou si vous n'aimez pas l'idée de porter seulement deux ou trois couleurs, procédez différemment. En vous inspirant de la méthode de Marie Kondo, basée sur le sentiment de joie qu'un objet procure, essayez chaque vêtement de votre dressing et regardez-vous dans le miroir pour constater son effet. Une jupe ou une veste habillée peut nous plaire accrochée sur un portant. Mais est-ce qu'elle nous plaît toujours autant sur nous ?

### Sortez moins.

Désencombrer sa vie sociale peut être une tâche difficile, alors que nous sommes nombreux à rencontrer le problème inverse, celui de la solitude. Mais le fait de faire l'inventaire de nos engagements sociaux et de nos amitiés peut nous aider à alléger notre agenda pour faire de la place à des activités plus enrichissantes pour l'âme (comme rester à la maison et lire à la lueur d'une bougie). Cela nous aide également à nous concentrer sur les relations qui nourrissent notre âme. L'idée est de sortir seulement une à deux fois en semaine.

### Une seule activité extrascolaire par enfant.

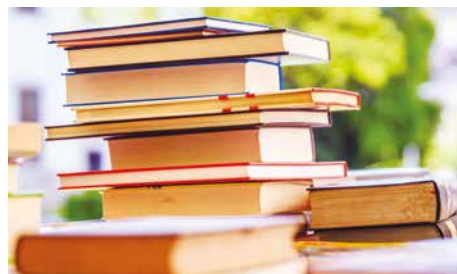
Tous les enfants, quel que soit leur âge, et en particulier ceux en bas âge, ont besoin de jouer librement et de manière ininterrompue. Cela leur donne l'espace nécessaire pour créer et imaginer avec leurs jouets (ou les objets du quotidien, la nature ou les boîtes dans lesquelles les jouets sont vendus !) sans l'intervention ni les directives d'un adulte. Certains experts en développement de l'enfant ont indiqué que lorsqu'un adulte donne un objet (jouet, outil, etc.) à un enfant et lui dit ou lui montre comment l'utiliser, l'enfant ne l'utilise que de cette façon. Alors que lorsque



l'adulte n'intervient pas, l'enfant trouve quatre manières différentes d'utiliser ou de jouer avec l'objet. Qui dit moins de jouets, dit aussi plus d'imagination.

### **Bibliothèque plutôt que librairie.**

Combien de livres avez-vous ? Et combien de ces livres avez-vous déjà lus ? Et parmi les livres que vous avez lus, combien les avez-vous lus plusieurs fois ?



Au lieu d'acheter des livres, exploitez les merveilleuses ressources de la bibliothèque locale, qui ne sont pas appréciées à leur juste valeur. Utilisez vos étagères pour d'autres choses au lieu d'y entreposer des livres qui prennent la poussière.

Mieux encore : débarrassez-vous de ces étagères pour désencombrer encore plus votre intérieur ! En fréquentant votre bibliothèque, vous vous investissez également dans votre communauté. Les livres numériques sont une autre option pour lire de bons livres sans encombrer votre maison.

### **Loin des yeux, loin du cœur.**

Il peut être difficile de décider si on doit conserver quelque chose qu'on utilise une ou deux fois par an. Prenez l'exemple du service à fondue que vous avez reçu pour votre mariage ou de la sorbetière que vous avez achetée il y a plusieurs étés de cela, bien décidé à faire des desserts avec. Envisagez des alternatives.

Créez un système communautaire de partage des ressources. Si vous avez de bonnes relations avec certains de vos voisins ou avec un groupe d'amis soudés, abordez le concept de propriété collective pour certains objets. Échangez l'utilisation de ce service à fondue ou de cette sorbetière au sein du groupe de partage contre autre chose.

Vous aurez peut-être besoin de la grande échelle de quelqu'un pour le nettoyage annuel de vos gouttières. Ou vous pouvez avoir l'utilité de la nappe en dentelle de quelqu'un pour ce dîner spécial que vous organisez une fois par an.

On peut comparer le fait d'épurer son environnement au jeûne intermittent du matérialisme. Les personnes pratiquant le jeûne intermittent affirment que le corps humain évolue et se porte bien durant les périodes de faim prolongée suivies d'une satiété. La nourriture n'a pas toujours été aussi abondante, en particulier pour ce qui est du sucre et des sucreries. De la même manière, nos ancêtres vivaient avec moins de choses pour focaliser leur énergie (et leurs ressources) sur des besoins plus importants.

# Ça pousse dans votre jardin ?

Pour les passionnés de jardinage ou les personnes cherchant juste à échapper momentanément à la neige, la grisaille et au manque de soleil hivernaux, la réception des catalogues de semences au mois de février annonce la verdure du printemps qui approche.

Mais le jardinage est plus qu'un hobby réservé aux personnes âgées ; il attire des adultes plus jeunes et un nombre croissant de programmes scolaires intègrent le jardinage et ses bienfaits. Les applications populaires pour smartphone comme Plant Snap, les blogs comme You Grow Girl et les hashtags qui font le buzz comme #citygarden et #growyourfood encouragent les jeunes adultes à se salir les mains.



Jardiner est bon pour la santé physique, mentale et sociale. La science l'a prouvé !

Une méta-analyse a souligné les bienfaits du jardinage, favorisant notamment une baisse de l'anxiété et des sentiments dépressifs. Les amateurs de jardinage avaient un indice de masse corporelle (IMC) plus bas, ce qui constitue la référence en matière d'analyse du poids de forme. Chez les jardiniers, on observait une plus grande satisfaction générale, une meilleure qualité de vie et un sens de la communauté plus développé.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Soga, Masashi, et al. "Gardening Is Beneficial for Health: A Meta-Analysis." *Preventive Medicine Reports*, vol. 5, 2017, pp. 92-99. doi:10.1016/j.pmedr.2016.11.007.

<sup>2</sup> Simons, Leon A, et al. "Lifestyle Factors and Risk of Dementia: Dubbo Study of the Elderly." *Medical Journal of Australia*, vol. 184, no. 2, 2006, pp. 68-70. doi:10.5694/j.1326-5377.2006.tb00120.x.

L'amélioration de la santé cognitive et du cerveau fait également partie des nombreux bienfaits constatés par les jardiniers.

En Australie, des chercheurs ont suivi près de 3 000 personnes de plus de 60 ans sur une période de 16 ans pour mieux comprendre les facteurs de vie qui contribuent à l'apparition ou à la prévention de signes de démence. Le fait de jardiner tous les jours était un des principaux facteurs protégeant les participants de cette pathologie.<sup>2</sup>

En plus de ses bienfaits sur le cerveau, le jardinage contribue à l'amélioration de la santé mentale. Cette activité aide à lutter contre le stress, et il a même été prouvé qu'elle était plus relaxante que la lecture ou d'autres passe-temps. Le jardinage permet également d'embellir un espace. Lorsque nos maisons, nos quartiers et nos villes sont beaux, notre qualité de vie s'en ressent.

Cela contribue également à une meilleure éthique environnementale. Les ressources utilisées en agriculture de masse, auxquelles se rajoutent le carburant utilisé pour transporter la nourriture, le plastique pour les conteneurs, les pesticides douteux et la qualité nutritive des produits verts récoltés, parcourant de longues distances et stockés bien plus longtemps que par le passé entre récolte et consommation, tout cela contribue à une dégradation environnementale mondiale. Ces phénomènes sont également responsables des changements fondamentaux subis par les fruits, légumes, céréales, graines et fruits à coque au niveau de leur valeur nutritive. Vous pouvez contrebalancer certains de ces effets rien qu'en ayant un jardin d'herbes aromatiques sur le rebord de fenêtre de votre cuisine. Ainsi, vous aidez l'environnement et contribuez à assainir votre alimentation et celle de votre famille.



Un autre avantage, c'est que vous savez d'où vient ce que vous mangez. Cela vous permet de connaître votre agriculteur à petite échelle.

Le manque de contact avec la nature prend de l'ampleur dans les pays développés. Les partisans de la « vitamine N » (« n » pour « nature ») affirment que le simple fait de se rendre dans un petit parc de la ville est important pour passer un peu de temps dehors. Inutile de faire une longue randonnée dans une forêt loin de chez vous. Le jardinage est un microcosme du monde naturel, avec la notion d'interactivité en plus. Tandis qu'une promenade dans les bois est formidable pour les sens de la vue, de l'odorat et de l'ouïe, le jardinage apporte en plus le toucher.



Une autre raison pour laquelle le fait d'être dehors et de jardiner est bon pour la santé, c'est que cela permet une plus grande exposition à la vitamine D, qui booste votre immunité et contribue à améliorer votre santé mentale. De plus, le contact direct du corps avec la terre nous connecte au champ électromagnétique naturel de la planète. C'est très probablement le meilleur antidote contre la « pollution électromagnétique » générée par le Wi-Fi, les radiofréquences des téléphones portables et la 5G, ainsi que contre les champs électromagnétiques non natifs générés par notre énorme réseau électrique mondial et les circuits qui desservent presque toutes les maisons.



Même si la plupart des activités de jardinage ne vous feront pas transpirer autant que de courir ou nager, le jardinage peut vous aider à rester en forme en entretenant votre souplesse et votre agilité.

S'accroupir pour arracher les mauvaises herbes, se pencher pour planter une graine et tourner le buste pour faire un tas de terre autour d'une plante : ce ne sont que quelques exemples de tous les mouvements fonctionnels favorisés par le jardinage.



# Aliments anti-fatigue

Elle est là... la baisse de régime tant redoutée de l'après-midi. Vous manquez d'énergie et vous avez du mal à vous concentrer et à rester concentré. Peut-être survient-elle tous les jours. Ou peut-être que vous n'avez pas bien dormi et que vous passez votre journée à rêver du moment où vous allez repartir dans les bras de Morphée. Dans ce cas, on opte souvent pour un café, un soda à base de caféine ou une « boisson énergisante ». Certes, le sucre qu'ils contiennent redonne de l'énergie rapidement. Mais, ils peuvent ensuite provoquer une baisse de régime ou vous empêcher de dormir le soir.

Fort heureusement, il existe des aliments anti-fatigue meilleurs pour la santé, qui aident à redonner de l'énergie et à l'entretenir sur la durée.

Si vous tolérez le gluten, essayez le quinoa. Ce super-aliment tient véritablement ses promesses en vous offrant une grande endurance. Riche en protéines et en glucides complexes, il présente un arôme de noisette, une texture moelleuse et un cœur légèrement croustillant. Vous pouvez le mélanger ou le substituer aux flocons d'avoine le matin.



Préparez un petit bol de quinoa chaud arrosé d'huile d'olive avec un soupçon de sel de mer, et savourez une collation rassasiant l'après-midi.

Si vous êtes sensible aux lectines ou que vous souffrez du syndrome de l'intestin perméable, la cuisson à la cocotte-minute inactive complètement les protéines de lectine.

Les sardines entières, qui contiennent cent fois moins de mercure que le thon, sont également une source riche en protéines.

Incorporez des sardines hachées dans votre sandwich à la place de la classique salade de thon, remplacez une partie de la mayonnaise par du yaourt et ajoutez de la verdure comme des feuilles d'épinard.

Les lentilles et les haricots, riches en protéines, contribuent à stabiliser la glycémie. Ils possèdent aussi des fibres qui font durer le sentiment de satiété. Laissez-vous tenter par des pois chiches relevés avec du curry, du citron vert et un peu de sel. Ou dégustez une généreuse soupe de lentilles et de légumes en milieu d'après-midi. Encore une fois, tous ces ingrédients renferment des protéines de lectine, responsables de réactions immunitaires inflammatoires chez les personnes souffrant d'une perméabilité intestinale accrue (syndrome de l'intestin perméable). Alors, cuisez-les à la cocotte-minute pour les inactiver.

Les graines de lin et de chanvre comprennent d'importantes quantités de protéines, de glucides et de bonnes matières grasses. Ce sont également les graines qui contiennent le moins de lectines. Combinez-les pour éviter le terrible « coup de barre » d'après-repas. Mangez un yaourt grec entier avec des graines de lin fraîchement moulues, des graines de chanvre décortiquées et quelques baies mûres au petit déjeuner ou au goûter pour faire le plein d'énergie.

Les agrumes donnent un coup de fouet en partie grâce à leur teneur en sucre, et offrent également le formidable pouvoir antioxydant de la vitamine C. La saison des agrumes se termine à la fin de l'hiver, alors optez pour les cerises et les fraises au printemps et au début de l'été. Au milieu de l'été, privilégiez les myrtilles. Riches en antioxydants, elles contribuent à nourrir et à protéger le système nerveux central.



Les fruits à coque sont les « plats préparés » de la nature. Il n'est pas nécessaire de les conserver au frais et vous pouvez les emporter partout.

Ajoutez des noix à votre salade, ou saupoudrez vos légumes sautés de morceaux d'amandes grillées. Vous pouvez aussi prendre quelques fruits à coque dans votre voiture pour en profiter lorsque vous êtes à l'extérieur plus longtemps que prévu. Les noix constituent en général le meilleur choix, suivies des noix de macadamia et des amandes. Il est recommandé de limiter les noix de cajou et les cacahuètes.

Lorsque le besoin de caféine se fait véritablement sentir, buvez du thé vert ou de petites quantités de thé matcha. Le thé vert offre un effet plus durable que le café. Quant au yerba maté, boisson populaire en Amérique du Sud, on le vend sous forme de thé en vrac ou en sachet. En fonction de l'heure de la journée, le café est bénéfique avec modération. Essayez d'arrêter de consommer des boissons caféinées au moins six à huit heures avant de vous coucher.

Et n'oublions pas le simple verre d'eau. La déshydratation sévère peut provoquer l'épuisement, mais une déshydratation même légère peut engendrer une diminution de l'énergie. Ajoutez à votre eau des aliments énergisants comme des rondelles de citron, ou savourez un thé au gingembre. Des études ont démontré qu'il était parfois possible de diminuer la faim en buvant une grande quantité d'eau. Et elle participe aussi au bon fonctionnement des reins qui détachent l'organisme.

# Autonomisation personnelle

La vie peut parfois paraître totalement hors de contrôle. Les circonstances dans lesquelles nous avons été élevés, les normes et les limites imposées par notre culture sociétale et la dynamique que nous partageons avec les autres nous apparaissent souvent comme des obstacles insurmontables étant donné le manque de contrôle que nous exerçons en la matière. La vérité, c'est qu'il y a très peu de choses que nous pouvons contrôler dans la vie. En revanche, nous avons la possibilité de nous octroyer davantage de pouvoir.



Comment ces deux notions paraissant totalement opposées sont-elles compatibles ? La seule chose que vous pouvez contrôler dans la vie, c'est vous-même. Mais cela peut souvent sembler harassant. Nous sommes des créatures imparfaites et complexes, influencées par de nombreux paramètres biologiques, sociologiques et psychologiques. Voici quelques idées permettant d'adopter un esprit d'autonomisation personnelle dans une vie essentiellement compliquée.

### **Commencez par être vous-même.**

Se connaître soi-même peut prendre toute une vie, car on change et on mûrit. Nombreux sont les grands esprits qui pensent que la connaissance de soi est un voyage sans « destination » finale. En revanche, il est important d'avoir une connaissance de base de soi. Commencez par vous demander ce qui vous apporte un sentiment de paix. Quand est-ce que vous vous sentez le mieux ? En faisant quelle activité, dans quel type d'environnement, avec quelles personnes ? Qu'est-ce qui déclenche chez vous un sentiment d'anxiété, de colère, de tristesse ou de désespoir ? Gardez à l'esprit que les réponses à ces questions peuvent changer avec l'âge et l'expérience.

### **Soyez bon avec vous-même.**

Être bon, avec soi-même et les autres, c'est une des formes de gentillesse les plus importantes. La connaissance de soi peut entraîner des prises de conscience vraiment gênantes et difficiles sur la personne que nous sommes et la manière dont nous nous comportons. Être bon avec soi-même, ce n'est pas nier ou minimiser les mauvais côtés de sa personnalité.

Au contraire, cela consiste à les reconnaître, à prendre une profonde inspiration, puis à se pardonner.

### **Identifiez vos points forts.**

Pour vivre pleinement, il faut savoir quels sont nos points forts. Il ne s'agit pas d'un exercice d'auto-glorification ou de vantardise. Au contraire, il s'agit de dresser en toute humilité un inventaire de ce que nous faisons bien ou de ce qui fait de nous une personne accomplie. Vos points forts n'ont pas besoin d'être axés sur une notion de productivité. Oui, il se peut que vous soyez bon pour construire des choses ou donner une orientation à un projet au travail. Ou peut-être êtes-vous un excellent boulanger. Mais essayez également d'identifier vos points forts d'un point de vue émotionnel, spirituel ou social. Peut-être avez-vous une oreille attentive ou arrivez-vous à mettre les gens à l'aise quand ils viennent chez vous. Peut-être êtes-vous doué pour gérer votre temps. Ou vous avez une manière spontanée de communiquer avec les autres (sans passer par les technologies).

### **Identifiez vos défauts.**

Il est important d'abord la connaissance de soi avec humilité. Faire une liste mentalement (ou sur papier) de ce à quoi vous n'êtes pas très bon ne veut pas forcément dire que vous listez tout ce qu'il faut améliorer. C'est plutôt une façon de reconnaître les domaines dans lesquels vous pouvez vous reposer sur d'autres personnes ou simplement lâcher prise. Bien sûr, pour évoluer personnellement, il faut affronter ses défauts et tenter de s'améliorer.

Mais le fait de tirer profit de nos points forts peut nous être bénéfique à nous, nos proches et au monde de manière générale, davantage que de passer trop de temps à essayer d'améliorer nos points faibles.

### **Arrêtez de vous comparer aux autres.**

Les réseaux sociaux ne reflètent pas la réalité. Les photos parfaites grâce aux filtres et les innombrables publications montrant des moments prétendument heureux peuvent causer et causer un grand manque de confiance en soi et même de l'anxiété et la dépression. Arrêtez de suivre sur Instagram des personnes qui ne vous apportent pas de joie. Sachez reconnaître quand quelque chose est trafiqué et ne reflète pas la réalité. Limitez le temps que vous passez sur les réseaux sociaux ou avec des personnes qui vous poussent à vous comparer à elles.

### **Définissez votre propre vision de la réussite.**

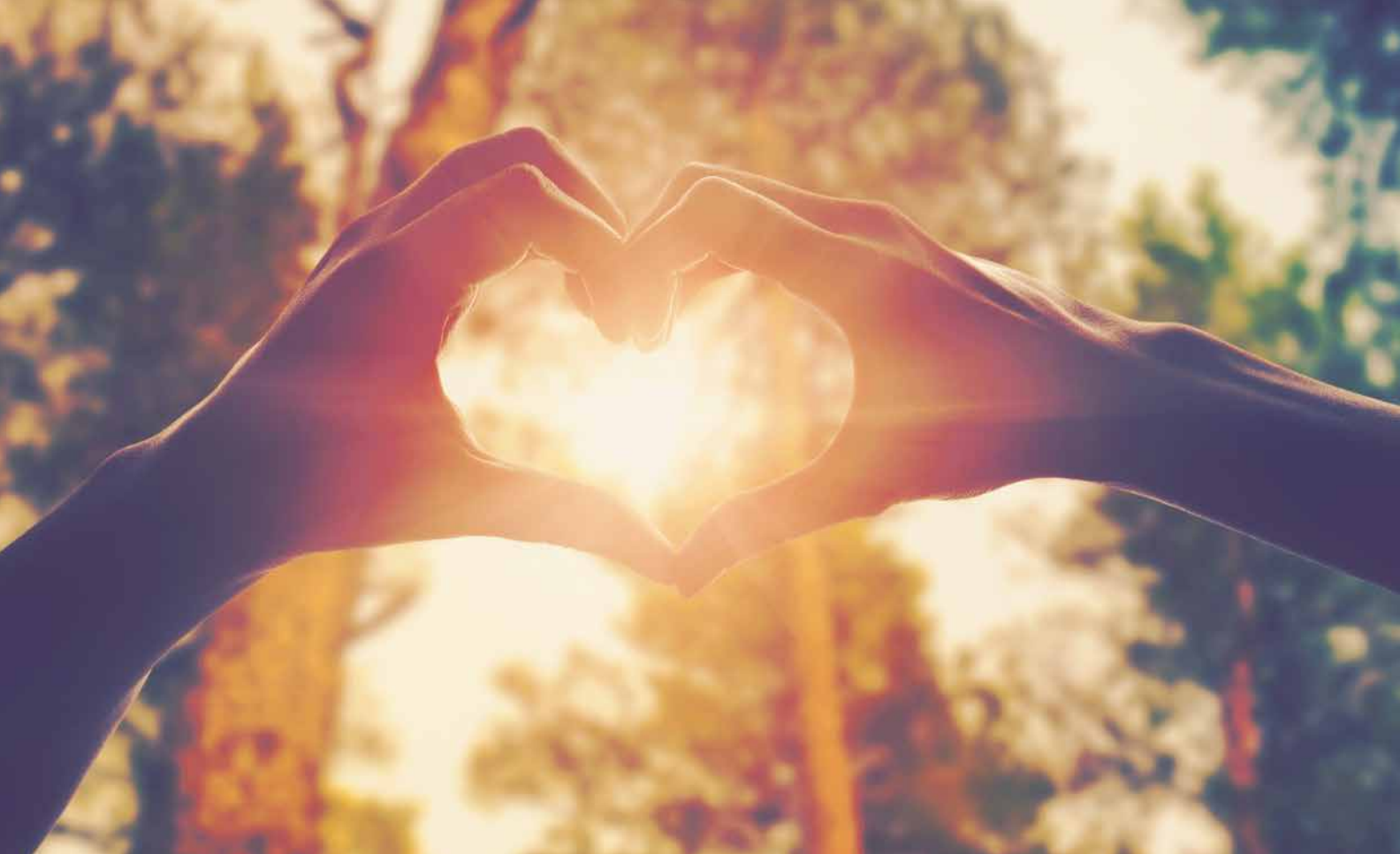
Acceptez ce que la réussite signifie pour vous. Vous avez sans doute une amie qui aime son travail et qui a gravi les échelons avec des promotions et des augmentations. C'est peut-être quelque chose à quoi vous aspirez. Ou peut-être êtes-vous satisfait de votre poste impliquant moins de responsabilités et la possibilité de gagner votre vie suffisamment confortablement tout en ayant un rythme moins effréné. Une grande maison, une nouvelle voiture, des vacances de luxe et une maison remplie d'objets ne vous donneront pas un sentiment durable d'autonomisation. D'une manière ou d'une autre, vous devez définir ce qu'est la réussite pour vous.

### **Revoyez vos attentes à la baisse.**

Les personnes pessimistes disent souvent qu'elles sont réalistes ! Cela dit, il y a une différence entre quelqu'un qui reconnaît que la vie a ses limites et quelqu'un qui pense que la vie est horrible ! Quand vous vous fixez des objectifs difficiles à atteindre, confrontez-les à la réalité pour vous assurer que ce soit bien les résultats que vous recherchez (dans leur globalité, avec les efforts nécessaires pour y arriver) et qu'ils soient réalisables.







### **Soyez ouvert au changement.**

S'accepter soi-même et accepter les autres ainsi que les circonstances actuelles qui font d'eux ce qu'ils sont et s'entraîner à exprimer de la gratitude et à accepter l'expérience présente est essentiel pour trouver la paix intérieure. Mais cela ne veut pas dire que nous devons nous obstiner à résister au changement. Soyez attentif aux opportunités de changement. Si vous vous faites licencié, vous ressentirez de la tristesse, de la colère et des doutes face à ce changement difficile. Mais considérez également l'opportunité qui se présente à vous de changer et de faire évoluer votre situation professionnelle. L'adage « quand une porte se ferme, une autre s'ouvre » est très vrai. Pour avoir une vie épanouissante, il faut souvent lâcher prise et donner puis recevoir, sans la moindre attente.

### **Prenez soin de vous.**

L'époque où on célébrait les martyrs est belle et bien révolue. Il est temps maintenant de penser à « mettre votre propre masque à oxygène avant d'aider les autres à le mettre ». Mais pour prendre soin de soi, inutile d'être extravagant ou sophistiqué. Des actes simples comme se coucher tôt ou assister au lever du soleil une tasse de thé bien chaud à la main peuvent être bien plus bénéfiques et avoir plus de sens. Rien n'est plus important pour l'accomplissement personnel que le fait de prendre soin de soi.

### **Capitulez.**

La prière de la sérénité exhorte les gens à admettre ce qu'ils ne peuvent pas changer. Parfois, le fait d'abandonner le besoin de contrôle (ou en fait le manque de contrôle) nous libère, ce qui nous permet d'accepter les circonstances présentes et d'agir en fonction de cette réalité.

### **Voici quelques exercices simples que vous pouvez pratiquer au quotidien pour progresser.**

**Tenir un journal.** Inutile d'écrire un roman sur votre vie. Le simple fait de griffonner une petite liste des événements de la journée ou de ce que vous avez ressenti peut vous aider à faire l'inventaire de ce que vous vivez et à vous vider la tête.

**S'affirmer.** Certaines personnes sont parfois réticentes à s'affirmer, car elles pensent que ce n'est pas sincère ou qu'il s'agit de faire de faux compliments. Mais vous n'avez pas besoin de penser ou de faire des affirmations qui ne vous ressemblent pas. Vous pouvez commencer par des affirmations basiques comme : « Aujourd'hui, je vais m'entraîner à parler gentiment », « Je suis capable de respirer profondément quand je dois interagir avec untel au travail » ou « Je fais preuve d'intégrité quand les gens se racontent des potins dans cette fête. »

Changer de schéma (modification du comportement cognitif). Nos pensées, nos sentiments et nos actes sont reliés entre eux, formant un triangle dans lequel chaque élément influence les autres.

Même si bon nombre de sentiments ou de pensées échappent à notre contrôle, lorsqu'on s'entraîne à être plus calme et plus serein, cette pratique peut influencer nos actes. Lorsque nos actes sont positivement guidés par le corps et l'esprit, ils ont une incidence sur nos sentiments et nos pensées.

**Faire du sport.** Lorsqu'on se dégage du temps pour pratiquer une activité physique, des substances chimiques sont libérées dans notre corps, générant un sentiment de positivité. Quand le corps est puissant, il est plus facile de s'appuyer sur son pouvoir personnel.

**Dormir.** Aussi essentiel que l'eau, la nourriture et un toit, le sommeil aide notre système neurologique et tout l'organisme à se régénérer. Un être humain accompli doit avoir un corps calme et un esprit paisible.



# La graine de lin

Les tendances en matière de super-aliments se succèdent. Bien avant que les graines de chia soient annoncées comme un aliment ancien redécouvert, présentant d'innombrables bienfaits pour la santé, et avant la mode des graines de chanvre décortiquées, il y avait la modeste graine de lin.

La graine de lin, également appelée tout simplement lin ou linette, est une graine huileuse connue pour sa teneur élevée en acides gras oméga-3 et en fibres. Cultivée à l'origine au Moyen-Orient, elle est maintenant principalement produite en Amérique du Nord.

La graine de lin est un concentré nutritionnel.<sup>1</sup> Comme mentionné précédemment, les graines de lin sont riches en acides gras oméga-3.

Elles sont riches en acide alpha-linolénique (ALA), une source végétale d'oméga-3. L'ALA contenu dans les graines de lin ou dans l'huile de graine de lin doit être synthétisé en EPA et DHA, des types d'acides gras oméga-3 présents dans l'huile de poisson. Les graines de lin sont une bonne option pour les végétariens et les vegans qui ne veulent pas consommer d'huile de poisson. Cependant, la capacité de production d'EPA et de DHA à partir d'ALA est limitée (même si elle est plus élevée chez la femme que chez l'homme) ; la prise de compléments alimentaires à base d'EPA et de DHA dérivés d'algues est une bonne idée, en particulier pour les végétariens et les vegans qui ne mangent pas de poisson.

Les bienfaits de la graine de lin sur la santé sont innombrables. La graine de lin est bonne pour le cœur et des études ont montré qu'elle réduisait le taux de cholestérol dans le sang.<sup>2,3</sup> Un lien a été établi entre une consommation quotidienne de lin et une baisse significative de la tension artérielle.<sup>4</sup> Dans le cadre d'une étude, les participants souffrant d'hypertension artérielle ont consommé 30 grammes de lin par jour pendant six mois.

En moyenne, les sujets de l'étude ont constaté une baisse de 10 mmHg de la pression artérielle systolique et de 7 mmHg de la pression artérielle diastolique. Ceux présentant une pression artérielle systolique de plus de 140 mmHg ont constaté une baisse de 15 mmHg.

Le lin est également bon pour les intestins et peut contribuer à détoxifier le système digestif. Le lin régule les problèmes intestinaux comme la constipation et la diarrhée par le biais de différents mécanismes.<sup>5</sup>

Les graines de lin ont un goût de noisette et une texture croustillante. Le mieux est de les consommer fraîchement moulues. Le fait de les consommer entières fait qu'elles restent souvent complètes tout au long du processus de digestion. Vous pouvez acheter des graines de lin déjà moulues, mais leurs bénéfices nutritionnels se dégradent dès qu'elles sont moulues. Faites-leur plutôt faire un petit tour dans votre moulin à café, ce qui les rendra bien plus digestes.



Le lait d'amande est devenu une alternative relativement populaire au lait de vache.

Mais de récentes études menées par les médias ont prétendu que les amandes et le lait d'amande avaient un impact néfaste sur l'environnement.<sup>6</sup> Pour cultiver 16 amandes individuelles, il faut plus de 56 litres d'eau, ce qui représente près de 4 litres d'eau par amande ! Optez plutôt pour le lait de graines de lin, que vous pouvez faire vous-même à la maison.

Il suffit de mixer une mesure de graines de lin entières avec quatre mesures d'eau et une pincée de sel dans un blender à grande puissance pendant environ trois à cinq minutes.

Filtrez le mélange en le passant dans un sac à lait végétal ou dans une passoire fine. Ajoutez de l'extrait de vanille ou du miel pour l'aromatiser si vous le souhaitez.

Les personnes qui évitent les œufs (ou si vous voulez faire une recette avec des œufs mais que vous n'en avez pas sous la main) peuvent utiliser du lin comme liant dans les gâteaux et pâtisseries.

Une autre manière d'intégrer davantage de lin dans votre alimentation consiste à garder une bouteille d'huile de graine de lin dans votre réfrigérateur (une fois ouverte, elle doit être conservée au frais pour préserver sa fraîcheur). Remplacez l'huile d'olive par de l'huile de graine de lin dans vos vinaigrettes et marinades. Vous pouvez également verser un filet de cette huile aux arômes de noisette sur du pop-corn ou du pain grillé. Pour conserver ses qualités nutritives, utilisez-la davantage pour agrémenter vos plats à la fin (comme une huile d'olive de bonne qualité).

<sup>1</sup> Goyal, Ankit, et al. "Flax and Flaxseed Oil: an Ancient Medicine & Modern Functional Food." *Journal of Food Science and Technology*, vol. 51, no. 9, Sept. 2014, pp. 1633-1653. doi:10.1007/s13197-013-1247-9.

<sup>2</sup> Kristensen, Mette, et al. "Flaxseed Dietary Fibers Lower Cholesterol and Increase Fecal Fat Excretion, but Magnitude of Effect Depend on Food Type." *Nutrition & Metabolism*, vol. 9, no. 1, Feb. 2012, p. 8. doi:10.1186/1743-7075-9-8.

<sup>3</sup> Edel, Andrea L, et al. "Dietary Flaxseed Independently Lowers

Circulating Cholesterol and Lowers It beyond the Effects of Cholesterol-Lowering Medications Alone in Patients with Peripheral Artery Disease." *The Journal of Nutrition*, vol. 145, no. 4, Feb. 2015, pp. 749-757. doi:10.3945/jn.114.204594.

<sup>4</sup> Rodriguez-Leyva, Delfin, et al. "Potent Antihypertensive Action of Dietary Flaxseed in Hypertensive Patients." *Hypertension*, vol. 62, no. 6, Dec. 2013, pp. 1081-1089. doi:10.1161/hypertensionaha.113.02094.

<sup>5</sup> Palla, Amber Hanif, and Anwarul-Hassan Gilani.

"Dual Effectiveness of Flaxseed in Constipation and Diarrhea: Possible Mechanism." *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 169, July 2015, pp. 60-68. doi:10.1016/j.jep.2015.03.064.

<sup>6</sup> Buchanan, Larry, et al. "Your Contribution to the California Drought." *The New York Times*, 21 May 2015, <https://www.nytimes.com/interactive/2015/05/21/us/your-contribution-to-the-california-drought.html>.

# Enfants de la nature

En Suède (ainsi que dans les pays scandinaves voisins, la Norvège et le Danemark), il y a un dicton qui dit : « il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais équipements ». C'est précisément le sujet d'un livre dont le titre rappelle cet adage, écrit par Linda Akeson McGurk. Dans *There's No Such Thing as Bad Weather*, elle raconte en détails le choc culturel qu'elle a vécu en tant que mère suédoise élevant ses enfants dans le pays et la culture de son mari américain.<sup>1</sup>

L. McGurk décrit l'habitude qui consiste à sortir par tous les temps, même si la Suède et les autres pays d'Europe du Nord ne sont pas connus pour leurs climats tempérés. Elle explique que dès leur naissance, les bébés sont emmitoufflés dans leur poussette et qu'on les encourage à faire leur sieste dehors, sous une couverture en duvet.

Elle constate également que les parents scandinaves à la recherche d'une école maternelle pour leur enfant donnent la priorité au temps passé à jouer dehors.

Installée dans une petite ville américaine du Midwest, son expérience n'est pas du tout la même. Ses voisins la voient comme quelqu'un de bizarre ou de loufoque, car elle se promène en ville par tous les temps. D'autres ont pitié d'elle, pensant qu'elle est trop pauvre pour avoir une voiture et insistent pour la conduire là où elle veut aller. Elle raconte qu'elle se promène tous les jours avec son nouveau-né même par -9 degrés et que les gens du coin sont scandalisés. L'ironie, c'est que la région dans laquelle elle vivait aux États-Unis a un climat à quatre saisons très similaire à celui de la Suède, avec des températures aussi froides que dans son pays d'origine !

Mais les Scandinaves ont mis le doigt sur quelque chose d'important. Pensez à vos meilleurs souvenirs d'enfance. Dans combien de ces souvenirs étiez-vous en train de jouer librement dans un cadre naturel, que ce soit dans votre jardin ou lors de vacances en famille dans un parc national ? La triste vérité, c'est que le monde de l'enfance est devenu aseptisé, ce qui implique que les enfants jouent à l'intérieur. Beaucoup, en fait.



On peut blâmer les jeux vidéo et les écrans, mais on doit en réalité ce grand changement aux adultes.

Près de la moitié des adultes sont d'avis que les enfants ne devraient pas être autorisés à jouer dehors sans être surveillés par un adulte avant l'âge de 14 ans. Leur crainte concerne la sécurité : ils ont peur à la fois que les enfants se blessent ou se fassent kidnapper. Mais au Royaume-Uni, les hôpitaux accueillent plus d'enfants tombés de leur lit que d'un arbre.<sup>2</sup> Aux États-Unis, le taux d'enlèvement d'enfants est le même que dans les années 1950, et le taux de criminalité est à peu près le même ou plus bas. Mais le sentiment d'insécurité est en hausse.<sup>3</sup>

Les bienfaits d'un point de vue médical, social et émotionnel que procure le fait de jouer dehors tous les jours et par tous les temps sont indéniables pour les enfants. D'un point de vue physique, le fait de jouer dehors apporte plus de vitamine D, ce qui contribue à l'immunité. Les enfants exposés à la boue et à la poussière ont souvent un microbiome et un système immunitaire plus robustes. Ils font également beaucoup plus d'exercice. Ils ne font pas que courir dans tous les sens.



Ils tordent leur corps dans tous les sens, en s'accroupissant pour arracher quelques brins d'herbe, en s'étirant de tout leur long pour attraper la branche d'un arbre ou en rampant dans l'herbe coupée et la boue.

<sup>1</sup> McGurk, Linda Akeson. *There's No Such Thing as Bad Weather: a Scandinavian Mom's Secrets for Raising Healthy, Resilient, and Confident Kids* (from *Friluftsliv to Hygge*). Touchstone, 2017.

<sup>2</sup> Henley, Jon. "Why our children need to get outside and engage with nature." *The Guardian*. *Guardian News and Media*, 16 Aug. 2010.

<sup>3</sup> Skenazy, Lenore. "Crime Statistics." *Free-Range Kids*, <http://www.freerangekids.com/crime-statistics/>.



Gardez à l'esprit que lorsqu'ils sont apparus sur Terre, les êtres humains vivaient dehors toute la journée. Il y a 200 ans environ, les premiers travaux de fabrication les ont ensuite poussés à l'intérieur en journée. Il y a très probablement de nombreux aspects du métabolisme humain qui dépendent de l'exposition aux éléments, en particulier la lumière du soleil, ainsi que la brise, les variations d'humidité, les changements de pression atmosphérique et la poussière (la couche de « peau » extérieure de notre Terre).

Jouer à l'extérieur fait davantage appel à la créativité et à l'imagination. Avec un nombre limité de jouets et sans écran, les enfants utilisent leur incroyable imagination. Ils explorent l'herbe et les arbres, les pierres et les cailloux, touchent les fleurs et les insectes. Ils sont capables d'utiliser tous leurs sens pour explorer leur environnement.

D'un point de vue social, les enfants qui jouent dehors sont davantage susceptibles d'interagir avec d'autres enfants. Sur une aire de jeu, ils doivent s'adapter aux aspects sociaux, comme attendre leur tour au toboggan ou partager un ballon. Ils apprennent à gérer les conflits et à s'adapter aux normes sociales en matière de comportement.

**D'un point de vue émotionnel, être dehors réduit le stress. Les espaces verts contribuent à apaiser notre système nerveux et cela vaut également pour les enfants.**

Montrez l'exemple ! Investissez dans de bonnes bottes de pluie et des vêtements d'hiver bien chauds, mais débarrassez-vous également de votre peur de vous salir ou de vous blesser. Les bienfaits du grand air dont profitent les enfants sont immenses, vous le verrez immédiatement !



# Apprendre tout au long de la vie

Si vous êtes à la retraite ou proche de la fin de votre carrière, vous n'avez probablement pas mis les pieds dans une salle de classe depuis bien longtemps. Pour beaucoup d'entre nous, notre dernier enseignant officiel remonte à l'époque du lycée ou de l'université.

Sans même parler de tableau noir, à partir du moment où nous sommes dans le ventre de notre mère et jusqu'à un âge avancé, nous apprenons continuellement. Et c'est utile à chaque instant de la vie, même à 70, 80 ans et au-delà.

Apprendre tout au long de la vie est bénéfique pour la santé cérébrale. En continuant à faire travailler son cerveau, on conserve un esprit plus vif et aguisé.

Des études démontrent qu'apprendre tout au long de la vie aide à retarder, voire même à prévenir la démence, ainsi qu'à éviter la dépression.

À tout âge, l'éducation nous aide à trouver notre place et à être en phase avec notre temps. Elle permet de nous connecter aux autres et de nous intégrer plus facilement dans les repas de famille ou les conversations intergénérationnelles. Elle nous pousse à rencontrer de nouvelles personnes et à découvrir de nouveaux modes de vie.

Nous sommes nombreux à avoir fantasmé sur le job de rêve que l'on aurait voulu décrocher.

Peut-être étiez-vous facteur, mais rêviez de devenir chef pâtissier. Ou peut-être avez-vous toujours voulu apprendre à jouer du piano ? Nul besoin d'être un enfant pour prendre des leçons.

Transformez cette envie insatisfaite en une activité nouvelle à découvrir ou à améliorer. Il n'est pas nécessaire de choisir une passion ou un loisir entièrement nouveau. Vous savez peut-être déjà très bien danser la valse. Pourquoi ne pas élargir votre répertoire avec un cours de salsa ?

Il existe un large éventail de cours et d'occasions d'apprendre pour les seniors. Commencez par vous rendre dans un centre pour personnes âgées, une résidence senior ou une bibliothèque dans votre quartier, et voyez s'ils proposent des cours dédiés aux seniors. Vous pouvez aussi franchir les portes de l'université locale et vous renseigner sur les cours en auditeur libre. Recherchez des ressources en ligne ou appelez votre mairie pour en savoir plus sur les conférences et débats organisés près de chez vous.

## Voici quelques idées pour acquérir de nouveaux talents et connaissances :

- Suivez un cours sur le travail du bois, les pierres précieuses, les plantes ou le jardinage.
- Apprenez une technique manuelle comme la couture, la broderie ou le tricot.



## Inscrivez-vous à un cours d'histoire, d'art, de sciences ou de sciences de la santé dans un établissement local.

- Découvrez de nouvelles manières de travailler en groupe. Faites le tour des salles de sport ou des centres de loisirs municipaux pour connaître les activités proposées. En fonction de votre niveau de mobilité, renseignez-vous sur les cours les mieux adaptés à vos besoins physiques.

- Hébergez un étudiant étranger ou invitez à dîner une famille d'immigrés récemment installée afin d'en savoir plus sur leur culture et leur pays. Ce sera aussi l'occasion de leur en apprendre davantage sur la région, de nouer des liens et de faire preuve de bienveillance.
- Rendez-vous à la bibliothèque et lisez un manuel sur n'importe quel sujet pour apprendre quelque chose de totalement nouveau. Vous vous apercevrez sûrement que de nombreuses choses ont changé depuis la dernière fois que vous avez étudié la biologie, l'espace ou l'histoire.
- Racontez votre histoire. Vous pourrez ainsi partager vos expériences et anecdotes et apprendre à mieux écouter les autres.
- Suivez un cours de cuisine à proximité de chez vous et découvrez une gastronomie qui vous est encore inconnue, ou flânez dans un marché ethnique et demandez aux commerçants à quoi servent certains ingrédients.
- Participez à un parcours pédagogique dans une région de votre pays que vous n'avez jamais visitée. De nombreux circuits s'articulent autour de thèmes généraux comme l'art, l'histoire et la culture d'un secteur et de ses habitants.
- Renseignez-vous sur les visites guidées gratuites organisées dans les musées à proximité.
- Demandez à vos petits-enfants de vous parler davantage de leurs loisirs préférés. Vous pourriez apprendre à retoucher des photos sur Adobe ou Instagram, ou découvrir les sports ou les séries télévisées qu'ils adorent.

Concentrez-vous sur vos passions et centres d'intérêt. Affrontez vos imperfections. Ressentez toute la modestie d'être à nouveau « étudiant ». Et saisissez la chance de pouvoir apprendre exactement ce dont vous avez envie à ce moment de votre vie.



# Concilier travail et vie privée

La masculinité moderne aide les hommes à vivre pleinement leur vie. De nos jours, en particulier chez les jeunes générations, il est devenu monnaie courante pour les hommes de pleurer, d'exprimer leurs émotions, de prendre soin d'eux-mêmes et de communiquer leurs besoins personnels de manière plus directe.

L'époque où les hommes ne participaient pas à la vie domestique ou n'étaient que le soutien de la famille est révolue. Aujourd'hui, les hommes sont poussés à participer activement à la vie domestique et familiale, et ils acceptent pleinement leur rôle.

Puisque les exigences professionnelles, les temps plus importants passés dans les transports et la concurrence entre les carrières demeurent encore des enjeux majeurs dans la culture moderne du travail, il est essentiel que les hommes commencent à changer de discours sur l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle pour admettre et prendre pleinement conscience de leur humanité.

Le congé parental payé avec protection de l'emploi est un droit légalisé dans tous les pays développés, à l'exception des États-Unis. Dans de nombreux pays tels que le Canada, les pays nordiques, le Royaume-Uni et l'Allemagne, un congé paternité spécifique, réservé exclusivement aux pères de nourrissons, a été créé. Les hommes devraient non seulement prendre ce congé, mais aussi militer pour l'égalité entre les mères et les pères.

Les besoins d'un nourrisson et d'un jeune enfant sont incomparables : des nuits (et des jours !) sans sommeil à cause de l'allaitement et des changements de couches fréquents ; mais plus encore, les enfants et la société s'en sortent mieux sur le plan émotionnel, social et sanitaire avec des pères attentifs, impliqués et à l'écoute.

Parlez à votre employeur des possibilités de travail à domicile. À l'ère du numérique dans laquelle nous vivons, nombreux sont les employeurs qui acceptent le télétravail, et de nombreux emplois peuvent être en grande partie assurés à distance. Malheureusement, le monde du travail doit encore rattraper son retard vis-à-vis de ce potentiel.

Si votre entreprise autorise le travail à distance, même un jour par semaine, profitez-en. Cela vous permettra de limiter le temps passé dans les transports et de le mettre à profit pour vos besoins personnels. Au lieu de faire la navette le matin, vous pourriez faire du sport, promener votre chien en milieu de journée ou même rejoindre vos enfants à l'école à l'heure du déjeuner. Mais attention : travailler à domicile peut être une pente savonneuse. Si la démarcation n'est pas clairement marquée entre le travail et la maison, le risque à court terme est un débordement incontrôlé du travail dans votre vie privée à d'autres moments (le soir et le week-end).

Les semaines de travail raccourcies sont peu communes, même s'il est prouvé qu'elles entraînent une augmentation de la productivité et de la satisfaction au travail. Si vous ne travaillez pas pour les quelques rares personnes qui ont embrassé la cause de la réduction de la semaine de travail, vous pouvez peut-être établir un calendrier flexible. Au lieu d'une semaine de cinq jours, voyez si vous pouvez condenser vos heures pour travailler quatre jours par semaine. Si vous faites des heures supplémentaires une semaine, vous pourrez peut-être compenser ces heures par un temps de récupération la semaine suivante.

Ce n'est pas toujours facile à faire si vous occupez un poste à responsabilité, mais pendant vos vacances, faites de votre mieux pour laisser le travail en dehors de votre « temps personnel ».

Au lieu de partir pour une brève escapade, optez pour des vacances plus longues chaque année et informez votre équipe bien à l'avance que vous ne serez pas disponible pendant cette période.







Si vous êtes en position de leadership, cela montre à vos employés que vous prenez très au sérieux l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée !

Vous pouvez également garder au bureau votre vie sociale professionnelle ou participer occasionnellement à un happy hour ou un dîner avec vos collègues.

Envisagez de restreindre votre cercle de contacts sur les réseaux sociaux à vos amis et à votre famille. Évitez d'accepter les demandes d'amis de la part de votre patron ou de vos collègues. Cela vous permettra de vous éloigner de votre travail et de conserver l'intimité de votre vie privée.



# Journée internationale des droits des femmes

Chaque année, le 8 mars, le monde entier célèbre la journée internationale des droits des femmes. Cette journée est l'occasion de rendre hommage à l'immense travail accompli par les femmes et leurs alliés. L'édition 2020 s'articule autour du thème de l'égalité pour tous avec le hashtag #EachforEqual.<sup>1</sup> Le jour où toutes et tous, femmes, filles, hommes et garçons, nous nous unissons pour défendre les droits de chacun, alors seulement nous pourrons créer un monde encore plus juste et équitable.

Cette journée revêt une importance particulière cette année, car le monde entier s'apprête à honorer tous les efforts déployés pour construire un monde où règne l'égalité entre hommes et femmes. Des sujets tels que l'éducation des filles, l'éradication de toutes les formes de violence sexuelle et la santé des femmes y sont généralement abordés.

Nous devons tous répondre de nos sentiments, opinions, jugements et actions. Il est essentiel de se rendre compte à quel point les stéréotypes brisent le lien entre les êtres humains.

Il nous faut élargir nos perspectives sur les rôles des femmes et des hommes, et œuvrer à améliorer la situation dans la sphère privée et publique, pour garantir que les femmes, comme les autres, soient traitées avec respect et équité.

L'histoire de la journée internationale des droits des femmes remonte à plus de cent ans. À l'origine, elle rendait hommage aux ouvrières des industries du textile et de l'habillement, avant de se populariser pendant la seconde moitié du XXe siècle.

Aujourd'hui, la journée internationale des droits des femmes est considérée comme jour férié dans plusieurs pays. Dans certains États, elle est moins politique et plus axée sur l'appréciation des contributions des femmes au quotidien.

<sup>1</sup> "Theme for International Women's Day 2020 is #EachforEqual." International Women's Day, 2 Sept. 2019, <https://www.internationalwomensday.com/2020Theme>. Retrieved December 15, 2019.



D'autres encore la considèrent comme une « fête de la Femme », à l'instar de la fête des Mères.

Ailleurs, les rassemblements publics prennent une tournure de fête ou encore de manifestations destinées à lutter pour un meilleur traitement des femmes ou pour soutenir une revendication plus spécifique.

D'aucuns pensent que si une personne lutte pour s'épanouir, alors nous luttons tous à notre tour. Lorsque l'on est capable de donner le meilleur de soi-même et d'accomplir de grandes choses, d'autres peuvent aussi en faire de même.



En élevant le statut et la qualité de vie des femmes, cela créera une réaction en chaîne qui se répercutera sur toute la société. Ces femmes, ce sont nos filles, nos mères, nos sœurs, nos voisines et nos collègues. Un monde équitable est un monde fort qui est bénéfique pour les femmes, mais également pour nous tous.

Chacun d'entre nous porte un regard unique sur les problèmes. Lorsque davantage de femmes gagneront leur indépendance et seront traitées à égalité avec le reste de la population, alors nous pourrons véritablement progresser.



Dans les pays où l'égalité entre les sexes est plus importante, la prospérité économique s'en fait ressentir. En revanche, les pays moins égalitaires souffrent généralement d'une instabilité politique plus grande et d'une insécurité accrue (taux de criminalité plus élevé). Lorsque l'égalité règne entre femmes et hommes, ces derniers en bénéficient eux aussi du point de vue de la paix, de la sécurité et des revenus.

La façon dont sont traitées les jeunes filles, dès le berceau, peut avoir un impact sur leur futur potentiel, et nuire aux femmes comme aux hommes. Lorsque nos mères, nos filles et nos sœurs ne sont pas émancipées, les hommes risquent de ne pas pouvoir exploiter pleinement leur potentiel.



On dit souvent que la puissance d'une société se juge à la force de ses membres les plus faibles et les plus vulnérables.

Les femmes ont accompli de grandes choses, pas uniquement pour elles-mêmes mais pour l'ensemble de la société. En prenant en compte les perspectives et les besoins de la population féminine mondiale, nous améliorons le monde d'aujourd'hui pour le plus grand bien de toute l'humanité. Nous remercions les femmes pour tout ce qu'elles font et tout ce qu'elles défendent, en particulier l'égalité pour tous.

# Les experts vous répondent

## Doit-on éviter le sel dans notre alimentation ?

Tout comme la graisse, le sel a une mauvaise réputation qu'il ne mérite pas. Ces deux substances nutritives sont vitales pour un corps sain. Il a été démontré à maintes reprises que le sel n'a peut-être pas autant d'effet sur les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle qu'on le croyait autrefois. Par exemple, une étude a prouvé qu'un régime pauvre en sel n'augmentait que de 2,5 % le cholestérol sanguin et de seulement 7 % les triglycérides sanguins.<sup>1</sup> Une autre étude a révélé que les participants ayant suivi un régime pauvre en sel pouvaient présenter une résistance à l'insuline, l'hormone en charge de transporter le sucre du sang vers les cellules.<sup>2</sup>

Le sodium est impliqué dans les contractions musculaires, les fonctions nerveuses, la tension artérielle et le volume sanguin.

L'être humain ne peut tout simplement pas vivre sans sel. La quantité à ne pas dépasser dépend de nombreux facteurs qui sont étroitement liés à l'organisme, au mode de vie et aux antécédents médicaux de tout



chacun. Les personnes souffrant d'hypertension artérielle et dont la tension artérielle baisse lorsqu'elles suivent un régime pauvre en sodium sont considérées comme sensibles au sel et peuvent avoir besoin de surveiller leur consommation de sodium sous contrôle médical, contrairement à la plupart des personnes souffrant d'hypertension et qui ne sont pas sensibles au sel. Pour la majorité de la population, le sel n'est pas à éviter à tout prix. Il peut constituer un élément sain et délicieux de l'alimentation.

## Que sont les probiotiques et pourquoi sont-ils si importants ?

Notre tube digestif abrite un écosystème complet, que l'on appelle collectivement la flore intestinale, également connu sous le nom de microbiome intestinal humain (chaque partie du corps possède son propre microbiome, mais le microbiome intestinal est de loin le plus vaste et le plus diversifié). Dans un corps sain, la plupart de ces organismes microscopiques sont bénéfiques pour la santé. En fait, sans eux, notre tube digestif et notre système immunitaire ne pourraient pas fonctionner correctement. Les mauvais organismes entrent en concurrence avec ces organismes bénéfiques, pouvant provoquer des maladies et des infections et entraver la capacité de l'organisme à absorber pleinement les nutriments des aliments. La consommation de probiotiques, qu'ils proviennent de suppléments ou d'aliments fermentés comme le yaourt, le kéfir, la crème aigre, la choucroute, le kimchi et d'autres légumes fermentés, apporte encore plus de bonnes bactéries à votre corps. Comme toutes ces bactéries se disputent les ressources à disposition, en fournissant des probiotiques qui favorisent le développement des bonnes bactéries, vous contrôlez également les mauvaises bactéries de façon naturelle.

## Mon humeur affecte-t-elle vraiment ma santé ?

Oui ! L'humeur et les sentiments sur lesquels nous choisissons de nous concentrer peuvent avoir une influence phénoménale sur la santé mentale et physique. Une étude massive menée auprès de plus de 225 000 participants a récemment conclu que l'optimisme et le pessimisme pouvaient être associés au risque cardiovasculaire et à la mortalité, toutes causes confondues. Les chercheurs ont constaté que les personnes qui ont un esprit optimiste présentent un risque plus faible d'accidents cardiovasculaires et de mortalité. En d'autres termes, lorsque nous choisissons de nous concentrer sur les aspects positifs de notre vie (les choses, les personnes, les expériences et les pensées qui apportent de la joie dans notre vie), nous protégeons également notre santé physique. Il existe un lien très réel et très fort entre l'esprit et le corps. Choisir d'aligner nos pensées sur un état d'esprit optimiste est un outil extrêmement puissant dans « l'art de rajeunir en vieillissant ».



<sup>1</sup> Graudal, Niels Albert, Thorbjorn Hubeck-Graudal, and Gesche Jurgens. "Effects of Low Sodium Diet versus High Sodium Diet on Blood Pressure, Renin, Aldosterone, Catecholamines, Cholesterol, and Triglyceride." Cochrane Database of Systematic Reviews, September 2011. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd004022.pub3>.

<sup>2</sup> Feldman, R. "Moderate Dietary Salt Restriction Increases Vascular and Systemic Insulin Resistance." American Journal of Hypertension 12, no. 6 (1999): 643-47. [https://doi.org/10.1016/s0895-7061\(99\)00016-3](https://doi.org/10.1016/s0895-7061(99)00016-3).

<sup>3</sup> Rozanski, Alan, Chirag Bavishi, Laura D. Kubzansky, and Randy Cohen. "Association of Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality." JAMA Network Open 2, no. 9 (2019). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.12200>.