

Mai/juin 2018

# The art of growing young<sup>®</sup>

Améliorez les **habitudes  
alimentaires** de votre enfant

Famille et santé



Dans  
ce numéro...

Le partage au  
service du collectif

Le verre à moitié plein ou  
le pouvoir de la pensée  
positive

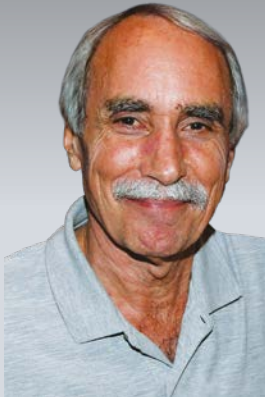
Une vie saine. Une  
chevelure saine.





# Dans ce numéro...

Quelle est votre  
raison d'être ?  
02



Actualité  
nutritionnelle  
03



De l'exercice  
pour faciliter  
votre quotidien  
04



Le partage au  
service du collectif  
06



02 **Quelle est votre raison d'être ?**

03 **Actualité nutritionnelle**

04 **Remise en forme**  
De l'exercice pour faciliter votre quotidien

06 **Article de fond**  
Le partage au service du collectif

10 **Style de vie**  
Le verre à moitié plein ou le pouvoir de la pensée positive

12 **Alimentation**  
Les crustacés, bons pour la santé !

14 **Article de fond**  
Un sommeil réparateur

18 **Herbes et compléments**  
Le citron, bon pour la vitalité !

20 **Famille et santé**  
Améliorez les habitudes alimentaires de votre enfant

22 **Famille et santé**  
Le café et le thé : des stimulants pour le cerveau

24 **Famille et santé**  
Une vie saine.  
Une chevelure saine.

26 **Famille et santé**  
L'amélioration de la fertilité masculine grâce à des méthodes naturelles

29 **Les experts vous répondent**

Un sommeil  
réparateur  
14



Une vie saine.  
Une chevelure  
saine.  
24





# Quelle est votre raison d'être ?

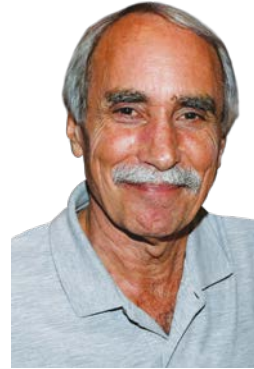
La recherche montre que ceux qui pensent avoir un but dans la vie ont tendance à vivre plus longtemps, en meilleure santé. J'ai même lu une étude selon laquelle les personnes âgées qui déclarent avoir des objectifs de vie perdent dans une moindre mesure leur force de préhension et conservent une vitesse de marche plus rapide.

N'est-ce pas incroyable de se dire qu'avoir une raison d'être ou un but permet à notre corps de rester en bonne santé et de mieux fonctionner ? Se fixer des objectifs, c'est déjà un peu rajeunir. C'est un outil que chacun peut utiliser, quels que soient son âge et sa place dans la vie.

Notre raison d'être peut et va changer au cours de notre vie. Lorsque nous sommes jeunes et fraîchement sortis de l'université, nous pensons souvent que notre raison d'être consiste à changer le monde pour le rendre meilleur. Nous trouvons une cause à défendre et nous nous y tenons pendant un moment – parfois jusqu'à la fin de notre vie. Mais il est plus probable que notre raison d'être change avec l'âge. Elle peut se transformer en besoin de prendre soin de notre famille. Et la raison d'être des générations plus âgées est souvent de guider les plus jeunes. Même s'occuper d'un animal qui dépend de nous peut être suffisant pour aider notre corps à se maintenir en bonne santé.

Voici un secret : peu importe votre raison d'être. Tant que vous avez des objectifs et que vous avez l'impression de faire quelque chose qui vous enrichit vous-même, mais aussi quelqu'un d'autre, votre corps vous récompensera.

Alors, quelle est votre raison d'être ? Aider les autres dans leur cheminement vers le bien-être ? S'occuper de vos enfants et les protéger ? Si vous y réfléchissez bien, vous avez certainement déjà une raison d'être, mais vous ne l'avez peut-être encore jamais formulée à voix haute. Si c'est le cas, je vous conseille vivement de le faire pour ressentir les effets incroyables qu'une vie avec une raison d'être peut apporter à votre corps !



*Dwight L. McKee M.D.*

Dwight L. McKee  
Scientific Director

# Actualité nutritionnelle

## Les épices, un coup de fouet pour le moral

Selon une étude de l'Université de Californie, la consommation régulière de curcuma, ingrédient incontournable de la cuisine indienne épicée, peut améliorer l'humeur et la mémoire. Cet effet semble reposer sur l'un des composants du curcuma, la curcumine, possiblement en raison de ses propriétés anti-inflammatoires et anti-amyloïdes sur le cerveau.



## L'apprentissage continu et ses bienfaits

Un article récemment publié dans le *British Medical Journal* relève un lien entre l'apprentissage et la réduction du risque de développer la maladie d'Alzheimer. L'apprentissage tout au long de la vie, quelle qu'en soit la forme (y compris découvrir de nouveaux passe-temps ou se faire de nouveaux amis), permet d'exercer le cerveau et de le protéger contre la démence qui pourrait survenir plus tard dans la vie.

## Gare aux nuits blanches

Selon une nouvelle étude publiée dans le *Journal of Sleep Research*, une seule mauvaise nuit de sommeil peut affecter votre mémoire de travail, une fonction cognitive essentielle pour être efficace en milieu scolaire, professionnel ou social. C'est un nouvel argument à avancer aux étudiants qui seraient tentés de réviser toute la nuit avant un examen.



## Le magnésium, pour amplifier la lumière du soleil

La vitamine D, un nutriment important, est mieux synthétisée par l'organisme lorsqu'elle est en présence de magnésium. Réciproquement, les intestins absorbent mieux le magnésium lorsqu'il existe un niveau élevé de vitamine D dans l'organisme. Ces effets peuvent être attribués à la relation synergique entre les deux nutriments : seuls, ils renforcent votre santé, mais lorsqu'ils sont associés, ils révèlent leur véritable puissance.

## La lumière du soleil pour favoriser la qualité du sommeil

Le secret d'un bon sommeil pourrait être de passer plus de temps dehors durant la journée. De nombreuses études ont en effet montré que l'augmentation des taux de vitamines D permettait de réduire la latence du sommeil, d'en accroître la durée ou d'en améliorer la qualité.



# De l'exercice pour faciliter votre quotidien

**Vous êtes peut-être capable de couvrir quelques kilomètres en courant ou de soulever plusieurs dizaines de kilos à la salle de sport, mais pouvez-vous soulever votre enfant sans difficulté pour le sortir de son siège auto ? Savez-vous monter l'escalier en portant une valise lourde, sans vous coincer le dos ?**

Les exercices d'entraînement fonctionnel vous aident à améliorer ce que vous faites déjà chaque jour.

L'entraînement fonctionnel se concentre sur le travail conjoint des muscles et des articulations.

**Au lieu de se focaliser sur un muscle spécifique comme on le fait sur une machine à la salle de sport, cette discipline vise à reproduire un geste afin de le renforcer et de le stabiliser.**

Une personne capable de soulever 100 kg allongée sur une presse à cuisses peut-elle effectuer un squat sur une jambe en y appliquant tout le poids de son corps ? Or, ce geste, contrairement à l'exploit sur la machine, vous êtes vraiment susceptible d'avoir besoin de le faire dans la vie de tous les jours.

Les experts de l'entraînement fonctionnel conseillent de laisser les poids de côté au départ et de commencer par travailler l'équilibre et le contrôle de son propre poids, quitte à réintégrer les poids plus tard dans l'entraînement.



Un parent qui élève un jeune enfant aurait ainsi tout intérêt à essayer d'améliorer sa force physique pour mieux se baisser et soulever un poids. Les mécaniciens, eux, devraient travailler le renforcement de leur dos, de leurs bras et de leurs épaules. Et les infirmières en gériatrie pourraient se fixer des objectifs d'entraînement fonctionnel et de gainage pour renforcer leurs capacités à soulever des poids, pour stabiliser leur sangle abdominale ou pour renforcer leur haut du corps. Elles auraient ainsi plus de facilité à aider des patients grabataires à se déplacer.

Il existe des activités que nous effectuons tous chaque jour, comme se relever ou se baisser depuis ou vers une position assise ou accroupie, porter, pousser ou tirer des objets lourds, monter ou descendre des escaliers ou s'étirer pour attraper quelque chose.



**C'est justement à ces gestes que vous effectuez quotidiennement que l'entraînement fonctionnel prépare votre corps : se pencher, soulever des objets, tendre le bras, marcher, monter des escaliers, pousser et tirer des poids.**

Essayez de faire des squats plus lents, plus bas. Tâchez de voir si vous avez tendance à solliciter une jambe plutôt que l'autre pour vous relever. Si c'est le cas, essayez de rééquilibrer votre corps en utilisant l'autre jambe. Vous pouvez aussi essayer de déplacer des objets lourds sans sortir de chez vous.



Tout en pensant à contracter vos abdominaux, soulevez un gros sac de terre dans votre jardin et essayez de le maintenir en l'air le plus longtemps possible. Autre suggestion : lorsque vous vous penchez pour soulever un panier de linge, au lieu de le faire une seule fois, répétez le geste dix fois d'affilée, en veillant à contrôler vos articulations et en respectant l'alignement du corps.

Monter et descendre des escaliers, c'est aussi un exercice que vous pouvez réaliser chez vous, sans avoir à sortir à la salle de sport où les gens ont souvent tendance à s'appuyer sur les rampes latérales et à incliner le torse en restant voûtés. Ce n'est pas comme cela que l'on monte des escaliers naturellement, que ce soit au travail ou à la maison. Il suffit d'exécuter ces exercices sans se pencher.





Quand on s'assoit, on ne réfléchit généralement pas à la manière dont on le fait. Parfois, on prend appui sur les bras pour faciliter le mouvement des jambes. Autre exercice plus réaliste : un squat avec

**Là encore, les squats constituent un bon exercice fonctionnel pour travailler ce geste.**

le dos appuyé au mur. Ou encore, fléchir les jambes à 90 °, dos au mur, sans chaise ni support sous les cuisses, et maintenir cette position le plus longtemps possible.

Pour renforcer les muscles et les articulations servant à pousser, vous pouvez aussi effectuer des pompes en appui contre un mur. Adoptez la même méthode pour les pompes que pour les fentes multidirectionnelles : vers l'avant d'abord, puis sur le côté.



Se hisser sur la pointe des pieds pour attraper un objet peut sembler assez facile, et si vous êtes en bonne forme physique fonctionnelle, vous pouvez le faire sans risquer de vous blesser. C'est parce que le travail des aptitudes fonctionnelles renforce la sangle abdominale et améliore la souplesse des articulations concernées.

L'entraînement fonctionnel accorde une grande place au gainage. L'objectif est d'améliorer sa force, tout en assurant la flexibilité des mouvements de la colonne, sans douleur. Vous rêvez peut-être d'un ventre plat et musclé, mais le but de l'entraînement fonctionnel est de pouvoir mobiliser la sangle abdominale pour sortir de son lit, se lever de sa chaise ou s'y asseoir et lire sans infliger de contrainte ni d'usure supplémentaires au corps.

# Le partage au service du collectif

Les Scandinaves sont régulièrement désignés comme le peuple le plus heureux au monde. Hormis leur cadre sociopolitique, leur culture est axée sur la communauté et la considération.

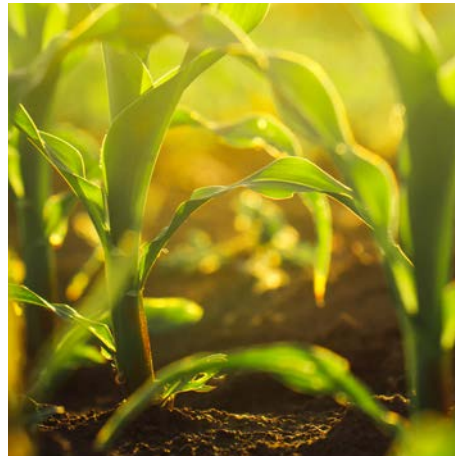






Leur programme gouvernemental prône l'inclusion de tous, et ils voient la justice et l'équité comme les piliers d'une société évoluée. En d'autres termes, leur modèle est une version aboutie de la notion de partage. Les sociétés dans lesquelles prendre soin d'autrui est un devoir moral prospèrent tout simplement.

On raconte l'histoire d'un agriculteur dont les récoltes lui valaient bien des louanges.



Quand on lui demandait son secret, il répondait que sa réussite venait du fait qu'il partageait son travail avec les fermiers voisins et que quand le vent emportait les graines de ses cultures, il lui apportait également celles de ses voisins.

Selon sa logique, si les produits des voisins étaient médiocres, cela aurait eu une incidence sur ses récoltes. S'il obtenait des produits de bonne qualité, ce serait également le cas pour ses voisins.

La moralité, c'est que personne n'est isolé et ne peut fonctionner en autarcie. Nous sommes tous intimement liés. Bien souvent, nos sociétés nous incitent à nous préoccuper uniquement de nous-mêmes et de nos propres intérêts : nous devons être les meilleurs, les plus compétitifs, les plus riches, les plus intelligents... Il faut avoir les objets les plus beaux, projeter l'image de la famille idéale et être les plus séduisants. Pourtant, si l'on cherche à uniquement se satisfaire soi-même, on perd le lien que procurent les relations de qualité.

Le partage est inné. C'est un instinct naturel de l'homme (et d'autres animaux également, d'ailleurs).

C'est tout simplement grâce à lui que la civilisation humaine perdure. Les réseaux d'interdépendance, de confiance et de vulnérabilité ont de tout temps aidé l'espèce humaine à survivre dans des conditions difficiles, à traverser les épisodes de famine, les conflits, les guerres civiles et les catastrophes naturelles. Ils nous ont aussi toujours permis de briller en temps de paix et de prospérité.

L'abondance est le fruit du partage. Si vous avez suffisamment à manger, invitez d'autres personnes à partager votre table ! Cette philosophie implique tout d'abord d'admettre que l'on possède déjà plus qu'assez, mais aussi d'accepter de partager ses richesses.

Dans cette veine, le meilleur système de sécurité domestique possible est encore de fréquenter ses voisins. Si nous connaissons les gens qui vivent près de nous et que nous partageons une partie de nos vies avec eux, nous tissons un réseau d'entraide et faisons attention les uns aux autres. Dans le même ordre d'idée, si une maison du quartier paraît mal entretenue, ce sont toutes les autres autour qui risquent de perdre de la valeur.



Quand nous connaissons nos voisins et partageons des moments de vie avec eux, nos voisinages sont plus sûrs. C'est la même chose pour les gens et les relations.

Quand un proche est anxieux ou dépressif, il est difficile pour le reste de la famille de ne pas être affecté. Dans une société, quand certains n'atteignent pas leur plein potentiel, les répercussions sur les autres sont inévitables.







Cependant, le partage nous rend vulnérables sur le plan des sentiments, des émotions et des pensées.

Être vulnérable ne signifie pas pour autant prendre part à une mêlée ou à un concours où vous donnez tout de vous et où vous partagez à l'excès votre jardin secret ou votre espace personnel. Le partage doit être mutuel et responsable. Il faut savoir prendre et donner. La vulnérabilité dans une relation de partage implique également de fixer certaines limites et d'exprimer ses désirs et besoins.

En marge d'un impact sociétal plus vertueux, le partage des ressources est plus bénéfique pour l'environnement (et souvent plus avantageux économiquement pour tous).



Vous pourriez partager une tondeuse avec vos voisins si vous avez tous de petits jardins. Vous pourriez aussi essayer le covoiturage pour aller au travail. Vous pourriez encore mettre en commun les appareils et objets que vous n'utilisez que rarement (sorbetière, machine à raclette, barbecue portable, outils de jardinage). Ces choix réduisent la consommation, tout en renforçant la coopération.

Le partage est également important pour votre santé physique. Quand vous faites équipe avec d'autres pour atteindre vos objectifs de vie saine, vous vous émulez et vous vous encouragez mutuellement. De même, si vous traversez une période de maladie et partagez votre vulnérabilité avec d'autres, ils se sentiront utiles en vous aidant et en vous réconfortant.



# NATURALII

natural and organic skin nutrition by Lifepus

Découvrez notre nouvelle collection de soins pour le corps, élaborés pour nourrir, vivifier et hydrater votre peau de la tête aux pieds.

La collection de soins pour le corps Naturalii concentre tous les bienfaits du bio. Elle se compose d'une lotion nourrissante et d'un gel lavant rafraîchissant pour le corps, ainsi que d'une mousse nettoyante douce et d'une crème revitalisante pour les mains.

Pourquoi ne pas intégrer les produits nourrissants pour la peau naturels et bio de Lifepus à votre rituel de soins quotidiens ?



Pour en savoir plus sur notre nouvelle gamme de soins pour le corps, rendez-vous sur [www.naturalii.lifepus.com](http://www.naturalii.lifepus.com).

# Le verre à moitié plein : ou le pouvoir de la pensée positive

Dans la vie, nous sommes souvent confrontés à des informations déconcertantes.

Notre cerveau est submergé de rappels quotidiens de ce qui va mal dans le monde, de ce que nous sommes censés vouloir ou nécessiter, et de tout ce qui ne va pas chez les gens ou chez nous-mêmes. Il est très difficile d'ignorer les messages du type « Vous n'êtes pas assez bien », « Vous ne possédez pas assez de choses » ou encore « Cette personne n'est pas assez bien ». Que se passerait-il si nous pouvions être plus conscients de nos pensées et de la façon dont elles affectent notre ressenti et nos actes ?

## Existe-t-il un moyen d'accepter nos sentiments négatifs et de les transformer en pensées et résultats plus positifs ?

L'objectif de la pleine conscience est d'accepter toute une palette d'émotions. Nier vos pensées ou vos sentiments négatifs de tristesse ou de colère n'est pas le but de la pensée positive. Minimiser les expériences tristes ou énervantes ne les résout pas pour autant. Travailler sur ces pensées et les libérer, ou les transformer pour voir les choses sous un angle différent, sont des manières saines d'accepter nos expériences et nos sentiments négatifs pour ensuite aller vers la pensée positive, la connexion, la plénitude et la santé.

Même si la psychologie positive est un outil puissant pour la paix sociétale et personnelle, elle ne doit pas entraîner de sentiments de honte lorsque nous sommes tristes ou blessés par certaines expériences de la vie. La psychologie positive ne nie pas les difficultés ou situations réelles qui entraînent douleur et chagrin, mais elle souligne l'importance d'étudier et de travailler sur l'autre perspective (la positivité) également. Nous devons remarquer, accepter et comprendre ce qui nous perturbe afin de pouvoir l'accepter puis le libérer – nous ouvrir à un chemin plus positif.

Mais il existe des schémas de pensée habituels qui peuvent se transformer en émotions plus fortes, plus négatives. Afin d'être conscients de ces schémas de pensée, nous allons en examiner quelques-uns. Non pas pour que vous puissiez être dur(e) avec vous-même, mais pour les nommer afin d'être capable de les identifier et peut-être, enfin, les libérer (chose dont nous parlerons plus tard).

**Le filtrage.** Le filtrage se produit lorsque vous vous concentrez sur les parties négatives d'une situation et que vous retirez toutes les parties positives. Par exemple, lorsque vous avez une journée particulièrement positive au travail et que vous avez accompli de nombreuses tâches, mais vous vous rendez compte quand vous partez que vous n'avez pas réussi à terminer deux choses. Vous rentrez chez vous et vous lamentez sur le fait que vous n'avez pas réussi à accomplir ces deux choses, et vous vous concentrez sur la façon dont vous pouvez encore vous améliorer le lendemain.

## Au lieu de vous concentrer sur ce que vous avez accompli, vous vous concentrez sur ce que vous n'avez pas mené à bien.

**La personnalisation.** Lorsque vous faites face à une situation négative, vous vous faites des reproches. Par exemple, si un collègue est froid ou sec avec vous, vous pensez immédiatement que vous avez fait quelque chose de mal. La réalité de la situation est que ce collègue peut agir de cette façon à ce moment-là pour une multitude de raisons différentes, et toutes ces raisons n'ont rien à voir avec vous.

**La dramatisation.** Vous vous jetez sur la pire conclusion possible. Vous recevez un appel de votre mère à une heure inhabituelle et vous pensez immédiatement que c'est pour vous annoncer une mauvaise nouvelle. Ou encore, il pleut le premier jour de vos vacances et vous vous imaginez que tout votre séjour va être gâché.



**La polarisation.** Vous voyez uniquement les choses en noir ou en blanc, sans zone grise entre les deux. Les choses doivent être absolument correctes, sinon elles ne le sont pas du tout.

Pourquoi ces schémas de pensée sont-ils toxiques ? Pour simplifier, nous restons bloqués dessus et nous ne réalisons souvent pas à quel point nous sommes bloqués. Il existe une expression qui dit que la rancœur, c'est comme prendre du poison et attendre que l'autre personne meure. Les pensées négatives peuvent substituer la rancœur ! La négativité affecte notre santé à de nombreux niveaux – de l'augmentation des hormones de stress dans notre corps aux maladies cardiaques ou encore à l'obésité.<sup>1,2</sup> Mais comment modifier nos habitudes de pensée négative ?

## Établissez des prises de conscience de manière périodique dans la journée.

Vous pouvez éventuellement régler une alarme sur votre téléphone deux ou trois fois par jour pour prendre un moment afin de voir ce que vous pensez et ressentez. La première étape est la prise de conscience.

<sup>1</sup> Wenzlaff, R M, et al. "Depression and mental control: the resurgence of unwanted negative thoughts." Journal of personality and social psychology., U.S. National Library of Medicine, Dec. 1988, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3216288](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3216288).  
<sup>2</sup> Hirsch, Colette R., et al. "Delineating the Role of Negative Verbal Thinking in Promoting Worry, Perceived Threat, and Anxiety." Clinical Psychological Science, SAGE Publications, July 2015, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4827167/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4827167/).





Acceptez puis abandonnez vos pensées négatives au lieu d'essayer de les surmonter. Lorsque vous remarquez que vous êtes en colère à propos d'un échange que vous avez eu avec votre belle-sœur, par exemple, prenez un moment pour vraiment ressentir cette colère. Reconnaissez que ce qui a été dit vous a blessé(e) ou vous a inspiré de la méfiance. Au lieu de vous perdre dans cette douleur ou méfiance, respirez profondément et acceptez ce sentiment.

**Une fois que vous avez accepté que c'est votre ressenti, essayez de lâcher prise, par exemple en vous disant à haute voix qu'il est temps d'abandonner le pouvoir que cet échange a eu sur vous.**

Tandis que les auto-affirmations et la concentration sur ce qui est bien chez nous (ou chez les autres) sont essentielles pour résoudre les problèmes où l'esprit l'emporte sur la matière, le fait de se poser des questions peut aider à se diriger vers des sensations plus positives, avec une certaine tranquillité d'esprit. Lorsque vous avez des pensées négatives, posez-vous les questions suivantes : Quelle est cette pensée ? Qu'est-ce que je peux ou veux y faire ? Devrais-je la changer ? Si je suis prêt(e) à changer cette pensée, comment faire ?

Cependant, nous pensons parfois sincèrement que nous ne pouvons pas changer une pensée négative. Ou, si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, parfois nous ne le voulons pas. Parfois, nous avons besoin de nous raccrocher un peu plus longtemps à cette rancœur vis-à-vis de notre belle-sœur. Lorsque nous nous retrouvons coincés ainsi, nous devons nous poser une question : Qu'est-ce que cette pensée négative m'apporte, ou que fait-elle pour m'apporter plus de positivité et de paix ? Peut-être nous sentons-nous en sécurité en nous raccrochant à cette colère. « Elle dit toujours des choses inconsidérées simplement pour m'énerver ! » Si c'est votre pensée, pouvez-vous vous diriger vers l'acceptation ? Essayez un mini-mantra qui se concentre sur l'acceptation de votre douleur ou colère envers votre belle-sœur et qui reconnaît que vous acceptez qu'elle peut également avoir tendance à se comporter de la sorte. Vous devrez probablement vous le rappeler et travailler sur cette acceptation régulièrement. Et ce n'est pas grave.

Pratiquez des affirmations positives qui semblent authentiques et sincères. Lorsque vous ne vous sentez pas bien, vous parler de manière positive peut parfois sembler hypocrite. Mais cela ne signifie pas pour autant que vous devez vous laisser envahir par les pensées négatives. Commencez par suivre le principe de base qui consiste à ne rien vous dire que vous ne diriez pas à un(e) ami(e) qui compte pour vous.

**Dites-vous que vous êtes digne d'amour, de gentillesse et de respect.**

Que vous y croyiez ou pas, c'est la réalité. Dites-vous que vous trouverez de la gratitude ce jour (les rappels réglés sur votre téléphone peuvent peut-être également servir à vous faire nommer quelque chose pour lequel vous êtes reconnaissant(e)). Rappelez-vous qu'il y a de la bonté en vous, et dans les autres également.

Si vous avez tendance à avoir une vision négative, ne vous attendez pas à devenir optimiste du jour au lendemain. Donnez-vous le temps de travailler sur ces émotions pour atteindre le côté positif de ces sentiments, ainsi que toute la gamme entre les deux. N'oubliez pas qu'il est normal de ne pas avoir des pensées positives tout le temps. Et il n'est pas réaliste de croire que vous pouvez être heureux à chaque instant. Ce n'est pas un échec, cela fait simplement partie de notre vie humaine et émotionnelle. Et cela fait également partie des besoins de notre âme (et de nos besoins de santé !) de travailler sur des pensées plus positives et apaisées envers nous-mêmes, l'un envers l'autre et envers le monde qui nous entoure.







# Les crustacés, bons pour la santé !

Ce n'est pas un hasard si les huîtres, crevettes, moules, palourdes, coquilles Saint-Jacques, homards, crabes et autres crustacés sont réputés pour être de « super-aliments » de la mer.<sup>1</sup> Ils sont effectivement riches en minéraux essentiels et ils constituent une source de lipides sains.

Les crustacés, très variés, apportent à notre organisme de nombreux nutriments essentiels comme le zinc et l'iode. Le zinc est particulièrement important pour la santé, puisque sa carence peut entraîner toutes sortes de problèmes, de l'anxiété jusqu'à la baisse du système immunitaire.<sup>2</sup> L'iode joue aussi un rôle de premier ordre, en particulier pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde. Sa carence peut entraîner avant tout des problèmes de développement intellectuel (qui sont liés à la fonction thyroïdienne maternelle et fœtale). L'iode est même devenu un outil de santé publique, et depuis que de nombreux pays dans le monde ont commencé à augmenter la teneur en iode de différents produits alimentaires du quotidien comme le sel de table, plusieurs études ont démontré une augmentation des niveaux de QI. Les crustacés sont une source directe et naturelle d'iode.

Ils renferment aussi d'autres minéraux, tels que le fer et le cuivre, qui augmentent le taux d'hémoglobine dans le sang (le principal composant sanguin qui permet à l'oxygène d'atteindre les différentes parties du corps).



<sup>1</sup> Dong, Faye. The nutritional value of shellfish. 2009, [wsg.washington.edu/wordpress/wp-content/uploads/publications/Nutritional-Value-of-Shellfish.pdf](http://wsg.washington.edu/wordpress/wp-content/uploads/publications/Nutritional-Value-of-Shellfish.pdf).

<sup>2</sup> Russo, A.J. "Decreased Zinc and Increased Copper in Individuals with Anxiety." Nutrition and Metabolic Insights, Libertas Academica, Feb. 2011, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3738454/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3738454/).

<sup>3</sup> Osher, Y, and R H Belmaker. "Omega-3 fatty acids in

Les omégas-3 constituent peut-être le fondement même des bienfaits nutritionnels des crustacés. Bien que le saumon soit la source d'omégas-3 la plus souvent consommée, une portion de 170 à 225 g de crustacés comme les huîtres, les crevettes ou les moules offre la quasi-totalité de l'apport journalier recommandé. La moule aux orles verts que l'on trouve sur les côtes de Nouvelle-Zélande contient des acides gras uniques qui favorisent la santé des articulations et des poumons.

La santé cardiovasculaire est une autre des raisons pour lesquelles les experts recommandent de manger des fruits de mer.

Les omégas-3 ont commencé à attirer l'attention du monde entier il y a quelques décennies, lorsque l'on s'est rendu compte que les Inuits du Groenland présentaient un plus faible taux de maladies cardiaques que leurs colonisateurs danois. Les chercheurs ont percé le mystère, qui s'explique par la grande consommation des Groenlandais de fruits de mer, qui renferment un faible niveau de graisses saturées et un niveau élevé d'acides gras oméga-3.

Les omégas-3 améliorent par ailleurs également l'humeur et la santé cérébrale. Qui plus est, les crustacés pourraient contribuer à lutter contre la dépression. Des études ont montré une corrélation entre des groupes d'individus présentant un taux plus élevé de dépression et un plus faible niveau d'oméga-3.<sup>3</sup> En termes de santé cérébrale, les scientifiques ont observé que les personnes qui consomment régulièrement des fruits de mer présentent des taux plus faibles de troubles cognitifs comme la démence.

depression: a review of three studies." CNS neuroscience & therapeutics., U.S. National Library of Medicine, 2009, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19499625](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19499625).

<sup>4</sup> Pilkington, S M, et al. "Omega-3 polyunsaturated fatty acids: photoprotective macronutrients." Experimental dermatology., U.S. National Library of Medicine, July 2011, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21569104](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21569104).

<sup>5</sup> Koch C, Dölle S, Metzger M, Rasche C, Junglas H,



La consommation de crustacés et donc d'omégas-3 semblerait aussi favoriser la concentration et les compétences de lecture chez les enfants.

Il ne faut pas oublier le rôle que jouent les omégas-3 dans l'esthétique. Le zinc, le cuivre et les omégas-3 contribuent tous à la bonne santé de la peau, des ongles et des cheveux. Les omégas-3 des crustacés peuvent même atténuer certains dommages causés par les rayons ultraviolets du soleil.<sup>4</sup> Ils sont également capables de soulager les symptômes du psoriasis et de l'eczéma.<sup>5,6</sup> Les crustacés sont aussi une source de protéines et de cuivre, composants essentiels du collagène, une substance qui maintient la fermeté et l'élasticité de la peau.

Rühl R, et al. Docosahexaenoic acid (DHA) supplementation in atopic eczema: a randomized, double-blind, controlled trial. Br J Dermatol. 2008;158:786-792.

<sup>6</sup> Balbás, G Márquez, et al. "Study on the use of omega-3 fatty acids as a therapeutic supplement in treatment of psoriasis." Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology, Dove Medical Press, June 2011, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3133503/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3133503/).

# Un sommeil réparateur

Nous en avons besoin, nous l'aimons et, souvent, il nous fait cruellement défaut. Le sommeil est l'un des facteurs les plus importants pour la santé.







Cependant, pour une multitude de raisons, nous n'en faisons pas toujours une priorité au quotidien. Parfois, nous sommes tellement accaparés que nous avons du mal à oublier nos occupations quand nous prenons du repos.

Les insomniaques, qui souffrent de troubles du sommeil habituels et chroniques, ont souvent l'impression de ne pas réussir à s'endormir. Les scientifiques n'ont que partiellement élucidé les raisons et mécanismes exacts du sommeil. « Le comment et le pourquoi » du sommeil et de ses effets sur l'esprit et le corps demeurent un mystère.

Cependant, les recherches ont permis d'établir qu'un sommeil suffisant était indispensable à un fonctionnement efficace (sur le plan cognitif), au bien-être physiologique (la santé physique) et à la bonne humeur (l'équilibre émotionnel). Sans sommeil, nous ne pouvons pas exploiter pleinement nos capacités cognitives.

### Il est essentiel de bien dormir pour être en bonne forme physique.

Quand nous sommes fatigués, il nous arrive à tous de parler sèchement à un proche, de pleurer plus facilement ou de nous laisser gagner par une colère injustifiée. Le manque de sommeil affecte également nos émotions.

L'insomnie : pourquoi surgit-elle et comment peut-on la résorber de manière naturelle ? Examinons les raisons courantes qui expliquent l'insomnie, ainsi que certains remèdes pratiques et naturels pour surmonter le manque de sommeil chronique.

Les rythmes circadiens sont pour la nature un moyen de nous guider vers le sommeil. Ils permettent au corps de réguler notre cycle naturel d'alternance entre l'éveil et le sommeil par périodes de 24 heures. Si vous avez sommeil au même moment chaque jour et si vous vous éveillez aux alentours de la même heure chaque matin, c'est parce que vous avez un rythme circadien. Chez les insomniaques, le rythme circadien ne fonctionne pas de manière optimale ou n'est pas perceptible parce qu'ils sont trop actifs ou anxieux, par exemple.

L'un des moyens de favoriser l'action du rythme circadien est de se coucher strictement à la même heure chaque soir (y compris le week-end !) et de se réveiller à la même heure chaque matin.

Créez un rituel nocturne. La nature adore les cycles, rythmes et rituels, et c'est la même chose pour le corps et l'esprit. Faites du coucher un moment sacré et prenez sciemment le temps de ralentir votre rythme, de respirer, de mettre votre cerveau à l'arrêt, d'éteindre vos appareils électroniques et de passer à la vitesse inférieure. Vous n'avez pas besoin de prendre un bain aux huiles essentielles ou de méditer pendant 20 minutes (bien que ces deux méthodes soient excellentes pour se détendre avant d'aller au lit). Il vous suffit d'adopter quelques mesures simples pour atteindre votre objectif.

Vous pouvez ainsi enfiler votre pyjama au début de votre rituel nocturne. À ce titre, le fait de porter un vrai pyjama confortable au lieu d'un vieux tee-shirt et d'un pantalon de survêtement pourrait envoyer à votre esprit le message que vous vous préparez à dormir. Brossez-vous les dents lentement et méthodiquement ou lavez-vous le visage à l'eau chaude.



Massez-vous avec une lotion au magnésium ou enduisez-vous la plante des pieds d'huile de lavande.

Lisez quelques pages d'un livre de méditation. Une fois sous la couette, faites une minute d'étirements.

Ce rituel prend un certain temps, alors commencez par décider de l'heure de l'extinction des feux. Puis entamez votre rituel nocturne une demi-heure avant. Si vous constatez qu'il vous faut plus ou moins de temps, ajustez si possible votre rituel en conséquence.

Abordez le sommeil et l'endormissement avec un état d'esprit positif. Les rituels du coucher, ainsi que les sentiments positifs (plutôt que la peur de ne pas s'endormir ou de se reposer assez) contribuent à créer une synergie entre la pensée et l'action qui vous aidera à vous endormir plus vite et à mieux dormir. Cette approche s'inscrit dans ce qu'on appelle la thérapie cognitivo-comportementale. L'effet bénéfique qu'elle exerce sur les insomniaques est étayé par divers travaux, selon une étude systématique de l'Université de Harvard.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Trauer, J M, et al. "Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Annals of internal medicine*, U.S. National Library of Medicine, 4 Aug. 2015, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26054060](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26054060).



L'obscurité favorise le sommeil. S'il est parfois difficile d'aller se coucher au crépuscule (surtout si l'on vit dans les pays nordiques où l'heure du coucher du soleil varie considérablement selon les saisons), on conseille de se coucher à 21h30. Selon certains experts, la qualité du sommeil se dégrade après minuit et encore davantage après 3 h du matin.

### Le simple fait de changer d'ampoule dans votre chambre peut contribuer à ce processus.

Une lueur douce émise par une source lumineuse telle que des lampes de sel de l'Himalaya ou des lampes-réveil spéciales vous aidera à voir dans votre chambre avant le coucher, sans stimuler votre cerveau pour qu'il cesse de produire de la mélatonine (une hormone du sommeil importante). Faites en sorte que vos rideaux ou volets bloquent suffisamment la lueur des réverbères dans la rue.

Il est particulièrement important d'éviter la lumière bleue le soir, ce qui signifie qu'il ne faut pas utiliser d'appareils électroniques après 19 h ! Si vous décidez de vous coucher à 21 h ou 21 h 30, évitez toute forme de stimulation électronique – et surtout les écrans – pendant au moins deux heures avant le coucher. En plus de bannir téléviseurs, ordinateurs et tablettes avant d'aller au lit, dirigez la face illuminée de votre réveil vers le bas (ou débarrassez-vous-en).

<sup>2</sup> Ngan, A, and R Conduit. "A double-Blind, placebo-Controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (Passionflower) herbal tea on subjective sleep quality." *Phytotherapy research* : PTR., U.S. National Library of Medicine, Aug. 2011, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21294203](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21294203).

Si vous voyez les chiffres sur une horloge digitale, vous risquez d'aggraver votre anxiété au moment du coucher, mais surtout au milieu de la nuit quand vous avez du mal à vous rendormir et que l'inquiétude vous gagne à l'idée des heures défilant avant votre heure de lever « officielle ».

L'activité physique est bénéfique. Avez-vous remarqué que les jeunes enfants font bien plus volontiers la sieste s'ils se sont dépensés au parc de jeux ou à la piscine ? Les adultes sont pareils. L'activité physique contribue à réguler nos mécanismes internes, nous stimule suffisamment pendant nos heures d'éveil et nous aide à gérer le stress.



Étant donné que le stress et l'anxiété représentent les causes principales de l'insomnie selon les personnes qui en souffrent, l'activité physique constitue un antidote évident pour favoriser un bon équilibre mental.

<sup>3</sup> Howatson, G, et al. "Effect of tart cherry juice (*Prunus cerasus*) on melatonin levels and enhanced sleep quality." *European journal of nutrition*., U.S. National Library of Medicine, Dec. 2012, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22038497](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22038497).

<sup>4</sup> Abbasi, B, et al. "The effect of magnesium supplementation on

primary insomnia in elderly: A double-Blind placebo-Controlled clinical trial." *Journal of research in medical sciences* : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences., U.S. National Library of Medicine, Dec. 2012, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23853635](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23853635).

Une mise en garde s'impose cependant : l'activité physique peut augmenter nos endorphines, alors évitez l'exercice dans les trois à quatre heures qui précèdent le coucher.

Essayez des remèdes à base de plantes. La mélatonine, les infusions à la camomille (ou l'huile essentielle de camomille dans un diffuseur), les tisanes à la passiflore, le jus de cerise acidulée, les gélules de racine de valériane ou le magnésium topique ou oral favorisent naturellement le sommeil. Selon une étude en double aveugle contrôlée par placebo et menée par une université australienne, les infusions à la passiflore améliorent le sommeil chez les adultes.<sup>2</sup> Le jus de cerise acidulé augmente le taux de mélatonine naturellement présent dans le corps, ce qui contribue à favoriser le sommeil.<sup>3</sup> Nombre d'entre nous affichent une carence en magnésium. La prise d'un complément en magnésium par voie orale pour favoriser le sommeil est très utile. Mais un léger massage avec une lotion topique relaxante avant le coucher est un excellent moyen d'augmenter le taux de magnésium dans le corps et de faciliter l'endormissement. Certains estiment d'ailleurs que le magnésium est mieux absorbé topiquement. Quoi qu'il en soit, c'est un excellent minéral pour se reposer.<sup>4</sup>

primary insomnia in elderly: A double-Blind placebo-Controlled clinical trial." *Journal of research in medical sciences* : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences., U.S. National Library of Medicine, Dec. 2012, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23853635](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23853635).



# 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](http://www.lifeplus.com) et dans notre catalogue de produits.

© 2018 Lifeplus International

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





# Le citron, bon pour la vitalité !

Quand on pense au citron, on a souvent en tête les quelques gouttes que l'on presse pour ajouter de la saveur à un verre d'eau, la marmelade que l'on étale sur une tartine le matin, ou le trait de jus que l'on fait couler dans un plat de poisson, par exemple.

Le citron possède des propriétés nombreuses et variées qui sont bénéfiques pour la santé physique et mentale. Nombre d'experts en médecine préventive recommandent d'ailleurs de boire un grand verre d'eau chaude et de jus de citron frais dès le réveil pour stimuler le système immunitaire (grâce à la vitamine C et aux antioxydants), alcaliniser le corps et favoriser la digestion.

## L'équilibre acido-basique

Le corps travaille dur pour rester en bonne santé, et en particulier pour maintenir un pH optimal (c'est à dire, ni trop acide, ni trop basique ou « alcalin »). Les mauvaises habitudes alimentaires favorisent souvent la production d'acide dans l'organisme. La consommation excessive d'aliments transformés ou de « malbouffe », de protéines animales, de sucres, de produits à base de céréales raffinées et de plats préparés impose au corps de redoubler d'efforts pour maintenir un équilibre global en termes de pH. Si votre alimentation est davantage basée sur des aliments complets et non transformés et si vous consommez de la viande, des graisses, du poisson, du fromage (en particulier à pâte dure), des sucres raffinés, du café et de l'alcool, alors votre pH tend plutôt vers l'acidité. Les fruits et les légumes, en revanche, sont plus alcalinisants. Et il est intéressant de noter que certains aliments acides, comme le citron, interagissent en réalité avec le corps pour en réduire l'acidité.<sup>1</sup>

## La santé digestive

L'acide citrique que contient le citron favorise le transit intestinal, ou ce processus que l'on appelle le péristaltisme. Le citron peut aider ceux qui souffrent de constipation chronique (et ils sont nombreux, quelles qu'en soient les causes) à optimiser leurs mouvements intestinaux. En même temps, l'acide ascorbique du jus de citron peut améliorer l'absorption de la nourriture, accordant plus de temps au corps pour assimiler les nutriments.

## L'action antitoxique sur le foie

Le citron a également un effet purifiant et détoxifiant sur le corps, en particulier sur le foie. Une étude menée sur des souris souffrant d'une cirrhose due à l'alcool (c'est-à-dire, l'inflammation et la formation de lésions au niveau des cellules hépatiques) a révélé une amélioration considérable de l'état du foie grâce à un traitement à base de jus de citron.<sup>2</sup> Les scientifiques à l'origine de cette étude estiment que cela pourrait être dû aux propriétés antioxydantes du citron.

## La vitamine C

Le Journal of Alzheimer's Disease a passé en revue plusieurs études et conclu que la vitamine C a un effet protecteur contre la détérioration des fonctions cognitives liée à l'âge, peut-être en raison de ses qualités antioxydantes.<sup>3</sup>

Le jus de deux citrons fournit presque 90 % de l'apport quotidien recommandé en vitamine C (c'est la quantité nécessaire pour prévenir le scorbut, une maladie associée à la carence en vitamine C, mais pas nécessairement la quantité permettant d'atteindre une santé, une détoxification, une fonction enzymatique et un support immunitaire optimaux).

## La baisse du cholestérol

Consommer un citron entier avec son écorce n'est peut-être pas courant, mais une étude montre que cette pratique entraîne une baisse significative du taux de cholestérol chez des hamsters qui suivent une alimentation riche en graisses.<sup>4</sup> C'est une bonne idée d'incorporer du zeste de citron dans des gâteaux ou des smoothies.

## La diminution de la pression artérielle

Une étude japonaise menée sur des sujets humains a permis de montrer que la consommation de citron, associée à la marche, permet de réduire considérablement la pression artérielle.<sup>5</sup> Les chercheurs ont émis l'hypothèse qu'il existe une relation synergique entre l'activité physique des participants (la marche) et la consommation de citron qui renforcerait leurs bienfaits sur la santé.

L'étude suggère que certains composants du citron, comme l'acide citrique, les polyphénols et l'acide ascorbique, sont des facteurs essentiels de son effet bénéfique sur la santé.

## Le contrôle du poids

Certaines propriétés du citron permettent aussi de limiter l'accumulation de graisses dans le corps.<sup>6</sup> Dans le cadre d'une étude, des souris ont été engraisées et ont consommé des polyphénols de citron (les polyphénols sont un groupe de substances phytochimiques, des composés biologiquement actifs présents dans les plantes). Ces composés spécifiques présents dans le citron ont permis aux souris de limiter leur prise de poids malgré leur alimentation riche en graisses.

Mise en garde concernant la consommation de citron : le citron et son jus peuvent avoir un effet corrosif sur l'émail des dents. Après en avoir consommé, il est conseillé de se rincer la bouche à l'eau pendant quelques minutes afin de doucement éliminer l'acide pour qu'il ne dégrade pas vos dents. Il est également important de noter que dans tous les exemples précédents, de vrais citrons ont été utilisés, et non pas du jus de citron concentré, qui est hautement pasteurisé et souvent dépouillé de sa valeur nutritive.

<sup>1</sup> Schwalfenberg, Gerry K. "The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health?" Journal of Environmental and Public Health, Hindawi Publishing Corporation, Oct. 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3195546/.

<sup>2</sup> Zhou, Tong, et al. "Protective Effects of Lemon Juice on Alcohol-Induced Liver Injury in Mice." BioMed Research International, Hindawi, Apr. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5439254/.

<sup>3</sup> Harrison, F.E. "A critical review of vitamin C for the prevention

of age-related cognitive decline and Alzheimer's disease." Journal of Alzheimer's disease : JAD., U.S. National Library of Medicine, 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22366772.

<sup>4</sup> Terpstra, A.H., et al. "The hypocholesterolemic effect of lemon peels, lemon pectin, and the waste stream material of lemon peels in hybrid F1B hamsters." European journal of nutrition, U.S. National Library of Medicine, Feb. 2002, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11990004.

<sup>5</sup> Kato, Yoji, et al. "Effect on Blood Pressure of Daily Lemon Ingestion and Walking." Journal of Nutrition and Metabolism,

Hindawi Publishing Corporation, Apr. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003767/.

<sup>6</sup> Fukuchi, Yoshiko, et al. "Lemon Polyphenols Suppress Diet-Induced Obesity by Up-Regulation of mRNA Levels of the Enzymes Involved in  $\beta$ -Oxidation in Mouse White Adipose Tissue." Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition, The Society for Free Radical Research Japan, Nov. 2008, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2581754/.

# Améliorez les habitudes alimentaires de votre enfant

Avec l'augmentation des problèmes de poids chez les jeunes enfants, comment s'assurer que votre enfant conserve une relation saine à la nourriture et comprenne les effets à long terme d'une mauvaise alimentation ?

On entend souvent dire que l'obésité infantile est en hausse dans les pays développés, et qu'elle s'introduit même dans les pays en voie de développement à cause des produits alimentaires transformés qui sont de plus en plus monnaie courante à l'échelle mondiale.<sup>1</sup> En règle générale, les enfants consomment plus de calories venant d'aliments pauvres d'un point de vue nutritionnel. Ils font également beaucoup moins d'activité physique. Il pourrait bien y avoir des effets épigénétiques transgénérationnels en jeu après plusieurs générations d'alimentation à base de fast-food et de produits transformés. Des études sur des animaux ont montré que des modifications épigénétiques sur le génome humain provoquées par l'alimentation peuvent être transmises de génération en génération. Une crise sanitaire s'annonce, car l'obésité est l'un des principaux facteurs contribuant aux maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension, les pathologies cardiovasculaires, l'arthrite ou les cancers. L'obésité est également un problème en termes de gestion de la douleur.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des options et des comportements que les parents attentifs peuvent intégrer pour aider leurs enfants à adopter des habitudes alimentaires saines.

Les enfants aiment faire des choix et prendre des décisions. Avoir l'impression d'exercer un certain contrôle sur leur propre destin est un besoin inhérent chez eux. Lors de la préparation du repas, posez des questions à votre enfant, comme : « On mange des carottes ou des épinards en accompagnement, ce soir ? ». Ou alors, demandez-lui de quelle façon il suggère de préparer les légumes : « On cuit les brocolis à la vapeur, ou on les fait griller ? ». Vous pouvez également aller plus loin en faisant participer l'enfant à la préparation de repas sains. Mais nous en reparlerons en détail plus tard.

Enseignez à vos enfants comment avoir une alimentation saine sans pour autant leur faire la morale. Vous pourriez discuter des bénéfices d'une alimentation saine. Mais en les emmenant dans une ferme et en leur montrant un sol en bonne santé et de beaux légumes, vous marquerez certainement plus leurs esprits. Lorsque vous cuisinez, expliquez-leur que vous choisissez de cuire le poulet au four plutôt que de le frire, parce que c'est l'option la plus saine. Lorsque vous êtes au supermarché avec eux, expliquez-leur que vous choisissez du riz complet plutôt que du riz blanc transformé pour sa valeur nutritionnelle, et que vous préférez également des produits biologiques, car le riz complet venant de cultures commerciales est de plus en plus contaminé par de l'arsenic. Faites attention à utiliser des phrases courtes afin de donner l'impression que vous énoncez simplement un fait, et non que vous leur donnez une leçon.



Exposez les enfants à de nouvelles expériences avec des aliments sains.<sup>2</sup>

Comme mentionné précédemment, allez visiter une ferme. Ou alors, amenez-les à une démonstration culinaire sur un marché de producteurs (il existe parfois des démonstrations spécifiques pour jeune public). Essayez différents aliments du monde et prolongez l'expérience en proposant des variantes d'un même aliment dans différents plats. Profitez d'un week-end pour faire goûter à vos enfants l'aubergine épicée chinoise, le caviar d'aubergines du Moyen-Orient ou encore le ragoût d'aubergines à l'indienne, ou cuisinez des aubergines au parmesan à l'italienne (en vérifiant que personne ne présente d'intolérance aux légumes de la famille des solanacées).



Les experts s'accordent à dire que ce sont les parents et leur comportement qui ont la plus grande influence sur ce que les enfants acceptent de manger.<sup>3</sup> Si vos bambins voient que vous avez une relation saine à la nourriture et que vous mangez de bons aliments, il y a plus de chances qu'ils reproduisent votre comportement. Plusieurs études scientifiques ont montré que l'alimentation de la mère pendant la grossesse peut avoir une influence sur les préférences gustatives des bébés après leur naissance. Les bébés sont en effet capables de détecter les saveurs de la nourriture dans le liquide amniotique qu'ils avalent in utero. De plus, le lait maternel peut également transmettre au nourrisson les saveurs de l'alimentation de sa mère.<sup>4</sup> Si votre enfant fait le tri dans son gratin de pâtes pour écarter les légumes, faites remarquer à votre conjoint(e) que le mélange de légumes est excellent.

<sup>1</sup> Gupta, N, et al. "Childhood obesity in developing countries: epidemiology, determinants, and prevention." *Endocrine reviews*, U.S. National Library of Medicine, Feb. 2012, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22240243](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22240243).

<sup>2</sup> Carruth, B R, et al. "Prevalence of picky eaters among infants and toddlers and their caregivers' decisions about offering a new food." *Journal of the American Dietetic Association*, U.S. National Library of Medicine, Jan. 2004, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14702019/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14702019/).





Vous pourriez aussi servir de la salade ou des crudités pour commencer le repas. Ou faire comme de nombreux parents qui décident d'abolir totalement les bonbons et les aliments transformés dans leur cuisine.

Réservez les desserts aux occasions spéciales. Vous pourriez par exemple aller tous ensemble à la pâtisserie une fois par semaine et instaurer une sorte de rituel familial avec un petit plaisir le week-end.

Vos enfants comprendraient ainsi que les aliments sains ont la priorité et que les aliments moins sains doivent être consommés de manière uniquement occasionnelle à la maison. Les jeunes enfants aiment particulièrement apprendre en prenant exemple sur leurs pairs. Alors si vous avez des amis dont les enfants mangent de tout et sainement, demandez-leur si vous pouvez vous joindre à eux le temps d'un repas une fois de temps en temps, afin que votre enfant puisse en prendre de la graine.



Rappel important : essayez de ne pas y mettre trop d'émotions. Amadouer les enfants avec des récompenses peut fonctionner dans l'immédiat en les faisant manger de la nourriture saine, mais ne permet pas de créer une habitude d'alimentation saine sur le long terme. De même, récompenser la prise de nourriture saine en offrant ensuite de la nourriture malsaine risquerait de faire croire aux enfants que la mauvaise nourriture est une récompense à obtenir et pour laquelle il faut se battre. Si vous vous inquiétez parce que votre enfant refuse en permanence la nourriture saine, parlez-en avec votre conjoint(e) ou vos ami(e)s. Ne laissez pas vos enfants voir que leurs décisions vous tracassent. Continuez calmement à proposer, à donner l'exemple et à les encourager à prendre de bonnes habitudes alimentaires.

<sup>3</sup> Savage, Jennifer S., et al. "Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence." The Journal of law, medicine & ethics: a journal of the American Society of Law, Medicine & Ethics, U.S. National Library of Medicine, 2007, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2531152/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2531152/).

<sup>4</sup> Mennella, J A, et al. "Prenatal and postnatal flavor learning by human infants." Pediatrics., U.S. National Library of Medicine, June 2001, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11389286/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11389286/).

# Le café et le thé : des stimulants pour le cerveau

La caféine contenue dans le café et le thé peut-elle stimuler les fonctions cérébrales et diminuer les risques de pathologies comme la démence ou la maladie d'Alzheimer plus tard dans la vie ?

Pour bon nombre de personnes, le café du matin est indispensable pour bien commencer la journée. Elles disent même qu'elles sont incapables de communiquer ou de se mettre en marche avant la première tasse du matin.

En réalité, le café et le thé ont bien plus de bienfaits que ce simple effet « remontant » à la sortie du lit.

De nombreuses études ont conclu qu'il a un fort potentiel de stimulation cérébrale en raison de ses interactions avec l'organisme et le cerveau. Nous connaissons tous les effets stimulants et énergisants du café, mais il présente également des avantages à court et à long terme, de la stimulation de la mémoire à la réduction des risques de contracter la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence.

La manière dont le café et le thé agissent dans le cerveau pour améliorer les fonctions cérébrales n'est pas encore clairement établie. Selon une théorie, le café entrave les inflammations dans le cerveau.<sup>1</sup> Selon d'autres, ce sont les propriétés antioxydantes du café et du thé qui présentent ces avantages. De nombreuses études suggèrent que les bienfaits de la caféine proviennent de sa capacité à entraver le rattachement de l'adénosine aux récepteurs neurologiques dans le cerveau.<sup>2</sup> L'adénosine est un neurotransmetteur qui peut ralentir l'activité cérébrale. La dopamine, la sérotonine et la noradrénaline sont d'autres neurotransmetteurs qui sont affectés par la caféine, altérant l'humeur, la vitesse de réaction et l'attention.

La maladie de Parkinson est une pathologie dégénérative qui affecte les mouvements du corps. Elle peut se manifester au début par de légers tremblements pour finalement aboutir à une brutale diminution des facultés motrices et à l'immobilisation. Des études ont révélé qu'il existe une corrélation possible entre la consommation de café et la diminution du risque de développer la maladie de Parkinson.<sup>3</sup> Ce n'est cependant pas une raison pour commencer à vider plusieurs cafetières par jour !

Selon cette étude en particulier, les effets positifs du café sur la réduction du risque de développer la maladie de Parkinson viennent de la caféine.

Les sujets ayant bu trois tasses de café ont vu d'importants effets positifs, tandis que ceux qui en ont bu cinq ou plus n'ont constaté aucune différence dans les résultats.<sup>4</sup>

Théoriquement, donc, les buveurs de thé peuvent également en bénéficier. Mais ce n'est pas le cas pour toutes les maladies cognitives : parfois, c'est le café lui-même qui est l'élément clé, et non la caféine.

Avec l'âge, nous observons souvent un déclin de notre mémoire cognitive. Il s'agit parfois de choses aussi simples que d'oublier où nous avons laissé notre liste de courses, mais ces pertes de mémoire peuvent aussi devenir plus alarmantes, particulièrement pour ceux d'entre nous qui sont fiers de la richesse de leurs souvenirs. Il existe des preuves de l'effet positif de la caféine sur la mémoire à court terme, en matière de temps de réactivité ou pour se souvenir de chiffres, de mots ou de phrases.<sup>5</sup> D'éminents scientifiques de l'Université de Californie et de l'Université Johns Hopkins ont démontré que parmi les participants à un test de mémoire, ceux qui avaient consommé 200 g de caféine avaient obtenu de meilleurs résultats que ceux qui n'en avaient pas consommé.<sup>6</sup>

Alzheimer's disease." The Journal of nutrition, health & aging., U.S. National Library of Medicine, Apr. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24676319.

<sup>8</sup> Laurent, C, et al. "Beneficial effects of caffeine in a transgenic model of Alzheimer's disease-like tau pathology." Neurobiology of aging., U.S. National Library of Medicine, Sept. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24780254.

<sup>9</sup> Eskelinen, M H, et al. "Midlife coffee and tea drinking and the risk of late-life dementia: a population-Based CAIDE study." Journal of Alzheimer's disease : JAD., U.S. National Library of Medicine, 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19158424.

<sup>10</sup> Eskelinen, M H, and M Kivipelto. "Caffeine as a protective

factor in dementia and Alzheimer's disease." Journal of Alzheimer's disease : JAD., U.S. National Library of Medicine, 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20182054.

Les formes de perte de mémoire les plus sévères comprennent la maladie d'Alzheimer et d'autres types de démence. Certaines études suggèrent que le café pourrait prévenir le risque de développer la maladie d'Alzheimer.<sup>7</sup> Selon les scientifiques, cela pourrait être lié à la manière dont la caféine affecte la protéine tau. L'accumulation de la protéine tau dans le cerveau est plus prédominante sur les images cérébrales des patients atteints de la maladie d'Alzheimer.<sup>8</sup> À cet effet, une étude longitudinale analysant un large groupe d'adultes tout au long de leur vie a révélé que parmi ceux qui buvaient entre trois et cinq tasses de café par jour alors qu'ils étaient dans la force de l'âge, les diagnostics de démence ou de maladie d'Alzheimer étaient bien inférieurs.<sup>9</sup> Il est à noter par ailleurs que les effets protecteurs du thé sont moins évidents.<sup>10</sup>

Un effet domino peut-être observé dans l'exemple du diabète de type 2.<sup>11</sup> Un lien a en effet été établi entre la consommation de café et la diminution de l'apparition du diabète. Selon certains experts, jusqu'à 70 % des personnes atteintes de diabète contracteront la maladie d'Alzheimer. L'étude en question et d'autres ont montré que le volume du cerveau des adultes plus âgés atteints de diabète diminuait davantage. De même, l'accumulation de protéines tau dans le cerveau était plus flagrante chez les adultes atteints de diabète. De nouvelles recherches sont nécessaires afin de déterminer si ce déclin cognitif est davantage lié à l'augmentation constante de l'apport en sucres et autres facteurs qui contribuent au diabète (par exemple, l'obésité).

Pour conclure, la caféine peut avoir un impact positif considérable sur la santé cérébrale. Il faut néanmoins souligner que les études mentionnées plus haut font ressortir le caractère modéré de la consommation de caféine, qui se maintenait à environ trois tasses de café par jour. De plus, il est important de prendre en considération ce que vous ajoutez à votre café ou thé. Veillez à ne pas trop consommer de sucres ou d'édulcorants artificiels.

factor in dementia and Alzheimer's disease." Journal of Alzheimer's disease : JAD., U.S. National Library of Medicine, 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20182054.

<sup>11</sup> Jiang, X, et al. "Coffee and caffeine intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of prospective studies." European journal of nutrition., U.S. National Library of Medicine, Feb. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24150256.

<sup>12</sup> Moran, C, et al. "Type 2 diabetes mellitus and biomarkers of neurodegeneration." Neurology., U.S. National Library of Medicine, 29 Sept. 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26333802.

<sup>1</sup> Chiu, Gabriel S., et al. "Hypoxia/Reoxygenation Impairs Memory Formation via Adenosine-Dependent Activation of Caspase 1." Journal of Neuroscience, Society for Neuroscience, 3 Oct. 2012, www.jneurosci.org/content/32/40/13945.full.

<sup>2</sup> Ruxton, C. H. S. "The impact of caffeine on mood, cognitive function, performance and hydration: a review of benefits and risks." Nutrition Bulletin, Blackwell Publishing Ltd, 13 Feb. 2008, online.library.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2007.00665.x/full.

<sup>3</sup> Sääksjärvi, K, et al. "Prospective study of coffee consumption and risk of Parkinson's disease." European journal of clinical nutrition., U.S. National Library of Medicine, July 2008, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17522612.

<sup>4</sup> Qi, H, and S Li. "Dose-Response meta-Analysis on coffee, tea and caffeine consumption with risk of Parkinson's disease." Geriatrics & gerontology international., U.S. National Library of Medicine, Apr. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23879665.

<sup>5</sup> Haskell, C F, et al. "Cognitive and mood improvements of caffeine in habitual consumers and habitual non-Consumers of caffeine." Psychopharmacology., U.S. National Library of Medicine, June 2005, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15678363.

<sup>6</sup> Borota, D, et al. "Post-Study caffeine administration enhances memory consolidation in humans." Nature neuroscience., U.S. National Library of Medicine, Feb. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24413697.

<sup>7</sup> Carman, A J, et al. "Current evidence for the use of coffee and caffeine to prevent age-Related cognitive decline and





# Une vie saine. Une chevelure saine.

## Les bons aliments pour des cheveux en pleine santé

La santé des cheveux vient de l'intérieur. Les cheveux fragiles, cassants ou qui tombent sont souvent le signe de problèmes internes. Et dans bien des cas, de carences alimentaires.

La santé nutritionnelle des cheveux repose grandement sur la consommation de protéines saines. En effet, la fibre capillaire est constituée de protéines de kératine. Ce sont des fibres allongées et fermes qui confèrent de la force aux cheveux. Puisque la kératine est une protéine, toute carence alimentaire en protéine peut donner un effet cassant aux cheveux.

Les noix et les graines, comme le lin et les noisettes, sont d'excellentes sources de protéine, de même que les poissons gras comme le saumon et les sardines. C'est parce qu'ils ont une forte teneur en acides gras oméga-3, les plus sains.

**Les oméga-3 sont particulièrement efficaces pour prévenir la casse des cheveux et conserver leur brillance et leur souplesse.**

L'une des vitamines les plus importantes pour la santé des cheveux est la vitamine E. Les graines de tournesol, les amandes, les avocats et les légumes verts comme le brocoli et les épinards sont tous d'excellentes sources de vitamine E. Une carence en zinc peut également entraîner une chute de cheveux. Assurez-vous de faire le plein de zinc, en vérifiant vos compléments alimentaires, mais également en consommant des graines de tournesol, des haricots rouges ou des crustacés (en particulier les huîtres) issus de la pêche en eaux côtières saines.

## Les ingrédients des shampoings et après-shampoings

Méfiez-vous si vous n'arrivez pas à prononcer la majeure partie de la liste d'ingrédients. De nombreux produits chimiques ne sont pas seulement néfastes pour la santé humaine, mais peuvent aussi causer des ravages sur l'environnement. Le fait qu'un ingrédient ou produit chimique soit légalement autorisé à faire partie de la formulation d'un produit ne signifie pas qu'il est sain. Il appartient au consommateur de se protéger.

Selon certains, il est préférable d'éviter tous les dérivés de l'alcool laurique, du myreth sulfate et des parabens. Comme vous pouvez le constater dans cette liste courte (et non exhaustive), les sulfates de certains composés peuvent être les principaux coupables. La DEA (diéthanolamine), la MEA (monoéthanolamine) et la TEA (triéthanolamine) sont des perturbateurs endocriniens autorisés aux États-Unis, mais interdits dans les cosmétiques européens.

## Les ingrédients sains dans les shampoings et après-shampoings

Choisissez des ingrédients biologiques de sources 100 % naturelles. Prêtez attention à la présence d'huiles essentielles comme celles du romarin ou de l'arbre à thé. L'aloë vera est bénéfique pour vos cheveux et pour l'environnement, car elle est cultivée et récoltée de façon hautement durable. D'autres ingrédients sains comprennent les huiles de noix de coco et de ricin.

Le MSM (Méthylsulfonylméthane) est une forme de soufre que l'organisme peut plus facilement assimiler par rapport à d'autres. Le soufre est l'élément odorant qui confère aux œufs pourris leur mauvaise odeur (les œufs ont effectivement une haute teneur en soufre). Pensez à l'odeur déplaisante qui se dégage quand vous vous brûlez une mèche de cheveux – c'est celle du soufre. Mais si l'on met de côté les œufs et les cheveux brûlés, le MSM est un complément essentiel de la santé capillaire. Une étude analysant la vitesse de croissance du poil de trois groupes de souris ayant reçu une préparation topique contenant des niveaux de plus en plus élevés de MSM a montré que cette vitesse était directement proportionnelle au pourcentage de MSM dans la solution topique.<sup>1</sup> Cela suggère que le MSM pourrait être utile pour combattre la perte de cheveux, non seulement comme complément alimentaire, mais également en application régulière et locale, directement sur le cuir chevelu.

<sup>1</sup> Shanmugam, Srinivasan & Baskaran, Rengarajan & Nagayya-Sriraman, Santhoshkumar & Yong, Chul-Soon & Choi, Han-Gon & Woo, Jong-Soo & Yoo, Bong-Kyu. (2009). The Effect of Methylsulfonylmethane on Hair Growth Promotion of Magnesium Ascorbyl Phosphate for the Treatment of Alopecia. *Biomolecules & Therapeutics - BIOMOL THER.* 17. 241-248. 10.4062/biomolther.2009.17.3.241.

## Comment stimuler la pousse des cheveux de manière naturelle.

En plus de l'utilisation de produits 100 % naturels, il existe d'autres solutions quotidiennes pour stimuler la pousse de cheveux sains et forts.

Utilisez moins de chaleur. Avec l'aide de votre coiffeur, optez pour une coupe qui convient à votre type de cheveux et nécessite moins d'entretien. Essayez de limiter l'utilisation des outils de coiffure chauffants, et si vous devez vous en servir, appliquez d'abord un produit thermoprotecteur.

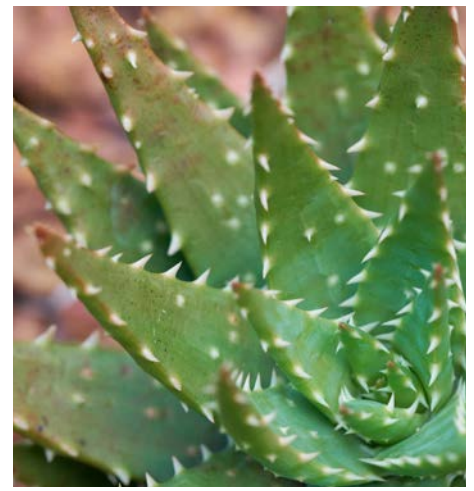






Lavez-vous les cheveux moins souvent. L'un des problèmes avec les shampoings traditionnels, c'est qu'ils dépouillent souvent les cheveux de leurs huiles naturelles.

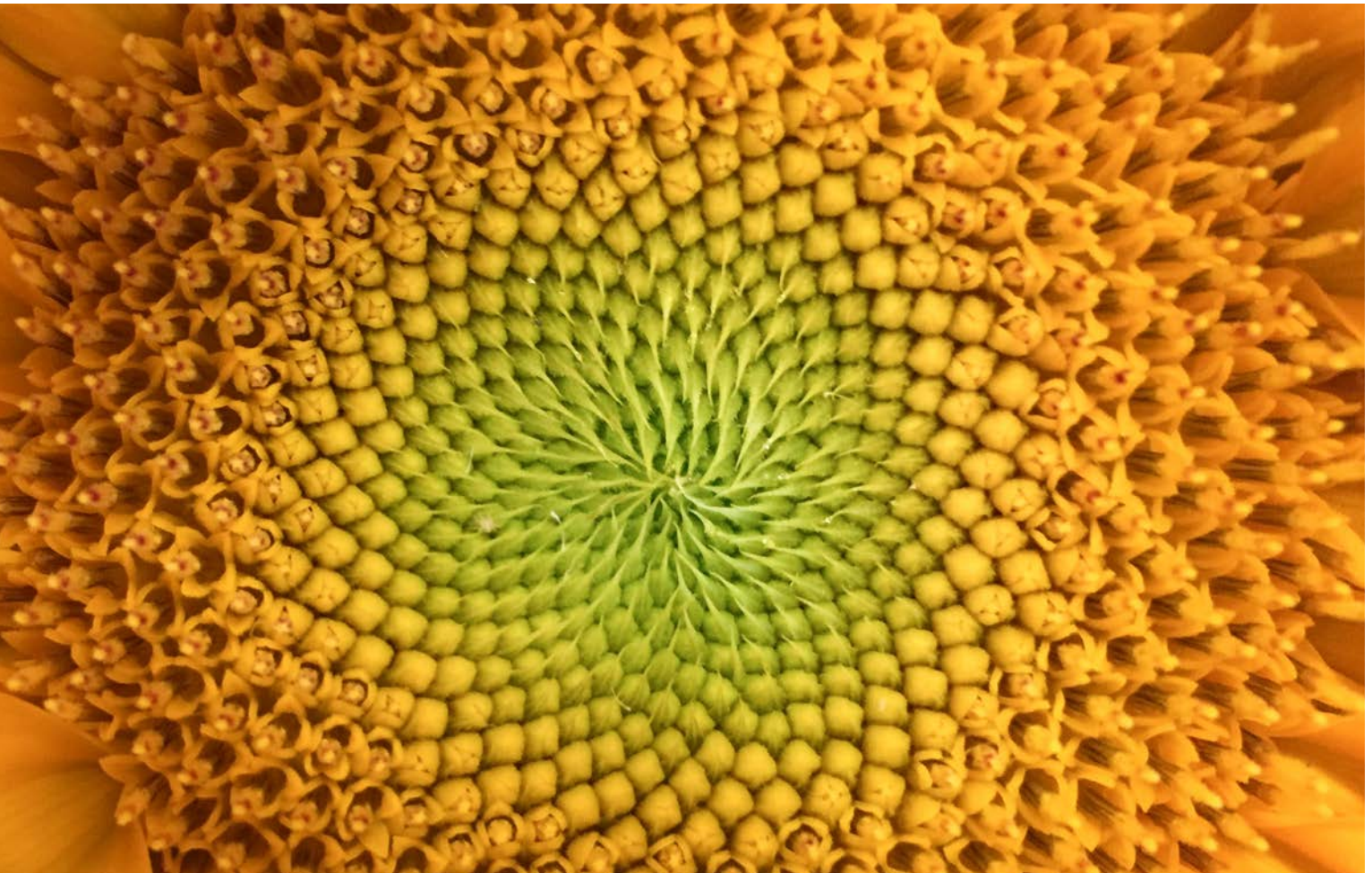
Selon de nombreuses personnes, l'utilisation régulière de shampoings naturels permet de ne se laver les cheveux qu'à raison de deux à trois fois par semaine.



Stimulez la circulation sanguine au niveau de votre cuir chevelu en inclinant la tête vers le bas (touchez vos orteils) ou en vous massant le cuir chevelu chaque soir avant d'aller dormir.

Vous pouvez facilement intégrer ces gestes à votre routine matinale sous la douche, ce qui stimulera la circulation au niveau des follicules pileux, tout en vous permettant de vous « sentir réveillé et énergisé ».

Une fois par semaine, massez longuement votre cuir chevelu avec de l'huile essentielle d'arbre à thé diluée dans de l'huile de noix de coco ou une lotion MSM. Vous pouvez également exfolier votre cuir chevelu avec ce traitement, en utilisant des sucres naturels (comme le sucre de coco) ou du sel d'Epsom (également source de magnésium).





# L'amélioration de la fertilité masculine grâce à des méthodes naturelles

Les problèmes de fertilité sont souvent focalisés sur la femme, alors que l'infertilité masculine est un facteur très important à prendre en compte lorsque les couples éprouvent des difficultés à concevoir un enfant.

En effet, il est estimé que l'infertilité touche jusqu'à 7 % de la population masculine et qu'au sein d'un couple infertile, c'est l'homme qui est en cause dans 40 à 50 % des cas.<sup>1</sup> L'hypofertilité masculine relève dans la plupart des cas de la reproduction, la qualité, le mouvement et la robustesse des spermatozoïdes. Il existe cependant des méthodes naturelles pour améliorer la fertilité masculine.

Une étude analysant les effets d'une activité cardiovasculaire régulière et modérée (comme le jogging) sur la qualité du sperme a révélé des résultats positifs pour certains hommes, par rapport aux résultats obtenus sur un autre groupe plus sédentaire.<sup>2</sup>

Faire de l'exercice, c'est bon pour le cœur et pour le mental, mais aussi pour la qualité du sperme.

Le groupe d'hommes ayant pratiqué un entraînement d'intensité modérée présentait 22 % plus de spermatozoïdes que l'autre groupe. En outre, leur volume de sperme avait augmenté de 8 %, la motilité des spermatozoïdes (leur mouvement et leur vitesse) avait augmenté de 12%, et la forme et la structure des spermatozoïdes (leur morphologie) avait augmenté de 17 %.

Il est conseillé aux hommes qui cherchent à améliorer leur fertilité d'éviter certains médicaments. Cependant, avant de débiter ou d'interrompre un traitement, il faut toujours parler à un professionnel de la santé. Certaines catégories et certains types de médicaments sont associés à une diminution du nombre et de la motilité des spermatozoïdes. Citons par exemple les antibiotiques, les anti-inflammatoires, les neuroleptiques, les corticostéroïdes, certains stéroïdes et la méthadone.

Bien entendu, le stress, l'ennemi public numéro 1, a également une incidence négative sur le taux de fertilité et sur la santé sexuelle des hommes. De même que chez les femmes, le stress force l'organisme masculin à se concentrer sur sa survie plutôt que sur les « à-côtés » comme la procréation.

Une fois encore, la vitamine D n'est pas seulement indispensable au système immunitaire, mais elle est également essentielle pour améliorer la fertilité masculine et la qualité comme la santé du sperme. Les hommes avec un faible taux de vitamine D dans le sang ont en effet des taux de procréation plus faibles.<sup>3</sup>

Sans surprise, les antioxydants sont des outils clés pour stimuler la fertilité masculine. Une étude fondée sur des données probantes quant à la supplémentation en antioxydants et la qualité du sperme a conclu que les antioxydants améliorent au moins un à deux indicateurs de la qualité du sperme (notamment la quantité, la motilité, la réplication et l'état structurel).<sup>4</sup>



Certains acides gras essentiels semblent également avoir un effet bénéfique sur la qualité du sperme.<sup>5</sup> Il a été démontré qu'une alimentation riche en acides gras oméga-3 augmente la taille, la forme, la vitesse et la quantité des spermatozoïdes.

Le zinc est un minéral qui est lié à la spermatogenèse et contribue à la motilité des spermatozoïdes.<sup>6</sup> Bien que son rôle exact dans la formation du sperme à l'intérieur des testicules ne soit pas tout à fait clair, on pense que les propriétés antioxydantes du zinc améliorent la quantité, la motilité et la longévité des spermatozoïdes (en fonction de l'étude).

Parmi les aliments riches en zinc figurent la dinde, les graines de courge, ainsi que les crustacés comme les huîtres, le homard ou les moules.

<sup>1</sup> Hirsh, Anthony. "Male Subfertility." *BMJ* : British Medical Journal, Sept. 2003, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC196399/>.

<sup>2</sup> Hajizadeh, B, et al. "The effects of three different exercise modalities on markers of male reproduction in healthy subjects: a randomized controlled trial." *Reproduction* (Cambridge, England), U.S. National Library of Medicine, Feb. 2017, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27920258](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27920258).

<sup>3</sup> Tartagni, Massimo, et al. "Males with low serum levels of vitamin D have lower pregnancy rates when ovulation induction and timed intercourse are used as a treatment for infertile couples: results from a pilot study." *Reproductive Biology and Endocrinology* : RB&E, BioMed Central, Nov. 2015, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4654914/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4654914/).

<sup>4</sup> Ahmadi, Sedigheh, et al. "Antioxidant supplements and semen parameters: An evidence based review." *International Journal of Reproductive Biomedicine, Research and Clinical Center for Infertility*, Dec. 2016, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5203687/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5203687/).

<sup>5</sup> Safarinejad, Mohammad Reza, and Shiva Safarinejad. "The roles of omega-3 and omega-6 fatty acids in idiopathic male infertility." *Asian Journal of Andrology*, Nature Publishing Group, July 2012, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3720081/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3720081/).

<sup>6</sup> Yamaguchi, Sonoko, et al. "Zinc is an essential trace element for spermatogenesis." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, National Academy of Sciences, 30 June 2009, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705534/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705534/).





L'asperge, cet aliment riche en antioxydants, peut, selon la médecine ayurvédique, aider à gérer la dysfonction sexuelle.

Au moins une étude, avec preuves scientifiques concrètes à l'appui, a permis de soutenir ces hypothèses en montrant que la consommation d'asperges aide à obtenir et maintenir une érection.<sup>7</sup> L'asperge a cette capacité, car à l'instar des agrumes, de la mangue et du brocoli, elle contient de la vitamine C, reconnue pour améliorer la santé des spermatozoïdes.<sup>8</sup> Ce sont les propriétés antioxydantes de la vitamine C qui pourraient expliquer la stimulation de la fertilité masculine.



Les traditions médicinales asiatiques, et en particulier chinoises, proposent aussi des méthodes naturelles. Dans la médecine traditionnelle chinoise, le ginseng a toujours été utilisé comme aphrodisiaque. La science souligne également l'efficacité du ginseng, non seulement en termes de fonction sexuelle masculine, mais aussi en matière de qualité et quantité des spermatozoïdes produits.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Bansode, F W, et al. "Dose-dependent effects of Asparagus adscendens root (AARR) extract on the anabolic, reproductive, and sexual behavioral activity in rats." *Pharmaceutical biology*, U.S. National Library of Medicine, Feb. 2015, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24963947](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24963947).

<sup>8</sup> Akmal, M, et al. "Improvement in human semen quality after oral supplementation of vitamin C." *Journal of medicinal food*, U.S. National Library of Medicine, 2006, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17004914](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17004914).

<sup>9</sup> Leung, Kar Wah, and Alice ST Wong. "Ginseng and male reproductive function." *Spermatogenesis*, Landes Bioscience, 1 July 2013, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3861174/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3861174/).

# 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 est riche en vitamine C, dont les effets contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

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



Retrouvez plus de détails sur ce produit sur notre site [www.lifepius.com](http://www.lifepius.com) et dans notre catalogue de produits.

© 2018 Lifepius International

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



# Les experts vous répondent

## Quelle est l'importance d'une bonne nuit de sommeil ?

En un mot, énorme. Le sommeil est essentiel à la santé et au bonheur. Il suffit d'une mauvaise nuit de sommeil pour dégrader votre mémoire de travail et réduire votre concentration à l'école ou au bureau. Et si vous accumulez plusieurs mauvaises nuits de sommeil à la suite, vous serez certainement irritable et grincheux. Les troubles du sommeil chroniques sont liés à un large éventail de problèmes de santé plus sérieux, y compris la prise de poids, le diabète et la dépression.

**S'il vous semble de plus en plus difficile de vous coucher assez tôt pour profiter d'une pleine nuit de sommeil, vous n'êtes pas seul.**

Le manque de sommeil touche un grand nombre de personnes dans le monde moderne d'aujourd'hui. Faire l'effort d'adopter de bonnes habitudes de sommeil peut avoir un impact immense sur votre santé et votre humeur. Pour vous garantir



une bonne nuit de sommeil, limitez les activités stimulantes en soirée, écartez les appareils électroniques de votre chambre à coucher, éteignez les téléphones portables la nuit et dormez dans une pièce sombre et fraîche.

## Comment le stress affecte-t-il la santé ?

Croyez-le ou non, mais le stress à petites doses peut être bénéfique pour la santé. Il nous motive pour agir, nous encourage à terminer nos devoirs et à achever nos projets professionnels à temps. Mais le stress à hautes doses, pendant trop longtemps, a un impact négatif sur l'organisme et la santé. Les symptômes peuvent être assez bénins, comme des maux de tête et des brûlures d'estomac, mais aussi bien plus graves, avec notamment l'augmentation de la tension artérielle et des dégâts cellulaires. Heureusement, il existe de nombreuses manières de gérer le stress négatif, quasiment n'importe où : écouter de la musique apaisante pendant les trajets quotidiens, méditer le soir, faire de l'exercice durant la pause-déjeuner, se confier à un ami autour d'un dîner...

## Les graisses sont-elles nocives pour la santé ?

Le grand débat autour des graisses est terminé. Tout le monde s'accorde maintenant à dire qu'il ne faut pas en faire nos ennemies. Après avoir accusé les graisses des pires maux pendant des décennies, on en vient maintenant à se rendre compte qu'on est en meilleure santé lorsque l'on consomme des graisses saines, en particulier des graisses non saturées et des graisses végétales d'origine biologique. Ces formes de graisses sont faciles à reconnaître, puisqu'elles sont à l'état liquide à température ambiante. Par exemple, l'huile d'olive, incontournable dans le régime méditerranéen, est une graisse saine dont il ne faut pas se priver. Les graisses comme l'huile d'olive fournissent de l'énergie, diminuent le taux de mauvais cholestérol, augmentent celui du bon cholestérol et protègent plusieurs parties importantes de l'anatomie. Les acides gras oméga-3 sont encore meilleurs pour la santé. On les trouve principalement dans les poissons d'eaux froides et certaines algues (sources des acides gras contenus dans les poissons qui les mangent) et ils sont aujourd'hui largement reconnus pour leurs bienfaits sur le cerveau et le cœur. Même les graisses que l'on considère traditionnellement mauvaises pour la santé ne sont pas nécessairement aussi néfastes qu'on le pensait. Tant que votre apport en graisses correspond à votre dépense énergétique, les graisses peuvent (et devraient) faire partie d'un régime alimentaire équilibré.



# Lyprinex™

Extrait lipidique sous forme facile à ingérer

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

