

Mai/juin 2019

The art of growing young[®]

Rester motivé pour
atteindre ses objectifs

Remise en forme



Dans ce
numéro...

Utiliser les cinq
sens pour la pleine
conscience

Les bienfaits
d'un animal de
compagnie pour
les enfants

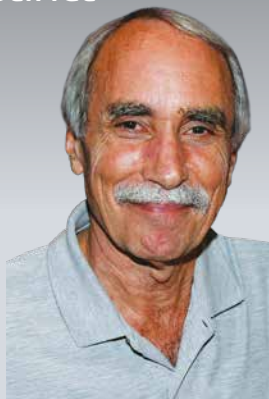
Détox : principe
et bienfaits



Dans ce numéro...

Faites confiance à
votre instinct

02



Actualité
nutritionnelle

03



Évitez les
antibiotiques

06



Du guarana pour
l'énergie

18



02 **Faites confiance à
votre instinct**

03 **Actualité nutritionnelle**

04 **Remise en forme**
Rester motivé pour
atteindre ses objectifs

06 **Article de fond**
Évitez les antibiotiques

10 **Style de vie**
Utiliser les cinq sens pour
la pleine conscience

12 **Alimentation**
Associer les aliments
pour équilibrer son
alimentation

14 **Article de fond**
Quand « assez » ne
semble pas suffire

18 **Herbes et
compléments**
Du guarana pour l'énergie

20 **Famille et santé**
Les bienfaits d'un animal
de compagnie pour les
enfants

22 **Famille et santé**
La technologie pour les
seniors

24 **Famille et santé**
Détox : principe et
bienfaits

26 **Famille et santé**
La réticence masculine à
consulter un médecin

29 **Les experts vous
répondent**

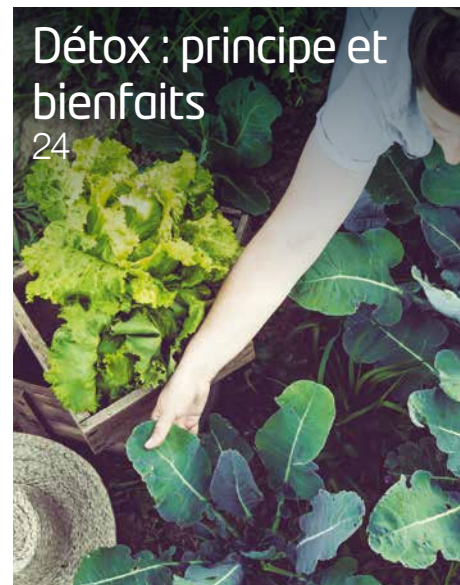
Les bienfaits d'un
animal de compagnie
pour les enfants

20



Détox : principe et
bienfaits

24



Faites confiance à votre instinct

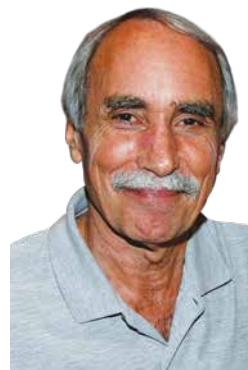
Lorsque l'on cherche à être en meilleure santé, on néglige souvent un aspect : s'écouter. Comme personne ne vous connaît mieux que vous-même, vous êtes votre meilleur allié dans votre quête du bien-être.

Nous passons beaucoup de temps tournés vers l'extérieur, en quête de nouvelles astuces, recettes et entraînements pour rester en forme. Nous voulons toujours connaître les dernières découvertes en matière de santé et de nutrition. Certes, elles sont importantes, et se tenir informé est tout à votre honneur. Mais il est aussi très facile de se laisser emporter par les dernières tendances, ou de passer d'un programme d'exercice à l'autre sans prendre le temps de réfléchir à ce qui fonctionne vraiment pour vous.

Afin d'être au meilleur de votre forme, il est essentiel de puiser de nouvelles informations et expériences à l'extérieur. Mais vous devez aussi vous écouter pour déterminer ce qui est le mieux pour vous. Par exemple, vous trouvez une recette de cuisine excellente pour la santé, mais elle contient principalement des ingrédients que vous n'aimez pas. Allez-vous quand-même la préparer ? Peut-être, parce que vous pensez qu'elle améliorera votre santé. Cependant, il est certain que vous n'en mangerez pas une deuxième fois. Vous finirez sûrement aussi par jeter les restes. Manger une fois un repas que vous n'aimez pas ne vous aidera pas sur le long terme. Votre instinct vous disait que vous n'alliez pas l'apprécier ? Vous auriez dû l'écouter.

Cet exemple est certes simpliste, mais je pense qu'il illustre bien l'idée que pour continuer dans une voie, il faut déjà l'apprécier. Et vous êtes la seule personne à savoir ce que vous aimez. Dans tous les domaines de la santé et du bien-être, si vous écoutez votre intuition et que vous vous fiez à votre instinct, vous aurez beaucoup plus de chances d'atteindre vos objectifs.

Je ne suis absolument pas en train de vous conseiller d'arrêter d'apprendre de nouvelles astuces et informations, car elles sont importantes. Je vous suggère de combiner les deux, vos sentiments propres et la connaissance extérieure. Ainsi, vous appliquerez les meilleures solutions pour rester en forme et en bonne santé, celles dont vous ne vous lasserez pas, et vous pourrez continuer votre parcours de bien-être personnel sur la durée.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Actualité nutritionnelle

L'alimentation anti-dépression

Les bienfaits du régime méditerranéen à base de fruits à coque et d'huile ne sont plus à prouver. Mais de nouvelles recherches ont démontré qu'une alimentation riche en noix aide à prévenir la dépression. D'après l'étude menée, les personnes qui mangent en moyenne 24 grammes de noix par jour présentent un taux de prévalence et une fréquence de symptômes dépressifs significativement moins élevés.¹



Dépensez-vous à la pause

Bonne nouvelle pour tous ceux qui travaillent dans un immeuble de bureaux avec des escaliers ! Des chercheurs ont étudié l'effet des exercices courts et intenses. Ils ont demandé à un groupe de jeunes adultes sédentaires de monter de façon énergique trois étages par les escaliers, trois fois par jour, avec une à quatre heures de pause entre chaque effort. Le résultat : leur forme et leur force se sont améliorées. Des exercices courts, intenses et simples, comme monter rapidement des escaliers à la pause-café ou au moment du déjeuner, pourraient donc contribuer à renforcer notre forme.²

Le pouvoir des protéines

L'apport en protéines peut s'avérer particulièrement important chez les seniors. Selon une étude récente qui a suivi plus de 2 900 seniors pendant près de 25 ans, les personnes qui mangent la plus grande quantité de protéines sont 30 % moins susceptibles de voir leurs capacités fonctionnelles diminuer en comparaison avec celles qui en consomment le moins. Rien de surprenant puisque les protéines constituent les éléments de base de la fabrication de la masse musculaire, qui contribue à préserver notre mobilité, notre force, notre équilibre et notre confiance au fil des ans.³

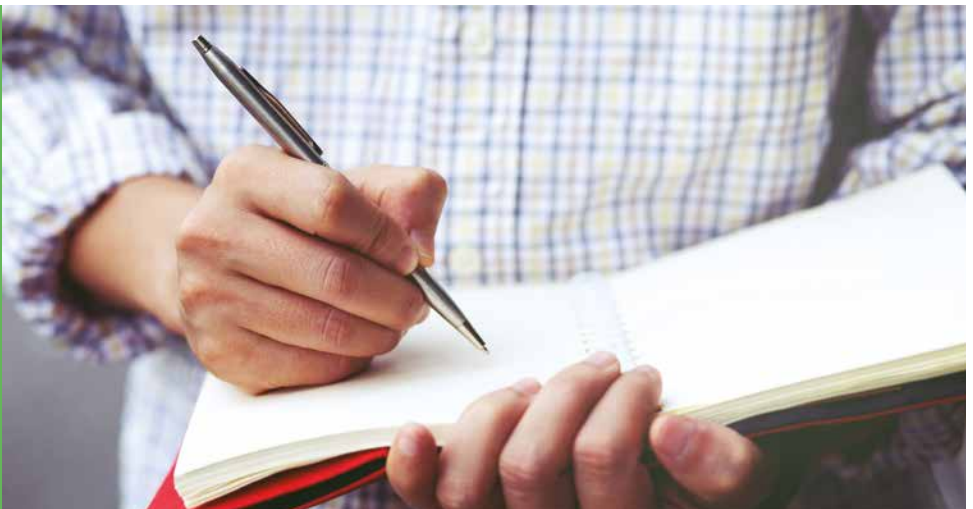
Un antitussif délicieux

Vous cherchez un moyen plus naturel de calmer la toux ? Des chercheurs ont récemment découvert que la théobromine, un alcaloïde présent dans le cacao, pourrait être plus efficace que le remède de grand-mère à base de miel et de citron avec lequel bon nombre d'entre nous ont grandi. La théobromine calme la toux en adhérant aux parois de la gorge et en inhibant l'activation des nerfs sensitifs.⁴



Mettez votre bonheur sur papier

De nombreuses études ont démontré que consigner par écrit ce envers quoi nous sommes reconnaissants peut améliorer la santé et rendre plus heureux. L'une d'entre elles s'est concentrée sur des lycéens qui tenaient un journal et a révélé qu'ils avaient souvent une alimentation plus saine.⁵ Une autre étude a établi que tenir un journal de gratitude peut aider à réduire le risque de maladie cardiovasculaire.⁶



¹ Arab, Lenore, et al. "Lower Depression Scores among Walnut Consumers in NHANES." *Nutrients*, vol. 11, no. 2, 2019, p. 275., doi:10.3390/nu11020275.

² Elizabeth M. Jenkins, Leah Nicole Nairn, Lauren E. Skelly, Jonathan P. Little, Martin J. Gibala. "Do Stair Climbing Exercise "Snacks" Improve Cardiorespiratory Fitness?." *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 0, 0, <https://doi.org/10.1139/apnm-2018-0675>

³ Adela Hruby, Shivani Sahni, Douglas Bolster, Paul F Jacques;

Protein Intake and Functional Integrity in Aging: The Framingham Heart Study Offspring, *The Journals of Gerontology: Series A*, , gly201, <https://doi.org/10.1093/gerona/gly201>

⁴ Omar S. Usmani, Maria G. Belvisi, Hema J. Patel, Natascia Crispino, Mark A. Birrell, Márta Korbonits, Dezső Korbonits, and Peter J. Barnes. "Theobromine inhibits sensory nerve activation and cough." *The FASEB Journal* 2005 19:2, 231-233

⁵ Fritz, Megan M., et al. "Gratitude Facilitates Healthy Eating Behavior in Adolescents and Young Adults."

Journal of Experimental Social Psychology, vol. 81, 2019, pp. 4-14., doi:10.1016/j.jesp.2018.08.011.

⁶ Sliwa, Jim. American Psychological Association, American Psychological Association, www.apa.org/news/press/releases/2015/04/grateful-healthy.

Rester motivé pour atteindre ses objectifs

Nous avons tous des objectifs en matière de forme physique. La difficulté consiste à rester motivé pour les atteindre. Que vous vouliez faire du sport plus longtemps, plus souvent ou plus intensivement, voici quelques idées pour vous aider à rester sur la bonne voie.

Trouvez votre tribu. Même les êtres humains les plus introvertis ont besoin de l'aide des autres. Le fait de rendre des comptes à d'autres personnes a sans doute participé à notre évolution. Notre espèce a prospéré, car nous avons coopéré en vue de satisfaire nos envies et nos besoins communs, du plus basique (construire une maison ensemble ou chasser et chercher de la nourriture en groupe) au plus frivole (organiser une fête d'anniversaire pour un ami ou récolter de l'argent pour un voyage en groupe). La clé pour atteindre nos objectifs de forme, c'est de travailler en groupe.

Vous pouvez faire cavalier seul, mais les recherches ont montré que ceux qui font du sport en groupe tiennent plus longtemps.

De plus, même la compagnie d'un seul partenaire dévoué, et plus spécifiquement d'un conjoint comme l'a démontré une étude, vous aidera à respecter votre programme sportif.¹ Lorsque vous faites du sport avec d'autres personnes, cela vous donne de l'inspiration : de nouveaux trucs et astuces pour réussir. Par exemple, si vous faites votre jogging et que vous commencez à avoir mal aux genoux, vous allez sûrement arrêter pendant quelques semaines si vous courez seul. Ces semaines pourraient bien se transformer en mois. Au contraire, si vous courez dans un groupe, les autres peuvent vous dire ce qu'ils ont fait pour calmer les douleurs aux genoux. Ils peuvent vous conseiller certains étirements, exercices ou compléments alimentaires qui les ont aidés à renforcer la zone périphérique ou à calmer l'inflammation. En faisant partie d'un groupe, vous avez plus de chances de rester assidu.

¹ Osuka, Yosuke, et al. "Does Attending an Exercise Class with a Spouse Improve Long-Term Exercise Adherence among People Aged 65 Years and Older: a 6-Month Prospective Follow-up Study." *BMC Geriatrics*, vol. 17, no. 1, 2017, doi:10.1186/s12877-017-0554-9.

Ne vous laissez pas envahir par la monotonie. Au contraire, ciblez la variété pour entretenir votre motivation.

Si vous ne vous réjouissez pas à l'idée de faire votre promenade du matin, pensez à ajouter une autre activité ou deux à votre pratique sportive. Vous pouvez par exemple marcher une semaine, puis participer à un cours de danse près de chez vous la semaine suivante. Variez ainsi votre programme sportif chaque semaine, chaque jour ou dans une même journée. Une des raisons pour lesquelles l'entraînement fractionné est devenu si populaire, c'est parce que les participants disent se sentir investis en essayant de nouvelles choses.

Changez votre façon de penser. Si vous considérez le sport comme une corvée ou une activité que vous devez faire, vous ne l'appréciez pas. Essayez de voir le sport comme une partie intégrante de votre quotidien, à l'instar du sommeil, du travail ou de la préparation des repas. Intégrez le sport dans votre quotidien. Et allez encore plus loin en l'adoptant et en l'appréciant !

Au lieu de vous dire : « Je dois me lever demain matin pour faire du sport », essayez de le tourner d'une autre manière en vous disant « Je dois me lever demain matin pour prendre du temps pour moi et me dépasser ! »

Lorsque ça devient un automatisme et quelque chose auquel vous prenez plaisir, il est beaucoup plus facile de se motiver.



Focalisez-vous sur les autres bienfaits du sport. Le sport est bon pour notre santé physique, mentale et émotionnelle. Souvent, nous avons meilleure mine et nous sentons plus heureux après un entraînement. Mais au-delà de ces bienfaits classiques (mais néanmoins merveilleux), la pratique sportive libère dans l'organisme des endorphines et des hormones du bonheur (y compris des endocannabinoïdes), bénéfiques pour notre système nerveux. Les hormones sécrétées durant l'exercice nous remontent le moral, améliorent notre métabolisme et même notre sommeil. Quand on pense aux différentes manières dont le sport contribue à notre bien-être, il est plus facile de rester motivé.

Réévaluez vos objectifs. Les salles de sport et les programmes sportifs connaissent un franc succès en janvier, mois d'entrée dans une nouvelle année.



Nous sommes aujourd'hui en milieu d'année, réévaluez donc les objectifs que vous vous étiez fixés en début d'année. Recentrez-vous sur vos objectifs en matière de santé et trouvez des moyens simples de les atteindre.

Même si ça peut sembler défaitiste, une excellente manière de vous réaligner sur vos objectifs de forme, c'est de les redéfinir. Peut-être avez-vous été trop ambitieux en janvier. Visez de petites victoires qui augmenteront votre sentiment de réussite et vous encourageront à vous dépasser. Au lieu de faire un entraînement intensif de trente minutes chaque jour, faites trente pompes et trente squats chaque matin. Lorsqu'on se fixe des objectifs réalistes, il y a plus de chance qu'on les atteigne et donc qu'on s'y tienne.



Évitez les antibiotiques

Il ne fait aucun doute que la médecine moderne a sauvé des millions de vies. Les innovations et les interventions médicales sont souvent nécessaires, que ce soit pour des questions basiques de bien-être, des premiers soins ou des soins intensifs. Pour autant, cela ne veut pas dire que la médecine moderne ne présente aucun inconvénient ni souci.



L'un des problèmes les plus inquiétants à l'échelle mondiale est l'utilisation excessive d'antibiotiques. Les antibiotiques sont absolument nécessaires et peuvent sauver des vies dans de nombreuses situations. Certes, il est impossible de les supprimer complètement, mais il est important d'être bien informé en tant que patient avant d'en prendre. Et savoir comment réagir si vous devez absolument en prendre.

L'utilisation excessive d'antibiotiques est multifactorielle et peut prendre différentes formes. Parfois, les professionnels de santé en prescrivent pour des maladies virales (pour lesquelles les antibiotiques sont inefficaces) qui pourraient être combattues avec du temps, du repos, une alimentation adaptée et une bonne gestion des symptômes. Dans d'autres cas, les patients n'utilisent pas correctement les antibiotiques. Ils prennent par exemple de vieux médicaments qu'ils ont chez eux pour un simple rhume. Dans certains pays, on peut obtenir des antibiotiques sans ordonnance, et ils sont aussi accessibles qu'un antidouleur classique ou un sirop contre la toux.

La conséquence probablement la plus grave et alarmante de l'utilisation excessive d'antibiotiques est la résistance aux antibiotiques qu'ont acquise les bactéries. L'antibiorésistance se produit lorsque des bactéries nuisibles deviennent plus fortes contre les traitements antibiotiques et dans certains cas, sont capables de survivre et de se reproduire malgré l'antibiotique. Plus simplement, cela signifie qu'il y a des bactéries dangereuses qui sont en train de devenir très difficiles ou impossibles à traiter. Cela est dû en grande partie au fait que les patients ne prennent pas le traitement antibiotique dans son intégralité ou qu'ils prennent des antibiotiques lorsque ce n'est pas nécessaire.¹ De plus, la pratique courante qui consiste à ajouter des antibiotiques dans la nourriture animale pour accélérer leur croissance a eu la conséquence suivante : les animaux sont porteurs de bactéries antibiorésistantes, et si une cuisson insuffisante de la viande n'élimine pas ces bactéries, elles peuvent causer des infections dangereuses et difficiles à traiter chez l'Homme.

Une autre raison pour laquelle les antibiotiques doivent être utilisés avec parcimonie et uniquement en cas de nécessité : ils peuvent perturber tout votre microbiome.² Même lorsqu'ils sont prescrits pour vaincre un type de bactérie spécifique présent dans votre organisme et qui vous rend malade, de nombreux antibiotiques ne tuent pas uniquement ce type de bactérie précis. Et souvent, les victimes collatérales sont les bonnes bactéries présentes dans votre corps.

Le manque de résilience est un problème similaire, mais nocif à un autre niveau. La résilience microbienne, c'est lorsqu'il y a assez de bonnes bactéries présentes pour qu'elles se multiplient suffisamment, de manière à ce que la population se reforme

après la prise d'antibiotiques. Si la résilience n'est pas suffisante, il y aura moins de bonnes bactéries dans le microbiome.³

La diversité des microbes humains est également mise en péril par une utilisation excessive d'antibiotiques. De même qu'il est important d'avoir une alimentation variée pour profiter des bénéfices des divers nutriments, il est également important d'avoir un panel de différentes bactéries dans votre microbiome. En effet, chaque bactérie a une fonction différente.⁴ Il existe différents types et classes d'antibiotiques. Chaque classe détruit des bactéries nuisibles d'une manière différente (par exemple, certaines attaquent la paroi cellulaire). Cela rejoint l'importance d'avoir un microbiome diversifié : chaque type de bactérie contribue à sa manière à notre santé et à notre bien-être.

Pour aborder le problème de l'utilisation excessive d'antibiotiques, parlez-en au médecin qui vous recommande et prescrit le traitement antibiotique.

Demandez-lui s'il existe des tests spécifiques (généralement appelés « cultures », qu'il s'agisse d'analyses de sang, d'urine, de selles ou de salive) pouvant préciser le type de bactéries responsable et l'antibiotique le mieux adapté. Demandez à votre médecin (et posez-vous la question) si un antibiotique est vraiment nécessaire, et n'ayez pas peur de lui demander de vous expliquer pourquoi. Si vous abordez la question en ayant l'air de vouloir en savoir plus, cela peut donner l'impression au médecin que vous collaborez avec lui et non que vous ne respectez pas ses recommandations ou que vous les acceptez aveuglément.

Ne prenez jamais d'antibiotiques qui n'ont pas été prescrits pour vous et votre état de santé précis à l'instant présent. Par exemple, si vous avez encore de vieux antibiotiques d'une précédente infection de la peau, cela ne veut pas dire qu'une nouvelle irritation cutanée quelques mois plus tard nécessite le même antibiotique. De même, si votre conjoint avait une infection persistante des voies respiratoires supérieures qui a nécessité des antibiotiques (ce qui n'est pas courant !), n'utilisez pas les cachets restants, même si vous avez des symptômes similaires. >

¹ Centers for Disease Control and Prevention. Antibiotic resistance threats in the United States, 2013, <http://www.cdc.gov/drugresistance/threat-report-2013>. Accessed 8 Feb 2019.

² Langdon, Amy, et al. "The Effects of Antibiotics on the Microbiome throughout Development and Alternative Approaches for Therapeutic Modulation." *Genome Medicine*, vol. 8, no. 1, 2016, doi:10.1186/s13073-016-0294-z.

³ Raymond, Frédéric, et al. "The Initial State of the Human Gut Microbiome Determines Its Reshaping by Antibiotics." *The ISME Journal*, vol. 10, no. 3, 2015, pp. 707-720., doi:10.1038/ismej.2015.148.

⁴ Garrett, Wendy, and Michelle Rooks. "Changes in the Composition of the Human Fecal Microbiome after Bacteriotherapy for Recurrent Clostridium Difficile-Associated Diarrhea." *Post-Publication Peer Review of the Biomedical Literature*, 2011, doi:10.3410/f.10607962.11478060.



Ainsi, si vous devez prendre des antibiotiques, discutez de la durée du traitement avec votre médecin et suivez les instructions. Généralement, les médecins vous prescriront la quantité exacte dont vous avez besoin et les pharmacies ne vous en donneront pas plus, il ne devrait donc rien vous rester à la fin du traitement. Si, pour une raison quelconque, il vous reste des médicaments, débarrassez-vous-en (déposez-les dans une pharmacie et ne les jetez pas dans la poubelle ou dans les toilettes, ils iront dans l'environnement). Inutile d'avoir chez vous des comprimés d'anciens antibiotiques que vous avez pris.

Apprenez la différence entre les maladies courantes causées par des bactéries et celles causées par des virus.

Les bactéries et les virus sont des types de germes différents, présents dans l'organisme. Avec les virus (pensez par exemple à un simple rhume, une conjonctivite, de nombreuses infections des sinus et la plupart des problèmes d'estomac), il n'y a généralement pas grand-chose à faire en termes de médication, car il existe seulement quelques médicaments antiviraux efficaces, pour des virus très spécifiques comme l'herpès, le cytomégalovirus et quelques autres.

Parfois, une maladie courante peut entraîner une surinfection, comme par exemple lorsque votre infection des voies respiratoires supérieures continue à s'aggraver, alors qu'elle dure déjà depuis dix ou quatorze jours. En revanche, un traitement antibiotique est rarement nécessaire lorsque cela ne fait que trois à cinq jours que vous toussiez et que vous vous mouchez.

Autres exemples d'infections (très probablement bactériennes) pouvant nécessiter des antibiotiques : les infections urinaires douloureuses et certaines infections cutanées. Un des signes indiquant qu'une infection bactérienne secondaire s'est installée après une infection initialement virale, c'est lorsque la fièvre initiale a disparu et un nouvel épisode fébrile s'est développé une semaine ou deux plus tard. Dans ce cas, vous devez toujours consulter un médecin ; ne vous dites jamais que ce n'est qu'une rechute du même virus.

Lorsque vous devez prendre un antibiotique pour une raison valable, veillez à repeupler vos intestins (et donc votre corps) de bonnes bactéries. Pour cela, vous pouvez manger et prendre des prébiotiques (une fibre nourrissant le microbiome) et des probiotiques. Choisissez un complément alimentaire multi-souches de grande qualité et consommez des aliments fermentés. Le mieux est de prendre des probiotiques environ deux semaines après avoir fini un traitement antibiotique, car les probiotiques vont concurrencer la colonisation des surfaces muqueuses de l'intestin par le microbiome en cours de reconstitution. Les probiotiques servent d'organismes et de coordinateurs du microbiome, et sont plus efficaces s'ils sont réintroduits après que le microbiome d'origine a eu le temps de se reconstituer suite aux perturbations du traitement antibiotique.

De plus, faites le plein d'antioxydants, car les infections bactériennes génèrent un taux élevé de stress oxydant dans le corps. Buvez beaucoup de thé vert additionné d'une grande quantité de citron fraîchement pressé.

L'après-midi et le soir, troquez le thé vert contre du thé à l'échinacée. Boostez votre système immunitaire avec du sirop de baie de sureau. Essayez d'ajouter quatre gouttes d'huile d'origan dans le sirop de baie de sureau ou mélangez-les avec du jus de cerise de qualité (l'huile d'origan est très forte en goût). Consommez des aliments riches en vitamine C. Et passez du temps au soleil pour doper votre système immunitaire grâce à la vitamine D, ou prenez un complément de vitamine D.

Mais pour commencer, essayez de faire en sorte de ne pas avoir besoin d'antibiotiques. Pour prévenir les maladies, le plus important est d'avoir une bonne hygiène des mains. Lavez-les soigneusement pendant vingt secondes après avoir été en contact avec une personne malade ou dans un lieu public, par exemple si vous avez pris le train ou êtes allé au centre commercial, ou chez le médecin !

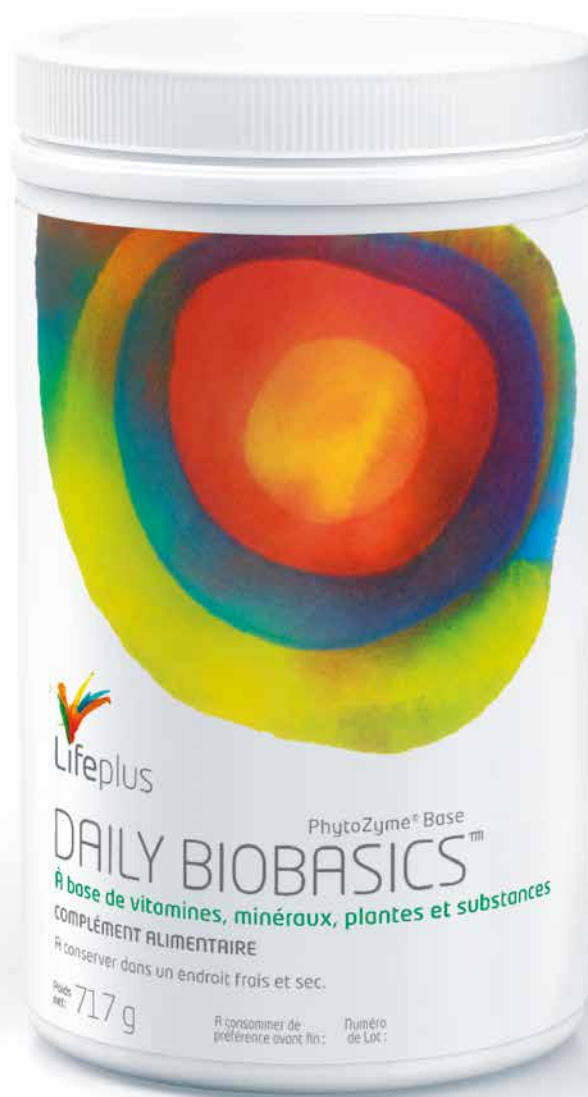
Les antibiotiques sont des médicaments puissants qui doivent uniquement être utilisés par ceux qui en ont vraiment besoin. Chacun de nous est responsable de leur utilisation excessive et peut y mettre fin. De nombreuses organisations de santé majeures (au plan national et international) sont en train de définir des objectifs de réduction de l'utilisation superflue d'antibiotiques. Cela montre la gravité de la situation et prouve qu'il s'agit véritablement d'un problème de santé publique. Vous pouvez contribuer à inverser la tendance en tant que patient bien informé et soucieux de son bien-être.

Daily BioBasics™

Véritable centrale énergétique nutritionnelle, Daily BioBasics™ constitue un mélange puissant de nutriments essentiels pour assurer votre bien-être général.

La Combinaison nutritionnelle Daily BioBasics fournit un complexe soigneusement élaboré à partir d'ingrédients contribuant à votre bien-être général.

Renfermant une très vaste sélection de vitamines, de minéraux, d'extraits végétaux et de fibres, et bénéficiant de notre processus de mélange innovant sous marque déposée, ce complément est unique.



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

© 2019 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.

Utiliser les cinq sens pour la pleine conscience

Soyons honnêtes, nous vivons à cent à l'heure et nous sommes toujours pressés. Nous nous concentrons sur la productivité, les tâches à réaliser et nos accomplissements. Difficile de ralentir le rythme. Difficile d'être présent. Et nous sommes rarement à l'écoute de notre corps. La pleine conscience, avec la méditation et certains exercices s'intéressant à l'âme, est un antidote nécessaire à notre vie moderne. Mais parfois, par peur de ce que nous allons ressentir ou penser, nous mettons des barrières à cette pleine conscience !

Vous avez peut-être déjà vécu cette situation. Vous assistez à un cours de yoga et vous sentez parfaitement apaisé à la fin du cours. Votre corps et votre esprit sont plus détendus. Puis vous enrôlez votre tapis, vous rassemblez tranquillement vos affaires et la première chose que vous faites, c'est de regarder votre téléphone. Cette heure de détente peut vous sembler gâchée lorsque vous répondez sans réfléchir à des SMS et des e-mails qui ne sont pas urgents ou lorsque vous consultez vos comptes sur les réseaux sociaux.

C'est là qu'il faut écouter ses sens. Au lieu de nous concentrer sur des méditations plus abstraites, nous pouvons nous reconnecter à l'instant présent et empêcher nos pensées de vagabonder en nous focalisant sur nos sens.

LA VUE

Peu importe que vos yeux soient ouverts ou fermés, réalisez ce que vous voyez immédiatement devant vous. Quelles couleurs voyez-vous ? Ces couleurs ont-elles différentes nuances ? Quelles sont les textures que vous voyez ?

Nos smartphones, tablettes et autres écrans nous empêchent de regarder vraiment et d'observer ce qui nous entoure. Ils sont souvent remplis de messages qui suscitent des pensées. Pour être plus attentif à ce qui vous entoure, essayez d'aller vous promener sans votre téléphone ou votre montre connectée. Observez les ombres et les lumières que le soleil projette sur les arbres. Remarquez les personnes qui passent près de vous ou les animaux qui se promènent. Essayez de vous contenter d'observer et de ne pas penser ni juger.

L'OUÏE

Nos esprits dissipés peuvent être silencieux au niveau sonore, mais cela ne veut pas dire qu'ils sont véritablement au repos. Il est naturel que notre esprit saute d'une idée ou d'une pensée à une autre. Le souci, c'est lorsque ces pensées nous empêchent d'être présent à ce qui se passe devant nous. Souvent, nous sommes tellement occupés à « écouter » nos propres idées et pensées que nous n'entendons même pas ce qui se passe autour de nous.

Ne serait-ce qu'une minute par jour, arrêtez ce que vous faites et notez les sons qui ne sont pas forcément évidents au premier abord. Peut-être à votre bureau entendrez-vous le clic rapide de votre collègue sur son ordinateur. Ou peut-être à la maison entendrez-vous le bruit d'un train ou d'une route au loin. Lorsque vous cuisinez, entendez-vous le sifflement, le gargouillis, le tranchage et le déversement des aliments que vous êtes en train de préparer ? Lorsque vous êtes au parc, entendez-vous le bruissement des arbres, la foulée d'un joggeur qui passe près de vous ? Prenez un instant pour remarquer les différents tons, volumes et cadences des oiseaux dans les arbres.

L'ODORAT

En passant à pied devant une boulangerie, avez-vous déjà senti une sensation de réconfort en sentant la douce odeur du pain ? Ou peut-être êtes-vous passé devant un magasin de fleurs et vous êtes-vous senti apaisé par les notes végétales et florales qui flottaient dans l'air. L'aromathérapie est très tendance en ce moment, et ce pour une bonne raison : notre sens de l'odorat peut véritablement être utilisé à des fins de détente et de rétablissement.

Cela pourrait être intéressant de faire une excursion olfactive axée sur la pleine conscience dans un jardin botanique près de chez vous, ou même dans un marché aux



fleurs (cela pourrait également être agréable pour la vue). Mais même dans la vie de tous les jours, nous ne sommes pas forcément attentifs aux odeurs quotidiennes. Ouvrez votre placard à épices et respirez les différents arômes. Ou prêtez attention à l'odeur des cheveux de vos enfants lorsque vous les serrez dans vos bras avant de dormir.



LE GOÛT

L'un des thèmes populaires relatifs à la pleine conscience est son influence sur la manière dont nous mangeons. Après avoir mangé un repas qui nous faisait pourtant tellement envie, il est très fréquent que nous



nous en souvenions à peine. Vous pouvez pratiquer la pleine conscience, même avec les aliments les plus simples. Un exercice souvent utilisé dans les ateliers de pleine conscience consiste à manger un raisin sec. Alors qu'un raisin sec est un aliment relativement ordinaire qui ne présente pas forcément d'intérêt, lorsque nous en mangeons un en pleine conscience, nous remarquons sa texture (toucher), son odeur (odorat) et bien sûr son goût. Soyez attentif à sa peau tendue ou aux cristaux de sucre qui se forment dans ses plis. Son goût est-il musqué ou fruité ? Est-il sucré ou plus acide ? Faites le même exercice avec un autre raisin sec quelques minutes plus tard pour voir si vous constatez les mêmes caractéristiques.

LE TOUCHER

Le goût est lié de bien des façons au sens du toucher. Si vous avez des enfants en bas âge autour de vous, vous constaterez qu'ils apprennent d'abord à saisir les objets, puis à porter les objets à leur bouche pour les goûter.



C'est parce qu'ils apprennent à reconnaître les différentes textures, à la fois avec leurs mains et leur bouche. Même si en tant qu'adulte, nous ne voulons plus mettre des objets non comestibles en bouche, le fait de prendre conscience de la texture des choses nous ramène au moment présent. Cela peut passer par des sensations simples comme remarquer le capitonnage de l'assise d'une chaise ou par des sensations plus complexes comme aller dans un magasin de tissus et toucher les différentes matières.

L'utilisation de vos cinq sens pour avoir une meilleure conscience de l'instant présent ne doit pas forcément vous prendre énormément de temps. Même si une méditation plus longue sous forme de « balayage corporel » est l'idéal, prendre littéralement une minute toutes les quelques heures pour vous connecter à vos sens peut faire des miracles pour vous tirer de vos pensées et vous ramener à l'instant présent.



Associer les aliments pour équilibrer son alimentation

Le corps est un organisme en grande partie basé sur le principe de synergie. Il suffit de voir comment votre rythme cardiaque et votre respiration s'accroissent après un entraînement intense. C'est parce que le cœur et les poumons répondent à l'augmentation de la demande en oxygène.

Ou pensez au discours de plus en plus répandu sur la relation entre le cerveau et le microbiome intestinal. Au-delà du corps, observez la nature et la manière dont chaque élément joue un rôle précis, et le fait que tout soit interdépendant.

Sans surprise, les aliments peuvent également être associés pour délivrer des bienfaits nutritionnels optimaux. En fait, la biodisponibilité de certains nutriments est meilleure lorsqu'ils sont combinés.¹ Si vous voulez être sûr de vous nourrir plus en accord avec le principe de synergie, voilà ce que vous devez savoir.

FER ET VITAMINE C

L'anémie est un problème de santé relativement courant. De nombreuses raisons peuvent expliquer qu'une personne soit anémiée, mais une carence en fer est relativement courante. Si vous essayez d'augmenter votre apport en fer, consommez des aliments riches en fer ou prenez un complément alimentaire à base de fer hautement biodisponible (le bisglycinate ferreux est l'une des meilleures options) avec un aliment riche en vitamine C.

Le fer que l'on trouve dans les aliments est divisé en deux catégories : le fer hémique (d'origine animale) et le fer non hémique (d'origine végétale). La biodisponibilité du fer d'origine animale est meilleure lorsqu'il est consommé seul. Le fer d'origine végétale est plus bénéfique lorsqu'il est associé à d'autres aliments. Les légumes riches en fer incluent les épinards et le brocoli. Les céréales complètes et les légumineuses comme les flocons d'avoine et les lentilles sont également des options non hémiques. Certains fruits secs sont également riches en fer.

Vous pouvez donc par exemple mélanger des fruits secs et des fraises dans votre bol de flocons d'avoine du matin. Vous pouvez aussi cuisiner un ragoût de lentilles avec des citrons pour une association de saveurs méditerranéenne qui permet également une

meilleure absorption du fer. Faites revenir des épinards et arrosez-les d'une marinade à base d'agrumes pour relever leur goût et bénéficier d'un bienfait nutritionnel supplémentaire.

BONNES GRAISSES ET VITAMINES A, D, E ET K

Lorsque vous consommez des aliments riches en vitamines liposolubles, essayez d'y ajouter une matière grasse saine pour améliorer leur absorption.² Les bonnes graisses comme l'huile d'avocat, l'huile d'olive, l'huile de coco et les huiles contenues dans les poissons gras peuvent aider le corps à utiliser ces vitamines en particulier. De fait, les compléments en vitamine D pour les bébés (que l'on donne couramment aux nourrissons étant donné que beaucoup de mères ont des carences en vitamine D) sont souvent vendus émulsifiés dans une huile triglycéride à chaîne moyenne.



D'autres associations d'aliments sont également conseillées : une salade de légumes verts à feuilles avec une vinaigrette à l'huile d'olive pour la vitamine K et des carottes revenues dans de l'huile de coco pour la vitamine A.

Comme si la nature elle-même l'avait planifié, les poissons gras comme le saumon et la truite, ainsi que les avocats, sont très riches à la fois en vitamine E et en bonnes graisses.

ANTIOXYDANTS

Pour combattre une attaque de radicaux libres, l'organisme a besoin de consommer régulièrement des aliments riches en antioxydants. Vous pouvez utiliser la synergie des aliments pour doper la capacité des antioxydants à aider votre corps.

Essayez de mettre du citron dans votre thé vert ou matcha.³ Associez poivre noir et curcuma, à saupoudrer sur du saumon ou même des légumes grillés.⁴

L'EXCEPTION : LES HARICOTS ET LE RIZ

Il ne s'agit pas simplement de cette association standard, mais des haricots ou des légumineuses avec des céréales complètes. Et n'oubliez pas de les cuire à l'autocuiseur pour réduire leur teneur en gluten et en lectine, susceptible de causer des inflammations. En Amérique latine, on mange couramment des haricots noirs avec du riz. Au Moyen-Orient, des fèves ou des pois chiches sont cuits ou réduits en purée pour en faire des sauces à servir avec la pita ou le couscous. Dans certains pays d'Afrique centrale, des ragoûts de cacahuètes ou de lentilles sont servis avec la céréale locale (souvent du millet, du maïs ou du teff). Alors que certaines associations d'aliments et de nutriments peuvent créer une synergie, cette association-là est un mythe ! En fait, l'idée reçue selon laquelle les sources de protéines végétales sont incomplètes a été démentie par la communauté scientifique il y a de cela plusieurs années.

¹ Nair, K. Madhavan, and Little Flower Augustine. "Food Synergies for Improving Bioavailability of Micronutrients from Plant Foods." *Food Chemistry*, vol. 238, 2018, pp. 180–185., doi:10.1016/j.foodchem.2016.09.115.

² Werner, Annië, et al. "Fat Absorption and Lipid Metabolism in

Cholestasis." *Molecular Pathogenesis of Cholestasis*, 2004, pp. 314–328., doi:10.1007/978-1-4419-9034-1_23.

³ Green, Rodney J., et al. "Common Tea Formulations Modulate In Vitro Digestive Recovery of Green Tea Catechins." *Molecular Nutrition & Food Research*, vol. 51, no. 9, 2007,

pp. 1152–1162., doi:10.1002/mnfr.200700086.

⁴ Zhang, Yanjun, et al. "Turmeric and Black Pepper Spices Decrease Lipid Peroxidation in Meat Patties during Cooking." *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, vol. 66, no. 3, 2015, pp. 260–265., doi:10.3109/09637486.2014.1000837.

Quand « assez » ne semble pas suffire

Dans la vie, nous jonglons avec une multitude de rôles et de responsabilités : parent, conjoint, employé, ami, voisin, frère ou sœur, enfant. Nous avons également une infinité de responsabilités envers nous-même.





Nous voulons vivre sainement, faire plus d'exercice, méditer plus longtemps, manger plus d'aliments non transformés. Nous voulons être compétent, respecté et réussir professionnellement. Nous voulons être une personne accomplie, être en paix avec nous-même et être sûr en nos idées, nos sentiments et nos actes.

Mais que faire quand nous avons l'impression de ne pas y parvenir entièrement ? Que faire quand nous faisons de notre mieux, mais que ça ne semble jamais suffire ?

Les personnes qui se remettent en question (un comportement très sain) s'inquiètent couramment de savoir si elles en font assez et si elles sont à la hauteur. Nous sommes conditionnés par le monde qui nous entoure.

La société est souvent focalisée sur la productivité, l'accomplissement et la perfection. On nous apprend à croire que la réussite est synonyme d'argent ou de possession ou que cela consiste à faire plus de choses dans le temps qui nous est imparti. Dans un monde qui nous demande toujours « plus », comment pouvons-nous accepter de manière positive le fait que nous en faisons « assez » ?

Lorsque nous avons l'impression de ne pas être à la hauteur, nous réagissons généralement de l'une des deux manières suivantes. Soit nous sommes paralysés par la honte générée par ce que nous percevons comme un échec (qui n'en est pas forcément un), soit nous passons notre vie à essayer de nous prouver à nous-même et aux autres que nous sommes à la hauteur. Dans le premier cas, nous recueillons des preuves indiquant que nous ne sommes pas assez bons : je n'ai toujours pas fait de sport aujourd'hui, j'ai mangé un donut au travail, et je n'ai pas fait tout ce que j'avais à faire aujourd'hui. Dans le deuxième cas, nous recueillons des preuves indiquant que nous sommes à la hauteur en focalisant toute notre vie sur ce que nous pouvons faire et réaliser, au lieu de nous concentrer sur la personne que nous sommes.

C'est la différence entre « faire » et « être ». Quand on dit : « Je suis à la hauteur uniquement grâce à ce que j'ai fait », on se retrouve pris dans l'engrenage qui consiste à essayer également d'en « faire » assez pour « être » à la hauteur.

Vous pouvez même essayer de vous répéter la phrase suivante : « Je ne suis pas parfait et c'est assez. »

Une grande partie du problème vient du fait que nous croyons vivre dans un monde où l'abondance fait défaut. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. Un vieux proverbe dit que si vous pensez ne pas avoir assez à manger, alors faites de la place à table. L'idée est la suivante : lorsque nous partons du principe que nous en avons plus qu'assez, nous nous libérons de cette fausse impression d'insuffisance. C'est également vrai pour nous-même. Lorsque nous nous appuyons sur nos pensées et émotions positives, nous trouvons encore plus de choses positives dans nos vies.

Autre problème : nous ressasons nos échecs. Cela découle souvent d'un sentiment de honte et de culpabilité.

Il peut s'agir de petites phrases que nous nous disons, qui se transforment ensuite en messages plus forts : « Je suis trop fatigué pour cuisiner ce soir. Je vais commander des plats à emporter. On commande trop souvent des plats à emporter. Je ne cuisine pas assez. Pourquoi est-ce que je suis aussi paresseux ? » Il se peut également que nos échecs aient réellement une grande ampleur, comme dans le cas d'une création d'entreprise ratée ou de la fin d'un mariage.

Il est important de ne pas simplement ignorer l'autocritique, mais de lui laisser du temps et de la place. Reconnaissez qu'une autoanalyse puisse être nécessaire pour progresser au niveau personnel, reconnaissez aussi vos « mauvaises » pensées, puis réalignez vos idées et vos sentiments sur une note plus positive. Nous avons besoin de nous rendre des comptes, mais aussi d'avoir des attentes réalistes et de l'indulgence envers nous-même.

Nous ne devons pas fuir la vérité. Et parfois, la vérité est en effet négative ou peu flatteuse. Parfois, la vérité, c'est que nous avons échoué. Mais tout échec n'est pas forcément une expérience totalement négative. En mettant de côté les phrases cliché qui disent que nous apprenons de nos erreurs ou que les difficultés nous rendent plus fort, les échecs et les expériences négatives peuvent également nous rendre plus souple et plus vulnérable. Le monde est probablement peuplé de personnes accomplies et fortes (en apparence). Mais peut-être avons-nous besoin de plus de vulnérabilité et de douceur dans ce monde. Ce qui fait la force d'un arbre, c'est qu'il se balance au vent, et le fait qu'il ne soit pas aussi dur qu'une pierre n'est pas un échec.





Concentrez-vous sur les aspects positifs de vos actions et de votre personne. Cela ne veut pas dire ignorer les domaines dans lesquels vous devez vous améliorer, mais vous focaliser davantage sur ce que vous faites bien et sur votre manière d'être à la hauteur.

Alors comment devons-nous assumer la responsabilité de nos valeurs fondamentales et de nos objectifs tout en nous laissant la possibilité d'y déroger de manière exceptionnelle ? Une des solutions consiste à revoir vos attentes vis-à-vis de vous-même. Sont-elles réalistes ? Si vous êtes parent d'enfants en bas âge et que vous ne dormez pas beaucoup, est-il réaliste de se lever une heure plus tôt tous les matins pour faire du sport ? Si ce n'est pas le cas, modifiez votre objectif pour pouvoir vous y tenir. Peut-être que c'est « assez » de se lever vingt minutes plus tôt à la place.

Une autre solution consiste à utiliser des phrases d'autosuggestion « si-alors ». Cela permet de mettre en avant un potentiel sans avoir honte de soi. Au lieu de dire « Je n'ai pas mangé assez de légumes aujourd'hui et j'ai mangé trop de glucides transformés »,

essayez plutôt de vous dire « Si je mange plus de légumes, alors je me sentirai plus léger dans mon corps ». Ou « Si je sens que je n'ai pas mangé sainement aujourd'hui, alors je réessayerai demain. »



Au lieu de penser « assez », essayez de penser « quoi d'autre ». Par exemple, s'il vous reste environ une demi-heure avant d'aller au lit, évitez de faire l'inventaire de ce qu'il vous reste à faire.

Lorsque vous vous dites que vous avez seulement trente minutes pour faire quelque chose, vous le formulez comme un manque d'abondance (de temps, dans ce cas précis), et cela implique que vous n'en ferez pas « assez ». En revanche, si vous vous dites « Qu'est-ce que je peux faire d'autre avant d'aller au lit ce soir ? », vous mettez l'accent sur des possibilités au lieu de vous focaliser sur un manque ou une insuffisance.



NATURALÍÍ

natural and organic skin nutrition by Lifeplus

Découvrez notre 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 Lifeplus à votre rituel de soins quotidiens ?



Pour en savoir plus sur notre gamme de soins pour le corps, rendez-vous sur www.naturalii.lifeplus.com.



Du guarana pour l'énergie

Quand on a besoin d'un petit coup de fouet, on pense souvent au café. Ou on se tourne vers un complexe de vitamines B. Parfois, on va boire un verre d'eau ou même faire un peu d'exercice pour nous réveiller. Mais si vous cherchez une alternative à base de plantes, pensez au concentré de caféine amazonien, le guarana.

Le guarana tient son nom de la tribu des Guarani, un groupe indigène vivant à l'origine au Brésil. Il appartient à la famille des érables mais s'apparente plutôt à une plante de type grimpante. Les graines sont rouge vif avec un gros point noir et blanc qui ressemble à un œil. Elles ressemblent à un mélange de groseille et de dolique à œil noir.

Cela fait des siècles que les Sud-Américains le préparent de manière traditionnelle en torréifiant les graines et en les réduisant en une pâte poudreuse.

Aujourd'hui, on le trouve plus communément sous forme de sirop ou de poudre. Le goût du guarana en lui-même est fruité, avec des notes terreuses et boisées.

Traditionnellement et dans le Brésil moderne, le guarana est utilisé dans la nourriture et les boissons. En fait, plus de 70 % de la culture de guarana est destinée à la fabrication de boissons. On le trouve de plus en plus couramment aux États-Unis et en Europe, et il est utilisé pour ses propriétés énergisantes. Il contient de la guaranine, une substance ayant une structure chimique similaire à celle de la caféine. Et le guarana contient encore plus de caféine que le café (la teneur peut atteindre 6 % dans les graines) !¹ Les graines de guarana contiennent au moins quatre fois plus de caféine que les grains de café.²

Même si les recherches se sont principalement intéressées à la teneur en

caféine du guarana, des scientifiques pensent que les qualités stimulantes du guarana vont bien au-delà de sa teneur élevée en caféine.

Ils ont remarqué que son effet énergisant est supérieur à celui de la caféine.³

De plus, la caféine issue de cette plante agit en complément des autres composants chimiques pour ralentir l'absorption de la caféine. Ainsi, lorsque vous en consommez, le regain d'énergie que vous ressentez dure plus longtemps. Alors que le café et les sodas à base de caféine vous donnent un coup de fouet rapide suivi d'une baisse d'énergie une fois qu'ils sont métabolisés, le guarana a un effet plus durable et génère une chute moins brutale.

Certaines études indiquent que le guarana est également bénéfique pour votre santé cognitive, peut-être justement grâce à l'énergie supplémentaire qu'il apporte.⁴ Cette plante est associée à une amélioration de l'humeur, de la mémoire et de l'attention. En fait, il a été constaté que ses bienfaits étaient plus positifs avec de faibles doses qu'avec des doses élevées.⁵

De plus, le guarana possède d'impressionnantes propriétés antioxydantes. Et ce sont peut-être ces mêmes antioxydants qui présentent un potentiel prometteur comme ressource anti-âge.⁶

Les partisans de cette plante affirment également qu'elle a des propriétés minceur, même si nombreux sont ceux qui estiment que ces études sont peu concluantes. La question consiste à savoir si la perte de poids constatée est due au guarana lui-même ou à la caféine qu'il contient. L'idée est que la caféine nous donne plus d'énergie, ce qui nous aide à brûler plus de calories. Une étude en laboratoire a conclu que le guarana était efficace pour cibler les cellules adipeuses.⁷ Une autre étude s'est intéressée aux tribus amazoniennes et a émis l'hypothèse que le guarana protégeait des problèmes de santé comme l'hypertension et l'obésité.⁸

Le guarana a peu d'effets secondaires, en particulier lorsqu'il est consommé en petites doses. Tout comme la caféine, lorsqu'il est consommé en trop grande quantité, il peut causer des palpitations, des insomnies, de l'anxiété et de la nervosité.

Si vous cherchez une alternative au thé ou au café, essayez ce que les populations amazoniennes utilisent depuis des générations.



¹ Schimpl, Flávia Camila, et al. "Guarana: Revisiting a Highly Caffeinated Plant from the Amazon." *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 150, no. 1, 2013, pp. 14–31., doi:10.1016/j.jep.2013.08.023.

² Silva, Givaldo Souza Da, et al. "Chemical Profiling of Guarana Seeds (Paullinia Cupana) from Different Geographical Origins Using UPLC-QTOF-MS Combined with Chemometrics." *Food Research International*, vol. 102, 2017, pp. 700–709., doi:10.1016/j.foodres.2017.09.055.

³ Moustakas, Dimitrios, et al. "Guarana Provides Additional Stimulation over Caffeine Alone in the Planarian Model." *Plos*

One, vol. 10, no. 4, 2015, doi:10.1371/journal.pone.0123310.

⁴ Kennedy, D.o., et al. "Improved Cognitive Performance and Mental Fatigue Following a Multi-Vitamin and Mineral Supplement with Added Guarana (Paullinia Cupana)." *Appetite*, vol. 50, no. 2–3, 2008, pp. 506–513., doi:10.1016/j.appet.2007.10.007.

⁵ Haskell, C. F., et al. "A Double-Blind, Placebo-Controlled, Multi-Dose Evaluation of the Acute Behavioural Effects of Guarana in Humans." *Journal of Psychopharmacology*, vol. 21, no. 1, 2006, pp. 65–70., doi:10.1177/0269881106063815.

⁶ Peixoto, Herbenya, et al. "Anti-Aging and Antioxidant Potential of Paullinia Cupana Var. Sorbilis: Findings in Caenorhabditis

Elegans Indicate a New Utilization for Roasted Seeds of Guarana." *Medicines*, vol. 4, no. 3, 2017, p. 61., doi:10.3390/medicines4030061.

⁷ Lima, Natália, et al. "Modulatory Effects of Guarana (Paullinia Cupana) on Adipogenesis." *Nutrients*, vol. 9, no. 6, 2017, p. 635., doi:10.3390/nu9060635.

⁸ Krewer, Cristina Costa, et al. "Habitual Intake of Guarana and Metabolic Morbidities: An Epidemiological Study of an Elderly Amazonian Population." *Phytotherapy Research*, 2011, doi:10.1002/ptr.3437.

Les bienfaits d'un animal de compagnie pour les enfants

Les enfants sont naturellement enclins à s'intéresser aux animaux et sont élevés socialement dans ce sens.

Observez la chambre de votre enfant et soyez attentif aux divers livres et jouets consacrés aux animaux. Depuis leur naissance, nous chantons aux enfants des chansons parlant d'animaux de la ferme, d'oiseaux ou de poissons marins. Nous les emmenons dans des fermes pédagogiques, en randonnée pour observer les animaux sauvages et regardons avec eux des émissions sur la nature.

Par nature, les enfants font preuve d'empathie, de gentillesse, de curiosité et d'affection. En leur offrant un animal, vous pouvez renforcer ces qualités.

Lorsque vous choisissez un animal de compagnie pour votre famille, le bénéfice est mutuel. Les enfants apprennent les notions de responsabilité et d'empathie, et les animaux reçoivent en retour de l'attention et de l'amour.

Environ 40 % des enfants naissent dans un foyer possédant un animal domestique.¹ L'animal favorise l'imagination et la création de liens affectifs chez l'enfant. Il est également bénéfique pour la vie de famille, car il renforce les liens familiaux. Pensez aux réunions de famille ou aux vacances en famille maintenant que vous êtes adulte ; vous avez forcément des conversations, des histoires marrantes ou même des photos des animaux avec lesquels vous avez grandi. Un animal donne à la famille une cause commune : qui donne à manger au chat ou lave sa gamelle d'eau ? Les soirées film en famille se transforment en une séance de câlins sur le canapé, avec des couvertures, du popcorn et un chien blotti contre vous.

Les corvées, le ménage et les responsabilités sont des tâches et des leçons essentielles que nous apprenons à nos enfants. Les tâches, adaptées à l'âge de l'enfant, peuvent toujours inclure votre animal domestique. Même s'il est bon d'apprendre à votre enfant à débarrasser la table ou à mettre son linge sale dans le panier, il se sentira plus concerné en nourrissant un animal, qui montrera de l'enthousiasme.

Les notions de lien affectif et d'attachement profond sont des valeurs courantes que nous devons transmettre à nos enfants pour en faire de bons citoyens. S'occuper de ceux qui sont plus vulnérables fait partie de cet apprentissage, et avoir un animal est parfait pour s'y exercer. Les enfants sont naturellement altruistes. Même s'ils ne se montrent pas toujours altruistes envers leurs parents ou leurs frères et sœurs, ils le sont généralement avec un animal.

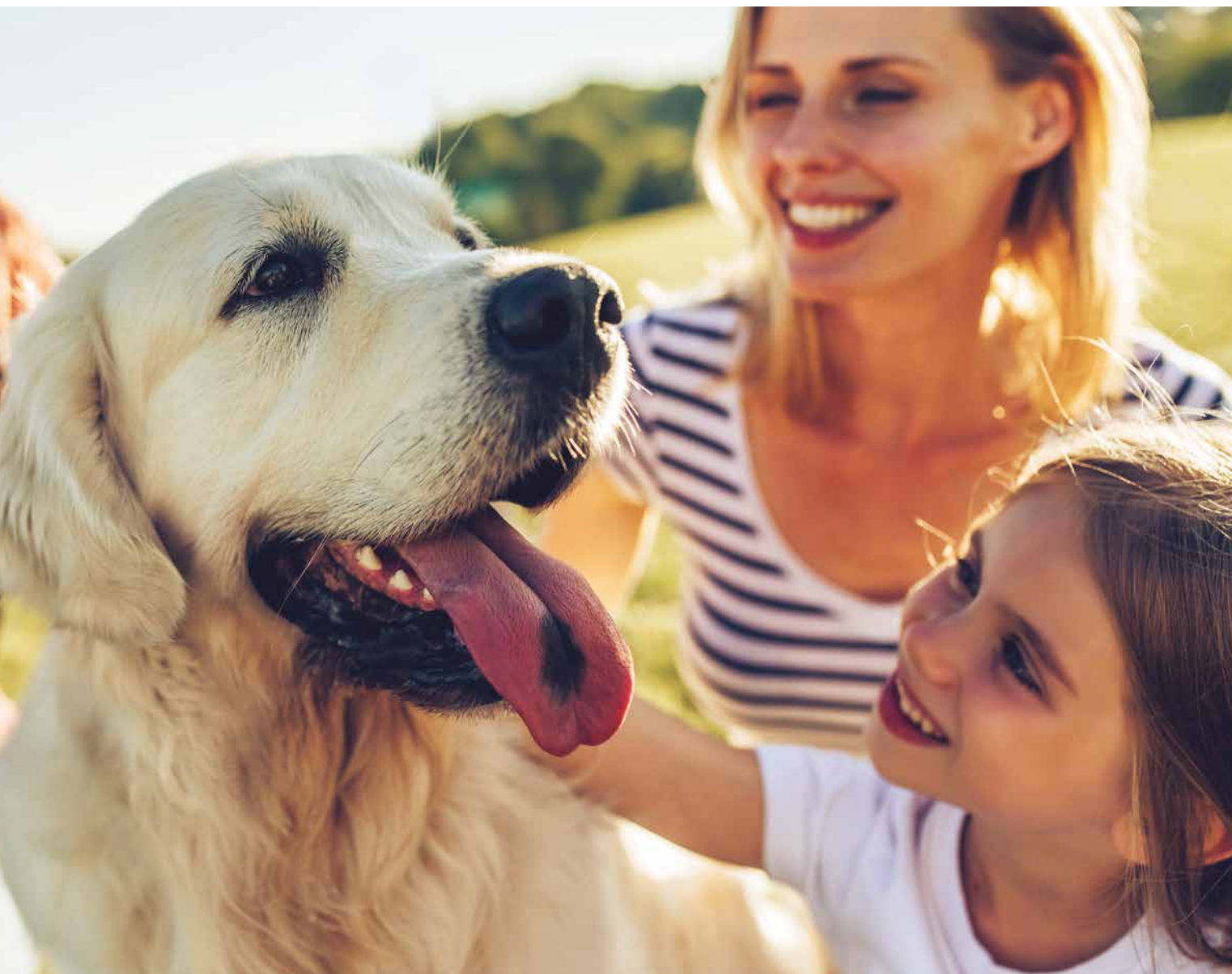
Un animal a beaucoup à apprendre à un enfant en termes d'émotions. De même que nous parlons à nos enfants de leurs sentiments et des sentiments de leurs frères et sœurs et camarades de jeu, nous pouvons leur apprendre à reconnaître ce que ressentent les animaux en fonction de leur comportement.

Si un enfant titille trop le chien de la famille et lui donne de petits coups, profitez d'un léger grognement du chien pour aider votre enfant à comprendre que le chien est contrarié ou agacé.



Lorsque nous rentrons du travail ou de l'école et que le chat ronronne à tue-tête, se frotte à nos jambes et lève la tête pour nous regarder, nous pouvons demander à notre enfant de nous dire ce que le chat ressent selon lui : il est content de nous retrouver.

¹ Melson, L. Gail. Why the Wild Things Are: Animals in the Lives of Children. Harvard University Press, 2005.



Les enfants qui ont des animaux parviennent mieux à gérer leurs émotions. Les enfants se relâchent physiquement lorsqu'ils partent en promenade (cela les aide à se défouler), et le simple fait de caresser un animal réduit les hormones du stress et augmente la sécrétion d'ocytocine, une hormone essentielle pour créer des liens affectifs.

Les animaux sont également bénéfiques pour nos enfants d'un point de vue intellectuel. C'est une chose de donner un livre à un enfant et de lui dire de le lire. Mais c'est encore mieux de créer un coin lecture et d'encourager les enfants à se blottir contre leur animal et leur lire une histoire.

Dès leur plus jeune âge, les enfants peuvent vous aider à prendre soin d'un animal. Par exemple, vous pouvez donner à un enfant en bas âge un petit verre d'eau à verser dans la gamelle du chien.

Vous pouvez également mesurer la bonne quantité de nourriture pour le chat, et votre tout-petit peut la verser dans la gamelle. Les enfants en âge d'aller à l'école peuvent chercher eux-mêmes la nourriture dans la boîte et les préados peuvent aider les animaux à se dépenser en jouant avec eux.

Les animaux sont également bénéfiques pour nos enfants d'un point de vue physique. Lorsqu'un enfant a un animal avec lequel jouer (en courant après un ballon ou l'animal), il peut toujours être actif. Les enfants qui grandissent avec un animal, surtout au cours de leur première année, ont moins de chance de développer des allergies au cours de leur enfance.²



Les animaux de manière générale et les animaux domestiques contribuent à renforcer le microbiome des enfants, et donc leur immunité.

² Ownby, Dennis R. "Exposure to Dogs and Cats in the First Year of Life and Risk of Allergic Sensitization at 6 to 7 Years of Age." *Jama*, vol. 288, no. 8, 2002, p. 963., doi:10.1001/jama.288.8.963.

La technologie pour les seniors

La technologie a beaucoup évolué au cours de notre vie. Beaucoup d'entre nous se rappellent le jour où nos parents ont ramené la première télévision à la maison. Quelques-uns d'entre nous se rappellent avoir appelé l'opérateur pour passer un appel ou avoir partagé un téléphone avec le voisinage, car il n'y en avait pas dans chaque foyer.

Tous les seniors se souviennent du moment où ils ont entendu parler pour la première fois des PC et des ordinateurs portables. Puis sont arrivés la télévision câblée, les magnétoscopes, les DVD, les mp3, Internet, les téléphones portables et les e-mails. S'ajoutent aujourd'hui les tablettes, les smartphones et les réseaux sociaux. Pour être honnêtes, il se pourrait bien que nous nous sentions un peu laissés pour compte.



Parfois, les changements technologiques sont exaltants. Nous pouvons nous connecter via Skype ou FaceTime pour voir nos petits-enfants et leur parler à distance.

Et parfois, nous sommes dépassés. Attendez une minute : quelle est la différence entre Android et Apple ? Dans certains cas, la technologie peut nous isoler, comme lorsqu'à un repas de famille, tout le monde a les yeux rivés sur son smartphone au lieu de communiquer avec les autres. Nous pouvons également nous sentir laissés pour compte lorsque nous n'étions pas au courant d'un événement annoncé uniquement sur Facebook.

Pour nombre d'entre nous, se tenir au courant des dernières tendances technologiques est très difficile. Nous sommes nostalgiques du temps où nous passions un coup de téléphone au lieu d'envoyer des SMS, où nous discutions avec nos voisins sous le porche au lieu de poster des messages sur des forums en ligne.

Si nous avons pris du retard, l'idée de nous remettre à la page peut nous sembler intimidante, voire embarrassante. Cela dit, il y a des avantages à se mettre aux nouvelles technologies.

Le monde d'aujourd'hui est très connecté grâce à la technologie, mais il s'avère que la frontière entre connexion et solitude est ténue. Alors qu'une utilisation abusive des technologies est liée à une augmentation de l'isolement, un usage modéré est souvent nécessaire pour faire des projets, voir des photos de ses amis et de sa famille ou même réserver une table au restaurant. L'utilisation de Skype ou FaceTime pour rester en contact à distance (quelle qu'elle soit) améliore la disponibilité émotionnelle entre les personnes.¹

Les personnes âgées souffrent parfois de solitude. Lorsque de plus en plus de membres de notre famille partent vivre dans différents endroits, des amis d'enfance déménagent une fois à la retraite ou certains de nos proches décèdent, nous commençons à nous sentir très isolés. Il y a des avantages à apprendre à se servir de ces nouvelles technologies et à les adopter.

Rester à la page en matière de technologies entraîne le cerveau. De même que vos muscles ont besoin d'entraînement pour rester forts et en bonne santé, le cerveau nécessite une forme d'exercice particulière pour rester jeune et alerte.

Apprendre à utiliser de nouveaux appareils et comprendre les nouvelles technologies peut constituer un bon entraînement cérébral.

Il y a un autre avantage à étendre vos connaissances et vos connexions grâce à la technologie : apprendre de nouvelles choses. Certains seniors utilisent Internet pour étudier l'histoire. D'autres utilisent des vidéos YouTube pour apprendre par exemple à peindre ou à travailler le bois.

Partez de ce que vous savez déjà. Si vous voulez apprendre les bases de l'utilisation d'un ordinateur, adressez-vous à un centre pour personnes âgées ou à une médiathèque, qui proposent généralement des cours pour les débutants. Si vous avez décidé de passer d'un vieux téléphone portable à un smartphone, voyez si un autre adulte de votre âge peut vous aider à faire la transition. Si vous avez décidé de rejoindre un réseau social comme Instagram, Facebook ou Snapchat, faites appel à l'un de vos petits-enfants pour qu'il vous apprenne les bases et les normes sociales utilisées sur le site. Si vous connaissez les bases d'Internet, vous trouverez des vidéos explicatives sur YouTube pour presque tout.

¹ Saunders H, Kraus A, Barone L, Biringer Z. Emotional availability: theory, research, and intervention. *Front Psychol.* 2015;6:1069. Published 2015 Jul 28. doi:10.3389/fpsyg.2015.01069.



Détox : principe et bienfaits

Comment savoir si vous avez besoin d'une détox ? Si vous êtes à l'écoute de votre corps, vous ressentez peut-être déjà ces signes : douleurs musculaires ou douleurs aux articulations qui ne sont pas liées à une augmentation ou à une variation de l'exercice physique. Les toxines peuvent s'accumuler dans notre organisme, et nous le ressentons souvent sous forme de fatigue générale et de courbatures.

Une détox pourrait également vous faire du bien si vous ressentez une folle envie de sucre ou de glucides raffinés. Si vous souffrez d'allergies saisonnières et qu'elles semblent avoir empiré, cela pourrait indiquer que vous avez besoin d'une détox. Des difficultés à vous concentrer, à dormir, un sentiment de stress et de tension constant ou un sentiment tenace de tristesse sont autant de signes en faveur d'une détox.

Une détox ou purification est une manière intentionnelle de réajuster votre corps (ou votre esprit). Étant donné que le foie est l'organe le plus important pour une détox physique, une bonne pratique de purification ciblera le foie pour stimuler son bon fonctionnement.

Selon le programme de détox que vous choisissez, cela n'implique pas forcément des privations. Il peut cibler en grande partie le fait de prendre soin de soi.

Veillez à planifier ce que vous allez manger lors des quelques jours ou semaines durant lesquels vous prévoyez de purifier votre organisme. Privilégiez une alimentation d'origine végétale axée sur des aliments riches en antioxydants et des protéines d'origine végétale. Évitez le sucre, l'alcool, les féculents comme le blé et le maïs, et la viande rouge. Une détox n'est pas nécessairement un jeûne, même si certaines formes de jeûne ou de « régime s'apparentant au jeûne » (faible en glucides, protéines et calories) peuvent également purifier l'organisme. Les compléments alimentaires seuls ne suffisent pas. Mais il existe quelques compléments alimentaires pour le foie qu'il serait utile d'intégrer à une détox. Veillez à prendre un complexe de vitamines B avec du chardon-marie.

UNE DÉTOX AVEC VOS HERBES AROMATIQUES

Nul besoin d'aller chercher plus loin que dans votre jardin d'herbes aromatiques (ou sur votre marché local vendant des herbes fraîches). Le persil et l'origan sont efficaces pour une détox. Le persil, très utilisé dans la Méditerranée antique, est riche en flavonoïdes antioxydants et en enzymes de détoxification.¹ Des tests en laboratoire ont prouvé que son effet antioxydant protégeait le corps, en particulier les intestins.² Aucun autre aliment ni aucune autre boisson ou presque n'offrent une concentration en antioxydants plus élevée que l'origan. Vous pouvez manger italien ou grec à volonté, ou vous pouvez consommer de l'origan sous une autre forme, comme une huile de grande qualité.

UNE DÉTOX À BASE DE LÉGUMES VERTS À FEUILLES

Vous pouvez soit augmenter de manière significative votre consommation de chou kale, d'épinards, de blette et de légumes similaires, soit passer à la vitesse supérieure en ne mangeant rien d'autre que des légumes verts à feuilles pendant toute une journée. Cuisinez davantage avec de la coriandre fraîche ou buvez du thé de pissenlit.



Essayez d'incorporer des légumes verts dans tous vos repas pendant une semaine : des blettes avec vos œufs au petit-déjeuner, une grosse salade d'épinards et de roquette au déjeuner et un sauté de chou kale à l'ail et au citron au dîner.

TRANSPIREZ

La transpiration est l'un des moyens pour le corps d'éliminer les toxines. Outre le sport, le sauna est très bon à cet effet. Veillez à bien vous hydrater en buvant de l'eau filtrée ou des infusions en grande quantité.



¹ Nielsen SE, Young JF, Daneshvar B, et al. Effect of parsley (*Petroselinum crispum*) intake on urinary apigenin excretion, blood antioxidant enzymes and biomarkers for oxidative stress in human subjects. *Br J Nutr*. 1999 Jun;81(6):425-6.

² Akinci, Aysin, et al. "Petroselinum Crispum Is Effective in Reducing Stress-Induced Gastric Oxidative Damage." *Balkan Medical Journal*, vol. 34, no. 1, 2017, pp. 53-59., doi:10.4274/balkanmedj.2015.1411.

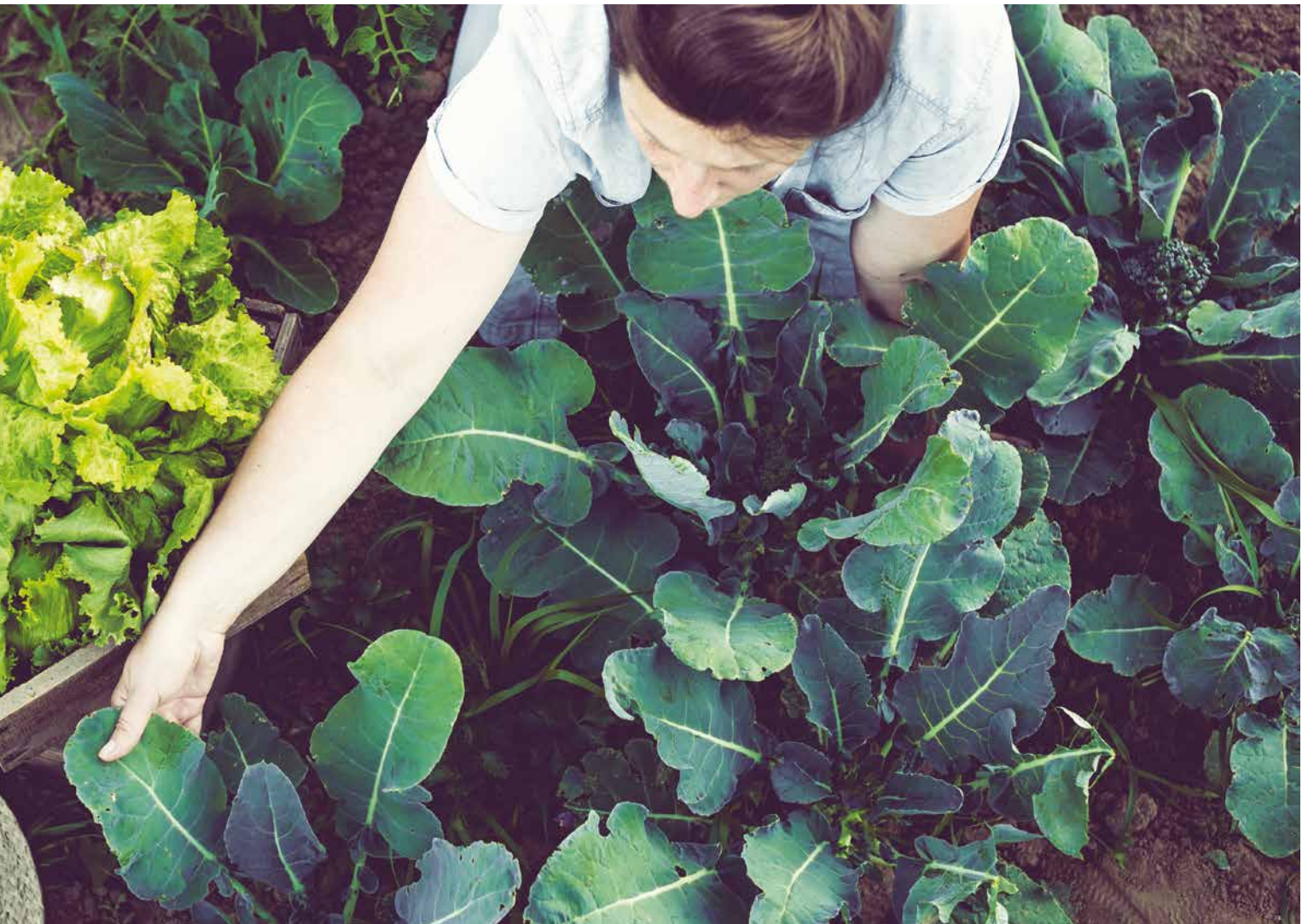


MÉTAUX LOURDS

La chélation est le terme médical ou scientifique désignant le processus qui consiste à se débarrasser des métaux lourds présents dans notre organisme. Parfois, les métaux lourds comme le plomb et l'arsenic, surtout lorsqu'ils sont présents en très grande quantité, peuvent causer

d'importants dommages, en particulier au niveau neurologique. Le glutathion est un peptide important pour ses qualités antioxydantes, très présent dans le foie. Il contribue énormément aux propriétés purifiantes du foie.

La spiruline, la chlorelle et les folates sont également très utiles pour détoxifier l'organisme.



La réticence masculine à consulter un médecin

Soyez bien attentif la prochaine fois que vous irez à un cours de yoga (ou que vous passerez devant). Ou la prochaine fois que vous irez à la salle de sport, observez l'espace réservé aux appareils cardio.

Lorsque vous irez chez votre médecin, balayez la salle d'attente du regard. Et lorsque vous irez à la piscine municipale durant les horaires réservés aux longueurs, regardez bien autour de vous. Quel est le ratio hommes-femmes ? Vous remarquerez très probablement plus de femmes que d'hommes.

Aux États-Unis, les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies indiquent que les hommes sont moins susceptibles (jusqu'à 80 %) que les femmes de se rendre chez leur médecin pour un check-up régulier. Dans les pays développés, les hommes sont plus nombreux que les femmes à souffrir de maladies cardiaques et d'attaques, ce qui a souvent des répercussions fatales pour eux.



Les hommes ont des taux de morbidité plus élevés, liés à des maladies qui pourraient être évitées. Alors que les femmes sont plus susceptibles d'opérer des changements en matière de mode de vie et de bien-être dans leur quotidien, les hommes ont tendance à se préoccuper de leur santé une fois qu'ils ont un vrai problème.

Alors que pouvons-nous faire pour réduire certaines de ces différences homme-femme en matière de santé ?

Étant donné la diversité de ces questions de santé, deux approches sont nécessaires : systémique et individuelle. Pour aborder les questions systémiques ou au niveau global, il s'agit notamment de modifier la culture de la masculinité.

Il faut apprendre aux garçons, dès leur plus jeune âge, à remarquer les changements qui s'opèrent dans leur corps et à faire attention à leur santé. Ils doivent apprendre qu'il est essentiel de demander de l'aide lorsqu'il s'agit de leur santé (et également de manière générale).

Les hommes prennent rarement au sérieux leurs bilans de santé, et plaisantent sur les examens de la prostate et d'autres examens intimes et gênants.

Les hommes ont tendance à encaisser sans sourciller quand il s'agit de douleurs, d'essoufflement ou même de changements encore plus négatifs au niveau de leur humeur et de leurs émotions.

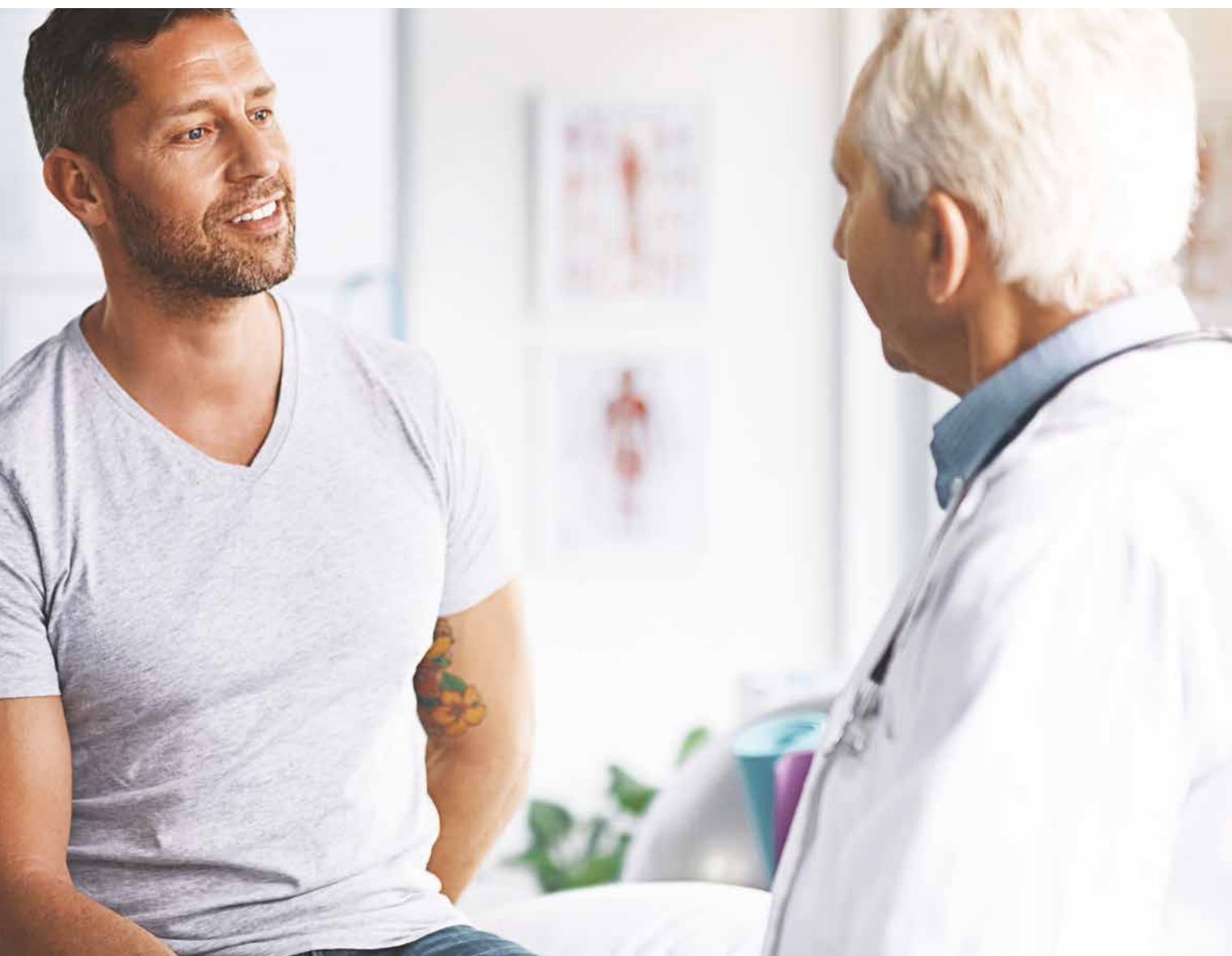
De plus, les systèmes et les prestataires de santé doivent s'adresser spécifiquement aux hommes. En Nouvelle-Zélande, une étude a révélé le succès qu'avait eu un programme spécifiquement adressé aux hommes. Appelé « check-up de l'homme en bonne santé », il rappelait aux hommes la nécessité de consulter leur médecin généraliste et les invitait intentionnellement à le faire.¹

¹ Barwell, Pete. "Do Invitations to Attend Well Man Checks Result in Increased Male Health Screening in Primary Health Care?" *Journal of Primary Health Care*, vol. 1, no. 4, 2009, p. 311., doi:10.1071/hc09311.



Les campagnes de santé publique ciblant la santé des femmes ont permis d'obtenir de meilleurs résultats concernant les soins prénataux, la prévention des maladies sexuellement transmissibles liées à un cancer et le dépistage du cancer du sein.

Ces efforts de santé publique seraient également bénéfiques pour les hommes. Il s'agirait de cibler des problèmes de santé spécifiquement masculins comme la prostate, les problèmes urinaires et rénaux et les problèmes de santé mentale typiquement masculins.



Au niveau personnel, il est nécessaire de rappeler aux hommes qu'ils ne peuvent pas ignorer les problèmes et faire comme si de rien n'était.

En d'autres termes, cette douleur dans la poitrine pourrait bien n'être qu'un muscle froissé. Ou ça pourrait être quelque chose de plus inquiétant. Il est normal d'être inquiet et de vouloir éviter ce sentiment, c'est compréhensible. Mais ignorer le problème ne le fera pas disparaître.

Le fait de consulter vous permettra d'avoir l'esprit plus tranquille. Faites-le pour vous, votre compagne et tous vos proches.



Aller chez le médecin peut être intimidant, car vous vous sentez coupable de ne pas être en meilleure santé. Trouvez un médecin en qui vous pouvez avoir confiance et avec qui vous vous sentirez à l'aise. Parlez à votre médecin de vos objectifs en matière de santé et demandez-lui son avis. Un bon professionnel de santé travaillera avec vous et se basera sur votre mode de vie pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Souvent, en tant qu'homme, nous voulons être la personne forte et fiable de notre famille et de notre cercle d'amis. Nous voulons être utile et qu'on puisse compter sur nous. Faire de notre santé et de notre bien-être une priorité, et travailler avec notre médecin dans ce sens nous aide à rester en bonne santé et disponible pour nos proches. Et nous nous sentons également mieux sur le long terme.

VEGAN OMEGOLD®

Les oméga-3 représentent une excellente solution pour renforcer les principales fonctions vitales.

Les acides gras EPA et DHA entretiennent par exemple la fonction cardiaque. Les bénéfices sont avérés à partir d'une dose quotidienne de 250 mg d'EPA et de DHA. De plus, une consommation quotidienne de 250 mg de DHA contribue au maintien de fonctions cérébrales et d'une vision normales.



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

© 2019 Lifeplus International

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

Les experts vous répondent

Abuser des écrans est-il vraiment si mauvais ?

Oui. Au fur et à mesure que les smartphones et tablettes prennent de plus en plus de place dans nos vies, les chercheurs commencent à déceler de plus en plus de schémas négatifs. Par exemple, une étude publiée dans la revue *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* a révélé que lorsque nous passons trop de temps sur un smartphone, nous sommes moins attentifs et plus facilement distraits. Nous entrons dans un état de vigilance constante qui ne permet pas à notre esprit de se reposer ou de se concentrer sur ce qui s'est passé ou peut se passer.¹

En d'autres termes, nous ne contrôlons plus l'objet de notre attention et nous ne pensons qu'à ce que nous voyons sur l'écran. Il s'agit souvent de la meilleure image d'eux-mêmes que d'autres ont soigneusement mise en scène pour présenter une vie parfaite.

La manière la plus sûre de finir déprimé et de se sentir inférieur, c'est de se comparer constamment aux autres en se basant sur ce que nous voyons en ligne, car le personnage que créent les internautes ne



correspond généralement pas à leur façon d'être ou à leur apparence réelles. De plus, la lumière bleue émise par l'écran des téléphones et des ordinateurs portables peut perturber le sommeil, en particulier quand nous y sommes exposés avant le coucher. Pour reposer votre esprit, laissez-le se concentrer sur vos expériences de vie positives, et pour améliorer votre sommeil, faites en sorte que tous les téléphones et ordinateurs portables soient éteints au moins une heure avant l'heure du coucher. Deux heures avant, c'est encore mieux si vous y parvenez !

Comment vaincre mes envies de sucré ?

Venir à bout de ses envies de sucre peut être difficile lorsque celles-ci sont bien installées. Une des meilleures solutions consiste justement à ne pas laisser ces envies s'installer. De récentes recherches ont montré qu'un manque de sommeil perturbait les zones du cerveau responsables du traitement des récompenses, et pouvait ainsi augmenter l'envie de sucre.² Par conséquent, le simple fait d'aller au lit un peu plus tôt peut aider à y mettre fin. Une autre approche consiste à entraîner votre corps à réclamer des fruits et des légumes à la place du chocolat ou des bonbons. Les recherches montrent que nous pouvons créer une nouvelle habitude, quelle qu'elle soit, qu'il s'agisse de manger plus sainement ou de faire plus d'exercice, si nous l'appliquons suffisamment longtemps.³ En d'autres termes, plus vous aurez l'habitude de choisir une pomme ou une pêche comme en-cas au lieu de vous précipiter au distributeur pour y chercher une barre chocolatée, plus cela deviendra facile. Bien sûr, si vous finissez par manger une sucrerie comme en-cas, ne soyez pas trop dur avec vous-même. Cela ne fera qu'attirer encore plus d'émotions et de circonstances négatives dans votre vie. Admettez avoir apprécié le goût de votre sucrerie, puis focalisez-vous sur la satisfaction que vous ressentirez la prochaine fois que vous arriverez à vaincre votre envie de sucré.

Qu'est-ce qui compte davantage : l'alimentation ou l'exercice ?

Nous sommes tous uniques et nous avons tous des besoins spécifiques. Certains devront favoriser l'exercice physique pour être au meilleur de leur forme, tandis que d'autres devront se focaliser davantage sur l'alimentation. Mais pour être véritablement au meilleur de notre forme, nous devons tous combiner une alimentation saine et une activité physique régulière. Cela vient s'ajouter aux activités de gestion du stress et aux liens affectifs amicaux et familiaux que nous entretenons avec des personnes positives. Les études montrent qu'un mode de vie sédentaire peut être aussi mauvais pour l'organisme que la cigarette, les maladies cardiaques ou le diabète.⁴ D'autres recherches indiquent qu'une réduction de notre apport calorique peut contribuer à ralentir le vieillissement et nous protéger contre les problèmes de santé liés à l'âge. Il est évident que l'activité physique est tout aussi importante qu'une alimentation saine. Lorsque vous combinez les deux, vous donnez à votre corps une grande partie de ce dont il a besoin pour rester dynamique et en bonne santé pour les années à venir.



¹ Johannes, Niklas, et al. "Mind-Wandering and Mindfulness as Mediators of the Relation Between Online Vigilance and Well-Being." *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 2018, doi:10.31234/osf.io/2envy.

² Julia S. Rihm, Mareike M. Menz, Heidrun Schultz, Luca Bruder, Leonhard Schilbach, Sebastian M. Schmid, Jan Peters.

"Sleep Deprivation Selectively Upregulates an Amygdala-Hypothalamic Circuit Involved in Food Reward." *Journal of Neuroscience* 30 January 2019, 39 (5) 888-899; DOI: 10.1523/JNEUROSCI.0250-18.2018

³ "News & Events." Nick Vaughan-Williams, warwick.ac.uk/newsandevents/pressreleases/train_the_brain.

⁴ Mandsager K, Harb S, Cremer P, Phelan D, Nissen SE, Jaber W. Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing. *JAMA Netw Open*. 2018;1(6):e183605. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.3605

Proanthénols® 100

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

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

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



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

© 2019 Lifeplus International

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



9809