

Mai/juin 2017

The art of growing young[®]

La betterave

Herbes et compléments



Dans ce numéro...

Le pouvoir de la
pensée

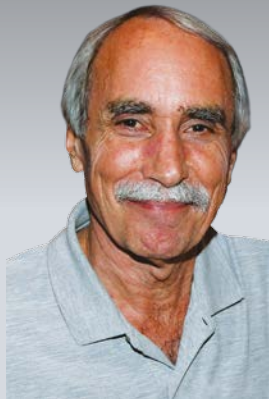
Sommes-nous plus
heureux l'été ?

Faire bouger les
enfants



Dans ce numéro...

Simplifiez-vous
la vie
02



Actualité
nutritionnelle
03



Exercice et asthme
04



Sommes-nous plus
heureux l'été ?
12



02 Simplifiez-vous la vie

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**
Exercice et asthme

06 **Article de fond**
Retrouver son énergie

10 **Style de vie**
Le pouvoir de la pensée

12 **Alimentation**
Sommes-nous plus
heureux l'été ?

14 **Article de fond**
Vacances sportives

18 **Herbes et
compléments**
La betterave

20 **Famille et santé**
Pourquoi hommes et
femmes doivent s'
entraîner différemment

22 **Famille et santé**
Les hommes sont-ils en
train de réduire l'écart avec
les femmes en termes
d'espérance de vie ?

24 **Famille et santé**
Arthrite, alimentation
et exercice

26 **Famille et santé**
Faire bouger les enfants

29 Les experts vous répondent

Vacances sportives
14



Pourquoi les hommes
et les femmes
doivent s'entraîner
différemment
20



Simplifiez-vous la vie facile

Le chemin vers le bien-être ne doit pas être un défi. Avec un si grand nombre d'informations disponibles et d'options pour les mettre en pratique, mener une vie saine ne ressemble à un défi que si nous avons développé cet a priori.

Juger notre propre vie en la comparant à ce que nous voyons sur les réseaux sociaux est devenu une cause majeure de mécontentement dans le monde entier, à tel point que des chercheurs étudient le lien entre l'utilisation des réseaux sociaux et les taux de dépression. Lorsque les gens exposent uniquement le meilleur d'eux-mêmes en ligne, nous les regardons et nous nous disons « Je souhaite que ma vie soit comme ça ». La même chose se produit lorsque nous voyons des mannequins et des célébrités avec un corps sculpté à la perfection (souvent photoshopé) sur les couvertures de magazines.

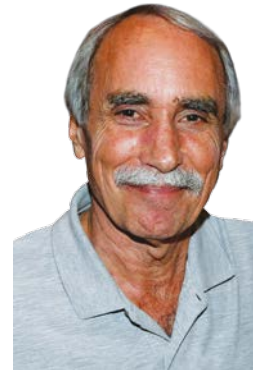
Nous voyons ces images et essayons d'imiter ces personnes afin d'être en bonne santé, indépendamment de ce que nous voulons vraiment faire. Nous copions leurs habitudes alimentaires et leurs programmes d'exercices physiques même si elles nous rebutent. C'est aller droit à l'échec, car il est presque impossible de transformer une activité que l'on déteste en habitude saine. Le temps est venu de vous simplifier la vie en faisant les choses que vous voulez faire et en mangeant les aliments que vous voulez manger.

Bien sûr, il y aura des moments où ce sera difficile. Il y aura des rebondissements inattendus sur votre chemin. Les blessures, les modifications alimentaires, les rhumes et

la grippe seront des obstacles temporaires. Mais le plus souvent, avoir un mode de vie sain ne devrait pas être difficile, alors ne vous compliquez pas la vie.

Si vous n'aimez pas courir, ne courez pas. Faites du vélo, nagez ou faites l'une des autres innombrables activités saines que vous aimez. Si vous ne supportez tout simplement pas le goût des carottes, n'en mangez pas. Il y a tellement de légumes à l'épicerie que vous trouverez bien les nutriments dont vous manquez dans d'autres aliments.

Tant aurez une alimentation saine (comprenant 5 à 9 portions de fruits et légumes frais aux couleurs vives), pratiquerez une quelconque activité physique et resterez concentré(e) sur les aspects positifs de la vie, vous serez sur le chemin du bien-être. Le type d'aliments complets que vous choisissez de manger ou d'activités que vous commencez importe peu. Rendez-vous un grand service et choisissez ce que vous aimez.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Actualité nutritionnelle

Mangez moins souvent au restaurant

De nouvelles recherches constatent que les gens qui mangent moins souvent au restaurant réduisent leur risque de développer un diabète de type 2 de 15 %. Des chercheurs de l'Université de Harvard ont suivi la santé et les habitudes alimentaires de près de 100 000 personnes pendant 25 ans. Leurs conclusions ont montré que le fait de préparer votre déjeuner ou de déjeuner à la maison au lieu d'acheter votre repas peut réduire les chances de développer un diabète de 9 %. Les personnes qui mangent la plupart de leurs repas et dîners à la maison ont connu des résultats encore meilleurs.



Les aliments complets

Il est probable que les personnes qui achètent au rayon des produits frais et à la boucherie soient en meilleure santé que celles qui achètent principalement des aliments cuisinés et emballés. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, les viandes transformées comme le bacon et les saucisses pourraient être responsables de l'augmentation du taux de décès en raison des conservateurs qui peuvent être cancérigènes. En outre, les aliments très transformés et les glucides raffinés qu'ils contiennent sont associés à une augmentation des maladies cardiaques. Pour éviter ces problèmes de santé, achetez des aliments entiers dans leur état naturel, tels que des produits frais, des céréales complètes et des morceaux de viande fraîche.

Les en-cas sucrés

Évitez les problèmes d'origine inflammatoire en évitant les en-cas sucrés, mauvais pour la santé. Une petite quantité de sucre dans l'alimentation peut être saine. Mais une consommation massive de sucre (friandises, milkshakes, etc.) dans un court laps de met l'organisme à l'épreuve. Ces en-cas provoquent des pics et des chutes rapides du taux de sucre dans le sang, et peuvent ainsi mener à une inflammation de l'ensemble du système. La consommation régulière de ces en-cas peut alors conduire à une inflammation chronique, liée à toutes sortes d'affections, dont les maladies cardiaques.

Les amandes

Une petite poignée d'amandes peut contribuer à protéger votre peau. Les amandes sont riches en vitamine E, qui agit comme un antioxydant en protégeant la peau contre les dommages des radicaux libres causés par l'exposition aux rayons ultraviolets (UV) du soleil. Sans apport régulier, les niveaux de vitamine E dans la peau ont tendance à diminuer avec l'âge. La prochaine fois que vous avez besoin d'un surplus d'énergie et que vous voulez protéger la santé de votre peau, optez pour une poignée d'amandes.



La pensée positive

Selon une nouvelle étude, une attitude positive peut prolonger votre vie. Après avoir suivi 3 000 personnes pendant 11 ans, des chercheurs finlandais ont constaté que les personnes les plus pessimistes étaient deux fois plus susceptibles de mourir d'une maladie du cœur que les personnes les moins pessimistes suivies par l'étude. D'autres études ont montré que des attitudes pessimistes perpétuelles pouvaient entraîner une augmentation de la pression artérielle, le diabète et d'autres maladies. Ces nouvelles ne sont que les dernières d'une série d'études qui montrent comment une attitude positive dans la vie peut aider à protéger notre corps.



Exercice et asthme

L'asthme est une maladie chronique commune qui affecte les poumons et les voies respiratoires chez environ 334 millions de personnes dans le monde. Caractérisé par une respiration sifflante et des difficultés respiratoires, l'asthme peut causer une réduction de la qualité de vie, pas seulement à cause de la limitation physique qu'il peut susciter, mais aussi en raison d'effets psychologiques et sociaux.¹

L'asthme provoque une inflammation des voies respiratoires qui empêche plus ou moins fortement l'air d'entrer et de sortir des poumons. Les symptômes comprennent la toux, une respiration sifflante, un essoufflement et une sensation d'oppression thoracique. De nombreuses personnes vivant avec cette maladie chronique évitent l'exercice intense parce qu'elles redoutent une crise d'asthme. Cependant, de nouvelles recherches montrent que le maintien d'un mode de vie actif peut être bénéfique pour les asthmatiques.

L'activité physique régulière renforce les poumons et le système cardiovasculaire.

Cela est vrai aussi pour les personnes souffrant d'asthme. Et même peut-être encore plus, car de nombreuses études ont montré que les gens atteints d'asthme peuvent être en mesure de réduire leurs symptômes par le biais de la pratique régulière d'une activité physique et sportive.

Il est vrai que l'exercice peut aider les gens souffrant d'asthme, mais des précautions supplémentaires doivent être prises, surtout si aucune activité physique n'a été exercée depuis un certain temps. Les symptômes de l'asthme pouvant également être déclenchés par l'effort physique, toute personne souffrant d'asthme doit consulter son médecin avant de commencer un nouveau programme d'entraînement. Il faut faire preuve de prudence jusqu'à être sûr que l'asthme est sous contrôle et non pas aggravé par une activité particulière.

Lorsqu'elles sont guidées par le bon sens et une surveillance médicale appropriée, les personnes asthmatiques peuvent se livrer aux mêmes activités sportives que les personnes ne souffrant pas d'asthme.

Afin de découvrir si l'exercice est effectivement bénéfique pour les personnes souffrant d'asthme, un réseau international de chercheurs a analysé 19 études, impliquant près de 700 participants. Le but était de déterminer si le sport et l'exercice avaient une incidence sur les symptômes de l'asthme. Dans chaque étude, les participants ont pris part à des programmes d'exercice ayant duré au moins six semaines. Les études les plus longues ont duré 16 semaines.



Les participants ont pris part à diverses activités physiques comme le vélo, la natation, la marche rapide et des formes d'exercice similaires. Ces activités étaient pratiquées deux ou trois fois par semaine et duraient au moins 20 minutes à chaque fois. En bref, elles correspondaient à un programme d'entraînement classique.

Les résultats ont montré que les participants ayant fait de l'exercice régulièrement présentaient une réduction de la fréquence de leurs symptômes asthmatiques par rapport à ceux qui n'avaient pas pratiqué d'activité physique régulière.

En outre, les chercheurs ont constaté qu'aucune des études n'apportait la preuve que faire de l'exercice régulièrement conduisait aux effets négatifs redoutés par de nombreux asthmatiques, tels que l'augmentation de la gravité ou de la fréquence des crises d'asthme.²

¹ Global Asthma Report. http://www.globalasthmareport.org/resources/Global_Asthma_Report_2014.pdf.

² Chandratilleke MG, Carson KV, Picot J, Brinn MP, et al. Physical training for asthma. Cochrane Database Sys Rev 2012 ; (5): CD001116.



Une autre étude indépendante sur l'asthme et la natation a conclu que la natation augmentait la fonction pulmonaire et les capacités cardio-pulmonaires chez les enfants et les adolescents de moins de 18 ans.

Tout comme la méta-étude précédente à grande échelle, celle-ci n'a trouvé aucune preuve que la natation causait des effets négatifs sur l'asthme. Comme les enfants et les jeunes adultes apprécient souvent le contact avec l'eau, la natation et d'autres sports aquatiques peuvent être particulièrement adaptés pour les jeunes asthmatiques.³



De nombreuses études ont montré qu'une activité physique régulière pouvait aider à améliorer sans risque les capacités cardio-pulmonaires chez les personnes souffrant d'asthme. Il semble admis que les personnes de tout âge souffrant d'asthme doivent trouver une forme d'exercice qu'ils aiment et en faire une partie intégrante de leur vie, avec l'aval de leur médecin.

³ Beggs S, Foong YC, Le HC, et al. Swimming training for asthma in children and adolescents aged 18 years and under. Cochrane Database Syst Rev, 2013, 4: CD009607.

Retrouver son énergie

Aujourd'hui, avec nos rythmes de vie effrénés, les pressions du travail et les comparaisons constantes à nos amis sur les réseaux sociaux, avoir assez d'énergie pour réussir à tout faire peut s'apparenter à la quête du Saint Graal. Une bonne alimentation, de l'exercice, une nutrition correcte et quelques stratégies de vie simples peuvent vous assurer l'énergie suffisante pour atteindre tous vos objectifs.





Il est facile de reconnaître lorsqu'un entraînement particulièrement dur ou une journée exceptionnellement difficile au bureau vous vide de votre énergie. Il est moins aisé d'identifier les causes de la lente et constante perte d'énergie dans la vie. Faible énergie, moins de patience, irritabilité, moins de plaisir dans la vie et sentiment de pression pour en faire toujours plus en moins de temps sont autant de signes indiquant que la vie moderne a épuisé vos réserves d'énergie.

Pour lutter contre la lente perte d'énergie au quotidien, commencez chaque journée en ouvrant vos rideaux dès que votre réveil sonne.

Si vous n'avez pas une bonne source de lumière naturelle dans votre chambre à coucher, ou si vous vous réveillez avant le lever du soleil, allumez les lumières (de préférence avec des ampoules « lumière naturelle » ou « lumière blanche froide ») pour éclairer artificiellement la chambre. La lumière permet d'optimiser la routine d'activation interne de votre corps. Quand le soleil brille profitez de la première occasion pour sortir, sans rien entre vous et le soleil. En effet, c'est une partie importante de la mise en place de notre horloge biologique (rythme circadien).¹

N'éteignez pas le réveil pour vous rendormir, mais ne sautez pas du lit non plus. Une fois sorti du lit, commencez tranquillement vos rituels du matin. Parfois, lorsque vous commencez la journée à un rythme trop rapide, vous finissez par vous sentir usé(e) avant l'heure du coucher. De même, évitez la tentation de vérifier votre courrier électronique dès que vous vous réveillez. Une grande liste de choses à faire quotidiennement peut saper votre énergie avant même que vous ne soyez complètement réveillé.

Pour ralentir le rythme de votre matinée, réveillez-vous au moins 15 minutes avant le reste de la famille. De cette façon, vous serez douché et habillé avant que quiconque ne soit réveillé. Vous pouvez passer à d'autres tâches du matin alors que tout le monde est encore en train de se préparer.²

Pour optimiser encore davantage vos niveaux d'énergie, levez-vous suffisamment en avance pour avoir le temps de vous promener avant le début de votre journée. Des études ont montré qu'une forme d'exercice de faible intensité comme la marche, pratiquée juste trois matins par semaine, augmente les niveaux d'énergie. Il a également été prouvé que les exercices de faible intensité produisent une plus grande réduction de la fatigue que les exercices à plus haute intensité.³

Une fois que vous êtes douché et prêt pour la journée, prenez un petit déjeuner sain. Sauter le petit-déjeuner est un moyen infallible d'avoir un coup de fatigue plus tard dans la journée. Évitez les pâtisseries et les céréales sucrées au petit-déjeuner. Optez plutôt pour des sources de glucides complexes, des protéines et des matières grasses saines une énergie durable. Des œufs brouillés servis dans une tortilla de blé complet ou un bol de flocons d'avoine recouverts de fruits et de noix constituent un bon petit-déjeuner.⁴

Tous ces conseils du matin vous aideront à passer la journée sans coup de fatigue. Mais les activités permettant de stimuler l'énergie ne s'arrêtent pas lorsque vous quittez la maison. De nombreuses personnes travaillant dans des bureaux modernes passent leur journée principalement assises devant un écran d'ordinateur. Notre corps n'est pas conçu pour ce genre de vie peu actif. Afin de maintenir vos niveaux d'énergie, l'organisme a besoin de bouger de temps en temps. Levez-vous et étirez-vous au moins une fois par heure. Toutes les 30 minutes, c'est encore mieux. Autant que possible, levez-vous et marchez jusqu'à la personne à qui vous devez parler au lieu de décrocher le téléphone ou d'envoyer un e-mail. Rendez-vous aux toilettes, marchez jusqu'à la fontaine à eau, allez jusqu'à l'imprimante, marchez lors de votre pause déjeuner : mettez-vous debout aussi souvent que vous le pouvez tout au long de la journée. Les standing desks (bureaux debout) sont également de plus en plus populaires. Ces bureaux s'ajustent entre les positions assise et debout. Lorsque vos pieds sont fatigués, asseyez-vous pendant un moment, puis mettez-vous debout à nouveau. Les gens qui sont debout au travail pendant au moins une partie de la journée utilisent plus d'énergie, et cela contribue à une perte de poids (équivalente à 5,5 kilos par an).⁵

Le travail est l'une des plus grandes sources de stress de la vie moderne. C'est aussi l'un des plus gros consommateurs d'énergie que nous devons gérer. Le stress, l'anxiété, la peur, l'incertitude et d'autres émotions négatives communes dans le milieu du travail font toutes baisser les niveaux d'énergie et laissent les gens dans un état d'épuisement physique et mental.

Le stress chronique peut devenir une source de perte d'énergie chronique. Pour éviter ce problème fréquent, veillez à prendre soin de vous sur les plans émotionnel et physique. De la méditation au sport, du yoga au football, de nombreux moyens existent pour combattre le stress. Choisissez-en un ou deux qui fonctionnent pour vous et intégrez-les dans votre vie quotidienne.





Vous pouvez aussi combattre le stress en favorisant une attitude positive. Ne laissez pas les petits problèmes vous atteindre.

Soyez reconnaissant pour tout ce que vous avez déjà dans la vie. Quand les choses prennent une mauvaise tournure, rappelez-vous que vous êtes un être merveilleux et que vous avez la possibilité de faire tout ce que vous voulez. Cela devrait vous redonner le sourire et alléger votre pas.

Au fil de la journée, il est normal d'avoir une baisse de tonus dans l'après-midi. Le pic d'hormones qui nous permet de nous lever et de nous mettre en route le matin commence à se stabiliser à ce moment-là. Associé à un déjeuner malsain et à un emploi du temps chargé, il crée inévitablement une nouvelle baisse d'énergie. Pour contrer ce phénomène, prenez un déjeuner sain et de taille raisonnable, riche en protéines et en fibres pour maintenir votre glycémie.

Buvez de l'eau au déjeuner et pendant le reste de la journée. La fatigue est l'un des moyens par lesquels le corps vous dit qu'il a besoin d'eau. La prochaine fois que vous vous sentirez un peu fatigué sans vraiment savoir pourquoi, essayez de boire un grand verre d'eau. Dans l'heure qui suit, vous pourrez probablement vous dépenser avec un passage aux toilettes !

Si vous avez mangé un repas sain, bu suffisamment d'eau et fait un effort pour ne pas passer trop de temps assis, et si vous ressentez malgré tout le coup de fatigue de l'après-midi, essayez de grignoter une poignée de noix.

Riches en protéines et en matières grasses saines, les noix sont remplies de réserves d'énergie pour vous remettre sur les rails.

Si la plupart de vos repas sont riches en fruits et légumes, et contiennent une quantité de matières grasses adaptée à votre niveau d'activité, votre corps devrait recevoir les apports nutritionnels dont il a besoin pour maintenir son niveau d'énergie.

Si votre alimentation ne contient pas les nutriments nécessaires, vous pouvez soit modifier votre alimentation, soit la compléter. Le magnésium est un nutriment qui peut être particulièrement bénéfique lorsqu'une personne souhaite avoir plus d'énergie. Le corps utilise le magnésium dans plus de 300 réactions biochimiques, notamment la transformation du glucose en énergie.

Une étude effectuée au Department of Agriculture's Human Nutrition Research Center à Grand Forks (Dakota du Nord, États-Unis), a conclu que lorsqu'une femme connaît des carences en magnésium, son rythme cardiaque s'accélère et elle a besoin de plus d'oxygène pour effectuer des tâches physiques. En d'autres termes, le corps féminin doit travailler plus pour effectuer les mêmes tâches. Il est bien connu que plus on travaille dur, plus la fatigue s'installe vite.^{6,7}

Lorsque vous rentrez à la maison après une longue journée de travail, adoptez une bonne hygiène du sommeil pour vous assurer que vos réserves d'énergie sont entièrement régénérées au matin. Au fil de la soirée, ralentissez votre activité à la fois physique et mentale. Essayez d'être prêt et organisé pour le lendemain au moins deux heures avant de vous coucher. Vous pourrez ainsi cesser de vous inquiéter et enfin vous détendre.

Évitez le dernier verre pour un sommeil de qualité. Même si vous pensez qu'il vous aide à décompresser après une dure journée, l'alcool peut provoquer un sommeil agité. Évitez de boire de l'alcool dans les deux heures précédant le coucher si vous voulez bien dormir. En effet, l'alcool, bien qu'il permette de s'endormir plus facilement, perturbe la structure du sommeil et le rend globalement moins réparateur.⁸

Une heure avant le coucher, cessez toute activité exigeant beaucoup de concentration et éteignez tous les appareils électroniques.

La lumière bleue des LED émise par de nombreux écrans (téléviseurs, ordinateurs, tablettes, smartphones) bloque la production de mélatonine par la glande pinéale, inhibant ainsi la capacité à vous endormir.⁹

Lorsqu'arrive enfin le moment d'éteindre les lumières et d'aller au lit, faites en sorte que votre chambre soit aussi sombre que possible, sans horloge fortement éclairée. Tel que mentionné précédemment concernant la lumière bleue des écrans électroniques, la mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil, est sécrétée par la glande pinéale en réponse à l'obscurité. Même une petite veilleuse peut émettre suffisamment de lumière pour perturber la sécrétion de mélatonine. De nombreux parents utilisent une veilleuse dans les chambres de leurs enfants afin qu'ils se sentent plus en sécurité, mais en réalité cette pratique réduit la qualité du sommeil.¹⁰

Si vous mangez bien, si vous faites de l'exercice régulièrement et si vous avez adopté une bonne hygiène du sommeil, vous vous réveillerez avec le sentiment d'être bien reposé. Vous serez alors prêt à repartir sur ces bases pour booster votre capital énergétique.

¹ Warman, V.L., D.J. Dijk, et al. (2003). « Phase advancing human circadian rhythms with short wavelength light. » *Neuroscience Letters* 342(1-2): 37-40.

² Sole-Smith, Virginia. « How to Get More Energy. » *Health.com*. Health.com, 30 mai 2014. Web. 28 mars 2017.

³ Puetz T W, Flowers S.S, O'Connor P.J. A Randomized Controlled Trial of the Effect of Aerobic Exercise Training on Feelings of Energy and Fatigue in Sedentary Young Adults with Persistent Fatigue. *Psychother Psychosom* 2008 ; 77 : 167.

⁴ Betts, James A., et al. « The Causal Role of Breakfast in

Energy Balance and Health: A Randomized Controlled Trial in Lean Adults. » *The American Journal of Clinical Nutrition* 100.2 (2014): 539-547. PMC. Web. 28 mars 2017.

⁵ Griswold, Alison. « To Work Better, Just Get Up From Your Desk. » *Forbes*. *Forbes Magazine*, 1er juillet 2012. Web. 28 mars 2017.

⁶ Henry C. Lukaski, Forrest H. Nielsen. « Dietary Magnesium Depletion Affects Metabolic Responses during Submaximal Exercise in Postmenopausal Women. » *Human Nutrition and Metabolism*. <https://nalcd.nal.usda.gov/download/46490/PDF>.

⁷ Leslie M. Klevay et David B. Milne. « Low Dietary Magnesium Increases Supraventricular Ectopy. » *Am J Clin Nutr* 2002 75: 3 550-554.

⁸ National Institutes of Health. U.S. Department of Health and Human Services, n.d. Web. 28 mars 2017.

⁹ Tosini, Gianluca, Ian Ferguson et Kazuo Tsubota. « Effects of Blue Light on the Circadian System and Eye Physiology. » *Molecular Vision* 22 (2016): 61-72. Print.

¹⁰ « Do You Need a Nightlight. » *Sleep.org*. N.p., n.d. Web. 28 mars 2017.

NATURALII

Naturel, sincérité et pureté.

Nouveau : Naturalii – Notre nouvelle gamme de soins naturels et bio pour vous et votre peau.

Nourrissez et revitalisez votre peau comme elle l'exige grâce à notre gamme de soins naturels et bio.

La collection Naturalii nourrit et rafraîchit votre peau en 5 étapes simples au quotidien, grâce à son action nettoyante, exfoliante, tonifiante, hydratante et revitalisante.

Fabriqués à partir d'ingrédients naturels comme l'huile d'avocat, les particules d'açaï, la camomille, l'aloé véra, la cannelle et le cynorrhodon, tous nos produits ont été étudiés avec attention pour prendre soin de votre peau en douceur.



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

© 2017 Lifeplus International

www.naturalii.lifeplus.com

Le pouvoir de la pensée

Pour ceux d'entre nous qui font face à des troubles affectifs saisonniers (TAS), le printemps et l'été permettent se sortir du marasme des mois froids et de retrouver l'énergie perdue à lutter contre la dépression et la tristesse. Avec le retour des jours plus chauds et plus longs, c'est le bon moment pour apprendre à changer de vie grâce à la concentration mentale. Ainsi, vous serez mieux préparé à affronter l'hiver.

Pour entretenir votre santé mentale et physique, l'un des outils les plus puissants à notre disposition est l'esprit. La capacité de l'esprit à influencer sur le bien-être en se concentrant simplement sur les aspects positifs de la vie peut changer votre vie. Malgré cela, beaucoup de gens ont toujours tendance à se concentrer sur le négatif (la maladie) plutôt que sur le positif (la santé). Après des générations ayant pratiqué cette manière de penser, nous devons tous rompre avec les vieilles habitudes et faire un effort conscient pour changer notre façon de penser !

Nous attirons à la fois des choses, des personnes, des expériences et des circonstances positives et négatives dans notre vie de tous les jours. Tant que nous ne prenons pas le temps de réfléchir à la façon dont nous utilisons notre énergie mentale, nous n'avons aucun contrôle sur ce qui nous arrive, ni sur la façon dont cela affecte notre santé.

Pour créer la vie que vous voulez (santé, bonheur, sécurité, amitiés ou autres), vous devez surveiller votre processus de pensée.

Vous ne devez pas surveiller chaque pensée que vous avez tout au long de la journée. Personne ne pourrait le faire. Nous en avons trop ! Apprenez plutôt à faire attention à votre ressenti. Prenez l'habitude de faire le point mentalement avec vous-même plusieurs fois par jour. Vous aurez peut-être davantage besoin de cette pratique au début, mais plus vous vous exercerez, plus cela deviendra naturel.

Quand vous souriez, êtes heureux et que vous n'êtes pas concentré sur les problèmes, vos émotions vous disent que vous êtes concentré sur les aspects positifs de votre vie. Si vous vous sentez mal, êtes anxieux ou stressé, vos émotions vous disent que vous êtes surtout concentré sur les aspects négatifs.

Si, lorsque vous commencez à surveiller vos sentiments, vous vous rendez compte que vous perdez trop de temps à être concentré sur le côté négatif de la vie, il est temps de réorienter votre pensée. Commencez par éliminer autant que possible les influences négatives de votre vie. Éloignez-vous des gens qui ne font que se plaindre. Évitez de vous laisser entraîner dans des conversations négatives et insignifiantes au travail ou avec vos amis.

Alors que vous vous éloignez des influences négatives, entourez-vous d'influences positives.



Écoutez de la musique entraînante, lisez des livres inspirants et ayez des contacts avec des personnes positives.



Plus vous cultiverez les situations positives, plus vous attirerez de la positivité dans votre vie. Vous constaterez rapidement une amélioration générale de votre humeur, votre santé et votre bonheur.

Enfin, apprenez à transformer vos pensées afin d'éviter les émotions négatives qui échappent à tout contrôle. De mauvaises choses peuvent arriver et arrivent dans la vie. C'est naturel, et avoir une attitude positive dans la vie ne signifie pas que vous ne tenez pas compte de ces choses. Autorisez-vous à traiter et reconnaître objectivement les émotions négatives. Mais au lieu de vous attarder sur elles, prenez mentalement vos distances.



Ne soyez pas fâché avec vous-même lorsque vous trouvez que vous vous attardez sur quelque chose de négatif ! C'est une habitude particulièrement dure à perdre, et cela ne ferait qu'attirer plus de négativité dans votre vie. Encore une fois, prenez conscience de ce qui se passe, car toutes vos émotions sont valables. Mais ensuite, faites un effort conscient pour vous concentrer sur autre chose.

Avec un peu de pratique, cela deviendra naturel et vous le ferez sans même vous en rendre compte.



Si vous passez tout votre temps à vous concentrer sur des choses que vous ne voulez pas faire, à souhaiter que cela ne vous soit pas arrivé ou à espérer que cela ne vous arrive pas, quand serez-vous en mesure de trouver le temps de vous concentrer sur la vie que vous voulez réellement ? Ce n'est que lorsque nous commençons à nous concentrer sur les choses que nous voulons et sur les aspects positifs de notre santé qu'il devient possible de vivre un mode de vie nouveau, passionnant et vraiment sain. Pratiquer maintenant, sous le beau soleil estival, vous donnera un ensemble d'outils qui vous aideront à traverser beaucoup plus facilement les moments les plus froids et les plus difficiles de la vie !



Sommes-nous plus heureux l'été ?

Alors que le temps se réchauffe et que le soleil est plus longtemps de sortie, de nombreuses personnes voient leur humeur s'améliorer. Certaines d'entre elles peuvent même ne pas avoir compris à quel point elles étaient déprimées pendant l'hiver. Le printemps remonte souvent l'humeur de manière constante jusqu'à l'été, saison où nous sommes le plus heureux.

Si cela vous semble familier, vous êtes peut-être l'une des nombreuses personnes touchées par la baisse des niveaux de vitamine D pendant l'hiver. La vitamine D est fabriquée par le corps en réponse à l'exposition aux rayons ultraviolets du soleil. Pendant les mois d'hiver, nous passons moins de temps à l'extérieur. Ainsi, notre corps n'est pas en mesure de fabriquer autant de cette vitamine essentielle. De plus, le soleil est plus bas dans le ciel en hiver, il parcourt donc une plus grande distance dans l'atmosphère, et les rayons ultraviolets qui nous parviennent sont plus faibles.

La vitamine D est bien connue pour son rôle dans la santé des os.

La façon dont la vitamine D renforce le système immunitaire et affecte l'humeur, tout en préservant la santé du système nerveux et du cerveau est moins connue, mais tout aussi importante. Les effets combinés de toutes les manières dont la vitamine D agit sur le corps peuvent expliquer pourquoi nous sommes nombreux à être réellement plus heureux l'été. L'importance de ces effets a même amené certains experts à prôner l'augmentation de l'enrichissement en vitamine D de nos aliments.¹

Comme la vitamine D est liée au bonheur, de nombreux médecins pensent que, pour certaines personnes, le raccourcissement des jours provoque un déséquilibre biochimique dans le cerveau qui affecte deux substances neurochimiques importantes : la mélatonine et la sérotonine. Ces deux hormones participent à la régulation de trois facteurs importants dans le bonheur : les cycles du sommeil, les niveaux d'énergie et l'humeur.

Il a été prouvé que la carence en vitamine D augmente la susceptibilité aux infections.² Des études ont montré que les populations vivant à des latitudes plus élevées et qui sont encore moins exposées au soleil ont tendance à être plus souvent malades en hiver. Plus l'hiver est long, plus notre corps est touché par une carence en vitamine D.

Se sentir malade plus souvent pendant l'hiver peut avoir un impact plus important sur l'humeur. Et il en va de même lorsqu'on se sent en bonne santé pendant l'été, lorsque l'augmentation des niveaux de vitamine D stimule l'humeur et le système immunitaire. Le lien entre l'état mental et la santé physique n'est pas nouveau. Il a été prouvé que les sentiments de tension, de frustration et de tristesse provoquent des réactions physiques négatives dans le cœur. Nos émotions et notre santé physique sont étroitement liées. En bien ou en mal, les niveaux de vitamine D ont une incidence sur les deux.

Tous ces facteurs contribuent à l'idée que beaucoup d'entre nous trouvent plus facile d'être heureux en été qu'en hiver.

La manière la plus simple de vous assurer que votre corps reçoit une quantité suffisante de vitamine D est de passer plus de temps en plein air, sans écran solaire pendant une période donnée, déterminée par l'heure de la journée et votre type de peau.

C'est facile en été, quand les jours sont longs et le temps propice aux activités de plein air.



La supplémentation en vitamine D peut être bénéfique pour certaines personnes, comme celles qui souffrent d'une carence, sont réticentes à sortir ou souffrent de problèmes de peau (ou qui prennent certains médicaments) les rendant particulièrement sensibles au soleil.³

Notre état émotionnel et notre santé physique sont intimement liés. Une disposition plus heureuse, plus ensoleillée peut vous aider à vivre une vie plus saine. Dans le même temps, les problèmes de santé chroniques peuvent vous rendre déprimé, ce qui peut attirer plus d'expériences négatives dans votre vie. Des niveaux élevés de vitamine D pendant l'été ont une incidence positive sur l'humeur et la santé physique, ce qui peut être la raison pour laquelle beaucoup d'entre nous sont vraiment plus heureux l'été.

Toute personne qui estime que son bonheur et sa santé fluctuent grandement entre les saisons chaudes et froides peut demander à un médecin ou à un nutritionniste de lui prescrire un complément en vitamine D pendant les mois plus froids, lorsqu'il est plus difficile de passer du temps au soleil.

¹ Martineau Adrian R, Jolliffe David A, Hooper Richard L, Greenberg Lauren, Aloia John F, Bergman Peter, et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. BMJ 2017 ; 356 : i6583.

² Aranow, Cynthia. « Vitamin D and the Immune System ». Journal of investigative medicine: the official publication of

the American Federation for Clinical Research (la publication officielle de la Fédération américaine pour la recherche clinique) 59.6 (2011) : 881-886. PMC. Web. 14 mars 2017.

³ Martineau Adrian R, Jolliffe David A, Hooper Richard L, Greenberg Lauren, Aloia John F, Bergman Peter, et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. BMJ 2017 ; 356 : i6583.

Vacances sportives

L'été est presque là, et cela signifie qu'il est temps d'organiser vos vacances d'été. Si vous en avez assez des vacances d'été classiques passées à se prélasser sur la plage toute la journée, c'est peut-être le moment de sortir de votre zone de confort et d'être actif.





Que vous voyagiez seul ou en famille, les vacances physiques boosteront votre adrénaline, vous donneront beaucoup de motivation et créeront des souvenirs dont vous vous souviendrez toute votre vie. Sinon, vous pouvez tout simplement lézarder sur une plage ou dans un endroit confortable, aucun mal à cela.

Que vous soyez adepte de course à pied, vélo, randonnée, ski, snowboard, natation, CrossFit, Zumba, équitation, yoga ou autre, une aventure vous attend.

Les destinations de vacances sportives se multiplient partout dans le monde. Inscrivez-vous pour une escapade tout compris ou planifiez votre propre aventure à moindre coût. Mais ne vous emballez pas... souvenez-vous que ce sont des vacances, pas un moyen de sublimer votre corps pour votre retour.

Pour les mordus de plein air et les amateurs d'histoire, randonner dans la cordillère des Andes et visiter la cité antique de Machu Picchu constitue des vacances sportives incomparables. Avec une variété de chemins et de guides de sentiers, vous trouverez forcément un programme de randonnée correspondant à votre niveau de forme physique. Renseignez-vous et préparez-vous quelques jours à l'avance, afin que votre corps puisse s'adapter à l'altitude. Randonner sur le Chemin de l'Inca au Machu Picchu mettra votre corps à rude épreuve sur le plan physique tout en vous récompensant avec de magnifiques vues, une nourriture exceptionnelle, des expériences uniques et de merveilleux souvenirs.

Si vous cherchez une formule active un peu plus glamour, le Camp Biche en France, par exemple, vous offre une mousse au chocolat et une coupe de champagne en plus des cours de yoga, Pilates et musculation. Alliant parfaitement vacances relaxantes et boot-camp (camp d'entraînement), le Camp Biche propose des programmes sur mesure pour s'adapter à tout niveau de forme physique.



Si la croisière est votre style de vacances préféré, des options existent pour vous aussi. Par exemple, les croisières en Europe et aux Caraïbes assurées par la compagnie maritime Norwegian Cruise Lines disposent de nombreuses options de remise en forme afin de vous aider à retrouver la forme tout en naviguant jusqu'à votre prochaine destination.

Les coureurs, marcheurs et joggeurs peuvent utiliser une piste de course située 10 étages au-dessus de l'océan. De grands terrains de basket-ball et de football sont disponibles dans le complexe sportif du navire. Pour les vacanciers plus aventureux, certains navires disposent même de murs d'escalade de 7 mètres. Bien sûr, il y a aussi des piscines, des machines elliptiques, des tapis roulants et des vélos stationnaires. Sans oublier les cours de yoga et de Pilates. Faites simplement attention à votre alimentation pour brûler plus de calories que vous en ingérez. Norwegian n'est pas la seule compagnie de croisière qui offre autant de possibilités d'exercices physiques. Quel que soit votre navire préféré, tous les amoureux des croisières peuvent transformer un simple séjour relaxant en des vacances sportives.

Remplacez les vacances typiques à la plage par des vacances à la neige. À vous la montagne pour une semaine de ski, de raquettes et de randonnée ! Le complexe touristique Das Kranzbach Hotel & Wellness Retreat à Garmisch-Partenkirchen (Allemagne) est parfait pour les couples à la recherche d'une escapade romantique et offre une possibilité de retrouver la forme. Avec une pléthore d'activités basées dans la seule maison de campagne anglaise de Bavière, Das Kranzbach offre un romantique cadre alpin qui mettra votre corps au défi sur le plan physique et qui vous permettra ensuite de vous détendre et de récupérer dans un environnement luxueux.





Les centres thermaux de style boot-camp gagnent en popularité, et de plus en plus de personnes utilisent leurs vacances pour être actives. Target Fitness, par exemple, dans le Herefordshire (Angleterre), propose 5 à 6 heures d'exercice physique par jour, qui transformeront votre corps à coup sûr. Votre séjour comprend également des séminaires de formation et de nutrition détaillés qui vous assureront d'entraîner non seulement votre corps mais également votre esprit. Des professionnels spécialistes de la condition physique s'occuperont de vous individuellement tous les jours et créeront un programme spécifique combinant des exercices d'aérobic, des séances d'entraînement de base, des étirements intenses et plus encore, vous fournissant ainsi un programme complet de remise en forme. Les boot camps tels que Target Fitness ne sont pas destinés aux paresseux. Ils sculpteront et tonifieront votre corps dans une atmosphère agréable et rafraîchissante. Ces camps sont devenus si populaires qu'une recherche rapide sur Internet vous permettra d'en trouver un qui réponde à vos besoins près de chez vous.

Si vous cherchez une expérience de vacances sportives extrême, pensez à vous rendre à Phuket (Thaïlande) pour un séjour au complexe d'entraînement de Tiger Muay Thai. Testez-vous et retrouvez la forme en apprenant l'art martial ancestral Muay Thai là où il est né. Allant des plus simples aux plus élégants, tous les types d'hébergements sont disponibles pour répondre à vos besoins. Si vous avez encore de l'énergie après l'entraînement, vous pourrez découvrir la superbe île de Phuket et en apprendre davantage sur l'histoire et la culture de la Thaïlande.

Les vacances sportives ne sont pas nécessairement coûteuses ou compliquées. Un week-end de randonnée dans les bois peut être un moyen économique pour inciter toute la famille à faire de l'exercice. Il suffit de trouver le terrain de camping ou le parc national le plus proche et de rassembler la famille pour quelques jours de jeu en plein air, loin de la technologie et de la tentation de s'asseoir sur le canapé devant la télévision.



Les bois offrent plus de possibilités que la simple randonnée.

Piscine, yoga en plein air, VTT, kayak, rafting et autres jeux de plein air vous permettront de vous entraîner dans un cadre agréable en famille.

Si vous voulez absolument profiter de la plage cet été, faites de vos vacances habituelles des vacances sportives en choisissant des activités sur la plage qui vous feront bouger. Au lieu de bronzer toute la journée, allez dans l'eau et nagez, faites du kayak ou ramez plusieurs heures par jour. Les sports et jeux physiques sur la plage tels que le volley-ball, la course à pied, le frisbee et le football fournissent un entraînement supplémentaire auquel votre corps n'est pas habitué car il est beaucoup plus difficile de courir sur le sable que sur un sol plat. Même une promenade de quelques kilomètres sur la côte permettra de transformer vos vacances normales en vacances sportives.

Ce ne sont que quelques-unes des nombreuses manières dont vous pouvez transformer vos vacances d'été habituelles en vacances sportives saines et amusantes. Avec un peu de créativité et de préparation, vous parviendrez forcément à bousculer vos habitudes annuelles et à trouver une aventure saine et adaptée que chacun pourra apprécier. Vous vous sentirez tellement revigoré et en bonne santé que vous commencerez à planifier vos prochaines vacances sportives dès votre retour chez vous.

Yummies

Ours gélifiés multivitaminés

Garnis de vitamines A, E, B6, B12, D3 et Selenium, les ours gélifiés multivitaminés Lifeplus Yummies apportent aux enfants les éléments nutritionnels dont ils ont besoin pour grandir !





La betterave

Connue pour sa belle couleur rouge foncé, la betterave est un excellent légume-racine utilisé comme ingrédient culinaire dans le monde entier. Une nouvelle raison de mettre la betterave à l'honneur a été découverte : des preuves montrent de plus en plus que sa couleur distinctive n'est peut-être pas son seul atout à retenir. Elle pourrait en effet devenir le prochain superaliment.

Une portion de 100 grammes de betterave apporte 20 % de la valeur quotidienne recommandée en folates et 14 % de la valeur quotidienne recommandée en manganèse. La betterave contient également des fibres, du fer, du potassium, du calcium, du zinc et d'autres nutriments en plus petites quantités. Cependant, c'est la haute teneur en nitrate de la betterave qui lui donne ce statut d'aliment si bon pour la santé.



Lorsque les betteraves sont consommées, leurs nitrates se transforment en nitrites, et circulent dans le sang.

Lorsque le corps a besoin de plus d'oxygène, les nitrites se transforment en oxyde nitrique, qui provoque la dilatation des vaisseaux sanguins. Ainsi, la circulation sanguine augmente et la pression artérielle diminue. Une étude publiée dans le *Journal of Nutrition* a conclu que le jus de betterave était responsable d'une légère baisse de la pression artérielle.¹ Alors que nous pensons le plus souvent à la betterave comme étant rouge foncé, d'autres études montrent que les variétés blanches offrent les mêmes effets positifs.²

¹ Mario Siervo, Jose Lara, Ikponmwonso Ogbomwan, John C. Mathers. Inorganic Nitrate and Beetroot Juice Supplementation Reduces Blood Pressure in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J. Nutr.* 1er juin 2013, vol. 143 n° 6 818-826.

² Hobbs D. A., Kaffa N., George T. W., Methven L., Lovegrove, J. A. (2012). « Blood pressure-lowering effects of beetroot juice and novel beetroot-enriched bread products in normotensive male subjects. » *British Journal of Nutrition.* 108 (11): 2066-2074.

La betterave peut également être utile pour les athlètes. Des recherches ont montré un lien entre l'ingestion de betterave et l'amélioration des performances physiques chez des individus identifiés comme inactifs ou très peu actifs. Les participants à une étude ont vu des améliorations modérées dans leurs exercices physiques après avoir bu du jus de betterave.³

Une autre étude sur la betterave et l'exercice physique a conclu que des cyclistes s'entraînant dans une salle fermée avec des conditions de haute altitude ont amélioré leurs temps de 16 secondes en moyenne après une dose unique de jus de betterave. Ces résultats indiquent qu'en augmentant la biodisponibilité de l'oxyde nitrique via la consommation de jus de betterave, les cyclistes pourraient diminuer l'effet négatif de l'hypoxie causée par la haute altitude et le vélo.⁴

Il a été prouvé que la betterave ainsi que son jus aident à améliorer les performances physiques en raison de leur teneur en nitrate.

Alors que, selon les chercheurs, les légumes complets ont démontré des bienfaits pour la santé, les nitrates provenant de sources moins naturelles (telles que les viandes transformées comme le bacon, le jambon et les saucisses) pourraient avoir des effets négatifs sur la santé. Par conséquent, il serait peut-être prudent pour les athlètes de consommer des nitrates provenant de la betterave et d'autres légumes complets.⁵

Et si la performance physique et une bonne tension artérielle ne suffisaient pas pour faire de la betterave un superaliment, que dire de l'amélioration des performances cognitives ? Une première petite étude menée à l'Université Wake Forest à Winston-Salem

³ Hoon M. W., Johnson N. A., Chapman P. G., Burke L. M. The effect of nitrate supplementation on exercise performance in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.* 2013 ; 23(5):522-532. doi: 10.1123/ijsnem.23.5.522.

⁴ Muggerridge D., Howe D., Spendiff O., Pedlar C., James P., Easton C. The Effects of a Single Dose of Concentrated Beetroot Juice on Performance in Trained Flatwater Kayakers. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 2013 ; 23:498-506.

(Caroline du Nord, États-Unis) a conclu que la consommation régulière de jus de betterave pouvait augmenter le flux sanguin vers certaines zones du cerveau. Bien que plus de preuves soient nécessaires pour affirmer avec certitude qu'il existe un lien, les chercheurs pensent que les résultats suggèrent que la betterave peut, chez les adultes âgés, améliorer la circulation cérébrale régionale dans des zones essentielles du cerveau connues pour être impliquées dans le fonctionnement exécutif.⁶

Selon les traditions culinaires régionales, la betterave est souvent servie marinée, en jus ou dans une soupe, comme le bortsch. La betterave est également un ingrédient du chrain rouge et de la salade finlandaise Rosolli.



Les betteraves viendront donner du goût et de la couleur à presque n'importe quelle salade, tout en étant bonnes pour la santé.

Lorsque le jus de betterave est séché à basse température, la poudre obtenue est une source riche en nitrates biodisponibles, qui peut être intégrée dans des suppléments nutritifs destinés à assurer la production saine d'oxyde nitrique dans le corps.

doi: 10.1123/ijsnem.23.5.498.

⁵ Margaret Murphy, Katie Eliot, Rita M. Heuertz, Edward Weiss. « Whole Beetroot Consumption Acutely Improves Running Performance. » *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 12 avril, Volume 112, Numéro 4, Pages 548-552.

⁶ Presley, Tennille D., et al. « Acute Effect of a High Nitrate Diet on Brain Perfusion in Older Adults. » *Nitric oxide: biology and chemistry / official journal of the Nitric Oxide Society* 24.1 (2011): 34-42. PMC. Web. 16 mars 2017.

Pourquoi hommes et femmes doivent s'entraîner différemment

Ce n'est pas un secret, les hommes et les femmes sont différents. De la surface jusqu'au niveau cellulaire, les différences physiologiques entre hommes et femmes créent des exigences et des besoins différents pour maximiser les avantages de l'exercice.

La seule différence physiologique entre hommes et femmes qui constitue potentiellement le principal avantage des femmes est que leur corps a tendance à brûler plus de graisses pendant l'effort. Des études ont montré que les femmes brûlent plus de matières grasses et moins de glucides et de protéines que les hommes pour un même degré d'effort. Les femmes stockent aussi moins de glycogène après avoir consommé des glucides.¹

Une autre étude a révélé que les besoins en protéines des femmes sont environ 10 % inférieurs à ceux des hommes.²

Néanmoins, il a été prouvé qu'une alimentation faible en protéines diminue l'efficacité de l'exercice. Les protéines restent donc un nutriment extrêmement important pour le développement et la réparation musculaires après l'effort. Les femmes en ont peut-être tout simplement un peu moins besoin que les hommes.

Pourquoi le corps féminin utilise-t-il davantage de graisse que de glycogène produit à partir de glucides complexes pour produire l'énergie ? Il existe plusieurs réponses possibles. Des différences dans les systèmes nerveux et hormonal pourraient en être la cause principale. Ou il est possible que le corps féminin se soit adapté à avoir un pourcentage de graisse plus élevé que le corps masculin au même poids.

Quelle qu'en soit la raison, il n'en demeure pas moins qu'il y a une différence, et les femmes peuvent maximiser leur entraînement en adaptant leur alimentation à ces connaissances.³

Cela ne veut pas dire que les femmes doivent se gaver de nourriture grasse avant de faire de l'exercice. Toutefois, cela signifie qu'elles peuvent remplacer quelques graisses par des glucides complexes au cours des repas précédant l'entraînement. Après des décennies à entendre dire que les graisses alimentaires doivent être évitées à tout prix, il peut être difficile d'accepter l'idée que les graisses font partie intégrante d'une alimentation saine, tant qu'elles sont consommées en quantités proportionnelles à la quantité d'énergie dépensée par l'organisme.

La physiologie d'une femme lui donne un avantage sur beaucoup d'hommes : les femmes ont tendance à être plus résistantes à la fatigue que les hommes. Pour cela, les femmes réalisent souvent de meilleures performances sur les longues séries. Cela s'est même confirmé lors de la comparaison d'hommes et de femmes ayant un niveau de force équivalent.⁴ En outre, les femmes récupèrent plus rapidement après une séance que les hommes. Ainsi, elles n'ont pas besoin d'autant de repos que les hommes pour terminer le même volume d'entraînement.

Cela peut sembler contre-intuitif, mais même si les femmes peuvent avoir une plus grande résistance à la fatigue, leur corps a tendance à réagir moins bien à l'entraînement par



intervalles de haute intensité que celui des hommes. Les femmes peuvent mettre à profit leur avantage en termes de fatigue physiologique en se concentrant sur des activités d'entraînement cardio stables.

Une dernière différence physiologique qui est un avantage pour les femmes : les effets de stimulation de l'humeur, procurés par des exercices d'aérobic, ont tendance à être plus élevés chez les femmes que chez les hommes.⁵ Ainsi, non seulement les femmes sont en mesure de faire de l'exercice plus longtemps sans être aussi fatiguées, mais elles se sentiront également mieux ensuite !

¹ Tarnopolsky MA. Sex differences in exercise metabolism and the role of 17-beta estradiol. Med Sci Sports Exerc 2008 ; 40:648-54. doi:10.1249/MSS.0b013e31816212ff.

² Rand WM, Pellett PL, Young VR. Meta-analysis of nitrogen balance studies for estimating protein requirements in healthy adults. Am J Clin Nutr 2003 ; 77:109-27.

³ Hunter, S. K. (2014) Sex differences in human fatigability:

mechanisms and insight to physiological responses. Acta Physiol, 210: 768-789. doi:10.1111/apha.12234.

⁴ Fulco CS, Rock PB, Muza SR, Lammi E, Cymerman C, Butterfield G, Moore LG, Braun B, Lewis SF. Slower fatigue and faster recovery of the adductor pollicis muscle in women matched for strength with men. Acta Physiol Scand. 1999 ; 167:233-239.

⁵ McDowell, Cillian P ; Campbell, Mark J. ; Herring, Matthew P. « Sex-Related Differences in Mood Responses to Acute Aerobic Exercise. » Medicine & Science in Sports & Exercise ; septembre 2016, Volume 48, Numéro 9, p 1798-1802.



Les hommes et les femmes ont donc des physiologies différentes qui peuvent être mises à profit pour optimiser les séances d'entraînement, mais ils ont aussi des similitudes importantes qui ne doivent pas être ignorées. La plupart des conseils suggèrent de boire environ un demi-litre d'eau 2 à 3 heures avant l'exercice, quel que soit le sexe.

La consommation de 200 millilitres au cours de l'échauffement et de 200 millilitres toutes les 10 à 20 minutes pendant l'exercice est également recommandée pour une bonne hydratation.



Les hommes comme les femmes ont également besoin de manger une grande variété de fruits et légumes frais à chaque repas pour mieux supporter l'effort. Les fruits et légumes contiennent des antioxydants luttant contre l'augmentation des radicaux libres qui peuvent accompagner l'entraînement intensif.

Trop d'aliments excessivement gras et sucrés ralentissent les performances à l'effort.

Hommes et femmes ont un corps différent, avec des besoins différents. Comprendre comment satisfaire ces besoins uniques peut aider les femmes à maximiser les avantages de leurs entraînements.

Les hommes sont-ils en train de réduire l'écart avec les femmes en termes d'espérance de vie ?

Depuis des centaines d'années, les femmes vivent, en moyenne, plus longtemps que les hommes. Mais deux études récentes montrent que les hommes sont peut-être en train de réduire l'écart avec les femmes en termes de mortalité. Qu'est-ce qui est responsable de ce phénomène, et quels enseignements peuvent en tirer les hommes (et les femmes) pour vivre plus longtemps et en meilleure santé ?

Deux études récentes montrent que les hommes sont peut-être en train de rattraper les femmes en termes de durée de vie. La première, une étude conjointe entre l'Imperial College de Londres et l'Organisation Mondiale de la Santé a constaté que les hommes nés en 2030 pourraient vivre jusqu'à 82,5 ans et les femmes jusqu'à 85,3 ans. Cette différence de 2,8 années était de 4,6 en 2001 et de 6,3 en 1971.¹

Des recherches récentes de l'Office for National Statistics (Office National des Statistiques) au Royaume-Uni ont révélé que la plupart des hommes aisés pouvaient espérer vivre un peu plus longtemps que les femmes. Il a été prouvé que les hommes ayant un emploi hautement rémunéré avaient une espérance de vie de 82,5 ans contre 82,4 ans en moyenne pour les femmes.²

À mesure que la médecine, la technologie et la science nutritionnelle ont progressé, la durée de vie a augmenté pour tous. En 2011, l'espérance de vie à la naissance était presque le double de ce qu'elle était en 1841 !³ Après de nombreuses années avec un plus grand écart de mortalité, qu'est-ce qui a finalement entraîné les hommes à le combler ? Il s'avère qu'il n'y a pas seulement une raison, mais plusieurs.

Le premier facteur de la diminution de cet écart est que les hommes évitent simplement les mauvaises habitudes associées à la masculinité.

Fumer, boire, manger des aliments malsains, cacher ses sentiments : toutes ces caractéristiques associées aux hommes sont rejetées par les hommes modernes.



De même, les hommes modernes ont de moins en moins de mal à consulter des médecins, des thérapeutes et des professionnels de la santé.

La forte médiatisation d'initiatives relatives à la santé masculine comme Movember (se laisser pousser la moustache en novembre pour la sensibilisation au cancer de la prostate) a contribué à l'acceptation croissante du fait que demander de l'aide et prendre soin de son corps ne sont pas des signes de faiblesse. Comme le stoïcisme macho est globalement en baisse, la durée de vie augmente.

L'évolution des habitudes alimentaires a également un rôle à jouer. Selon des recherches, une divergence notable entre l'espérance de vie des hommes et des femmes s'est produite à la fin du XIXe siècle, lorsque les hommes ont commencé à intégrer plus de viande et de graisses animales dans leur alimentation.⁴ Traditionnellement, l'alimentation des hommes est principalement composée de viande et d'aliments gras.

Nous savons aujourd'hui que la viande et les graisses font partie d'une alimentation saine tant qu'elles sont consommées en quantités correspondant à l'énergie dépensée, et qu'elles proviennent d'animaux élevés dans les conditions les plus naturelles possibles, telles que l'élevage en plein air et l'herbe comme unique nourriture. Idéalement, la viande et les graisses doivent être consommées

en petites quantités, avec beaucoup de légumes en accompagnement. Avant de connaître ces données, beaucoup d'hommes consommaient des aliments associés à des problèmes de santé tels que l'hypertension, un taux élevé de cholestérol et la prise de poids (graisse). Avec ces nouvelles informations, les hommes parviennent à constituer un repas plus équilibré qui apporte à leur corps des quantités saines de matières grasses.

L'évolution de carrière peut aussi avoir une part de responsabilité. La technologie de pointe et l'évolution des besoins signifient que moins d'hommes travaillent dans des conditions dangereuses. Tandis que les menaces de la vie sédentaire au bureau sur la santé sont bien réelles, les hommes sont plus enclins à y faire face plutôt que de passer des années à travailler dans l'exploitation minière souterraine ou dans des usines dangereuses.

Il est vrai que l'écart de mortalité entre les sexes se réduit probablement, mais n'oubliez pas que ce sont des chiffres globaux. Un homme célibataire peut vivre avec des mauvaises habitudes qui raccourciront sa durée de vie.

Avoir une alimentation saine et riche en fruits et légumes frais, effectuer régulièrement une activité physique, gérer le stress de manière saine et maintenir des relations avec des personnes positives sont les clés pour s'assurer de vivre longtemps et en bonne santé quels que soient votre âge et votre sexe.

Alors que de plus en plus d'hommes sont prêts à adopter ces modes de vie, quelques-uns les refusent encore. Assurez-vous que les hommes de votre entourage sont conscients de l'importance de ces choix de vie afin que tout le monde puisse être en bonne santé le plus longtemps possible.

¹ Digital, ONS. « How has life expectancy changed over time ? » VisualONS How has life expectancy changed over time Comments. N.p., n.d. Web. 16 mars 2017.

² « Statistical bulletin: Interim Life Tables: England and Wales, 2010-2012. » Office for National Statistics. N.p., n.d. Web. 16 mars 2017.

³ Digital, ONS. « How has life expectancy changed over time ? » VisualONS How has life expectancy changed over time Comments. N.p., n.d. Web. 16 mars 2017.

⁴ Beltran-Sanchez H, Finch CE, Crimmins EM. Twentieth century surge of excess adult male mortality. Proc Natl Acad Sci USA 2015 ; 112:8993-8. doi:10.1073/pnas.1421942112.



Arthrite, alimentation et exercice

Selon les Centers for Disease Control and Prevention (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies), l'arthrite touche près de la moitié des adultes de plus de 65 ans. La douleur et l'inconfort provoqués par l'arthrite suffisent à faire baisser la qualité de vie de certains seniors. Heureusement pour la plupart de ces personnes, il y a beaucoup à faire en termes d'alimentation et d'exercice pour aider à lutter contre une maladie qui touchera près de la moitié d'entre nous.

La douleur due à l'arthrite décourage de nombreuses personnes atteintes d'être actives. Cependant, une activité physique régulière peut aider à gérer l'arthrite. Des exercices d'assouplissement tels que les étirements et le yoga aident à maintenir vos articulations en mouvement. Effectuer ces exercices de manière régulière aide à maintenir et à améliorer la souplesse des articulations. Ainsi, se déplacer et rester actif devient plus facile.

Des exercices d'aérobic comme la marche ou le jogging renforcent le cœur et rendent les poumons plus efficaces.

Ces exercices augmentent également l'endurance et aident à contrôler le poids. Une perte de poids a la capacité de réduire les douleurs liées à l'arthrite, étant donné que l'obésité et le surpoids augmentent les contraintes subies par les articulations, et donc la douleur.

Des exercices de résistance comme l'haltérophilie augmentent et entretiennent la masse musculaire. Des muscles puissants peuvent aider à soutenir et à protéger les articulations touchées par l'arthrite.

La marche et l'aquagym sont deux exercices simples et particulièrement bons pour les personnes atteintes d'arthrite.

La marche est un exercice d'aérobic gratuit, facile et à faible impact. Marcher quelques kilomètres chaque jour contribue à améliorer la circulation et à contrôler le poids. De plus, il a été prouvé que la marche aide à réduire le risque de maladie cardiovasculaire. La

marche peut également permettre de réduire le risque de fractures, et elle tonifie les muscles qui soutiennent les articulations touchées par l'arthrite.

L'aquagym est particulièrement bonne pour les personnes souffrant d'arthrite qui n'ont pas été actives depuis un certain temps, parce que la flottabilité naturelle dans l'eau empêche les chutes et les accidents.

L'eau contribue également à soulager vos articulations de la pression exercée par le poids de votre corps, ce qui peut soulager les personnes souffrant de douleurs articulaires, en particulier au genou et à la hanche. L'eau apporte également une résistance naturelle qui aide à développer la masse musculaire.

Ce sont peut-être deux des meilleurs choix pour les seniors souffrant d'arthrite, mais pratiquement toute activité physique à faible impact et effectuée régulièrement peut vous aider.

En plus d'effectuer régulièrement une activité physique, les personnes atteintes d'arthrite peuvent trouver utile d'inclure certains éléments nutritifs dans leur alimentation. Les acides gras oméga-3 en font partie. Selon l'Arthritis Foundation, les experts recommandent de consommer au moins trois à quatre portions de poisson d'eau froide chaque semaine. Le saumon, le maquereau, les sardines et le hareng en sont quelques-unes des meilleures sources. Les poissons sauvages ont une meilleure valeur nutritive que les poissons d'élevage. Les petits poissons avec une espérance de vie assez courte accumulent moins de toxines environnementales que les plus gros poissons ayant une espérance de vie supérieure.

Si vous n'êtes pas un fan de poisson mais que vous souhaitez savoir comment les acides gras oméga-3 peuvent vous aider, les compléments de haute qualité tels que l'EPA et le DHA, sous forme d'huile de poisson ou de dérivés d'algues de culture spécifique, apportent les mêmes acides gras oméga-3 à longue chaîne obtenus par la consommation de poisson. Certaines huiles peuvent également aider à combattre l'arthrite. L'huile d'olive extra-vierge, en plus de ses matières grasses bonnes pour le cœur, contient de l'oléocanthal, un composé avec des propriétés similaires aux médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, que beaucoup de personnes souffrant d'arthrite prennent pour supporter la douleur.





En raison d'un composé appelé sulforaphane, le brocoli peut être particulièrement bénéfique pour les personnes dont le diagnostic d'arthrite a été récemment posé. Il a été prouvé que ce composé naturel, que l'on retrouve aussi dans d'autres légumes crucifères, aide à prévenir ou à ralentir la progression de l'arthrose.¹

La vitamine C, présente dans tous les agrumes, peut également aider à lutter contre l'arthrite. La vitamine C est un puissant antioxydant luttant contre les radicaux libres, qui peuvent déclencher l'inflammation. En outre, la vitamine C aide à synthétiser le collagène, qui est la principale protéine du tissu articulaire.

Actuellement, les chercheurs pensent qu'un composé appelé disulfure d'allyle trouvé dans les alliums peut être responsable de cette protection.

Un diagnostic d'arthrite ne doit pas inciter une personne à avoir un style de vie sédentaire. Une bonne alimentation et de l'exercice, combinés à des consultations régulières chez le médecin, peuvent aider de nombreuses personnes à rester en forme et actives pendant longtemps.

Dernier point, et non des moindres, les aliments de la famille Allium, comme l'ail, les oignons et les poireaux, peuvent aussi aider à limiter les enzymes responsables de la détérioration des cartilages.

¹ Davidson, Rose K et al. « Sulforaphane Represses Matrix-Degrading Proteases and Protects Cartilage From Destruction In Vitro and In Vivo. » Arthritis and Rheumatism 65.12 (2013): 3130-3140. PMC. Web. 15 mars 2017



Faire bouger les enfants

Les téléviseurs, ordinateurs, tablettes et smartphones sont tous en concurrence pour s'approprier l'attention de nos enfants, les incitant à rester à l'intérieur, collés à un écran.

Les parents savent combien il est important pour leurs enfants d'être physiquement actifs, mais il peut parfois sembler impossible de les faire décrocher de leur jeu vidéo ou smartphone connecté aux réseaux sociaux pour aller jouer dehors. Comment trouver des moyens intéressants pour les libérer des griffes de la technologie et les faire bouger plus ?

La technologie sera toujours là. Protéger complètement nos enfants des ordinateurs et des smartphones peut les desservir, car ils appartiennent à une génération vouée à grandir dans un monde rempli de nouveaux gadgets et technologies.

Au lieu de cela, notre objectif devrait être de leur apprendre à utiliser la technologie en toute sécurité, et de leur donner les compétences nécessaires pour vivre dans le monde moderne tout en soulignant l'importance (et le plaisir) d'être actif et de jouer loin des écrans.

Par conséquent, la première étape pour motiver les enfants accros à la technologie à aller dehors est de mettre en place une forme de modération. Des études ont montré que l'utilisation excessive des médias peut mener à des problèmes d'attention, des difficultés scolaires, des problèmes de sommeil, des troubles de l'alimentation et l'obésité. Les enfants apprennent de leurs parents. Pour éviter ces dangers associés à un temps trop long passé devant un écran, les parents doivent montrer l'exemple en ayant un comportement sain. Si les parents passent sans cesse d'un écran à un autre, les enfants grandissent en reproduisant ce comportement. Les parents doivent également éviter de consulter leur téléphone pour vérifier leur courrier électronique et leurs textos lorsqu'ils jouent avec leurs enfants.

Les règles permettent à chacun de les comportements attendus et acceptables. Établissez des règles familiales, telles que l'interdiction pour tout le monde (parents inclus) d'amener des appareils technologiques à table. L'arrêt des ordinateurs, des téléphones et de la télévision deux heures avant le coucher est aussi une bonne habitude à prendre au sein de la famille. Le temps passé devant un écran juste avant de se coucher peut perturber l'endormissement.

Utilisez des transitions pour permettre aux enfants de passer en douceur aux périodes sans technologie. Quand les enfants sont plongés dans un jeu vidéo ou un film, ils peuvent devenir très en colère si on leur dit soudainement de tout éteindre. Essayez de les alerter doucement qu'ils devront éteindre l'appareil dans 20 minutes, puis dans 10 minutes. Cela permet aux enfants de savoir que leur temps est compté, et ils peuvent se préparer mentalement ou, s'ils sont au milieu d'un jeu vidéo complexe, ils savent qu'ils doivent arriver à un endroit où ils peuvent sauvegarder le jeu, pour continuer plus tard.

Il est également important de comprendre pourquoi votre enfant utilise la technologie. Pour certains enfants, les jeux en ligne sont utilisés pour gérer le stress, soulager l'ennui et même éviter la solitude quand les amis ne sont pas là. Dans ces cas, leur enlever la technologie peut causer plus de stress si vous n'offrez pas une bonne alternative pour occuper leur temps, comme faire du vélo, se promener ou jouer à cache-cache.



Tout comme ils montrent l'exemple à leurs enfants en ce qui concerne l'utilisation de la technologie, les parents doivent également montrer l'exemple en termes d'activité physique. Consacrez chaque jour un peu de temps à une activité physique avec vos enfants.





Aidez vos enfants à trouver des activités physiques qu'ils aiment. De leur inscription dans une équipe sportive à des promenades régulières dans la nature, aidez vos enfants à découvrir ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas. Trouver une activité correspondant à la personnalité de votre enfant l'aidera à s'y intéresser plutôt qu'à vouloir focaliser son attention sur un téléphone.

Parfois, les enfants se réfugient dans la technologie parce que c'est juste plus facile. Les parents peuvent aider leurs enfants en créant des espaces de jeu intéressants et ordonnés. Avoir trop de jouets éparpillés sur le sol peut être gênant pour certains enfants. Gardez les jouets aussi rangés que possible, tout en sachant que le désordre est tout simplement inévitable avec les enfants !



En même temps, les jouets doivent être facilement accessibles. Au lieu de cacher les jouets dans des boîtes ou hors de portée sur de hautes étagères, placez-les dans de petits paniers ou plateaux sur des étagères basses. Les enfants aiment être en mesure de voir leurs options et de les atteindre facilement.

La technologie sert à plusieurs fins. À mesure que vos enfants grandiront et deviendront adultes, la technologie leur servira sûrement de plus en plus, pour de plus en plus de choses.

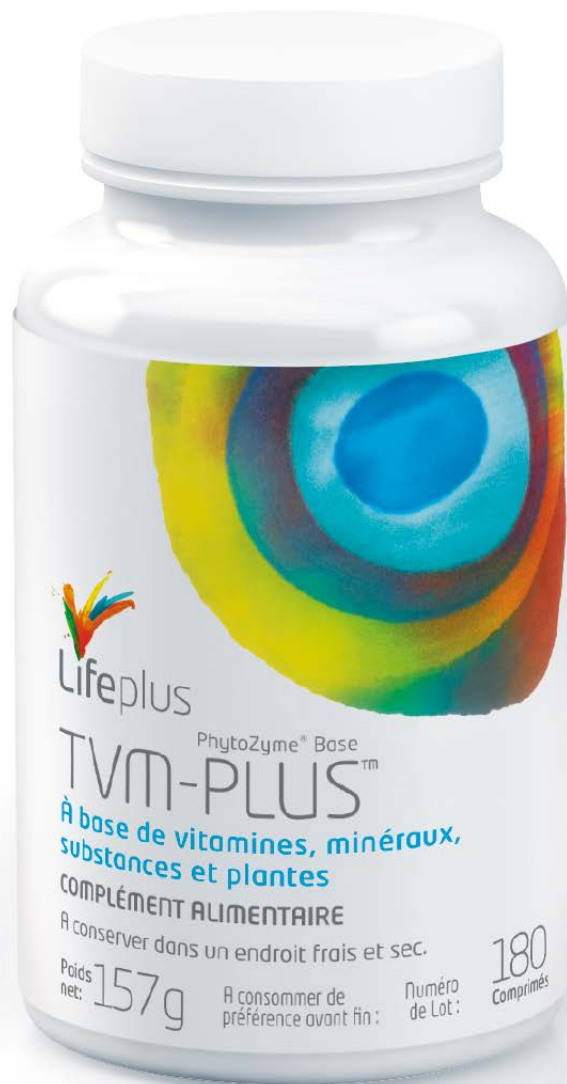
L'interdiction complète de la technologie à la maison ne préparera pas vos enfants pour l'avenir.

Mais créer des limites, encourager un comportement sûr et montrer à vos enfants l'importance d'une vie équilibrée qui comprend beaucoup d'activité physique et de temps passé dans la nature les aidera à bien se développer pour les années à venir.

TVM-Plus™

Une combinaison nutritionnelle sous forme de comprimés pratiques

TVM-Plus est composé d'une grande variété de vitamines et de minéraux essentiels pour maintenir diverses fonctions de l'organisme.



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

© 2017 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

Comment faire de l'exercice en toute sécurité à l'extérieur en profitant du soleil ?

Après un long hiver de pluie, de neige et de glace, beaucoup de gens sont heureux d'être dehors pour faire de l'exercice. Mais les préoccupations liées à une trop grande exposition au soleil, à l'ozone appauvri et au mélanome peuvent pousser les gens à rester à l'intérieur plutôt que d'aller à l'extérieur. Avec quelques précautions simples, faire de l'exercice sous le soleil n'est pas seulement une activité sûre : c'est aussi une nécessité pour la santé. La lumière du soleil est directement responsable du déclenchement de la production de vitamine D, qui joue un rôle important dans la protection des os et la promotion de systèmes cardiovasculaire et nerveux immunisés et sains. La lumière du soleil augmente aussi votre humeur, ce qui est merveilleux après un hiver long et morne.

Faites de l'exercice en toute sécurité à l'extérieur tôt le matin ou en fin d'après-midi.

Évitez le soleil de midi pour limiter le risque de déshydratation, de coups de soleil et de problèmes liés à la chaleur. Choisissez un écran solaire



spécifiquement conçu pour le sport, sinon votre sueur risque d'enlever la protection, et ne l'appliquez pas avant d'avoir laissé à votre corps le temps de produire de la vitamine D, en fonction de la période de l'année et du moment de la journée, ainsi que de votre type de peau. De la fin du printemps au début de l'automne, de nombreuses personnes font de l'exercice à l'extérieur avant 10 h et après 14 h, lorsque les rayons ultraviolets sont moins intenses, et peuvent donc appliquer l'écran solaire après 30 minutes d'exercice. Dernier point, et non des moindres, buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après votre entraînement pour éviter la déshydratation. Suivre ces conseils simples vous permettra de sortir et de profiter en toute sécurité du chaud soleil d'été tout en faisant de l'exercice.

Les aliments peuvent-ils affecter les fonctions cognitives ?

Beaucoup d'aliments que vous choisissez de manger peuvent affecter les fonctions cognitives, en bien ou en mal. Comme chaque autre partie de votre corps, votre cerveau est sensible aux dommages causés par les attaques des radicaux libres, qui ont été associés à des déficits cognitifs. Par conséquent, manger des aliments riches en antioxydants, tels que les baies, contribue à vous protéger contre les radicaux libres. Les acides gras oméga-3 sont un autre type de nutriment doté d'une fonction de protection cérébrale, à savoir le DHA, qui représente une grande partie du tissu cérébral, en particulier les membranes des cellules nerveuses. La meilleure source de DHA est le poisson frais d'eau froide. En outre, il a été démontré que les flavanols de cacao présents dans le chocolat noir (évitiez le chocolat au lait et privilégiez le chocolat avec au moins 70 % de cacao) contribuent à améliorer les capacités de réflexion chez les adultes plus âgés. Les scientifiques essaient encore de comprendre exactement comment les flavanols influent sur le cerveau humain, mais il est clair qu'il suffit seulement de quelques dizaines de grammes de chocolat noir pour profiter des vertus des flavanols. Enfin, associez votre en-cas bon pour le cerveau à un thé vert. Il a été prouvé que le thé vert fraîchement infusé participe aux bonnes performances cognitives. En particulier, le thé vert semble contribuer à protéger la mémoire. Ce ne sont pas les seuls aliments qui protègent votre matière grise. En général, si vous consommez une alimentation saine et riche en fruits et légumes frais, avec les quantités de graisses saines correspondant à votre niveau d'activité, votre cerveau en bénéficiera autant que votre corps.

Pourquoi dit-on souvent qu'il faut « varier le plus possible » son alimentation ?

Manger une grande variété d'aliments a deux avantages principaux. Le premier, parce que l'organisme a des besoins nutritionnels complexes. Il faut plus qu'une petite poignée d'aliments différents pour répondre à ces besoins. Les personnes difficiles risquent de ne pas recevoir tout ce dont elles ont besoin car manger des aliments restreints limite les nutriments que nous consommons. D'autre part, manger une grande variété d'aliments (chacun avec son propre apport nutritionnel spécifique) fournira au corps un soutien nutritionnel étendu. Nos besoins nutritionnels changent avec l'âge et les différentes phases que nous traversons dans la vie. La consommation d'une grande variété d'aliments contribuera également à assurer qu'à chaque étape de la vie, nous recevons le soutien nutritionnel dont nous avons besoin à ce moment précis. Le deuxième avantage d'une alimentation diversifiée est qu'elle permet d'éviter la monotonie et l'épuisement de la saveur. Qu'un aliment soit plus ou moins sain, la plupart d'entre nous finit par s'en lasser s'il est consommé à chaque repas. Cela peut nous conduire à consommer des aliments malsains pour stimuler nos papilles.



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.

