

Novembre/Décembre 2017

The art of growing young[®]

Les merveilles de
l'hiver dans l'assiette

Alimentation



Dans ce numéro...

Le rôle du
microbiote
intestinal dans
notre santé globale

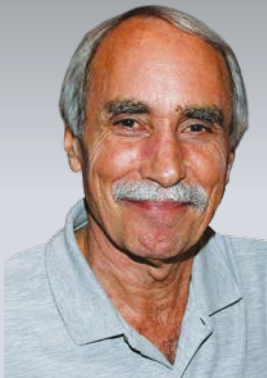
L'altruisme : s'aider
soi-même en
aidant les autres

Avec des yeux
d'enfant



Dans ce numéro...

Pourquoi il ne suffit pas de compter les calories
02



Actualité nutritionnelle
03



Les vertus de la danse
04



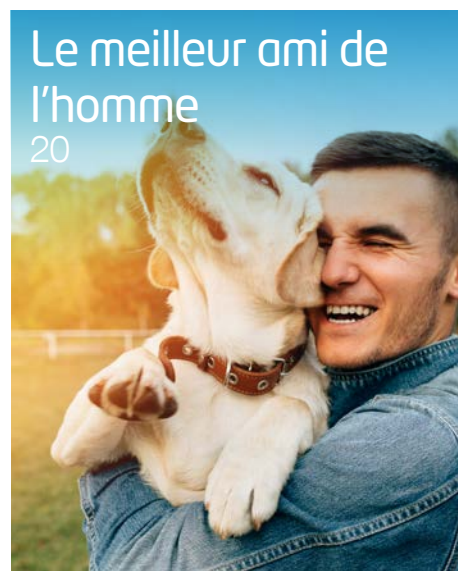
Les merveilles de l'hiver dans l'assiette
12



La nutrition après l'entraînement
14



Le meilleur ami de l'homme
20



02 Pourquoi il ne suffit pas de compter les calories

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**
Les vertus de la danse

06 **Article de fond**
Le rôle du microbiote intestinal dans notre santé globale

10 **Style de vie**
L'altruisme : s'aider soi-même en aidant les autres

12 **Alimentation**
Les merveilles de l'hiver dans l'assiette

14 **Article de fond**
La nutrition après l'entraînement

18 **Herbes et compléments**
La pervenche : une fleur violette des plus puissantes

20 **Famille et santé**
Le meilleur ami de l'homme

22 **Famille et santé**
Rester en forme avec l'âge

24 **Famille et santé**
Avec des yeux d'enfant

26 **Famille et santé**
Améliorer vos soins de la peau en hiver

29 Les experts vous répondent

Pourquoi il ne suffit pas de compter les calories

Vous arrive-t-il de manger un dessert juste parce que vous avez fait du sport plus tôt dans la journée ? Ou bien de courir pour brûler les calories que vous aviez consommées lors d'un dîner trop gourmand ? Si c'est le cas, sachez que vous n'êtes pas seul. Beaucoup d'entre nous pensent que les calories et l'exercice physique se résument à des calculs. Si je consomme X calories, j'ai besoin de courir Y kilomètres.

Ce n'est pas la meilleure façon de considérer l'alimentation et le sport, pour plusieurs raisons. Tout d'abord, nous calculons souvent incorrectement le nombre de calories que nous consommons. Et il en va de même pour la quantité d'exercice nécessaire pour brûler ces calories. En fin de compte, nos calculs sont souvent incorrects dès le départ. Nous mangeons plus que nous le pensons et nous ne faisons pas assez de sport pour brûler les calories excédentaires.

Deuxièmement, l'alimentation et le sport ne devraient pas être opposés. Ils sont censés se compléter. Une alimentation saine devrait fournir la quantité de graisses et de calories dont votre corps a besoin selon votre activité physique, tout en vous procurant les apports nutritionnels nécessaires à une santé optimale pour toutes vos autres activités. L'alimentation, tout comme le sport, devrait avoir pour but d'améliorer votre santé physique, et non de la détériorer. Au lieu de voir l'alimentation comme un classement de bons ou de mauvais éléments, et le sport comme un simple moyen de brûler des calories et d'éliminer

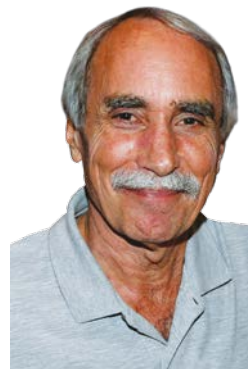
des graisses, nous devrions adopter une approche globale et les considérer comme des moyens de parvenir à un mode de vie sain qui nous assure bien-être, énergie et bonne santé.

En arrêtant de compter les calories, nous nous accorderions plus d'écarts occasionnels sans nous tracasser au sujet du nombre de kilomètres à courir. Cela nous permettrait de cesser de considérer l'alimentation et le sport comme des éléments antagonistes.

Ils sont en réalité des partenaires indissociables. En voyant les choses sous cet angle, nous arrêterions de compter les calories et de nous soucier des équations. À la place, nous découvririons les effets de synergie épatants qu'une alimentation saine et une activité physique stimulante ont sur notre corps et notre esprit !



Dwight L. McKee
Scientific Director



Actualité nutritionnelle

Un meilleur sommeil

Pour bien dormir, éteignez votre smartphone et votre tablette dans la soirée le plus tôt possible avant d'aller au lit. Il a été découvert que la lumière bleue émise par les appareils électroniques est liée à la perturbation du sommeil et de la production de mélatonine. La plupart des appareils électroluminescents émettent des ondes courtes similaires à celles qui proviennent du soleil et qui indiquent normalement à l'organisme quand il est temps d'être éveillé. Utilisées dans la chambre à coucher, les sources artificielles telles que les téléphones, les tablettes et les ordinateurs perturbent les cycles du sommeil. Pour une meilleure nuit et un sommeil plus profond, éteignez toutes les sources de lumière de la chambre et évitez d'utiliser des appareils électroniques après le coucher du soleil. Du fait de l'omniprésence actuelle des sources électroluminescentes, il est d'autant plus important de les éteindre dans la mesure du possible. La plupart d'entre elles émettent de la lumière bleue. Renseignez-vous avant d'acheter. Certaines émettent une lumière « douce » dans la gamme jaune, plus similaire à l'ampoule à incandescence que nous avons utilisée pendant très longtemps.



Le sucre et la dépression

Trop de sucre alimentaire peut entraîner dépression ou anxiété, selon une nouvelle étude de l'University College de Londres. Après avoir étudié plus de 8 000 personnes, les chercheurs ont constaté que celles qui consommaient plus de sucre par le grignotage et les boissons sucrées comme les sodas étaient 23 % plus susceptibles de développer une dépression ou de l'anxiété.



L'exercice en plein air bon pour la santé mentale

Braver le froid et marcher ou courir dehors pendant la saison hivernale en vaut la peine, selon une étude qui indique que l'exercice en plein air peut aider à lutter contre la dépression. Un examen systématique des habitudes sportives a révélé que les personnes qui s'entraînent en plein air, plutôt que chez elles ou dans une salle de sport, ressentent davantage le regain d'énergie et la motivation, ainsi que la diminution de la tension, de la confusion, de la colère et de la dépression.

Garder une bonne concentration

Le sentiment d'avoir un but dans la vie semble aider les gens à vieillir en meilleure santé. Selon une nouvelle étude publiée dans le JAMA Psychiatry, la façon dont les gens voient leur vie, avec un sens, une orientation et des objectifs, influence directement leur capacité à maintenir leurs fonctions physiques et cérébrales et leur autonomie au cours de leur vie. Une autre raison de conserver une bonne concentration mentale tout au long de sa vie, pour sa santé et son bien-être !

Boissons sucrées ou eau ?

Voici une nouvelle raison de remplacer les sodas, les boissons énergétiques et les jus sucrés par de l'eau, surtout à table. Essentielles à une bonne santé, les protéines, qui sont une composante majeure du tissu musculaire, constituent la base de toute alimentation saine. Cependant, lorsque la protéine est combinée avec du sucre, les études montrent que le corps réduit la thermogénèse (production de chaleur), l'organisme brûle donc moins de calories et stocke plus de graisses.



Les vertus de la danse

Mettez la musique et déhancez-vous ! En effet, la danse est un excellent moyen pour les personnes de tous les âges de rester en bonne forme physique et mentale.

Que vous préféreriez le rythme lent des valse dans un centre associatif ou les tempos endiablés lors d'une virée nocturne en boîte, votre corps et votre esprit retireront de nombreux avantages de séances de danse régulières.

La danse est une activité physique amusante pour tous, à tout âge, car ses avantages pour la santé sont innombrables. Bien sûr, il existe des avantages physiques évidents, tels que la tonification musculaire, l'amélioration de l'équilibre et de la santé cardiovasculaire, la gestion du poids et plus encore. On trouve également des bienfaits moins évidents, tels que l'amélioration de la prise de conscience de l'espace, une humeur plus joyeuse, une plus grande confiance en soi et de meilleures capacités mentales.^{1,2}

La danse est excellente pour le cerveau. Elle protège contre la dégénérescence liée à l'âge de la substance blanche cérébrale, améliore l'humeur, la flexibilité et la vitesse cognitives.

Les chercheurs attribuent cela à la combinaison, lors de la danse, de l'entraînement cognitif, physique et social, tous trois ayant un effet positif sur le corps et l'esprit.^{3,4}

¹ Duberg A, Hagberg L, Sunvisson H, Möller M. Influencing Self-rated Health Among Adolescent Girls With Dance Intervention : A Randomized Controlled Trial. *JAMA Pediatr.* 2013 ; 167(1):27-31.

² Jimison, Robert. Why dancing is good for your health. CNN. Cable News Network, 8 juin 2017.

³ AZ Burzynska, Y Jiao, AM Knecht, et al. White Matter Integrity Declined Over 6 Months, but Dance Intervention Improved Integrity of the Fornix of Older Adults. *Front. Aging Neurosci.*, 16 mars 2017.

⁴ Coubard, Olivier A. et al. Practice of Contemporary Dance Improves Cognitive Flexibility in Aging. *Frontiers in Aging Neuroscience* 3 (2011) : 13. PMC. Site Web, 14 août 2017.

Dans une étude portant sur les changements d'humeur chez l'individu après la danse, les chercheurs ont constaté que celle-ci suscitait des émotions positives. Cependant, il semble que les danseurs et danseuses occasionnels ressentent une plus grande joie après avoir dansé que ceux et celles en compétition. Cela est peut-être dû au stress produit par la mise en concurrence. Mais tous ceux qui dansent seulement pour s'exercer physiquement ou pour le plaisir peuvent s'attendre à quitter la piste de danse en se sentant mieux physiquement et mentalement.⁵

Même après la dernière note, ne laissez pas ces sentiments positifs s'échapper. Concentrez-vous dessus, laissez-les vous guider et attirer d'autres actions et sentiments positifs dans votre vie, même après avoir quitté la piste de danse.

Autre bienfait de la danse pour l'humeur et la santé cognitive : l'ouverture à de nouvelles expériences sociales. La danse est un excellent moyen de se faire des amis, et il n'y a pas de meilleure façon d'exercer votre cerveau que d'engager la conversation avec de nouvelles personnes. Et si vous dansez pour garder la forme, il y a de fortes chances pour que vos nouvelles connaissances aient la même motivation. Vous apprécieriez vite de rencontrer des personnes positives qui sont sur la même longueur d'onde que vous.

La danse peut aussi améliorer considérablement votre tonus musculaire, votre force, votre endurance, votre équilibre et votre forme physique dans son ensemble.

⁵ Marcin Zajenkowski, Konrad S. Jankowski, Daria Kolata. Let's dance – feel better! Mood changes following dancing in different situations. *European Journal of Sport Science* Vol. 15, num. 7, 2015.



Ce principe est valable pour tous, quels que soient l'âge et le style de danse. Toutefois, plus le style que vous choisissez est intense physiquement, plus cela vous demandera d'effort.

La danse nécessite un effort continu, ce qui en fait un bon exercice cardiovasculaire. Elle oblige parfois les danseurs et danseuses à évoluer dans des postures difficiles et à exécuter des sauts et des mouvements qui développent la résistance musculaire. De cette façon, la danse participe à développer la force et à tonifier les muscles, en particulier au niveau des jambes, des fessiers et du ventre.



Comme les cours de yoga et de tai-chi, la danse est un outil puissant pour améliorer l'équilibre et la souplesse.

De nombreux mouvements de danse nécessitent de rester en équilibre sur un pied, de faire des pas dans des directions inattendues et de tenir des positions en gardant l'équilibre et en restant concentré.

L'apprentissage des bons gestes des différentes danses peut également améliorer la posture globale pour aider à lutter contre les épaules voûtées et l'affaiblissement de la colonne vertébrale inférieure. Bien qu'il n'y ait pas besoin d'un enseignement formel avec un professeur pour profiter de la danse, suivre un cours peut aider à décupler ses bienfaits, car un enseignant vous aidera à apprendre les bons gestes et mouvements pour soigner votre posture.

Avant de monter sur la piste, demandez-vous pourquoi vous voulez faire de la danse et à quel rythme. Posez-vous la question : est-ce que je veux danser pour améliorer ma condition physique, ma souplesse, ma coordination ou mon humeur ? Est-ce que je préfère les rythmes tranquilles ou dynamiques ? Est-ce que je veux rejoindre un groupe ou prendre des cours privés ? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ces questions. Mais si vous êtes à l'écoute de vos motivations personnelles, de vos désirs et de vos objectifs, les chances que vous intériez la danse à vos activités régulières sont plus fortes.

Vous pouvez danser seul, à deux ou en groupe. Vous pouvez le faire à la maison, en boîte de nuit, dans une salle de sport, sur scène ou ailleurs. Allez sur la piste et lâchez-vous : cela vous donnera le sourire et la santé pour les années à venir.

Le rôle du microbiote intestinal dans notre santé globale

Quand nous pensons aux bactéries, nous pensons généralement à des organismes nocifs à l'origine de maladies. Mais il existe également nombre de bonnes bactéries. Vous n'en avez peut-être pas conscience, mais votre corps abrite tout un écosystème de bactéries qui contribuent à vous garder en bonne santé.



Une communauté complexe de plus de 100 billions de cellules microbiennes vit dans notre système digestif. C'est ce qu'on appelle la flore intestinale ou le microbiote intestinal. Ces minuscules organismes veillent au bon fonctionnement de notre système digestif, à la régulation de notre métabolisme, à la stimulation de nos fonctions immunitaires, à la lutte contre l'obésité et, de manière générale, au maintien en bonne santé de l'ensemble de notre corps. Les chercheurs pensent même que la flore intestinale impacte notre cerveau.^{1,2}

L'obésité peut provoquer de nombreux changements dans une flore intestinale saine. À l'inverse, elle semble également réagir à la perte de poids. La flore intestinale influe sur notre métabolisme. Plus précisément, la santé de votre flore intestinale peut avoir un impact sur l'inflammation, votre résistance à l'insuline et la façon dont vous stockez l'énergie sous forme de graisse : trois facteurs clés de l'obésité.

Les chercheurs pensent qu'une alimentation saine et la modification de notre mode de vie peuvent contribuer à restaurer la santé de la flore intestinale et ainsi à lutter contre l'obésité.³

Le lien entre la santé intestinale et le cerveau ne fait aujourd'hui plus aucun doute, si bien que l'expression *axe microbiote-intestin-cerveau*, qui fait référence à l'échange de signaux biochimiques entre le cerveau et l'intestin, est désormais courante. Cet axe inclut plus que le cerveau et l'intestin : il s'étend également aux systèmes neuroendocrinien et neuroimmunitaire, au système nerveux autonome et à d'autres parties du corps. Étant donné qu'une partie considérable de notre système nerveux est étroitement liée à notre intestin, on conçoit aisément qu'une flore intestinale en mauvaise santé puisse nuire à la communication et perturber le fonctionnement du cerveau.

Depuis la découverte de cette relation, les éléments prouvant sa force se sont rapidement multipliés. Des études ont montré qu'une flore intestinale en bonne santé avait une influence positive sur tout : du stress à la dépression, en passant par des maladies génétiques comme l'autisme. Ce n'est pas en renforçant la santé de votre flore intestinale que vous allez guérir de maladies mentales graves, mais l'évidence de l'impact considérable que peut avoir un intestin sain sur le fonctionnement du cerveau conduit de

plus en plus de scientifiques à effectuer des recherches dans ce domaine.^{4,5}

Les organismes composant une flore intestinale saine travaillent en collaboration avec le système immunitaire pour que les microbes indésirables ne pénètrent pas notre corps. Lorsqu'elle est en mesure de coloniser pleinement la région, la communauté des bactéries saines de votre intestin se défend contre les pathogènes en utilisant tous les nutriments disponibles. En d'autres termes, elle affame les mauvaises bactéries. Une partie de la flore intestinale saine sécrète également des composés qui tuent ou inhibent des organismes potentiellement à l'origine de maladies.⁶

Sans la flore intestinale, notre corps ne serait pas en mesure d'exploiter pleinement les aliments que nous mangeons. Certains types de flores intestinales produisent des enzymes que notre corps n'est pas en mesure de produire : des enzymes nécessaires à l'élimination de certains nutriments, y compris certains amidons, fibres, sucres et oligosaccharides.⁷

Augmentez le nombre de bonnes bactéries dans votre intestin en consommant plus de probiotiques (composés de bactéries vivantes et de levures). En prospérant, les bonnes bactéries privent les mauvaises de ressources, ce qui aide encore plus votre corps à rester en bonne santé.

On retrouve des probiotiques dans les aliments fermentés. Au rayon des produits laitiers, c'est par exemple le cas du yaourt et du kéfir, des aliments fabriqués à base de cultures vivantes actives. Si vous préférez les aliments épicés, le kimchi coréen utilise la fermentation de l'acide lactique pour transformer un chou en plat d'accompagnement piquant et épicé plein de probiotiques. De même, la choucroute est un plat à base de chou fermenté. Les choucroutes dont l'étiquette indique « cultures vivantes » sont celles à privilégier pour la santé de votre intestin. Le tempeh, le pain au levain, la pâte de miso et le lait de soja de culture sont également riches en probiotiques.



Vous pouvez aussi consommer vos probiotiques sous forme de boisson. Tous les jours, une tasse de thé kombucha vous aidera à assurer à votre intestin un approvisionnement constant en probiotiques.

¹ Guinane, Cairiona M. et Paul D. Cotter. Role of the Gut Microbiota in Health and Chronic Gastrointestinal Disease: Understanding a Hidden Metabolic Organ. *Therapeutic Advances in Gastroenterology* 6,4 (2013): 295-308.

² Hsiao, Elaine Y. et al. The Microbiota Modulates Gut Physiology and Behavioral Abnormalities Associated with Autism. *Cell* 155,7 (2013): 1451-1463.

³ Ley R. (2010) Obesity and the human microbiome. *Curr Opin Gastroenterol* 26: 5-11





Le kombucha est une boisson fermentée acidulée et pétillante avec un léger goût de vinaigre. Vous pouvez aussi goûter le kvass, un jus de betterave fermenté de Russie.

Notre mode de vie influence également la santé de notre intestin. La surprescription d'antibiotiques alors qu'ils ne sont pas forcément nécessaires, l'utilisation généralisée de savons antibactériens, la présence de chlore dans l'eau potable, l'usage chronique d'AINS (médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens) contre la douleur, la consommation d'aliments industriels modifiés, la contamination des aliments par des pesticides et des herbicides et la surabondance d'aliments stérilisés peuvent contribuer à un mauvais équilibre de la flore intestinale.

Alors que la société dans son ensemble s'est développée et a pris conscience de la présence des bactéries qui nous entourent, nous avons développé une obsession pour les environnements stériles. Bien entendu, dans les régions du monde où les conditions sanitaires sont mauvaises, les gens souffrent de l'exposition à des bactéries et des virus nuisibles. Mais en essayant d'éliminer tous les germes possibles avec des produits nettoyants et des savons antibactériens, notre culture est allée trop loin dans le sens inverse.

Vous avez sans doute déjà lu des articles alarmistes avec des titres comme *Le top 10 des objets les plus infectés de germes de votre maison*. Difficile de ne pas vouloir assainir toute sa maison (y compris les aliments) après avoir lu des articles comme ceux-là.

Mais il ne faut pas oublier que tous les germes ne sont pas mauvais. Sans eux, nos corps seraient encore plus vulnérables aux germes malsains qui causent les maladies.

Consommer plus d'aliments fermentés, manger une grande variété de fruits et légumes frais, boire de l'eau pure et éviter l'utilisation prolongée d'antibiotiques et de produits de nettoyage antibactériens peut aider votre corps à créer un environnement propice à l'épanouissement d'une flore intestinale saine. Prenez soin de votre flore intestinale, elle prendra soin de vous.



Cuisinez votre choucroute riche en probiotiques

Ingrédients :

5 livres de chou frais
3 cuillères à soupe de sel casher

Retirer le cœur du chou et couper les 5 livres en lanières. Mesurer 3 cuillères à soupe de sel casher. Dans une grande casserole, alterner les couches de chou avec une pincée de sel. Appuyer sur chaque couche. Poursuivre jusqu'à avoir salé la dernière couche. Désinfecter un vieux torchon en le faisant bouillir pendant 5 minutes. Placer le torchon sur la casserole. Placer une assiette plate sur le torchon et la maintenir avec un bocal rempli d'eau. Laisser reposer toute une journée. Si, après une journée, il n'y a pas assez de saumure pour couvrir le chou, ajouter dans la casserole une tasse d'eau avec 1,5 cuillère de sel. Laisser reposer un jour ou deux de plus. Lorsqu'une écume blanche se forme sur le dessus, l'écumer puis remplacer le torchon et l'assiette par un torchon et une assiette propres. Répéter ce processus tous les jours pendant deux semaines. Il faut être patient. Votre chou fermenté et s'enrichit en probiotiques. Après deux semaines, quand vous ne voyez plus de bulles dans la casserole, c'est que votre choucroute est prête.

⁴ L. Desbonnet, L. Garrett, G. Clarke, B. Kiely, et al. Effects of the probiotic *Bifidobacterium infantis* in the maternal separation model of depression. *Neuroscience*, volume 170, numéro 4, pages 1179-1188.

⁵ Mülle, Jennifer G., William G. Sharp et Joseph F. Cubells. The Gut Microbiome: A New Frontier in Autism Research.

Current psychiatry reports 15.2 (2013): 337.

⁶ Yoon MY, Lee K, Yoon SS (2014). Protective role of gut commensal microbes against intestinal infections. *J Microbiol.* 52 (12): 983-9.

⁷ Clarke G, et al. (août 2014). Minireview: Gut microbiota: the neglected endocrine organ. *Mol Endocrinol.* 28 (8): 1221-38.

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.lifepilus.com et dans notre catalogue de produits.

© 2017 Lifepilus International

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

L'altruisme : s'aider soi-même en aidant les autres

Il existe un proverbe chinois qui dit : « Si vous voulez être heureux pendant une heure, faites une sieste. Si vous voulez être heureux pendant une journée, allez à la pêche. Si vous voulez être heureux pendant une année, héritez d'une fortune. Si vous voulez être heureux toute votre vie, aidez quelqu'un. »

Pendant des siècles, les plus grands penseurs ont suggéré la même chose : le bonheur, c'est aider les autres. Et aujourd'hui, la science valide ce concept. L'altruisme, l'idée d'aider les autres de manière désintéressée, serait bénéfique à notre santé.

L'altruisme, qui s'exprime à travers la compassion, l'empathie, l'obligeance et la volonté de prendre soin des autres, a une incidence sur notre bien-être, notre santé et notre espérance de vie. En faisant preuve de compassion, tant sur le plan émotionnel qu'à travers notre comportement, nous agissons pour notre propre bien, dans la mesure où nous ne sommes pas submergés par l'aide que nous apportons aux autres.¹

Plus précisément, il semblerait qu'aider les autres permette de neutraliser quelques-uns des effets néfastes du stress sur nos vies.

Des chercheurs ont évalué un groupe de personnes sujettes à des événements stressants pendant une période d'un an, puis ont déterminé s'ils avaient apporté une aide concrète à des amis ou à des membres de leur famille. Les personnes qui avaient donné de leur temps et employé leurs talents afin d'aider les autres avaient nettement moins de chance de décéder au cours de l'étude.²

Comment mener une vie altruiste peut-il engendrer ces bénéfices ? Plusieurs facteurs peuvent jouer. Pour commencer, le sentiment de satisfaction que l'on éprouve souvent après avoir aidé quelqu'un dans le besoin est causé par l'endorphine, et sans doute également par les

endocannabinoïdes. Ce sont les mêmes substances chimiques du bien-être que celles libérées par notre corps pendant l'effort pour nous récompenser d'avoir pris soin de nous-même (ou, dans ce cas, des autres).

Le « helper's high », ce sentiment de béatitude que nous éprouvons après avoir réalisé un acte altruiste, est la conséquence de ces substances chimiques, qui stimulent la sensation de bonheur et réduisent la douleur.

Aider les autres nous rappelle souvent que nous devons être reconnaissant pour ce que nous avons. À une époque où nous cherchons à acquérir toujours plus de biens tout en comparant constamment ce que nous possédons avec ce qu'ont les autres, cultiver la gratitude peut être extrêmement enrichissant. Cela nous aide à nous détacher de nos désirs et à vivre plus librement l'instant présent avec ce que nous avons, et surtout à en tirer de la satisfaction !

Aider les autres nous aide également à oublier nos problèmes. Se concentrer sur le bien que nous procurons à quelqu'un d'autre peut briser les cycles de pensées négatives et atténuer nos propres inquiétudes. Des études ont démontré que des personnes souffrant de pathologies étaient parvenues à réduire leurs propres soucis et handicaps en conseillant d'autres personnes sur les mêmes maladies.³

Le bonheur que nous ressentons à mener une vie basée sur la compassion et l'aide à son prochain est une sorte de bonheur très spécifique. Des recherches révolutionnaires



réalisées par l'UCLA et l'Université de Caroline du Nord ont corroboré cette hypothèse. Des scientifiques ont étudié le lien entre bonheur et inflammation, qui serait supposément à l'origine du cancer et d'autres maladies chroniques non infectieuses. L'inflammation est souvent plus importante chez les personnes qui subissent de hauts niveaux de stress. Étant donné que le stress et l'inflammation sont liés, on peut imaginer que ceux qui disent vivre une vie « heureuse » sont moins sujets à l'inflammation. C'est faux !

Étonnamment, les chercheurs ont constaté que si le bonheur ressenti par une personne est le fruit d'une vie de plaisir (aussi appelé « bonheur hédoniste »), l'inflammation chez cette personne n'en reste pas moins élevée. A contrario, lorsque le bonheur résulte d'une vie altruiste (également appelé « bonheur eudémonique »), les niveaux d'inflammation enregistrés sont faibles.⁴

Il est parfois nécessaire de rappeler qu'il n'y a pas de mal à se sentir bien en aidant les autres.

³ Carter, Sherrie Bourg. Helper's High: The Benefits (and Risks) of Altruism. Psychology Today. Sussex Publishers, 04 sept. 2014. Web. 13 juillet 2017.

⁴ Fredrickson, Barbara L. et al. A Functional Genomic Perspective on Human Well-Being. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 110.33 (2013) : 13684-13689. PMC. Site Web, 13 août 2017.

¹ Post SG. Altruism, happiness, and health: it's good to be good. Int J Behav Med. 2005 ; 12(2):66-77.

² Poulin, Michael J. et al. Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality. American Journal of Public Health 103.9 (2013) : 1649-1655.



Ce n'est pas égoïste ou malsain de reconnaître le bonheur que cela nous procure. Vous faites une différence dans la vie de quelqu'un. C'est merveilleux, et vous devriez vous autoriser à accueillir ce sentiment sans culpabiliser.

En écartant toute culpabilité et en vous concentrant sur vos sentiments positifs, vous verrez rapidement un grand nombre d'événements, de personnes, d'idées et d'expériences positives entrer dans votre vie.

Les bienfaits de l'altruisme et la pensée positive vont de pair. Ils vous aideront tous deux à enrichir votre vie d'expériences et de sentiments merveilleux et heureux.

D'après les recherches, nous naissons avec un désir inné d'aider les autres. Écoutez-le ! Les scientifiques de l'Université de la Colombie-Britannique ont découvert que les enfants, dès l'âge de deux ans, profitaient des bienfaits de l'altruisme.



Lorsqu'on leur demande de donner des friandises à d'autres bambins, ceux qui ont donné la friandise ont ressenti une sensation de bonheur plus importante que ceux qui l'ont reçue.⁵

C'est la preuve que nous sommes faits pour nous rendre utiles, et qu'il n'y a rien de mal à en tirer du plaisir. N'oubliez pas que vous êtes quelqu'un de bien et que vous n'aidez pas les autres par égoïsme. Mais le bonheur lié à la réalisation d'une bonne action est un petit plus !

⁵ Akinin LB, Hamlin JK, Dunn EW. Giving Leads to Happiness in Young Children. PLOS ONE 7(6): e39211. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039211>.



Les merveilles de l'hiver dans l'assiette

Avec la baisse des températures et le raccourcissement des jours, notre humeur, notre énergie et notre santé peuvent toutes être en berne. Sélectionner avec soin les meilleurs aliments de saison peut aider à maintenir le moral et la santé de toute la famille durant l'hiver. Voici une liste loin d'être exhaustive des meilleures merveilles de l'hiver !

Les courges d'hiver

Les courges d'hiver sont riches en vitamine A et caroténoïdes, des éléments bons pour les fonctions immunitaires, la vision, la croissance des cellules et la santé de la peau. Les courges d'hiver sont également une excellente source de fibres. Elles contribuent ainsi à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang, favorisent la santé intestinale, aident à maintenir des taux de cholestérol sains et plus encore.¹



Les courges d'hiver sont en général un peu sucrées. Les enfants les adorent. Grillées au four, elles accompagneront idéalement tous les repas de vos soirées d'hiver. Mixées et ajoutées à presque n'importe quelle sauce ou soupe, elles sauront ravir les personnes difficiles et leur offrir un apport nutritionnel supplémentaire.

Le chou

On récolte la plupart des variétés de choux par temps froid. Ce sont les légumes à feuilles vertes parfaits pour l'hiver. Le chou est riche en vitamine C, un puissant antioxydant qui renforce votre système immunitaire : l'idéal pendant la saison des épidémies de rhume et de grippe.² Le chou est également une bonne source de soufre alimentaire. Il est essentiel à la production de glutathion, un peptide contenant du soufre à l'origine de nombreux antioxydants produits par notre corps et indispensable à toutes les cellules vivantes. Les choux de Bruxelles, le chou frisé et le brocoli sont très proches du chou et offrent de nombreux bénéfices pour la santé, y compris pendant l'hiver.

Préparez rapidement une salade de chou à ajouter à n'importe quel plat ou presque, ou utilisez-le dans de nombreuses recettes à la place de la laitue (ou en plus). Il complétera aussi parfaitement vos plats sautés et vos soupes.

Les betteraves

Terreuses, légèrement sucrées et d'un rouge inimitable, les betteraves sont riches en potassium et en vitamines A, B complexe (particulièrement en acide folique) et C, ainsi qu'en antioxydants qui peuvent aider à lutter contre les maladies dégénératives.^{3,4}

Ajoutez de la couleur et des éléments nutritifs à vos salades grâce aux betteraves. Elles accompagneront également à la perfection des lentilles assaisonnées ou des légumes racines rôtis. Il est possible de les cuisiner en houmous, sur le grill, en soupe, en purée, en tranches, de les faire mariner et bien plus encore. Légume très polyvalent, la betterave apporte beaucoup de couleurs à nos dîners d'hiver qui en manquent souvent. La betterave est également riche en nitrates, que notre corps peut transformer en oxyde nitrique, l'une des molécules de signalisation du corps, chargée de maintenir une bonne tension artérielle et une bonne circulation sanguine.

Les oignons

Si les oignons sont plus connus pour leur capacité à nous faire pleurer que pour leur apport nutritionnel, ils contiennent en réalité une grande variété de nutriments qui peuvent nous aider à rester en bonne santé l'hiver. Les oignons contiennent plusieurs composés réputés pour avoir des propriétés anticancérigènes, produire des effets antibiotiques et antiasthmatiques et participer à l'activité antithrombotique. Il a également été prouvé que les huiles contenues dans les oignons permettaient de réduire le mauvais cholestérol (LDL) et d'augmenter le bon cholestérol (HDL).^{5,6}

Les oignons jaunes et rouges n'apportent pas les mêmes bienfaits pour la santé. Essayez d'inclure les deux types dans votre régime alimentaire. Cela ne devrait pas vous poser trop de problèmes. Les oignons sont en effet parfaits pour assaisonner tous vos plats : soupes, salades, pâtes, rôtis, etc. C'est incroyable comme les oignons sont utiles en cuisine. Difficile de trouver un plat où ils n'auraient pas leur place.



Les oranges

Oranges, citrons verts, kumquats, pamelos, pamplemousses, clémentines : l'hiver est la saison des agrumes. Tout le monde sait que les agrumes sont une excellente source de vitamine C. Mais tout le monde ne sait pas que les agrumes sont également riches en fibres, folacine, potassium et de très nombreux minéraux, vitamines et composés phytochimiques qui favorisent la bonne santé.⁷

Consommés seuls, a plupart des agrumes constituent d'excellents en-cas. Vous pouvez les ajouter à vos salades ou même les griller pour en faire de délicieux desserts. Vous pouvez ajouter à vos vinaigrettes, glaçages et marinades les jus et les zestes d'agrumes. (Pour les zestes, assurez-vous d'acheter des agrumes biologiques. Les pesticides et les herbicides s'accumulent dans les peaux des agrumes cultivés de manière industrielle.) Avec les agrumes, ajoutez de l'éclat à vos mornes soirées d'hiver.

¹ Office of Dietary Supplements—Vitamin A. NIH Office of Dietary Supplements. U.S. Department of Health and Human Services, n.d. Site Web, 02 août 2017.

² Kataya, Hazem A. H., et AlaaEldin A. Hamza. Red Cabbage (Brassica Oleracea) Ameliorates Diabetic Nephropathy in Rats. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine: eCAM 5.3 (2008): 281-287. PMC. Site Web, 2 août 2017.

³ Joseph Kanner, Stela Harel et Rina Granit. Betalains—A New Class of Dietary Cationized Antioxidants. Journal of Agricultural and Food Chemistry 2001 49 (11), 5178-5185. DOI: 10.1021/jf010456f.

⁴ Wang M1, Goldman IL. Accumulation and distribution of free folic acid content in red beet (Beta vulgaris L.). Plant Foods Hum Nutr. 1997 ; 50(1):1-8.

⁵ Griffiths, G., Trueman, L., Crowther, T., Thomas, B. et Smith, B. (2002). Onions—A global benefit to health. Phytother. Res., 16: 603-615. doi:10.1002/ptr.1222.

⁶ Vidyashankar, S., Sambaiha, K. et Srinivasan, K. (2008). Dietary garlic and onion reduce the incidence of atherogenic diet-induced cholesterol gallstones in experimental mice. British Journal of Nutrition, 101(11), 1621-1629. doi:10.1017/S0007114508118748.

⁷ Nutritional and health benefits of citrus fruits1. Food, nutrition and agriculture 24 Nutritional and health benefits of citrus fruits1. N.p., n.d. Site Web, 02 août 2017.

La nutrition après l'entraînement

Les quatre principaux objectifs de la nutrition après l'entraînement sont la reconstitution des réserves d'énergie, le développement musculaire, la réparation des lésions et la protection contre les pics de radicaux libres produits pendant l'exercice.





Le premier objectif s'atteint en buvant de l'eau et en rétablissant les niveaux de glycogène, les deuxième et troisième sont atteints grâce aux protéines, et le quatrième en consommant des antioxydants.

Ce sont seulement les quatre principaux objectifs. Il existe d'autres raisons de choisir votre repas post-entraînement avec soin. Manger les bons aliments après l'exercice peut aussi permettre de réduire les douleurs musculaires, d'augmenter la capacité du corps à brûler les graisses, de générer davantage d'énergie, d'améliorer le temps de récupération et de stimuler le système immunitaire.

Énergie

Dans le corps humain, l'énergie est stockée sous forme de glycogène, une molécule complexe semblable à l'amidon, créée à partir d'une forme simple de sucre (glucose), l'un des principaux glucides du corps. Chaque action que vous effectuez est alimentée par le glycogène. Plus l'activité est intense, plus vous utilisez de glycogène. Par conséquent, après une longue séance d'entraînement, votre corps a besoin de réapprovisionner ses réserves d'énergie. Le corps rétablit les niveaux de glycogène grâce aux glucides alimentaires complexes.

Les glucides complexes sont connus pour être d'excellentes sources d'énergie durable, ce qui signifie qu'il est intéressant de les consommer lors des repas qui précèdent et qui suivent l'exercice.



On trouve des glucides complexes dans l'avoine, le riz brun, le quinoa, les pommes de terre, les haricots secs, les pois, les lentilles et les céréales complètes. Les aliments qui en contiennent, comme les pains à grains entiers (à ne pas confondre avec les pains complets), les céréales complètes et les pâtes complètes permettent également de refaire le plein d'énergie, car ils contiennent de grandes quantités de glucides complexes.

L'exercice nous fait transpirer. Et la transpiration entraîne la déshydratation, qui peut à son tour provoquer de la fatigue.

¹ Jentjens R, Jeukendrup A. Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery. *Sports Med.* 2003 ; 33(2):117-44.

² Fit Facts. Healthy Hydration. American Council on Exercise. 2008.

Même une légère déshydratation après 30 minutes d'exercice peut provoquer maux de tête, fatigue et irritabilité. Pendant les entraînements plus intenses ou prolongés, il est possible de perdre jusqu'à 6 à 10 pour cent de son poids en eau.²

Pour prévenir la fatigue due à la perte d'eau, il est important de boire beaucoup d'eau avant, pendant et après l'exercice.

Réparation et développement musculaires

Lorsque nous utilisons nos muscles pendant l'exercice (en particulier lors des exercices de résistance), des microblessures se produisent au niveau des tissus. Le mot « blessures » peut faire peur, mais il s'agit en fait du processus sain et naturel de développement et d'entretien de la masse musculaire. Cependant, cela signifie que le corps doit se réparer après l'entraînement.

Cette reconstruction et réparation du tissu musculaire se produit par la dégradation des anciennes protéines endommagées et la création de nouvelles (synthèse des protéines). C'est ce qu'on appelle le renouvellement des protéines. Pour que ce processus se produise, le corps a besoin d'ingérer des protéines.³

Les sources de protéines de haute qualité incluent les viandes maigres, les œufs et les produits laitiers. Mais les végétariens et végétaliens ont également un large choix. Ils doivent simplement savoir que peu de (aucune, diront de nombreux chercheurs) plantes fournissent la totalité du spectre des acides aminés présents dans les protéines. L'association de légumineuses comme les haricots secs, les lentilles et les arachides avec des céréales comme le riz brun et le blé entier crée une protéine complète.

Par conséquent, quelques cuillères à soupe de beurre d'arachide sur du pain de blé entier constitue un en-cas vegan qui fournit au corps les protéines dont il a besoin pour fabriquer de la masse musculaire. Voici quelques autres combinaisons intéressantes : haricots noirs et riz brun, houmous avec une pita de blé entier, soupe aux haricots secs et biscuits secs, ou un mélange fait maison de noix grillées et de graines.⁴

Les boissons pour sportifs qui fournissent des acides aminés essentiels et à chaînes ramifiées sous « forme libre » sont également un excellent moyen de fournir aux muscles les éléments dont ils ont besoin pour le remodelage des protéines. >

³ Andrews, Ryan. All About Post-Workout Nutrition. Precision Nutrition. N.p., 5 juillet 2016. Site Web, 15 juillet 2017.

⁴ Shereen Lehman. Vegan ? Learn How to Best Combine Proteins. Verywell. N.p., n.d. Site Web, 15 juillet 2017.



Il est également avéré que le fait de manger un en-cas léger riche en protéines avant le coucher peut aider à la récupération musculaire. Les chercheurs ont constaté que la consommation d'une petite quantité de protéines juste avant de s'endormir peut stimuler la synthèse de protéines musculaires et améliorer l'équilibre protéinique de l'ensemble de l'organisme au cours de la nuit de récupération qui suit l'exercice.⁵

Un petit déjeuner riche en protéines le matin après un entraînement intensif peut également être bénéfique. Non seulement les protéines supplémentaires continuent d'aider à la croissance et à la récupération musculaires, mais au moins une étude a montré qu'elles peuvent également aider à modérer les « récompenses alimentaires » le jour qui suit un gros entraînement. Il peut être tentant de dévorer un gros repas ou un casse-croûte malsain après un entraînement intensif. « Je l'ai mérité » ou « J'ai déjà brûlé ces calories, alors cela ne me fera pas de mal » sont des phrases que nous utilisons pour justifier mentalement le fait de trop manger après l'entraînement. Un petit déjeuner riche en protéines vous aidera à réduire votre appétit tout au long de la journée, ce qui peut vous aider à arrêter de manger pour vous récompenser bien avant que la tentation ne se fasse sentir.⁶

La recherche a montré que chez les humains, le taux de synthèse des protéines musculaires est augmenté de 50 % quatre heures après un entraînement musculaire intense, et de plus de 100 % 24 heures après l'entraînement. Le fait de consommer des

protéines dès que possible après l'effort, puis de prendre une légère collation à base de protéines avant le coucher peut vous aider à optimiser vos efforts.⁷

Activité antioxydante

Les niveaux de radicaux libres dans l'organisme peuvent augmenter fortement pendant l'exercice, provoquant un stress oxydatif néfaste pour l'organisme. La recherche montre que cette surproduction de radicaux libres d'oxygène et autres dérivés réactifs de l'oxygène pourrait être le mécanisme responsable du stress oxydant causé par l'exercice. Pour lutter contre ce stress, il est recommandé de consommer davantage d'antioxydants après un entraînement.

Les radicaux libres sont des molécules hautement réactives et instables qui ont perdu un électron d'une paire. Pour essayer de remplacer l'électron perdu, le radical libre va le « voler » à un autre atome ou une autre molécule, créant ainsi un nouveau radical libre. La réaction en chaîne qui en résulte peut endommager les protéines et des structures cellulaires sensibles telles que les membranes. Les antioxydants interrompent ces réactions en chaîne en apportant un électron, tout en restant stables.

La plupart des fruits et légumes contiennent des antioxydants. En règle générale, plus un aliment est de couleur vive, plus sa teneur en antioxydants est élevée.

Le raisin, les myrtilles, les cerises, les légumes verts à feuilles et les patates douces comptent parmi les aliments les plus riches en antioxydants. Le thé fraîchement infusé est également riche en antioxydants.

L'alimentation après l'exercice est plus particulièrement importante après un entraînement de musculation ou fractionné, ou encore, un exercice d'endurance d'intensité au moins modérée de 45 minutes ou plus. Les activités plus tranquilles comme promener son chien dans le quartier ou aller faire les courses en vélo ne déclenchent pas dans votre corps les mêmes besoins nutritionnels qu'une activité physique plus intense.

⁵ Res PT1, Groen B, Pennings B, et al. Protein ingestion before sleep improves postexercise overnight recovery. *Med Sci Sports Exerc.* 2012 août ; 44(8):1560-9. doi: 10.1249/MSS.0b013e31824cc363.

⁶ Leidy, Heather J. et al. Neural Responses to Visual Food Stimuli After a Normal vs. Higher Protein Breakfast in Breakfast-Skipping Teens : A Pilot fMRI Study. *Obesity* (Silver Spring, Md.)

19.10 (2011) : 2019-2025. PMC. Site Web, 8 août 2017.

⁷ MacDougall JD, Gibala MJ, Tarnopolsky MA. The time course for elevated muscle protein synthesis following heavy resistance exercise. *Can J Appl Physiol.* 1995 déc. ; 20(4):480-6.

⁸ LiLi Ji. Oxidative stress during exercise : Implication of antioxidant nutrients. *Free Radical Biology and Medicine* Volume 18, numéro 6, juin 1995.

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.lifepus.com et dans notre catalogue de produits.

© 2017 Lifepus International

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



La pervenche : une fleur violette des plus puissantes

Vous voulez améliorer votre mémoire ou protéger votre cerveau des effets du vieillissement ? Cette petite fleur violette peut peut-être vous aider.

Originaires d'Europe centrale et méridionale, la pervenche s'est imposée dans le monde entier comme une option très appréciée pour protéger les sols grâce à son feuillage persistant, à ses floraisons printanière et estivale, à sa facilité de culture, et à sa capacité à étouffer les mauvaises herbes. La pervenche est également connue sous le nom de petite pervenche, de violette des sorciers ou encore de Magdalena. D'après son utilisation à travers l'Histoire et les recherches actuelles, cette plante permet non seulement aux espaces de conserver leur aspect frais et verdoyant pendant l'hiver, mais aussi de protéger nos fonctions cognitives.

À l'instar de nombreuses autres plantes, la pervenche avait déjà révélé ses bienfaits aux guérisseurs d'antan. La pervenche a longtemps été utilisée pour ses vertus médicinales, essentiellement pour stimuler la mémoire et protéger les fonctions cérébrales. Toutefois, elle a également longtemps aidé à soigner les personnes souffrant de diarrhée, d'angine, de rétention d'eau et de douleurs intestinales.

La pervenche est également réputée pour ses propriétés astringentes, c'est pourquoi elle est utilisée pour apaiser les aphtes de la bouche, de la même manière que l'hamamélis.

Des recherches récentes ont révélé que la pervenche contient plus de 50 alcaloïdes.¹ Parmi eux, on peut trouver la vincamine, utilisée dans la fabrication de son dérivé synthétique, la vinpocétine, objet de nombreuses études sur le cerveau. D'après les résultats, ce composé pourrait contribuer à prévenir les dommages causés par les blessures et les accidents vasculaires cérébraux.

Bien qu'une grande partie de la recherche scientifique sur les vertus de la pervenche se concentre sur la vinpocétine, la vincamine est souvent utilisée comme nootrope ou stimulant cognitif.

Des recherches préliminaires ont démontré que les deux composés pouvaient être bénéfiques chez les personnes atteintes de démence, de la maladie d'Alzheimer ou de pertes de mémoire à court terme.

À travers un petit essai axé sur les personnes souffrant d'ischémie vasculaire cérébrale (flux sanguin insuffisant dans certaines parties du cerveau), les chercheurs ont constaté qu'après avoir pris de la vinpocétine pendant 14 jours, les participants voyaient le flux sanguin des zones les plus endommagées de leur cerveau augmenter.² Une étude plus importante a permis de découvrir que des personnes souffrant des mêmes symptômes obtenaient de meilleurs résultats aux tests cognitifs après avoir suivi un traitement à base de vinpocétine pendant 16 semaines.³

Pour ce qui est de la protection sur un cerveau sain, il a été démontré, au cours d'un essai de trois mois réalisé en 2005, que la vinpocétine permettait de produire des vaisseaux sanguins de diamètre plus important, sans affecter les fonctions cognitives.⁴

Plusieurs études réalisées sur des personnes atteintes de diverses formes de démence ont démontré que le traitement enrichi d'un composé de pervenche a entraîné une amélioration des performances cognitives et de l'activité quotidienne.⁵

Ces études, ainsi que d'autres, ont permis de généraliser l'offre de pervenche ou de ses dérivés sous forme de compléments alimentaires. La pervenche est également utilisée dans la fabrication de thé, souvent servis avec du miel ou d'autres édulcorants naturels pour contrebalancer son goût amer.

Lorsque le cerveau subit des accidents qui affectent la circulation du sang, on observe souvent le développement de formes de démence et de problèmes de mémoire.

Si les composés de la pervenche peuvent permettre de rétablir ou d'améliorer le flux sanguin, ces petites fleurs violettes pourraient être beaucoup plus puissantes qu'on ne le pense.

Il faut néanmoins veiller à ne pas confondre la pervenche (*Vinca minor*) et la pervenche de Madagascar (*Catharanthus roseus*), d'où sont issus la vincristine, puissant traitement de chimiothérapie dans la lutte contre le cancer, ainsi que ses dérivés, la vinblastine, la vindésine et la vinorelbine. Même si la pervenche et la pervenche de Madagascar se ressemblent, elles sont issues de variétés différentes aux propriétés bien distinctes.



¹ Khanavi, M.; Pourmoslemi, S.; Farahanikia, B.; Hadjiakhoondi, A.; Ostad, S. n° (2010). Cytotoxicity of *Vinca minor*. *Pharmaceutical Biology*. 48 (1): 96-100. PMID 20645762. doi:10.3109/13880200903046187.

² Bónócok P, Panczel G, Nagy Z. Vinpocetine increases cerebral blood flow and oxygenation in stroke patients: a near

infrared spectroscopy and transcranial Doppler study. *Eur J Ultrasound*. Juin 2002 ;15(1-2):85-91.

³ Hindmarch I, Fuchs HH, Erzigkeit H. Efficacy and tolerance of vinpocetine in ambulant patients suffering from mild to moderate organic psychosyndromes. *Int Clin Psychopharmacol*. Printemps 1991 ;6(1):31-43.

⁴ Kemény V, Molnár S, Andrejkovics M, et al. Acute and chronic effects of vinpocetine on cerebral hemodynamics and neuropsychological performance in multi-infarct patients. *J Clin Pharmacol*. Sept 2005 ;45(9):1048-54.

⁵ Nagy Z, Vargha P, Kovacs L, Bonoczk P. Meta-analysis of Cavinton. *Praxis*. 15 septembre 1988 ;7(9):63-8.

Le meilleur ami de l'homme

Passer de bons moments avec le meilleur ami de l'homme peut avoir un impact positif sur votre humeur, votre santé et votre vie sociale. Les chiens et autres animaux domestiques sont de fidèles compagnons qui offrent de nombreux avantages pour votre santé.

Les chiens ont besoin d'exercice, et vous aussi ! Les propriétaires de chiens sont beaucoup plus susceptibles de pratiquer les deux heures et demie d'activité physique régulière recommandées chaque semaine, parce qu'ils promènent leur chien. Deux courtes promenades par jour seulement mises bout à bout deviennent vite un exercice régulier. Promenez votre toutou plus longtemps, ou plus fréquemment, ou accélérez le pas et courez régulièrement : vous en profiterez, et votre chien encore plus.^{1,2}



Toutes ces promenades s'ajoutent. Après avoir promené leur chien pendant des années, les hommes d'un certain âge ont tendance à être plus mobiles après 70 et 80 ans que ceux qui n'avaient pas d'animal.

Ils sont également en meilleure santé. La revue *Gerontologist* rapporte que les personnes âgées qui continuent à promener leur chien ont un indice de masse corporelle inférieur, sont moins limitées dans leur vie quotidienne, vont chez le médecin moins souvent et font de l'exercice plus souvent. Des avantages non négligeables, pour avoir simplement pris soin d'un ami à quatre pattes.³

Pour les hommes âgés incapables de sortir aussi souvent qu'avant, les animaux domestiques sont des compagnons merveilleusement fidèles, qui peuvent augmenter le sentiment de bonheur et de satisfaction. Selon un récent sondage Harris, 95 % des propriétaires considèrent leur animal comme un membre de la famille. Ce sentiment de parenté offre de nombreux bienfaits identiques à ceux d'une relation de famille.

Les animaux domestiques savent écouter, faire des câlins et tenir compagnie, qualités particulièrement importantes pour les jeunes hommes célibataires et les veufs plus âgés, qui risqueraient autrement de souffrir de solitude et de dépression.

Les animaux domestiques donnent également à leurs propriétaires un sentiment d'utilité, parce qu'ils sont entièrement dépendants d'eux pour se nourrir et faire de l'exercice, mais aussi pour veiller à leur bien-être et à leur éducation.

Pour les hommes occupant des emplois stressants (ce qui n'est que trop fréquent de nos jours), câliner un compagnon à quatre pattes peut se révéler particulièrement bénéfique. Le simple fait de caresser votre



animal peut vous aider à vous détendre, parce que cette activité fait baisser la tension artérielle et invite l'organisme à libérer une hormone de la détente, et à réduire la quantité d'hormone du stress.

Les chiens permettent également aux hommes célibataires de se faire des amis. Les propriétaires de chiens savent qu'une promenade est propice aux interactions sociales avec les personnes qu'on croise, dans la rue ou au parc.

Tous ces avantages peuvent permettre aux hommes de réduire leur tour de taille, gagner en énergie, améliorer leur humeur et être moins stressés, de faire baisser leur tension artérielle, leur cholestérol et leur taux de triglycérides : autant de facteurs qui contribuent à une meilleure santé cardiovasculaire et à réduire le risque de crise cardiaque. Peut-être plus surprenant encore, les propriétaires de chiens victimes d'une crise cardiaque ont un meilleur taux de survie.⁴

¹ How Much Physical Activity Is Needed ? Choose MyPlate, United States Department of Agriculture, 21 juin 2016, www.choosemyplate.gov/physical-activity-amount.

² Sturt, Kristen. The 10 Health Benefits of Dogs (And One Health Risk). The Huffington Post, TheHuffingtonPost.com, 23 sept. 2016, www.huffingtonpost.com/entry/the-10-health-benefits-of-dogs-and-one-health-risk_us_57dad1b8e4b04a1497b2f5a0.

³ Angela L. Curl, Jessica Bibbo, Rebecca A. Johnson. Dog Walking, the Human-Animal Bond and Older Adults' Physical Health. The Gerontologist, gnrw051.

⁴ Staff. Owning a Pet May Protect You from Heart Disease.

Heart.org, American Heart Association, 2 mai 2017, www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/Owning-a-Pet-May-Protect-You-from-Heart-



Les chiens peuvent aussi être le meilleur ami des petits garçons, puisque des études ont montré que les enfants qui grandissent avec un chien ont tendance à développer moins d'allergies une fois adultes. Cette protection est particulièrement marquée si les deux parents souffrent d'allergies.

Prendre soin d'un chien est aussi un excellent moyen pour les garçons et les jeunes hommes d'apprendre la responsabilité, la compassion et l'empathie.⁵



Le fait de posséder un animal est une responsabilité importante (bien que très enrichissante), qui ne doit pas être prise à la légère. Votre mode de vie vous permet-il de vous occuper d'un animal ? Avez-vous le temps et l'énergie nécessaires pour prendre soin d'un animal de compagnie ? Si la réponse est oui, de nombreux organismes d'adoption n'attendent que vous. Si vous n'avez pas la place dans votre vie pour un colocataire à poils, faire du bénévolat dans un refuge pour animaux est aussi un bon moyen de profiter des bienfaits de la compagnie d'animaux.

⁵Bernd Holscher, Christian Frye, H. Erich Wichmann, Joachim Heinrich. Exposure to pets and allergies in children. *Pediatric Allergy and Immunology*, 2002 13:334–341.

Rester en forme avec l'âge

Nous connaissons tous les bénéfices de la pratique du yoga lorsque nous prenons de l'âge. Mais avez-vous également pensé à essayer le tai-chi, les clubs de marche, la natation ou la méditation ? Le yoga est peut-être l'une des activités physiques à faible impact les plus populaires et offrant les meilleurs résultats pour les seniors, mais c'est loin d'être la seule.

Nous ne pouvons pas arrêter le processus de vieillissement, mais nous pouvons le ralentir de manière significative grâce à un exercice physique régulier, à un régime alimentaire approprié, aux liens sociaux et au soutien de nos proches, et à une attitude positive. Une étude menée sur plus de 5 000 adultes par des scientifiques a montré que les gens qui font régulièrement de l'exercice sont plus jeunes sur le plan cellulaire que les gens qui mènent une vie plus lente et plus sédentaire. Les télomères, extrémités protectrices des chromosomes, sont nettement plus longs chez les personnes qui font régulièrement de l'exercice. Les chercheurs estiment que des télomères courts vieillissent de 10 ans une personne !¹

Les télomères peuvent être comparés aux petites gaines en plastique au bout des lacets. Ils empêchent le lacet de s'effiloche. Ils se dégradent au fil du temps, et finissent par laisser le lacet se détériorer et tomber en morceaux. Dans notre cas, lorsque les télomères se dégradent, la cellule vieillit et meurt, ce qui entraîne le vieillissement. Des télomères plus courts ont été associés à de nombreuses maladies liées à l'âge, notamment les accidents vasculaires cérébraux, les maladies cardiovasculaires et le cancer.

L'activité physique régulière a de nombreux avantages, en plus de combattre le vieillissement cellulaire.

L'exercice permet d'entretenir la masse musculaire, de diminuer les réserves de graisse, de stimuler l'énergie, d'améliorer l'humeur, de maintenir la mobilité, de réduire la douleur physique, d'améliorer la confiance en soi, d'éviter les chutes et bien plus encore. En bref, le fait de rester actives permet aux personnes âgées de continuer à faire ce qu'elles aiment très longtemps.

Il est essentiel de trouver une activité adaptée à vos objectifs et à votre personnalité. Si vous n'aimez pas le yoga, il vous semblera impossible de vous rendre à un cours tous les jours. Si vous préférez marcher dans votre quartier avec vos amis, faites donc cela à la place ! Le fait d'apprécier les activités que vous pratiquez augmente considérablement les chances que vous les pratiquiez régulièrement et sur la durée.

Le simple fait de prendre du plaisir à ce que vous faites vous aide également à vous sentir plus heureux toute la journée. L'activité physique pousse l'organisme à libérer les substances chimiques responsables du bien-être, et qui peuvent vous aider à rester concentré sur les aspects positifs de votre vie. À mesure que nous vieillissons, il peut devenir de plus en plus difficile d'être optimiste, surtout si le manque d'exercice a affaibli notre corps. Rester en forme et garder un bon état d'esprit peut nous aider à attirer plus de sentiments et d'expériences positifs dans nos vies, quel que soit notre âge.

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, essayez d'intégrer plusieurs activités à votre quotidien. Cela vous permet de vous assurer que vous faites travailler toutes les parties de votre corps, pour un résultat optimal. Voici quelques exemples d'activités qui vous permettent de rester en forme avec les années.

Tai-chi

Comme le yoga, le tai-chi est une activité lente, à faible impact et souvent pratiquée en groupe avec un professeur. Les deux sont également particulièrement bénéfiques pour améliorer l'équilibre et la force, deux facteurs clés dans la prévention des chutes et le maintien de la mobilité quand nous vieillissons. Des chercheurs étudiant les avantages du tai-chi ont noté une réduction des risques de chute de près de 50 pour cent chez les personnes âgées à risque pratiquant le tai-chi régulièrement. Le tai-chi peut également être adapté aux personnes âgées qui ne peuvent pas se tenir debout ou marcher sans aide.²

Natation

La natation, la marche dans l'eau et l'aquagym sont d'excellents choix pour les personnes âgées qui ont peur de tomber. La flottabilité naturelle de l'eau crée un environnement sûr pour faire travailler les muscles. Et la résistance de l'eau aide à développer la masse musculaire et à améliorer la force. La natation allie aérobie et exercice de résistance. C'est une activité douce pour le corps, ce qui en fait un excellent choix pour les personnes souffrant d'arthrite ou de douleurs articulaires.

Clubs de marche

La marche est un moyen simple et efficace de rester en forme, parce qu'elle peut être pratiquée n'importe où et ne nécessite aucun équipement spécial autre qu'une paire de chaussures confortables. En rejoignant un club de marche, vous pourrez transformer un bon entraînement cardiovasculaire en excellent exercice, avec des avantages supplémentaires pour votre cerveau. Marcher avec d'autres personnes est plus sûr, car vous n'êtes pas seul en cas d'accident. Cela crée également une motivation supplémentaire qui vous poussera à enfiler vos chaussures jour après jour. Parler avec des amis pendant que vous marchez fait également travailler votre cerveau. L'une des meilleures façons d'entretenir sa santé cognitive est de participer à des conversations avec d'autres personnes. Le lien social offert par les clubs de marche peut également vous aider à lutter contre la solitude et améliorer votre humeur générale.

Appareils fixes

Si vous aimez le vélo mais que vous ne vous sentez pas en sécurité sur la route, essayez un vélo d'appartement. Faire du vélo à la maison ou dans une salle de sport offre un excellent exercice sans la crainte de tomber et l'inconfort des irrégularités de la route. Il en va de même pour les versions fixes du ski, des escaliers, du jogging ou de l'aviron. Ces équipements offrent plus ou moins les mêmes avantages que les activités réelles, mais offrent des sécurités supplémentaires telles que des barres de soutien et des moniteurs cardiaques.

Musculation

La plupart des adultes commencent à ressentir la perte musculaire liée à l'âge vers la fin de la trentaine ou le début de la quarantaine. Les gens qui ne pratiquent aucune activité physique peuvent perdre jusqu'à 5 % de leur masse musculaire tous les dix ans. Sans intervention, cette perte peut entraîner une diminution de la mobilité, une perte d'équilibre et une augmentation du risque de chute à un âge avancé. Pour empêcher et enrayer la perte musculaire liée à l'âge, il suffit de pratiquer la musculation, sous une forme ou une autre. Qu'il s'agisse de soulever des haltères dans une salle de sport, de nager ou simplement de soulever des boîtes de conserves, cela permet de récupérer facilement les muscles perdus avec l'âge. Les bandes de résistance sont souvent un bon choix pour les personnes âgées, parce qu'elles permettent aux personnes ayant des problèmes d'équilibre de travailler leur résistance musculaire en restant assises.³

¹ Larry A. Tucker. « Physical activity and telomere length in U.S. men and women : An NHANES investigation. » Preventive Medicine, juillet 2017, Vol. 100.

² Lomas-Vega, R., Obrero-Gaitán, E., Molina-Ortega, F. J. et

Del-Pino-Casado, R. (2017). « Tai Chi for Risk of Falls. A Meta-analysis. » J Am Geriatr Soc. doi:10.1111/jgs.15008.

³ Sarcopenia With Aging. WebMD, www.webmd.com/healthy-aging/guide/sarcopenia-with-aging#1.



Avec des yeux d'enfant

Les enfants voient le monde et interagissent avec celui-ci différemment des adultes. Parce que nous n'avons pas vu le monde avec des yeux d'enfant depuis très longtemps, il est parfois utile de se rappeler comment ils voient les choses, afin d'adapter nos attentes aux capacités de nos petits.

Jusqu'à l'âge de 13 ans environ, les enfants ne voient pas les objets comme un adulte. Ils doivent apprendre beaucoup de choses simples et évidentes pour nous. Par exemple, lorsqu'un adulte regarde une image ombragée, pour déterminer si elle est convexe ou concave, il suppose que la lumière vient d'en haut, à moins qu'il ait une raison apparente de penser le contraire. Les enfants ne font pas cette hypothèse, peut-être parce qu'ils ne font pas encore le lien avec le fait que le soleil brille toujours vers le bas et que la plupart des lampes et éclairages sont placés près du plafond.¹

Les enfants ne sont peut-être pas encore en mesure de faire ces hypothèses, mais ils sont extrêmement curieux de savoir pourquoi les choses se produisent. Le fait de vous montrer curieux comme un enfant peut vous aider à protéger votre cerveau contre la dégénérescence cognitive.²

Beaucoup d'adultes feraient bien de suivre cet exemple. Les enfants utilisent leur curiosité pour apprendre et évoluer. Il n'y a aucune raison de cesser d'apprendre et de grandir une fois devenu adulte. Et les raisons de continuer sont nombreuses !

Soyez curieux avec votre enfant, ce sera bénéfique pour tous les deux. Ainsi, les enfants apprennent à mieux comprendre comment fonctionne le monde, et les parents protègent leurs capacités cognitives. Apprendre et explorer le monde ensemble permet aussi de tisser des liens familiaux et de créer de merveilleux souvenirs.

Plus un enfant est curieux, puis il ou elle apprend. Favoriser sa curiosité peut l'aider à développer un goût pour l'apprentissage

qu'il ou elle gardera tout au long de sa vie. Pour encourager la curiosité de votre enfant, il suffit de petites choses, comme le fait de déplacer ses jouets dans sa chambre lorsqu'il ou elle n'est pas là.

Aidez votre enfant à découvrir tous les changements, puis posez-lui des questions comme, « Penses-tu que c'est mieux de cette façon ou comme avant ? Pourquoi ? »

Vous pouvez également lui montrer l'exemple en vous intéressant au monde qui vous entoure, où que vous soyez. Lors des promenades, posez à votre enfant des questions sur les arbres, les immeubles, les voitures et tout ce que vous voyez. « Pourquoi penses-tu que les feuilles de cet arbre changent de couleur ? » « Laquelle trouves-tu la plus jolie, la maison en brique ou la maison en bois ? »

Les questions développent la curiosité, en particulier les questions ouvertes. « Que penses-tu de ____ ? », « Pourquoi aimes-tu ____ ? »... Essayez d'éviter les questions auxquelles on peut répondre par un simple oui ou non.

En sortie, suivez l'exemple de votre enfant. Votre enfant apprend bien plus lorsqu'il ou elle se livre à des activités qui font appel à son attention et son imagination.

Si vous remarquez qu'il aime la musique, aidez-le à développer ce passe-temps en dansant, chantant et jouant de la musique ensemble. Si votre enfant est un amoureux de la nature, emmenez-le faire du camping ou de longues promenades dans les bois.

Les enfants sont également très confiants, à moins que la vie ne leur apprenne à se méfier. Favorisez cette confiance en agissant de façon cohérente, en tenant vos promesses et en lui montrant l'exemple d'un comportement digne de confiance. Bien entendu, les enfants testent toujours les limites, en particulier lorsque vous avez le dos tourné. C'est naturel, et c'est la preuve d'un développement sain.



¹ Pascal Mamassiana, Michael S Landy. Interaction of visual prior constraints. Vision Research Volume 41, numéro 20, septembre 2001.

² Sajeev, Gautam ; Weuve, Jennifer ; Jackson, John W. et al. Late-life Cognitive Activity and Dementia : A Systematic Review and Bias Analysis. Epidemiology. 27(5):732-742, septembre 2016.



Vous pouvez profiter de ces occasions pour lui apprendre la cohérence, en lui expliquant calmement pourquoi un comportement inapproprié reste inapproprié même quand maman et papa ne regardent pas.

Les enfants sont influençables. C'est en observant leurs parents qu'ils apprennent à se comporter dans la vie. S'ils grandissent avec des parents qui se plaignent de la vie et sont négatifs, ils reproduiront ce comportement en grandissant, et aligneront leurs pensées et émotions sur les aspects négatifs de la vie. Si au contraire leurs parents montrent un comportement et des modes de pensée sains et positifs, les enfants grandiront en sachant comment utiliser l'optimisme pour améliorer leur propre vie.

Pour les enfants, le monde est un lieu d'émerveillement et de mystère. En tant que parents et adultes, nous avons la responsabilité de préserver cet émerveillement et de fournir à nos enfants des repères essentiels pour leur permettre de se sentir en sécurité.



Améliorer vos soins de la peau en hiver

Des soins de la peau parfaitement adaptés à vos besoins personnels permettront de nourrir et soigner votre peau pour lui permettre de rester en bonne santé et éclatante tout au long de l'hiver.

Des soins de la peau réguliers peuvent aider à réduire les signes du vieillissement, en conservant son aspect lisse, souple et jeune. Ils peuvent aussi aider à prévenir le dessèchement, les irritations et les démangeaisons pendant les mois d'hiver froids et secs.

Votre peau est aussi unique que vous, ce qui signifie qu'elle a besoin de soins particuliers et adaptés pour être en bonne santé.

Chaque femme a des habitudes légèrement différentes, et il peut être nécessaire de faire quelques essais pour déterminer ce dont vous avez besoin. Mais en général, la plupart des femmes trouvent que la qualité de leur peau s'améliore lorsqu'elle est nettoyée, hydratée et nourrie tous les jours.

N'utilisez pas le même savon que pour votre corps. Lavez votre peau à l'eau chaude mais pas brûlante et utilisez un démaquillant doux, non-abrasif et sans alcool, matin et soir. C'est la première étape pour avoir une peau en bonne santé tout l'hiver. Parce que l'air est plus sec par temps froid, la peau a tendance à être plus sèche aussi. Les démaquillants à base d'alcool peuvent aggraver ce problème.

Lorsque votre peau est sèche ou irritée, il est également conseillé d'éviter d'utiliser des produits exfoliants. Si vous souhaitez exfolier votre peau malgré tout, faites-le doucement en utilisant une éponge ou une brosse plutôt qu'avec un produit topique acide.

Hydratez toujours votre peau après l'avoir lavée, car l'eau chaude élimine la pellicule hydratante et les huiles présentes sur la peau. Une crème hydratante de qualité peut faire toute la différence entre une peau sèche et irritée et un visage lisse et jeune.

Vous pouvez manger toute l'année des aliments bons pour la peau. Mais pendant les mois secs et froids de l'hiver, il peut également être intéressant de manger certains nutriments en plus grande quantité.



Les acides gras oméga-3, l'acide hyaluronique et les antioxydants comme la vitamine C et le coenzyme Q10 (souvent appelé CoQ10) sont des éléments nutritifs bons pour la peau, à consommer en plus grande quantité en hiver.



La vitamine C, le CoQ10 et les OPC (oligomères procyanidoliques) aident à lutter contre l'accumulation de radicaux libres dans la peau. Le CoQ10, en particulier, s'associe à d'autres composés pour créer une barrière qui empêche les radicaux libres de pénétrer la peau. La vitamine C aide également à stabiliser la triple structure hélicoïdale du collagène, principal tissu conjonctif de la peau.^{1,2}

Les acides gras oméga-3 ont de nombreux avantages pour la santé, et protègent notamment la peau. Il a été prouvé qu'ils aident à lutter contre le psoriasis, la dermatite et l'acné, entre autres problèmes de peau associés à l'hiver (oui, même l'acné peut être un phénomène hivernal pour certaines personnes). On trouve les acides gras oméga-3 dans les poissons d'eau de mer froide (frais) et dans certaines algues.^{3,4}

¹ Draelos ZD. Nutrition and enhancing youthful-appearing skin. Clin Dermatol. 2010 ; 28:400-8. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.03.019.

² Shindo Y, Witt E, Han D, Epstein W, Packer L. Enzymic and non-enzymic antioxidants in epidermis and dermis of human skin. J Invest Dermatol. 1994 ; 102:122-4. doi: 10.1111/1523-1747.ep12371744.

³ Balbás, G Márquez, M Sánchez Regaña et P Umbert Millet. Study on the Use of Omega-3 Fatty Acids as a Therapeutic Supplement in Treatment of Psoriasis. Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology 4 (2011) : 73-77. PMC.

⁴ Meagen M. McCusker, Jane M. Grant-Kels. Healing fats of the skin : the structural and immunologic roles of the ω -6 and ω -3 fatty acids. Clinics in Dermatology, volume 28, numéro 4, pages 440-451.



L'acide hyaluronique est naturellement présent dans le corps humain. Cependant, il peut être intéressant d'en augmenter la quantité présente dans votre peau en hiver, parce qu'il aide à préserver l'hydratation et la souplesse de la peau en retenant l'eau entre les cellules. Cela permet d'hydrater la peau et d'augmenter son volume et sa densité.

Enfin et surtout, assurez-vous de boire suffisamment d'eau. Même si nous avons tendance à boire davantage en été, lorsque nous transpirons plus, il est tout aussi important de rester hydraté pendant les mois secs de l'hiver.



Beaucoup de femmes se sont aperçues que pour améliorer la qualité de leur peau, elles avaient simplement besoin de boire plus d'eau.

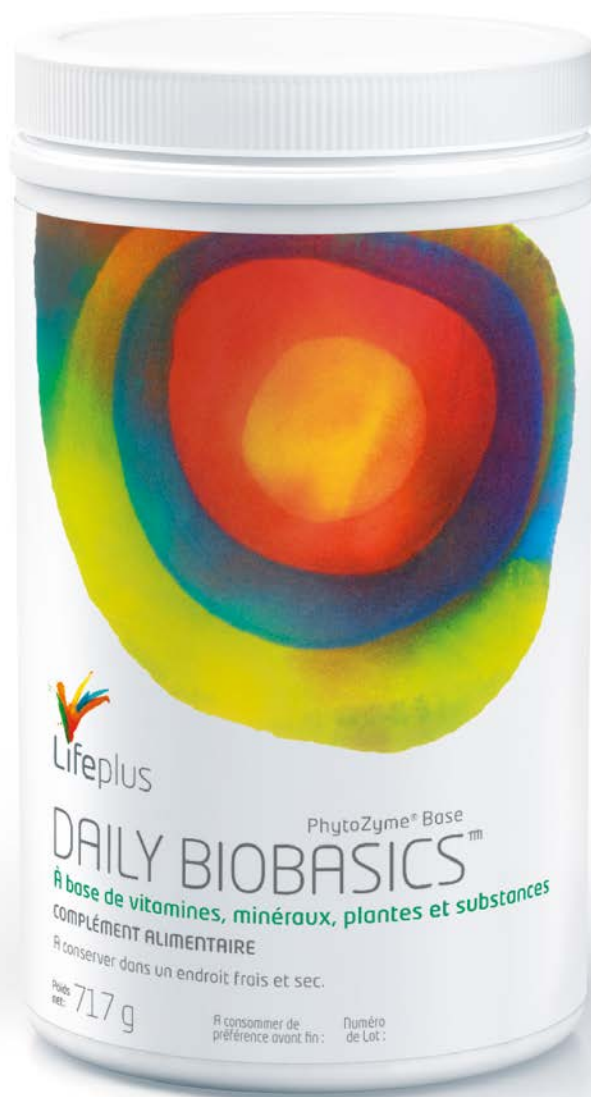
Bien que des soins de la peau réguliers puissent sembler une perte de temps, ils ne représentent en réalité que quelques minutes supplémentaires par jour. Et les résultats en valent la peine : une peau jeune et éclatante toute l'année.

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.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 le fait d'avoir froid nous rend-il malade ?

En dépit de la connaissance largement répandue que le rhume est causé par le rhinovirus, l'idée qu'il faut se couvrir pour ne pas attraper un rhume persiste. Peut-être est-ce dû au fait que notre nez a tendance à couler lorsqu'il fait froid, imitant les symptômes du rhume (bien que cet écoulement soit provoqué par des réactions très différentes). Ou peut-être est-ce parce que la saison du rhume et de la grippe correspond à la saison froide. Quelle qu'en soit la raison, c'est tout simplement faux. Avoir froid ne fait pas attraper un rhume. La science a démontré que notre système immunitaire change avec les saisons, mais cela n'a rien à voir avec la température. C'est dû à la quantité de soleil dans une journée (les populations vivant à des latitudes plus élevées, encore moins exposées au soleil, subissent une variation encore plus importante de leur fonction immunitaire).

La lumière du soleil est responsable de la formation de la vitamine D dans le corps.

La vitamine D est essentielle au bon fonctionnement des défenses immunitaires. Par conséquent, plus les journées sont longues, plus il est possible de s'exposer au soleil, et plus notre corps produit de vitamine D, qui stimule le système immunitaire. Il est donc souvent nécessaire de prendre de la vitamine D sous forme de complément alimentaire en hiver, car les rayons ultraviolets



du soleil sont insuffisants pour nous aider à produire une quantité importante de vitamine D dans les pays plus éloignés de l'équateur. Si vous envelopper le visage dans une écharpe pour éviter que votre nez ne coule est chaud et confortable, il serait plus efficace, pour ne pas tomber malade cet hiver, de sortir plus souvent pendant la journée, de prendre un supplément de vitamine D en fonction de votre poids, ou mieux encore à votre taux de 25-hydroxyvitamine D dans le sang, et d'avoir une bonne hygiène de vie en vous lavant les mains fréquemment.

Comment éviter le coup de fatigue après avoir consommé de la caféine ?

Le contrecoup lié à la consommation de caféine se produit généralement plusieurs heures après avoir consommé une dose modérée à élevée de caféine. En d'autres termes, lorsque vous commencez la journée avec une grande tasse de café pour vous réveiller, le coup de mou de l'après-midi est très violent. Beaucoup de gens consomment de la caféine pour se procurer de l'énergie tout au long de la journée, que ce soit du café, du thé, des boissons gazeuses ou des boissons énergétiques. Mais plutôt que de consommer des boissons énergisantes à base de caféine, il serait plus profitable de manger des aliments apportant plus d'énergie. Dès le petit déjeuner, choisissez des sources de bonnes graisses et de glucides pour une énergie plus durable. Des œufs brouillés dans une galette de blé complet composent un petit déjeuner à emporter et plein d'énergie. La même stratégie s'applique pour le déjeuner : privilégiez les aliments complets et riches en énergie, plutôt que les aliments sucrés et industriels. Et buvez beaucoup d'eau. Si vous avez besoin d'un coup de fouet plus tard dans l'après-midi, essayez une poignée de noix ou une cuillerée de beurre d'arachide avec des quartiers de pomme. Le fait de préférer des aliments énergétiques à des boissons caféinées, avec ou sans sucre, vous permet de vous sentir plus rassasié, plus satisfait et plein d'énergie pendant plus longtemps, et d'éviter le coup de mou provoqué par la caféine quelques heures plus tard.

Comment savoir si je m'inquiète trop ?

L'inquiétude est une forme de stress que tout le monde ressent de temps en temps. Elle peut nous pousser à agir ou nous tirer vers le bas, et être associée à des maux de tête, des changements d'humeur et une sensation de léthargie. Tout le monde a une tolérance différente au stress et à l'inquiétude. La seule personne capable de dire si vous vous inquiétez trop, c'est vous-même. Soyez attentif à ce que vous ressentez, en faisant le point plusieurs fois par jour. Comment vous sentez-vous lorsque vous faites cela ? Heureux et concentré, ou stressé et anxieux ? Si vos sentiments sont plus proches de la deuxième réponse, vous vous inquiétez peut-être trop. Si tel est le cas, il peut être prudent de pratiquer l'activité de détente de votre choix. Massage, méditation, sport, exercice, lecture : peu importe ce que vous faites, tant que cela vous aide à vous détendre et à oublier vos inquiétudes, et à vous recentrer sur des pensées, des émotions et des expériences plus positives.



NATURALII

natural and organic skin nutrition by Lifeplus

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

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

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



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