

Novembre/Décembre 2018

The art of growing young[®]

Idées reçues sur le froid

Article de fond



Dans ce numéro...

L'entraînement au
poids de corps

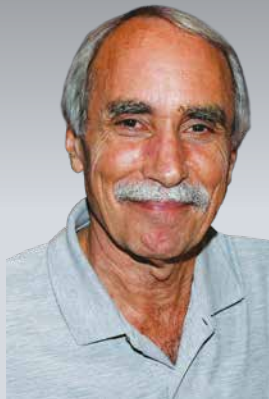
La générosité,
c'est de saison

La vitamine du
soleil



Dans ce numéro...

Des changements naturels
02



Actualité nutritionnelle
03



L'entraînement au poids de corps
04



Idées reçues sur le froid
06



02 Des changements naturels

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**
L'entraînement au poids de corps

06 **Article de fond**
Idées reçues sur le froid

10 **Style de vie**
La générosité, c'est de saison

12 **Alimentation**
Les graisses, ces macronutriments incompris

14 **Article de fond**
La vitamine du soleil

18 **Herbes et compléments**
La griffe de chat

20 **Famille et santé**
Comment protéger les adolescents de la méningite

22 **Famille et santé**
Vivre en zone bleue

24 **Famille et santé**
Comment prendre soin de sa peau en hiver

26 **Famille et santé**
Optimisez vos résultats en adoptant de meilleures habitudes après l'entraînement

29 Les experts vous répondent

La vitamine du soleil
14



Comment prendre soin de sa peau en hiver
24



Des changements naturels

Le changement est (souvent) positif. Le changement est (souvent) difficile. Le changement fait du bien. Le changement fait peur. La plupart d'entre nous se reconnaissent dans ces quatre déclarations de base à propos du changement. Essentiel à l'art de vieillir tout en restant jeune, le changement peut nous aider tous à évoluer et à obtenir le meilleur de nous-mêmes. Pourtant, le fait de changer de vie et de changer nous-mêmes n'est pas toujours facile. Le changement fait peur, car il implique souvent de s'aventurer dans des territoires inconnus ou non explorés.

On dit que la seule constante dans l'univers, c'est le changement, mais nous ne prônons pas le changement pour la forme. De nombreux éléments de nos vies, cultures, sociétés, entreprises et organisations humaines sont satisfaisants tels qu'ils sont. Au fil du temps, ils sont tous appelés à changer, mais sur une période qui pourrait dépasser une vie humaine.

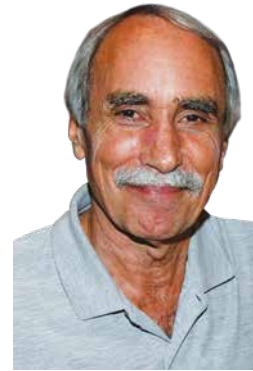
J'espère vraiment que les articles que nous choisissons de présenter dans le magazine *The Art of Growing Young* pourront aider les gens du monde entier à ne plus avoir aussi peur du changement. Que vous lisiez des articles sur les avantages nutritionnels d'un aliment que vous n'avez pas encore essayé ou que vous découvriez des conseils pour entamer un nouveau programme d'exercice, j'espère que vous pourrez acquérir des connaissances qui vous feront gagner en confiance. Plus votre niveau de connaissances et de confiance en vous est élevé, plus il est facile d'apporter des changements sains, quelle que soit leur envergure, à votre vie.

La manière dont vous choisissez d'envisager le changement influe également fortement sur la difficulté que vous attribuez au processus de changement ou sur la peur qu'il vous inspire. Si vous portez un regard globalement positif sur la vie, il vous semblera plus simple d'y apporter des

changements. Si vous êtes plus pessimiste et avez tendance à vous concentrer sur les aspects négatifs de votre existence, le changement vous semblera bien plus inquiétant.

Si vous considérez le changement comme un processus indispensable et bénéfique pour votre vie, en vous concentrant sur toutes les choses, personnes, expériences et idées positives que vous devez aux changements positifs réalisés, vous pourrez plus facilement vous adapter et vous améliorer en permanence.

À mesure que la science progresse et que nous faisons de nouvelles découvertes sur le corps, chacun devra changer et adopter le style de vie le plus adapté au corps et à l'esprit. Pratiquer l'art de vieillir tout en restant jeune, s'engager dans un processus d'apprentissage permanent et conserver un regard positif sur ce qui nous entoure : tout ceci pourra nous aider à voir le changement non comme un problème, mais plutôt comme un processus simple et naturel de notre existence.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Actualité nutritionnelle

Mangez plus de matières grasses !

Les amateurs de laitages peuvent désormais consommer des produits laitiers entiers sans se sentir coupables. Une découverte récente dans le domaine de la recherche sur les matières grasses prouve qu'il n'existe pas de lien significatif entre les graisses des laitages et les causes de mortalité. L'étude a spécifiquement étudié les maladies cardiovasculaires et les AVC, qu'on a longtemps crus étroitement liés à la quantité de matières grasses consommée chaque jour. Après avoir condamné pendant des décennies les personnes qui suivaient un régime à éviter à tout prix les graisses, les experts en nutrition s'accordent désormais à dire que les matières grasses font en fait partie d'une alimentation équilibrée. Dans la mesure où les matières grasses constituent une source d'énergie saine et naturelle dont on a besoin, il est important de consommer des quantités de graisses proportionnelles à l'activité physique de chaque jour.³ Le mélange mortel (et favorisant l'obésité) se compose d'un apport important en graisses (même s'il s'agit de bonnes graisses) consommées avec de grandes quantités de glucides raffinés, tels que des sucres, notamment le glucose et le saccharose, qui stimulent la production d'insuline.



Les familles qui consomment des oméga 3 ensemble pourraient être plus heureuses

Selon un article récemment publié dans la revue *Aggressive Behavior*, quand les parents fournissent à leurs enfants une alimentation riche en acides gras oméga 3, toute la famille en bénéficie. Ces matières grasses à longue chaîne exercent un effet positif sur l'humeur et le comportement des enfants, ce qui se traduit par un impact sur la vie de la famille par effet de domino : les parents et les enfants se disputent moins.²

Vos enfants vous écoutent vraiment

Vous avez peut-être l'impression que vos enfants font la sourde oreille quand vous leur dites de manger des légumes, mais rassurez-vous, car la science dément cette impression. Une étude portant sur 1 246 adolescents intitulée « How Food Rules at Home Influence Independent Adolescent Food Choices » (Influence des règles alimentaires au foyer sur les choix alimentaires indépendants des adolescents) a révélé que quand les adolescents sont tenus de respecter une alimentation équilibrée à la maison, ils ont plus tendance à choisir des aliments sains quand leurs parents ne sont pas là.⁴

Combattre la tristesse par l'art

Vous avez le cafard cet hiver ? Munissez-vous d'un pinceau pour éloigner les idées noires. Une nouvelle étude portant sur plus de 1 000 personnes dans le sud-ouest de l'Angleterre a démontré qu'apprendre ou pratiquer une discipline artistique, telle que la peinture ou le dessin, peut améliorer l'humeur et la sensation de bien-être.⁵



L'importance de l'eau

Vous avez du mal à vous concentrer l'après-midi au travail ? Allez faire un tour du côté de la fontaine à eau. De nouvelles découvertes indiquent que même une légère déshydratation peut provoquer une multitude d'effets subtils qui nuisent à l'attention et à la concentration. Ces réactions néfastes se déclenchent même à un taux de déshydratation de seulement 1 %.¹ Pour éviter la déshydratation, les experts en nutrition recommandent souvent de conserver une bouteille d'eau sur votre bureau, afin de boire toute la journée.



¹ Wittbrodt, Matthew T., and Melinda Millard-Stafford. "Dehydration Impairs Cognitive Performance." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2018, 1. doi:10.1249/mss.0000000000001682.

² Portnoy J, Raines A, Liu J, Hibbeln JR. Reductions of intimate partner violence resulting from supplementing children with omega-3 fatty acids: A randomized, double-blind, placebo-controlled, stratified, parallel-group trial. *Aggr Behav*. 2018;1-10. <https://doi.org/10.1002/ab.21769>.

³ Marcia C de Oliveira Otto, Rozenn N Lemaitre, Xiaoling Song, Irena B King, David S Siscovick, Dariush Mozaffarian; Serial measures of circulating biomarkers of dairy fat and total and cause-specific mortality in older adults: the Cardiovascular Health Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, nqy117. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy117>.

⁴ Wang, Jennifer, et al. "How Food Rules at Home Influence Independent Adolescent Food Choices." *Journal of Adolescent Health*, Volume 63, Issue 2, Pages 219-226.

<https://www.jahonline.org>

⁵ Diane M Crone, Rachel C Sumner, Colin M Baker, Elizabeth A Loughren, Samantha Hughes, David V B James; "Artlift" arts-on-referral intervention in UK primary care: updated findings from an ongoing observational study, *European Journal of Public Health*, Volume 28, Issue 3, 1 June 2018, Pages 404-409, <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky021>.

L'entraînement au poids de corps

L'entraînement au poids de corps connaît un engouement croissant. Dans tous les secteurs, le public prend conscience des avantages d'une approche privilégiant le minimalisme et la simplicité. Le sport et l'exercice ne dérogent pas à cette règle. L'entraînement au poids de corps constitue une manière à la fois efficace et peu coûteuse d'entretenir sa condition physique en hiver.

Comme son nom l'indique, l'entraînement au poids de corps consiste à utiliser le poids du corps pour créer une résistance et une contrainte afin de faire travailler et de renforcer son corps. Les pompes indémodables constituent un bon exemple d'exercice au poids de corps. Essentiellement, une pompe utilise le poids du torse pour renforcer les bras, l'abdomen, le dos et les épaules.

L'intégration d'exercices au poids de corps à votre programme d'entraînement présente de nombreux avantages. L'une des raisons principales qui pousse tant de gens à pratiquer un entraînement au poids de corps est qu'il s'agit d'une méthode peu coûteuse, voire gratuite. De plus, puisqu'aucun équipement n'est requis et qu'il n'est pas nécessaire d'aller en salle de sport, il s'agit également d'une approche pratique.

Si l'on écarte les obstacles que constituent l'achat d'un équipement onéreux ou l'inscription dans un club de sport, on constate qu'il existe moins d'excuses pour ne pas s'entraîner.



En outre, lors des mois les plus froids, il est plus facile de pratiquer ce genre d'exercices sans quitter son domicile, ou sa chambre d'hôtel quand on est en voyage d'affaires ou en vacances.

Autre avantage de l'entraînement au poids de corps : il convient aux débutants et aux gens qui reprennent une activité physique.

On peut commencer par des exercices modérés, puis augmenter l'intensité ou ajouter des variantes plus difficiles à exécuter selon les objectifs. Cela supprime également toute sensation d'intimidation ou de gêne quand on fait ses premiers pas dans un programme d'entraînement ou qu'on reprend une activité.

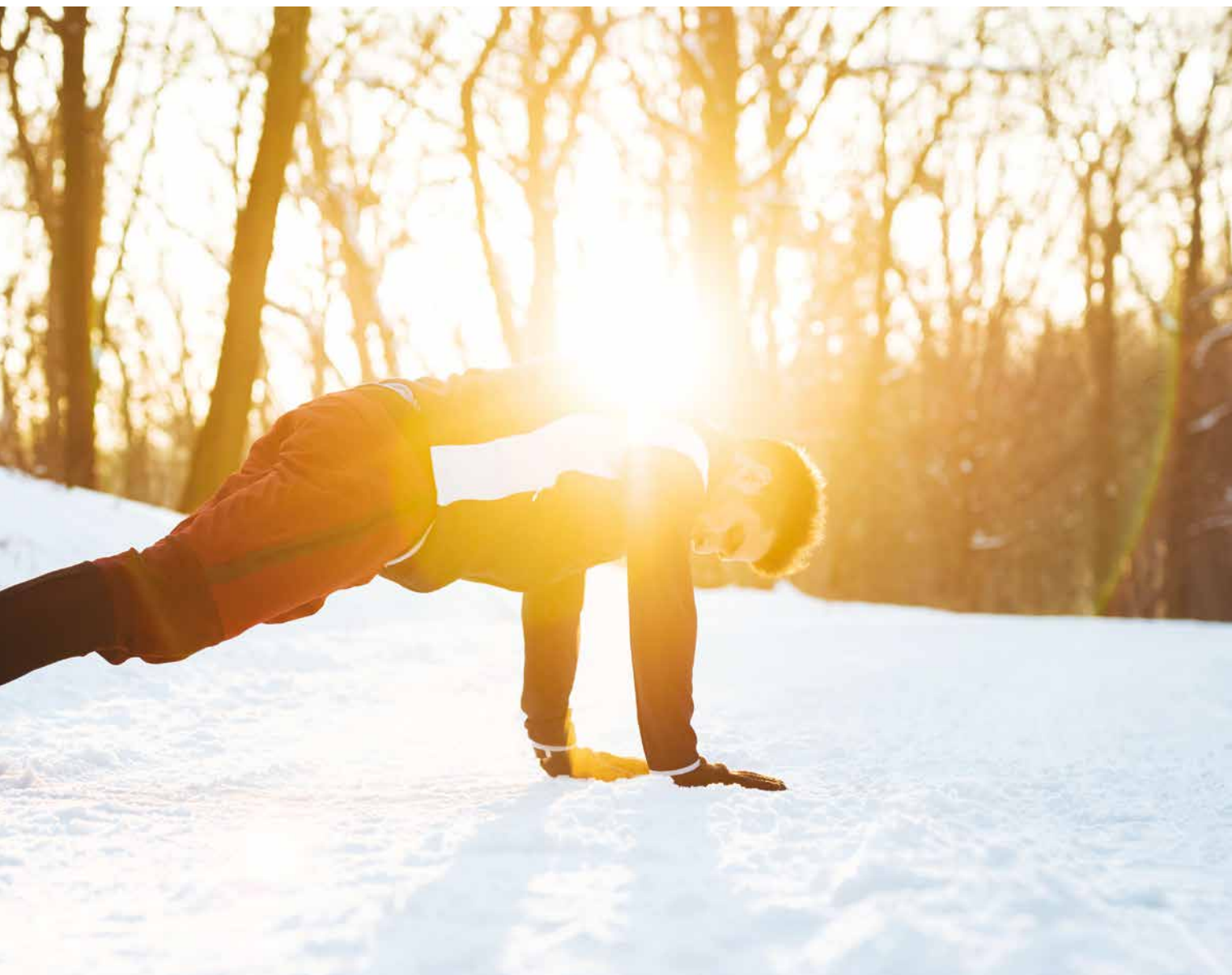
En outre, c'est une excellente méthode pour les débutants. Le fait de ne pas utiliser de poids ou d'équipement réduit le risque de blessures.

Cela ne signifie pas qu'il n'existe aucun danger. Dans tout programme physique, il existe un risque de surentraînement ou de dépassement des seuils raisonnables. Il est essentiel de connaître vos limites et de les respecter. Par ailleurs, un miroir en pied peut être utile pour vérifier la bonne exécution des mouvements et éviter les positions dangereuses. Vous pouvez également visionner des vidéos en ligne qui expliquent en détail la bonne exécution des gestes.



Il peut s'avérer utile de réserver une séance avec un coach personnel (ou de faire appel à un ami qui connaît mieux que vous le domaine de l'exercice) afin de bien assimiler les fondamentaux avant de voler de vos propres ailes.

Ainsi, les exercices au poids de corps nécessitent une compréhension du concept de poussée et de traction. L'opposition de ces deux actions sollicite souvent de manière différente des muscles distincts ou un groupe musculaire.



Cela contribue à renforcer le corps entier. Par exemple, une pompe fait travailler le triceps en haut des bras, tandis qu'une traction à la barre sollicite le biceps.

Voici quelques exemples d'exercices faisant travailler le mécanisme de traction : crunch abdominal ou relevé de buste, relevé de membres controlatéraux (ventre au sol, levez le bras droit et la jambe gauche, puis inversez) ou Superman (même concept, mais en relevant les quatre membres simultanément), traction à la barre et relevé latéral de jambe. Les exercices privilégiant la poussée comprennent le pont ou la planche, le relevé de jambe vers l'arrière, le relevé de mollet, la chaise à l'équerre contre un mur, le squat et la fente.



Une simple recherche sur Internet d'exercices au poids de corps vous permettra de trouver des dizaines d'exemples, accompagnés de photos et d'explications qui vous guideront et vous motiveront. Il est important de ne pas effectuer les mêmes exercices à chaque séance, car pour stimuler le corps, il faut varier les contraintes musculaires.

Idées reçues sur le froid

Les contre-vérités sont nombreuses au sujet du temps froid. Tâchons de démêler le vrai du faux.

L'hiver vient à peine de commencer. Pour beaucoup de monde, la perspective des mois qui s'annoncent n'a rien de réjouissant : de longues journées sombres, des déplacements compliqués par la neige, une sédentarité accrue et même l'isolement ou l'impression d'enfermement. Cependant, l'hiver offre de nombreux avantages dont nous pouvons profiter. Il est important d'identifier les idées reçues qui confortent nos appréhensions envers l'hiver et le froid. En analysant ces idées reçues pour les démystifier, on peut aborder l'hiver d'un meilleur pied.





Idée reçue :

Il ne faut pas pratiquer d'activité physique quand il fait froid.

L'entraînement par temps froid présente de nombreux avantages, car il permet notamment de sortir et de profiter de la nature, d'améliorer son humeur grâce à l'activité et de profiter du soleil d'hiver. Bien qu'il soit trop faible pour produire de grandes quantités de vitamine D, le soleil hivernal présente d'autres atouts que les scientifiques commencent seulement à étudier.

Selon une étude, il pourrait contribuer à améliorer les performances des personnes pratiquant la course à pied. Ainsi, quel que soit leur niveau, les coureurs de marathon obtiennent de meilleurs chronos quand le mercure descend.¹

Idée reçue :

Les allergies ne posent pas de problème en hiver.

En hiver, on passe beaucoup de temps chez soi. Près de 20 % des gens souffrant d'allergies sont sensibles aux allergènes présents à l'intérieur. Pire encore : certains allergènes peuvent se multiplier pendant l'hiver. C'est notamment le cas pour les allergies causées par les animaux. Quand toute la famille reste cloîtrée au domicile, l'animal de compagnie l'est également. Les fenêtres closes peuvent créer un environnement plus renfermé, tout en réduisant éventuellement la qualité de l'air, ce qui exacerbe les allergies.

Si vos symptômes de rhume persistent plus d'une semaine et demie, ou s'ils disparaissent quand vous prenez un antihistaminique (tel que la loratadine ou la cétirizine), consultez un allergologue pour passer en revue vos symptômes.

Idée reçue :

Le froid provoque une chute de cheveux.

De nombreuses personnes sont prêtes à jurer qu'elles perdent plus de cheveux en hiver, tandis que leur chevelure est plus épaisse en été. Cependant, une étude de grande envergure a démontré le contraire !² Après avoir analysé les facteurs biologiques associés aux chutes de cheveux chez plus de 800 femmes sur une période de six ans, des chercheurs ont découvert que le caractère saisonnier de la perte de cheveux s'accroissait en été (et que le printemps était la deuxième saison la plus dommageable).

¹ Ely, M R, et al. "Impact of Weather on Marathon-Running Performance." *Medicine and Science in Sports and Exercise*. U.S. National Library of Medicine, Mar. 2007, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17473775.

² Kunz, M, et al. "Seasonality of Hair Shedding in Healthy Women Complaining of Hair Loss." *Dermatology*.

U.S. National Library of Medicine, Apr. 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19407435.

³ Ouellet, V, et al. "Brown Adipose Tissue Oxidative Metabolism Contributes to Energy Expenditure During Acute Cold Exposure in Humans." *The Journal of Clinical Investigation*. U.S. National Library of Medicine, February 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22269323.

Ce phénomène semble moins étonnant si l'on considère nos animaux de compagnie : les propriétaires de chiens et de chats savent qu'ils perdent des poils en été, alors que leur fourrure s'épaissit en hiver. Cela dit, il est important de prendre soin de ses cheveux en hiver pour éviter les cassures et l'affaiblissement provoqués par l'assèchement du cuir chevelu.

Idée reçue :

L'alcool tient chaud.

On ressent effectivement une impression de chaleur en buvant des boissons hivernales, telles qu'un grog ou du vin chaud. Pourtant, ce ressenti est trompeur. Quand on boit de l'alcool, le sang afflue au niveau de la peau, créant une sensation de chaleur. Mais pour se diriger vers l'épiderme, le sang quitte nos organes internes !



Donc, quand on boit de l'alcool, notre température corporelle centrale subit en fait une chute. Par ailleurs, l'alcool réduit la capacité du corps à trembler pour générer plus de chaleur.

Idée reçue :

Le froid fait grossir.

Il est vrai que de nombreuses personnes sont plus sédentaires lors des mois d'hiver et que la période des fêtes nous soumet à de nombreuses tentations qui peuvent nous faire prendre quelques kilos, mais en réalité, le froid nous aide à perdre du poids ! Des scientifiques ont analysé comment un certain type de matière grasse, le tissu adipeux brun, peut nous aider à brûler d'autres types de graisses.³ On a longtemps pensé que les humains possédaient du tissu adipeux brun uniquement pendant la jeune enfance. Cette graisse isolante joue un rôle important dans la régulation de la température du corps des nouveau-nés (surtout pour les réchauffer), car ils sont incapables de trembler pour se maintenir au chaud. Or, il se trouve que ce tissu est également présent chez les adultes et qu'une exposition au froid contribue à stimuler la fonte des graisses.





Idée reçue :

La solitude s'accroît en hiver.

Il existe peu d'activités aussi revigorantes sur le plan social que de passer du temps dans des espaces publics, comme des places, esplanades, parcs ou centres commerciaux. Le fait d'observer nos congénères, d'écouter de la musique et d'entendre les gens profiter de leur temps libre contribue à la joie qu'on éprouve quand on passe du temps dans des espaces communs.

Ces activités sont plus rares en hiver, mais il semblerait que nous ayons tendance à nous tourner vers ceux qui nous sont les plus chers en hiver, et à discuter plus longtemps avec eux.⁴

Des chercheurs ayant analysé la durée de plus d'un million d'appels sur téléphones mobiles ont découvert que la durée des communications augmentait par mauvais temps. Ils ont également relevé que le nombre de contacts baissait. En d'autres termes, nous entretenons des interactions sociales plus significatives et délibérées lorsqu'il fait froid, qu'il pleut ou qu'il neige.

⁴ Santi Phithakkitnukoon, Tuck W. Leong, Zbigniew Smoreda, Patrick Olivier. Newcastle University. "Close call: Bad weather drives up phone calls to our nearest and dearest." ScienceDaily. www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121010172126.htm.

Idée reçue :

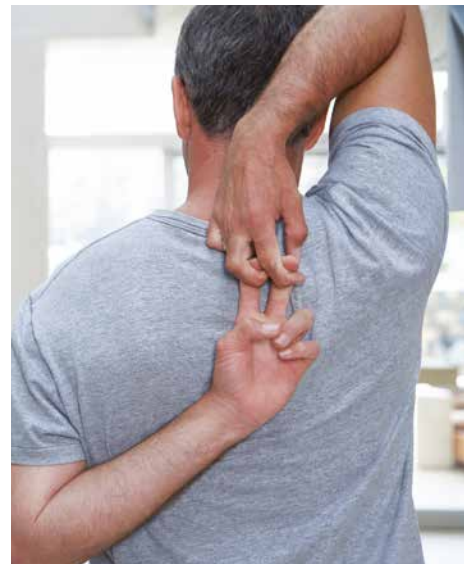
Quand il fait chaud toute l'année, on est plus heureux.

Si on ne connaissait pas les mauvais moments, on n'apprécierait pas les bons moments. Il en est de même pour le temps froid, comparé à la saison chaude. L'idée de se prélasser au soleil dans les Caraïbes pendant un été qui n'en finit pas peut sembler attirante, mais en réalité, l'hiver nous aide à profiter encore plus du printemps et de l'été.

Idée reçue :

Le corps fait davantage souffrir en hiver.

Quand on se blesse en faisant de la course à pied ou lors d'une autre forme d'exercice intense, on préconise souvent du repos, l'élévation du membre concerné et l'application de glace sur la blessure. La glace apposée sur une entorse ou un muscle froissé aide à soulager l'inflammation. Il en est de même pour l'exposition du corps au froid. Le temps froid exerce un effet bénéfique sur les articulations et muscles douloureux, en raison de la réponse anti-inflammatoire. Si vous avez plus mal par temps froid, c'est peut-être à cause d'un manque de mouvement.



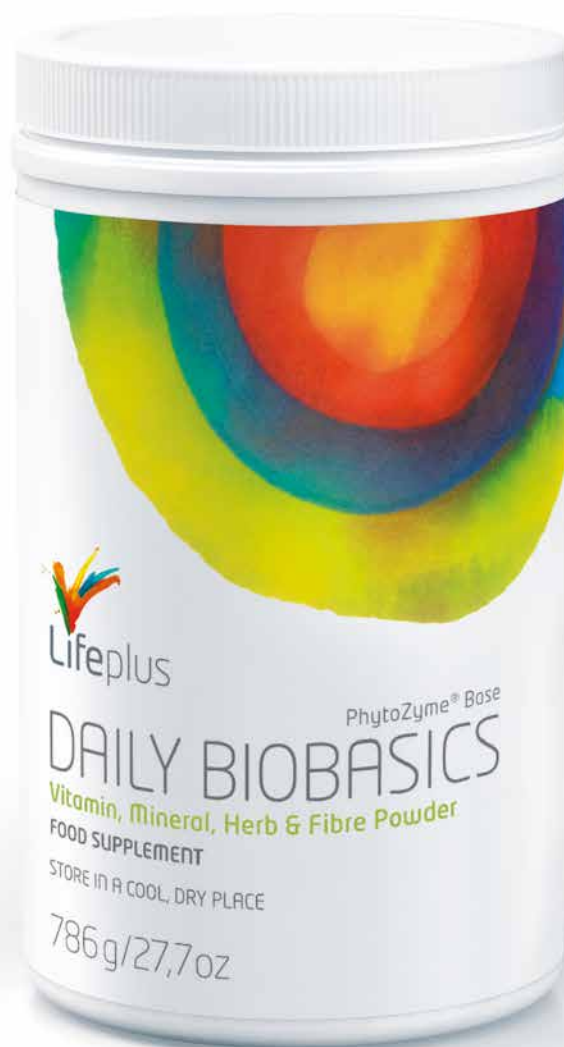
Même si vous n'avez pas envie d'effectuer un entraînement complet, en vous levant une fois par heure quand vous restez assis longtemps et en mobilisant les articulations pendant cinq minutes ou en effectuant des étirements doux, vous ressentirez peut-être un effet positif au niveau articulaire et musculaire.

Daily BioBasics

Véritable centrale énergétique nutritionnelle, Daily BioBasics™ constitue un mélange puissant de nutriments essentiels pour assurer votre bonne santé générale.

La boisson nutritionnelle Daily BioBasics fournit un complexe soigneusement élaboré à partir d'ingrédients contribuant au maintien d'une condition physique et mentale optimale.

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 vous garantit des performances optimales à chaque prise.



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

© 2018 Lifeplus International

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

La générosité, c'est de saison

Nous menons tous des vies intenses, focalisés sur notre personne, nos besoins et nos désirs. Pourtant, le fait de se concentrer délibérément sur les besoins d'autrui et de prendre part à des activités altruistes est bénéfique pour... nous-mêmes. Des recherches prouvent que, quand on dépasse notre propre personne et qu'on se concentre sur les besoins d'autrui, cela entraîne des effets positifs sur notre santé et notre bien-être.

Un esprit généreux libère des hormones du bien-être. Quand on fait preuve de sollicitude et de gentillesse, des changements physiologiques se produisent dans notre cerveau. Les sécrétions de sérotonine, un neurotransmetteur et une hormone intervenant dans les sentiments de satisfaction et de calme, augmentent quand on se comporte avec gentillesse.

L'ocytocine est une hormone principalement libérée pendant le travail prénatal, l'accouchement et l'allaitement. Elle est également libérée lors du coït et de l'orgasme. Cependant, il n'est pas nécessaire d'avoir un bébé, ni même de partenaire romantique, pour éprouver les bienfaits de l'ocytocine. Quand on amorce et qu'on vit des interactions positives avec des tiers, notre corps libère de l'ocytocine. Le corps en est l'un des principaux bénéficiaires. L'ocytocine est bénéfique pour le système cardiovasculaire.¹ Elle intervient en dilatant les vaisseaux sanguins, ce qui contribue à faire baisser la tension artérielle.

Une étude examinant des adultes âgés a découvert que ceux qui effectuaient au moins 200 heures de bénévolat par an réduisaient de près de 40 % leur risque d'hypertension.²

Ceux qui consacraient moins d'heures au bénévolat ne bénéficiaient pas des mêmes avantages.

¹ Hamilton, David R. *The Five Side Effects of Kindness: This Book Will Make You Feel Better, Be Happier & Live Longer*. Hay House, 2017.

² Sneed, Rodlescia S. and Sheldon Cohen. "A Prospective Study of Volunteerism and Hypertension Risk in Older Adults." *Psychology and Aging*, U.S. National Library of Medicine, June 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3804225/.

³ Paoe, Thaddeus W.W., et al. "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology*, U.S. National Library of Medicine, January 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2695992/.

La gentillesse et l'altruisme peuvent ralentir les effets du vieillissement. Là encore, l'ocytocine joue un rôle essentiel. L'ocytocine réduit l'inflammation dans le corps et contrebalance l'action des radicaux libres.

Une étude s'est penchée sur le concept de « méditation de la compassion » et a analysé les valeurs de laboratoire de la réponse immunitaire dans différents groupes.³ Comme en témoignaient les prises de sang effectuées, le groupe ayant suivi six semaines de méditation de la compassion affichait de meilleurs indicateurs physiologiques d'une réduction des niveaux de stress. Une autre étude a étudié comment le bénévolat réduisait un marqueur d'inflammation clé, la protéine C-Réactive (CRP), chez des adultes plus âgés.⁴



En marge des bénéfices physiques, il existe également des avantages aux interactions sociales pour notre mental et celui de notre entourage.

⁴ Kim, Seoyoun and Kenneth F. Ferraro. "Do Productive Activities Reduce Inflammation in Later Life? Multiple Roles, Frequency of Activities, and C-Reactive Protein." *The Gerontologist*, vol. 54, no. 5, 22 Aug. 2013, pp. 830-839, doi:10.1093/geront/gnt090.



La santé émotionnelle personnelle et l'équilibre social communautaire sont également gagnants quand on fait preuve d'altruisme et de gentillesse.

En se consacrant aux autres, on renforce la conscience des liens qui nous unissent. Même si vous ne voyez plus jamais le conducteur que vous avez laissé entrer dans votre voie au milieu d'une circulation dense, son remerciement amical donnera un coup de tonus à votre moral et au sien. Cela lui rappellera de faire preuve de gentillesse envers un prochain. En d'autres termes, la générosité devient contagieuse et se propage comme une onde sur l'eau.⁵

⁵ Hu, Tian-Yi, et al. "Helping Others, Warming Yourself: Altruistic Behaviors Increase Warmth Feelings of the Ambient Environment." *Frontiers in Psychology*, U.S. National Library of Medicine, September 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5011126/.



Le bénévolat nous aide à nous sentir plus utiles. Au fil du temps, nous redéfinissons constamment notre aspiration à une vie qui ait du sens.

Parfois, nous trouvons notre raison d'être dans notre profession. Il arrive aussi que nous nous définissions selon nos devoirs familiaux, en tant qu'épouse, époux ou parent. Cependant, le bénévolat régulier donne un sens à notre vie, en fonction du temps qu'on y consacre.



La gentillesse et la sollicitude sont souvent simples. Il n'est pas nécessaire de partir à l'étranger dans un pays en voie de développement pour faire du bénévolat ni même de s'investir chaque semaine dans un projet (bien que ces activités soient d'excellentes actions à entreprendre si vous en avez envie).

Les actes de gentillesse gratuits et les gestes quotidiens, comme le fait de céder son siège à une femme enceinte dans le train ou d'apporter les restes d'un dessert à un voisin, peuvent contribuer à forger un esprit d'altruisme.



Les graisses, ces macronutriments incompris

Pendant des années, les graisses ont été présentées comme un ennemi de la santé. Au fil des décennies, les fabricants d'aliments et les campagnes marketing nous ont promis qu'on pourrait profiter du goût sans se sentir coupables (à cause des graisses). Les matières grasses étaient considérées comme un élément à éviter à tout prix pour garder la forme et préserver sa santé. Pourtant, depuis quelques années, les nutritionnistes, les défenseurs de la santé et même les membres de la médecine conventionnelle admettent l'importance des bonnes graisses.

Le problème est que les idées reçues conditionnant la peur qu'inspirent les graisses seront longues à éliminer, avant l'établissement d'une nouvelle norme : à savoir la certitude que les matières grasses sont un composant essentiel d'une alimentation équilibrée.

Les protéines sont des macronutriments indispensables au développement de la masse musculaire. Les glucides sont essentiels à la production d'énergie. Alors, pourquoi les graisses sont-elles si importantes pour une vie saine ?

Les graisses, qu'on appelle également lipides, sont habituellement insolubles dans l'eau. Elles participent à la production de protéines, aident à stocker l'énergie du corps et contribuent à préserver l'équilibre hormonal. Leur mauvaise réputation s'explique en partie par le fait qu'on appelle aussi « graisse » l'accumulation de chair autour de la taille ou sous le menton. Pour tordre le cou aux idées fausses sur les graisses, il est impératif de préciser que la matière grasse cosmétique se distingue des matières grasses alimentaires et qu'il n'y a pas d'équivalence entre les deux.

Il existe de bonnes et de mauvaises graisses, mais toute règle connaît des exceptions. Les matières grasses incluent les acides gras, dont les oméga 3, 6 et 9. Les chiffres 3, 6 et 9 font référence au numéro de la liaison de carbone où se situe la première double liaison insaturée entre atomes de carbone. Par ailleurs, les matières grasses sont divisées en acides gras saturés, insaturés et trans. Tandis que les acides gras saturés sont généralement considérés comme de mauvaises graisses, les huiles de noix de coco et de palme constituent des exceptions à ne pas confondre avec ce qu'on retrouve dans les cheeseburgers.

De même, les acides gras trans naturels (acide linoléique conjugué ou ACL) qu'on retrouve dans les laitages à forte teneur en matières grasses provenant d'animaux nourris au pâturage sont considérés comme sains,¹ alors que l'huile végétale partiellement hydrogénée est un acide gras trans qu'il faut éviter à tout prix.

Ces acides gras trans fabriqués par l'homme sont à proprement parler des poisons pour le métabolisme. En outre, un manquement dans la réglementation régissant les étiquetages permet aux producteurs d'aliments de déclarer que toute denrée emballée possède « 0 gramme » d'acide gras trans si la teneur est inférieure à 500 mg. Ainsi, une portion (dont la taille peut être délibérément réduite) contenant 499 mg d'acides gras trans pourrait être étiquetée comme affichant zéro gramme d'acides gras trans. Par conséquent, si l'un des ingrédients mentionnés sur l'emballage est l'huile végétale partiellement hydrogénée et que les informations nutritionnelles indiquent que l'aliment contient 0 gramme d'acides gras trans, évitez cet aliment. Il est également recommandé d'éviter les huiles végétales produites en masse, car elles sont souvent traitées selon des méthodes qui endommagent les acides gras insaturés.

Parmi les bonnes graisses figurent l'huile d'olive vierge extra, le yaourt riche en matières grasses et les lipides contenus dans les avocats, les poissons, les œufs de poules élevées en liberté, les noix et les graines.

Certains aliments sont situés à mi-chemin entre les deux catégories en raison de leur teneur élevée en acides gras saturés, mais ils peuvent être consommés avec modération chaque jour, dans le cadre d'une alimentation équilibrée : bœuf et porc nourris au pâturage, chocolat noir, lait entier et fromages.

Les laitages à forte teneur en matières grasses méritent une mention particulière dans le cadre du changement de perception concernant les graisses et la santé. Les recherches actuelles prouvent qu'il n'existe pas de lien entre des laitages à forte teneur en matières grasses et les problèmes cardiovasculaires.² En réalité, on constate souvent dans les laitages allégés en matière grasse, qui sont plus transformés et moins purs, que les fabricants ajoutent du sucre pour compenser l'absence de goût.

Les acides gras oméga 3 sont toujours considérés comme les meilleures graisses. Ces matières grasses, qui comprennent de l'EPA et du DHA (acide eicosapentaénoïque et acide docosahexaénoïque, respectivement), ne peuvent être synthétisées pas le corps et doivent donc être puisées dans l'alimentation. Leurs rôles bénéfiques sur la santé cardiovasculaire et l'optimisation du système immunitaire sont bien connus.³

Sauf si vous mangez plusieurs fois par semaine des poissons gras pêchés dans la nature, il est conseillé de prendre un complément d'oméga 3 de bonne qualité.

Les oméga 3 sont particulièrement utiles pour la santé cérébrale et mentale. Une étude récente a démontré que quand les enfants prennent des compléments d'oméga 3, leur comportement est moins dissipé, ce qui produit également un effet apaisant sur la relation entre le parent et l'enfant.⁴ Les recherches ont démontré que le rapport optimal entre les acides gras oméga 6 (comme les acides linoléique et arachidonique) et les acides gras oméga 3 (comme l'EPA, le DHA et l'acide alpha-linoléique) est de 4/1. Dans la mesure où de nombreuses graines ont été hybridées pour produire principalement de l'acide oléique plutôt que linoléique (oméga 6), bien des gens n'obtiennent plus assez d'acide linoléique dans leur alimentation, alors qu'il s'agit d'un acide gras essentiel. Il faut donc le trouver dans l'alimentation, car le corps est incapable de le synthétiser à partir d'autres acides gras. Les huiles de carthame et de sésame dont l'étiquette n'affiche pas un fort taux oléique représentent de bonnes sources d'acide linoléique. L'acide oléique est très prisé, car il constitue l'acide gras prédominant dans l'huile d'olive, dont les bienfaits sont établis. Cependant, l'huile d'olive est bénéfique pour nous en vertu des polyphénols qu'elle contient, non pas en raison de l'acide oléique, qui n'est pas un acide gras essentiel. Il s'agit seulement d'une source énergétique.

¹ Risérus, U., L. Berglund, and B. Vessby. "Conjugated Linoleic Acid (CLA) Reduced Abdominal Adipose Tissue in Obese Middle-aged Men with Signs of the Metabolic Syndrome: A Randomised Controlled Trial." *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*. August 2001. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11477497>.

² De, M. C., R. N. Lemaitre, X. Song, I. B. King, D. S. Siscovick, and D. Mozaffarian. "Serial Measures of Circulating Biomarkers of Dairy Fat and Total and Cause-specific Mortality in Older Adults: The Cardiovascular Health Study." *American Journal of Clinical Nutrition*. July 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30007304>.
³ Swanson, D., R. Block, and S. A. Mousa. "Omega-3 Fatty Acids EPA and DHA: Health Benefits throughout Life." *Advances in Nutrition*. January 2012. Accessed August 13, 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22332096>.

⁴ Portnoy, J., A. Raine, J. Liu, and J. R. Hibbeln. "Reductions of Intimate Partner Violence Resulting from Supplementing Children with Omega-3 Fatty Acids: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled, Stratified, Parallel-group Trial." *Aggressive Behavior*. May 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29781086>.

La vitamine du soleil

Imaginez ce que serait votre vie si vous habitiez sous les tropiques ou sur une île méditerranéenne. Chaque jour, du poisson frais pêché dans la mer, des fruits de saison au petit déjeuner, de longues promenades sur des plages de sable et d'interminables journées ensoleillées. S'il s'agit effectivement de l'existence que vous menez, vous bénéficiez peut-être d'une exposition suffisante à la lumière du soleil, sans filtre ni protection, pour ne pas avoir besoin d'un complément de vitamine D. Cependant, pour la plupart d'entre nous, cette vie n'est accessible qu'une semaine ou deux par an, quand on part en congés.





Au contraire, il est probable que vous affichiez une carence en vitamine D. Les carences en vitamine D sont très courantes dans les pays développés.¹ Par ailleurs, même si cela semble difficile à croire, les habitants de régions chaudes d'Europe ou d'États ensoleillés tels que l'Arizona, la Floride et la Californie, affichent de faibles taux de ce nutriment indispensable, car peu de gens y exposent suffisamment longtemps leur peau au soleil sans crème solaire. Dans les régions désertiques les plus chaudes du Moyen-Orient, les carences en vitamine D sont endémiques parmi les populations, car la majorité des gens protègent leur peau du soleil.

Il est important de faire vérifier son taux de vitamine D au moins une fois par an et d'aborder avec votre médecin ou pharmacien les moyens de combler ces carences à l'aide d'un complément. La vitamine D joue un rôle essentiel dans presque toutes les fonctions du corps, de la santé reproductive à la conception et la grossesse, en passant par la protection immunitaire, les fonctions cérébrales et le renforcement des os. Les systèmes gastro-intestinal (digestion), rénal (reins), endocrinien (hormones), musculosquelettique (muscles et os), immunologique (lutte contre les maladies) et cardiovasculaire dépendent tous d'un taux de vitamine D suffisant pour garantir un fonctionnement optimal.

La vitamine D n'est pas juste une vitamine, mais également une hormone. On l'appelle souvent la « vitamine du soleil », car elle est synthétisée par l'épiderme grâce au rayonnement ultraviolet à ondes courtes provenant de l'exposition au soleil. On la retrouve dans certains aliments, mais la meilleure façon de l'obtenir est le soleil.

Le système endocrinien

Le rôle essentiel que joue la vitamine D dans le système endocrinien tient en grande partie au fait qu'il s'agit d'une hormone. Située dans la région du cou, la thyroïde est une glande qui régule le métabolisme, la croissance, la température du corps et le sommeil. Elle assure également une fonction capitale dans le bon déroulement de la période périnatale, qui s'étend de la conception à l'allaitement.

Il existe un lien entre une carence en vitamine D et des maladies chroniques de la thyroïde, telles que la thyroïdite de Hashimoto et la maladie de Basedow.² Ces deux pathologies sont également des maladies auto-immunes, à l'instar d'autres maladies du même type comme la polyarthrite rhumatoïde, le lupus et la sclérose en plaques. Une carence en vitamine D augmente le risque de nombreuses maladies auto-immunes.

¹ Nair, Rathish, and Arun Maseeh. "Vitamin D: The 'Sunshine' Vitamin." *Journal of Pharmacology and Pharmacotherapeutics*. April 2012. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3356951/>.
² Bozkurt, N. C., B. Karbek, B. Ucan, M. Sahin, E. Cakal, M. Ozbek, and T. Delibasi. "The Association between Severity of

Le système immunitaire

La vitamine D mérite autant d'attention que d'autres vitamines ou minéraux comme la vitamine C et le zinc, car elle joue un rôle crucial dans la protection contre les maladies respiratoires, notamment en hiver, quand l'exposition au soleil diminue. La vitamine D réduit l'inflammation et augmente la production de globules blancs pour renforcer la réponse immunitaire. Une étude a établi que les compléments de vitamine D réduisaient l'incidence de la grippe parmi les enfants scolarisés.³

L'inflammation constitue un facteur pour presque chaque maladie chronique, des troubles cardiovasculaires à la dépression, en passant par le cancer. La vitamine D régule la diffusion des cytokines, qui sont impliquées dans le déclenchement de l'inflammation et sa persistance sous forme d'inflammation chronique.⁴

Certains chercheurs suggèrent que l'asthme chez l'enfant pourrait provenir d'une carence en vitamine D lors de la première année de vie.⁵

Les chercheurs étudient également l'hypothèse selon laquelle la carence en vitamine D pourrait s'étendre à la période prénatale, en fonction des taux maternels transmis dans l'utérus. Les femmes enceintes doivent impérativement afficher des taux élevés de vitamine D pour optimiser le développement de leurs enfants.

Système gastro-intestinal

L'équilibre digestif souligne l'effet de symbiose entre les systèmes sur lesquels la vitamine D exerce une influence déterminante. Des études ont démontré les propriétés anti-inflammatoires et l'influence immunologique de la vitamine D sur le tube digestif, notamment en ce qui concerne la muqueuse de l'ensemble du système digestif.⁶ Alors que l'impact positif des probiotiques sur le microbiome intestinal est bien reconnu, le rôle de la vitamine D s'avère tout aussi marqué. Des scientifiques ont établi un lien entre les compléments de vitamine D et une amélioration des symptômes digestifs, ainsi qu'un retour de quatre souches de bactéries intestinales saines.⁷

Vitamin D Deficiency and Hashimoto's Thyroiditis." *Endocrine Practice*. May/June 2013. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23337162>.

³ Urashima, M., T. Segawa, M. Okazaki, M. Kurihara, Y. Wada, and H. Ida. "Randomized Trial of Vitamin D Supplementation to Prevent Seasonal Influenza A in Schoolchildren." *The American Journal of Clinical Nutrition*. May 2010. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>.

⁴ Mansouri, Ladan, Kristina Lundwall, Ali Moshfegh, Stefan H. Jacobson, Joachim Lundahl, and Jonas Spaak. "Vitamin D Receptor Activation Reduces Inflammatory Cytokines and Plasma MicroRNAs in Moderate Chronic Kidney Disease – a Randomized Trial." *BMC Nephrology*. May 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5434555/>.

⁵ Litorjua, Augusto A. "Childhood Asthma May Be a Consequence of Vitamin D Deficiency." *Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology*. June 2009. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2897155/>.

⁶ Sun, Jun. "Vitamin D and Mucosal Immune Function." *Current Opinion in Gastroenterology*. November 2010. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2955835/>.



Le système reproducteur

Si vous cherchez à avoir des enfants (ou connaissez quelqu'un qui cherche à concevoir), un complément de vitamine D quotidien pourrait s'avérer utile. Bien qu'il s'agisse d'un domaine de recherche encore nouveau, la supplémentation en vitamine D a joué un rôle positif dans la conception par fécondation in vitro (FIV).⁷ Par ailleurs, la vitamine D améliore la qualité du sperme.

Grossesse et santé du fœtus/de l'enfant

La vitamine D revêt un aspect essentiel lors de la période peripartum. Certains éléments suggèrent que des carences peuvent augmenter le risque de prééclampsie (hypertension lors de la grossesse) ou de diabète gestationnel.⁹

En plus des impératifs concernant la santé de la mère, le fœtus en a besoin pour assurer la croissance du squelette, le développement des organes et l'optimisation de la santé des poumons. Les bébés de mères présentant des carences en vitamine D sont plus susceptibles de naître prématurés et de peser moins à la naissance, tout en subissant divers désagréments à plus long terme, comme des capacités intellectuelles réduites et une santé pulmonaire plus compromise.¹⁰

⁷ Gominak, S. C. "Vitamin D Deficiency Changes the Intestinal Microbiome Reducing B Vitamin Production in the Gut. The Resulting Lack of Pantothenic Acid Adversely Affects the Immune System, Producing a 'Pro-Inflammatory' State Associated with Atherosclerosis and Autoimmunity." *Medical Hypotheses*. September 2016.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27515213>.

⁸ Lerchbaum, E., and B. Obermayer-Pietsch. "Vitamin D and Fertility: A Systematic Review." *European Journal of Endocrinology*. May 2012.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22275473>.

⁹ Kiely, Mairead, Andrea Hemmingway, and Karen M. O'Callaghan. "Vitamin D in Pregnancy: Current Perspectives and Future Directions." *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*. June 2017.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466149/>.

Souvent, on conseille aux mères qui allaitent d'ajouter quelques gouttes de vitamine D au lait maternel. Le lait maternel est la nourriture idéale pour les nourrissons, car il comble tous les besoins nutritionnels des bébés. L'ajout d'un complément en vitamine D ne constitue pas un signe de déficience du lait maternel, mais tient plutôt aux apports quotidiens en vitamine D recommandés pour une mère qui allaite.¹¹ Selon certaines recherches, l'apport quotidien pour une mère en période d'allaitement se situe à 6 400 IU de vitamine D.

Au-delà de l'allaitement, les nouveau-nés et nourrissons mettent à contribution la santé des deux parents. Lors de la première année de vie d'un enfant, les mères et les pères sont confrontés à de graves manques de sommeil, à un stress et à un manque d'énergie. Les taux de vitamine D doivent se situer à un seuil optimal pour compenser l'effet des facteurs de stress et assurer un bon fonctionnement du système immunitaire et de l'équilibre hormonal.

Comment peut-on savoir qu'on présente une carence en vitamine D ? Comme nous l'évoquions plus haut, la meilleure façon consiste à faire une prise de sang. Adressez-vous à votre médecin pour effectuer un test de 25-hydroxyvitamine D. Divers symptômes cliniques signalent des niveaux suboptimaux ou des carences, notamment la fatigue, les sautes d'humeur, la dépression ou des maladies qui semblent persister (comme le rhume). Dans la mesure où ces symptômes sont relativement courants pour divers problèmes, la prise de sang constitue la meilleure façon d'être fixé.

¹⁰ Hart, P. H., R. M. Lucas, J. P. Walsh, G. R. Zosky, A. J. Whitehouse, K. Zhu, K. L. Allen, M. M. Kusel, D. Anderson, and J. A. Mountain. "Vitamin D in Fetal Development: Findings from a Birth Cohort Study." *Pediatrics*. January 2015.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25511121>.

En plus de l'exposition au soleil et de la prise d'un complément, il convient de privilégier les divers aliments qui contiennent des quantités de vitamine D plus élevées que la moyenne, dont les poissons gras (comme les sardines et le saumon), le jaune d'œuf et les aliments fortifiés, tels que de nombreux laits, jus de fruits et certaines céréales. Cependant, les aliments enrichis en vitamine D n'apportent qu'environ 10 % des besoins réels d'une personne en vitamine D, à savoir en général de 200 à 400 IU. Une exposition au soleil suffisante pour rendre la peau légèrement rosée (qu'on appelle la « dose érythémateuse minimale » de rayonnement solaire) stimule la production de 10 000 à 20 000 unités de vitamine D3. Pour les gens qui n'exposent pas régulièrement la majeure partie de leur épiderme au soleil en dehors de l'hiver pendant 30 à 60 minutes, un bon moyen de calculer les besoins en vitamine D est de compter chaque jour 1 000 IU de vitamine D par tranche de 10 kg du poids du corps.

Certaines personnes ne devraient pas prendre de complément de vitamine D sans la supervision étroite d'un professionnel de santé compétent, notamment celles qui souffrent d'un lymphome ou d'une leucémie lymphoïde, ou d'une maladie granulomateuse (telle que la sarcoïdose, la tuberculose ou le granulome annulaire). Dans ces situations, il est essentiel de mesurer non seulement le taux sanguin de 25 hydroxy-vitamine D, mais également de 1,25 dihydroxy vitamine D (sa forme active, qui est près de 1 000 fois plus puissante).

¹¹ "Vitamin D and Breastfeeding: An Interview with Bruce Hollis, PhD • KellyMom.com." *KellyMom.com*, 15 Jan. 2018, kellymom.com/nutrition/vitamins/vitamin-d-and-breastfeeding/.

Proanthenols® 100

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

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

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



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

© 2018 Lifeplus International

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



La griffe de chat

Également désignée par son nom espagnol « Uña de gato » (griffe de chat) ou ses appellations scientifiques, à savoir *Uncaria tomentosa*, *Uncaria rhynchophylla* ou *Uncaria guianensis*, la griffe de chat ou liane du Pérou est une grande liane boisée, originaire du Pérou et du bassin pan-amazonien. Son nom fait référence aux épines ressemblant à des griffes qui poussent sur la liane.

Elle peut renforcer le système immunitaire, contribuer à la bonne santé des articulations, soulager les personnes souffrant de douleurs chroniques, favoriser une tension artérielle saine, appuyer la réponse immunitaire face aux virus et aux infections, faciliter la digestion et contribuer à l'équilibre de la réponse inflammatoire, notamment dans le système gastro-intestinal.

Les propriétés bénéfiques de la griffe de chat sur le système immunitaire ont été révélées par une étude démontrant une augmentation des globules blancs des sujets ayant consommé un extrait de griffe de chat.¹ Les globules blancs jouent un rôle essentiel dans les capacités du corps à lutter contre les infections. Une autre étude a établi une amélioration de la réponse immunologique, étayée par des critères scientifiques clés, chez des adultes ayant pris des compléments contenant de la griffe de chat lors de leur vaccination contre la pneumonie.²

Bien heureusement, les médias spécialisés dans le secteur de la santé abordent abondamment le rôle de la digestion dans notre bien-être général, ainsi que son influence sur notre système immunitaire. Des études réalisées en laboratoire révèlent que la griffe de chat possède non seulement des propriétés de neutralisation des radicaux libres, mais également une capacité à favoriser et promouvoir une réponse inflammatoire adaptée.³ De nombreuses personnes ayant utilisé la griffe de chat signalent une amélioration du syndrome de l'intestin perméable, un équilibrage de la réponse inflammatoire au niveau de l'intestin grêle et du gros intestin, ainsi qu'une réduction de problèmes digestifs mineurs.

Les troubles gastro-intestinaux proviennent souvent d'une inflammation de la muqueuse.

En raison de son effet vertueux sur la réaction inflammatoire, la griffe de chat peut contribuer à lutter contre un grand nombre de problèmes chroniques du tube digestif afin de rétablir la normale.

En ce qui concerne la protection des articulations, une étude modeste portant sur des personnes atteintes d'ostéoartrite du genou (gonflement et douleur en cas d'activité) et sur un groupe témoin recevant un placebo a démontré que les participants utilisant le placebo n'avaient bénéficié d'aucune amélioration fonctionnelle, tandis que pour le groupe recevant les compléments contenant de la griffe de chat, la douleur s'amoindrissait lors de l'activité.⁴

De même, une étude a été réalisée sur des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde et suivant des traitements conventionnels. Certains ont reçu un « complément » contenant une formulation spécifique de griffe de chat tandis que d'autres recevaient un placebo.⁵

Le groupe recevant la griffe de chat a signalé un meilleur confort articulaire et un gonflement des articulations moindre par rapport au groupe recevant le placebo.⁵

La griffe de chat pourrait avoir des effets prometteurs sur la santé cardiovasculaire. Elle contribue à une bonne circulation sanguine, tout en jouant dans une certaine mesure un rôle d'inhibiteur calcique, ce qui contribue à garantir des valeurs saines pour la tension artérielle.⁷

Pour ce qui est de l'influence positive sur les fonctions immunitaires, des études en laboratoire ont établi que la griffe de chat semble entraîner un effet de synergie avec divers traitements antiviraux.

D'autres tests en laboratoire indiquent que la griffe de chat peut réduire la tendance des virus de l'herpès à subir une mutation (l'une des façons dont les virus acquièrent une résistance aux médicaments). Ces tests ont également révélé des propriétés inhibitrices sur les virus, bien que la portée clinique de ces découvertes reste à déterminer.⁸

Une autre étude modeste réalisée sans groupe témoin souligne l'effet positif d'une supplémentation contenant de la griffe de chat sur le taux de globules blancs de personnes atteintes du VIH.⁹

¹ Sheng, Y., C. Bryngelsson, and R. W. Pero. "Enhanced DNA Repair, Immune Function and Reduced Toxicity of C-MED-100, a Novel Aqueous Extract from *Uncaria Tomentosa*." *Journal of Ethnopharmacology*, Feb. 2000, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10687868>.

² Lamm, S., et al. "Persistent Response to Pneumococcal Vaccine in Individuals Supplemented with a Novel Water Soluble Extract of *Uncaria Tomentosa*, C-Med-100." *Phytomedicine*, U.S. National Library of Medicine, July 2001, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11515716.

³ Sandoval, M., et al. "Anti-Inflammatory and Antioxidant Activities of Cat's Claw (*Uncaria Tomentosa* and *Uncaria Guianensis*) Are Independent of Their Alkaloid Content." *Phytomedicine*, U.S. National Library of Medicine, May 2002, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12120814.

⁴ Piscocoy, J., et al. "Efficacy and Safety of Freeze-Dried Cat's Claw in Osteoarthritis of the Knee: Mechanisms of Action of the Species *Uncaria Guianensis*." *Inflammation Research*, U.S. National Library of Medicine, Sept. 2001, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11603848.

⁵ Mur, E., et al. "Randomized Double Blind Trial of an Extract from the Pentacyclic Alkaloid-Chemotype of *Uncaria Tomentosa* for the Treatment of Rheumatoid Arthritis." *Journal of Rheumatology*, U.S. National Library of Medicine, Apr. 2002, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11950006.

⁶ Tabassum, Nahida, and Feroz Ahmad. "Role of Natural Herbs in the Treatment of Hypertension." *Pharmacognosy Reviews*, U.S. National Library of Medicine, 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210006/.

⁷ Yano, S., et al. "Ca²⁺ Channel Blocking Effects of Hirsutine, an

Indole Alkaloid from *Uncaria* Genus, in the Isolated Rat Aorta." *Planta Medica*, U.S. National Library of Medicine, Oct. 1991, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1798789.

⁸ Caon, T., et al. "Antimutagenic and Antiherpetic Activities of Different Preparations from *Uncaria Tomentosa* (Cat's Claw)." *Food and Chemical Toxicology*, U.S. National Library of Medicine, Apr. 2014, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=cat's claw, herpes](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=cat's+claw,+herpes).

⁹ Erowele, G I, and A O Kalejaiye. "Pharmacology and Therapeutic Uses of Cat's Claw." *American Journal of Health-System Pharmacy*, U.S. National Library of Medicine, 1 June 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19451609.

Comment protéger les adolescents de la méningite

La méningite est une inflammation du cerveau et de la moelle épinière provoquée par des bactéries ou virus. Les germes responsables de la méningite sont transmis via des objets partagés, tels que des tasses et des couverts, ainsi que par le baiser ou par la proximité avec une personne contagieuse qui tousse et éternue.¹

La tranche d'âge courant le plus de risques est celle des adolescents et des étudiants (qui représentent près d'un tiers des cas de méningite annuels), suivie de celle des enfants en bas âge. La raison pour laquelle ces deux groupes sont plus menacés tient au fait que les contacts physiques sont plus étroits chez eux. Les adolescents se tiennent souvent à proximité de leurs homologues, car ils traversent une période importante de leur vie sur le plan social. Les étudiants qui résident dans une cité universitaire ou une collocation évoluent également dans le même espace physique et partagent des objets qui peuvent favoriser la contagion.¹

Comme nous l'avons évoqué plus haut, la méningite est causée par des bactéries ou des virus. La méningite virale ne nécessite pas d'antibiotiques, mais une évaluation médicale s'avère nécessaire pour distinguer une source virale d'une source bactérienne, sachant que le traitement dans le second cas impliquera la prise d'antibiotiques. Quand elle est causée par l'un des virus de l'herpès, la méningite virale peut se traiter à l'aide de médicaments, mais dans la plupart des cas, il n'existe pas de traitement spécifique et on se limite à des soins palliatifs (pour les cas graves).

Un traitement limité (trois jours) de vitamine D, vitamine A et vitamine C à hautes doses pourrait s'avérer utile, mais aucune étude clinique n'a été réalisée en ce sens.

La méningite bactérienne peut être causée par différentes bactéries, dont la principale est le méningocoque qui rend le rétablissement le plus complexe. La méningite bactérienne est souvent plus sérieuse que la méningite virale, mais les deux nécessitent une prise en charge médicale immédiate et rapide.

Le taux de décès parmi les personnes atteintes est compris entre 10 et 15 %. Parmi ceux qui survivent, 20 % subiront des complications à vie, telles que des lésions cérébrales ou une perte de l'audition.²

Un diagnostic rapide par analyse du liquide céphalorachidien, suivi d'un traitement antibiotique par voie intraveineuse réduisent considérablement le risque de lésions neurologiques ou de décès. Cependant, certaines personnes qui contractent une méningite bactérienne ne tomberont pas malades. Il est donc possible d'ignorer qu'on y a été exposé. Ce type d'exposition ne donnant pas lieu à une maladie renforce l'immunité naturelle.



Une bonne hygiène des mains constitue également un moyen d'empêcher la propagation de la méningite.

Dans la mesure où la maladie peut se transmettre par voie aérienne (par éternement ou toux, par exemple) ou par contact avec des objets touchés par une personne infectée, il est impératif de se laver les mains après avoir passé du temps avec des tiers, avant les repas et après être allé aux toilettes. Il est également avisé de se laver les mains après avoir fait des courses, en sortant du restaurant ou après avoir emprunté les transports en commun, car la maladie se transmet souvent quand on porte les mains à la bouche ou au visage.

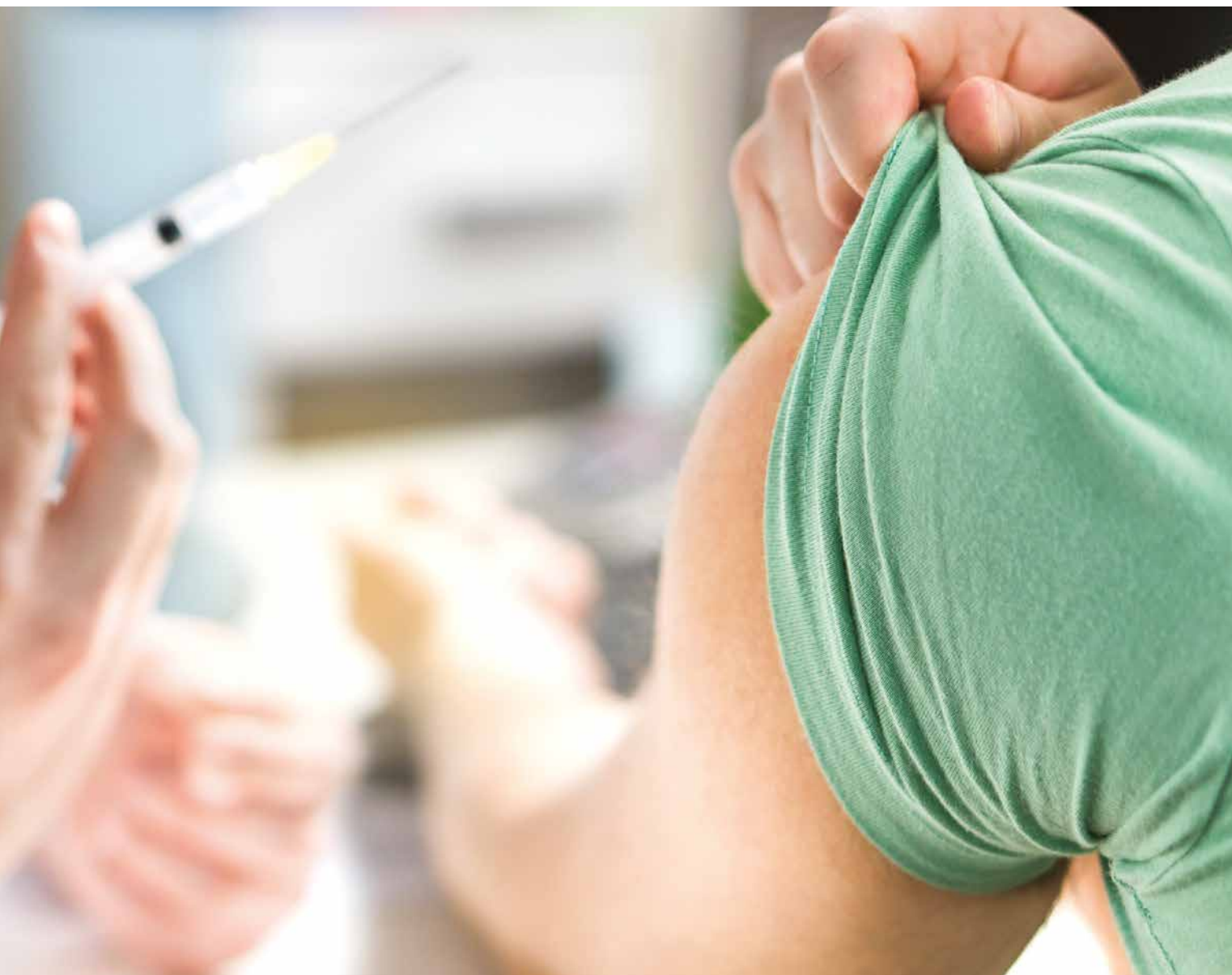


Ironiquement, alors que les parents s'efforcent d'encourager leurs jeunes enfants à partager leurs jouets et leurs livres, l'un des facteurs qui facilite et accélère la transmission de cette maladie parmi les adolescents et jeunes adultes est justement leur tendance au partage ! Par rapport aux adultes, les adolescents se montrent moins stricts concernant les limites régissant le partage d'objets ou d'espaces. Souvent, ils n'hésitent pas une seconde à partager des boissons, de la nourriture, des baumes à lèvres, voire des brosses à dents. Enseignez à vos adolescents que le partage de ces objets personnels peut contribuer à la transmission de nombreux germes, et insistez particulièrement sur les dangers de la bactérie du méningocoque.

Il est naturel pour les adolescents d'explorer pour la première fois les émotions de l'amour. Les étudiants découvrent de nouvelles libertés amoureuses dont ils n'avaient peut-être jamais bénéficié auparavant. La méningite se transmet facilement par le baiser.

¹ "Meningitis." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 9 Apr. 2018, www.cdc.gov/meningitis/index.html.

² "Meningitis Explained - Meningitis Now." Meningitis Now, www.meningitisnow.org/meningitis-explained.



Apprenez à vos adolescents à éviter les contacts intimes avec une personne qui semble malade ou lors d'une épidémie de méningite dans leur établissement. En effet, certaines personnes peuvent être contagieuses avant de manifester des signes de maladie (les maux de tête et une raideur dans la nuque sont les principaux symptômes).

Il est important de tousser et d'éternuer dans le pli de votre coude ou dans un mouchoir, puis de vous laver rapidement les mains. Les gouttelettes de la bactérie ou du virus de la méningite (comme toute maladie respiratoire) peuvent se diffuser dans l'air par la toux ou l'éternuement. Apprenez cette habitude prévenante à vos enfants pour leur éviter de contaminer d'autres personnes quand ils sont malades.

Si un cas est signalé dans votre région ou dans l'établissement de vos enfants ou adolescents, emmenez-les immédiatement

consulter un professionnel de santé pour discuter des options qui s'offrent à vous. Votre médecin pourrait suggérer la prise d'antibiotiques ou une simple surveillance des signes avant-coureurs et symptômes. Si les symptômes d'une méningite classique sont présents et/ou si une épidémie a été déclarée dans leur établissement, une ponction lombaire à des fins de diagnostic pour mesurer la pression du liquide céphalorachidien et l'obtention d'un échantillon à des fins d'examen de culture microscopique et bactérienne s'avère indispensable.

Apprenez à vos enfants à prendre soin de leur corps. Enseignez aux enfants et adolescents à consommer des aliments renforçant le système immunitaire, à éviter les sucreries et la nourriture de mauvaise qualité, à faire assez d'exercice et à suffisamment se reposer. Cela leur permettra de conserver des niveaux de réserves biologiques optimaux. Les repas servis dans



de nombreuses universités ne fournissent pas toujours tous les micronutriments requis, surtout pour les jeunes adultes stressés par leurs études, leurs devoirs et leurs examens. Il peut donc s'avérer judicieux de leur proposer des compléments de base, comportant des vitamines essentielles et d'autres micronutriments pour maintenir leur système immunitaire dans un état optimal.

Vivre en zone bleue

Un sondage récent réalisé auprès de plus de 14 000 personnes réparties dans 191 pays et régions a permis de découvrir les endroits du monde où les habitants sont les plus heureux et sont en meilleure santé. Cette étude, effectuée par InterNations, plus grand réseau mondial d'expatriés, a demandé aux personnes interrogées de noter leur santé et leur bien-être sur une échelle de 1 à 7, en rapport avec 43 aspects de la vie à l'étranger.

Les résultats de l'enquête révèlent certains des endroits du monde les plus propices à une bonne santé générale, mais également à une vie heureuse. Ces zones où les gens ont tendance à vivre plus longtemps, en meilleure santé et en se sentant plus heureux sont appelées des « zones bleues ».

Située dans la péninsule de Nicoya, au Costa Rica, l'une de ces zones bleues présente le taux de mortalité le plus faible au monde dans la catégorie d'âge moyen. Pourtant, dans ce pays, le budget du secteur médical représente une fraction de celui d'autres nations. Comment expliquer ce phénomène ? Les zones bleues présentent un point commun : leurs habitants vivent une existence nettement différente de celle des Occidentaux moyens.¹

Une étude danoise portant sur les jumeaux a établi que les gènes ne conditionnent qu'environ 20 % de notre durée de vie et de notre santé. Les 80 % restants dépendent de notre mode de vie et de notre environnement. Les choix que nous faisons concernant notre lieu de résidence, ce sur quoi nous nous concentrons, nos habitudes alimentaires et notre activité physique sont de loin les facteurs les plus déterminants concernant notre santé et notre bonheur.¹

Pour la plupart d'entre nous, il est peu réaliste de faire ses valises pour émigrer dans une zone bleue, mais nous pouvons nous inspirer des qualités de ces régions afin d'intégrer les mêmes concepts dans nos vies. Selon Bluezones.com, un site Web destiné à aider le public à adopter les secrets de longévité en vigueur dans les différentes zones bleues, l'un des aspects importants de la vie dans une zone bleue consiste à ne plus se focaliser sur des objectifs tels que le désir de perdre du poids, mais à se concentrer sur l'acquisition de nouvelles habitudes, aptitudes et expériences susceptibles d'améliorer notre vie.²

En nous concentrant sur des personnes, des choses, des expériences, des pensées et des résultats positifs, on augmente la positivité qu'on attire dans notre existence. L'accent sur la positivité permet de mieux apprendre et vivre afin de devenir les personnes en bonne santé et heureuses que nous aspirons à être.

Les cultures des zones bleues ont tendance à afficher une attitude similaire : la majorité des habitants se concentrent sur les aspects positifs de leur vie, ce qui les aide à se sentir plus heureux et à améliorer leur santé.

L'alimentation des zones bleues se distingue généralement des habitudes occidentales, où foisonnent les aliments transformés et les repas pris à la va-vite. À Ikara, en Grèce, une zone bleue réputée, la population consomme une alimentation typiquement méditerranéenne. Les habitants de plus de 70 ans affichent un taux de démence équivalent à un cinquième de celui d'Américains de plus de 70 ans. Une vie saine dans un environnement favorable constitue un cadre très propice à la santé du cerveau.

Dans les zones bleues, on utilise généralement moins la technologie que dans d'autres régions.

Sous toutes ses formes, des téléphones mobiles aux ordinateurs en passant par les voitures et les aliments de piètre qualité fabriqués en usine, la technologie est moins répandue dans les zones bleues que dans la majorité des zones urbaines occidentales.

Cela favorise un mode de vie dans lequel les gens se déplacent plus naturellement, en marchant, et privilégient les interactions en personne plutôt que par écran interposé.



Ils consomment des aliments non transformés, provenant souvent de leurs jardins ou de petites exploitations agricoles locales.

Les habitants des zones bleues ont également tendance à bénéficier d'un fort sentiment de communauté les unissant à leurs voisins et leur famille. Cette structure constitue un excellent filet de sécurité social qui aide les gens à se sentir appréciés, tout en sachant qu'on se soucie d'eux.

Ce style de vie plus lent produit un grand nombre d'effets bénéfiques pour la santé. Quand on marche plus souvent, cela se traduit par une meilleure condition physique. Les aliments non transformés garantissent un meilleur apport nutritionnel à l'organisme. Les liens sociaux forgent un sens marqué de notre utilité dans la vie. Tous ces facteurs s'ajoutent pour contribuer à une vie plus longue et heureuse. En outre, ce sont des éléments que chacun peut cultiver dans sa propre vie, quel que soit son lieu de résidence.

Au cas où vous vous poseriez la question, les cinq pays qui sont les plus heureux et affichent une meilleure santé selon le sondage InterNations sont l'Autriche, Israël, le Japon, la Finlande et Taïwan. Mais vous n'êtes pas obligé d'acheter un billet d'avion vers ces destinations pour bénéficier des nombreux avantages de la vie dans une zone bleue. Vous avez les moyens de créer votre propre zone bleue là où vous habitez !

¹ Roundtable on Population Health Improvement; Board on Population Health and Public Health Practice; Institute of Medicine. Business Engagement in Building Healthy Communities: Workshop Summary. Washington (DC): National Academies Press (US); 2015 May 8. 2. Lessons from the Blue Zones®. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK298903/>.

² "20 Habits For a Healthier, Happier Life." Blue Zones. May 4, 2018. Accessed August 15, 2018. <https://www.bluezones.com/2018/01/20-habits-healthier-happier-life/>.



Comment prendre soin de sa peau en hiver

Lors du froid hivernal, on a l'impression que la vie ralentit et qu'on se replie sur soi. C'est pourquoi l'hiver est la saison idéale pour prendre encore mieux soin de soi, et surtout de sa peau. Ce n'est pas parce que le soleil ne brille pas chaque jour que notre peau ne peut pas être resplendissante.

Transformez votre salle de bain en sanctuaire. Prenez une heure pour passer en revue les articles qui encombrant le placard de la salle de bain et l'étagère de la douche. Évaluez ce que vous utilisez régulièrement (au moins une fois par semaine) et jetez ou donnez le reste. Si vous trouvez des produits qui ont plus de six mois ou un an et n'ont pas été utilisés, il pourrait être avisé de les jeter. Simplifier vos soins de la peau est une première étape importante pour vous occuper de vous en hiver, quand vous passez plus de temps à l'intérieur. Cela vous aidera non seulement à désencombrer votre salle de bain, mais aussi votre esprit, tout en vous donnant un regain d'énergie. Pour rendre l'ambiance encore plus proche d'un spa, placez des plantes suspendues dans la salle de bain. Elles purifient l'air, ce qui est bénéfique pour le corps entier, mais surtout pour la peau.

Simplifiez vos ingrédients. L'utilisation de produits faits maison pour la peau et les cheveux ne cesse de gagner en popularité. Si vous avez envie d'essayer de fabriquer vos propres produits de beauté, commencez simplement et évitez les recettes tarabiscotées ou les concoctions compliquées. Lavez-vous les cheveux à la camomille et à la tisane de lavande. Utilisez du bicarbonate de soude en guise d'exfoliant doux. Enduisez d'huile d'olive ou de noix de coco réchauffée les pointes des cheveux pour un traitement capillaire hebdomadaire en profondeur. Appliquez délicatement du beurre de karité par tapotements autour des yeux et de la bouche pour hydrater les rides.



Utilisez ce même beurre de karité pour hydrater en profondeur vos pieds après un gommage.

Si vous préférez les produits disponibles dans le commerce, vérifiez qu'ils ne feront pas plus de mal que de bien.

Vous vous demandez peut-être comment savoir si les produits de votre salle de bain sont sains et ne posent aucun danger pour votre peau. Pour en avoir le cœur net, vous pouvez consulter le site Web de l'ONG américaine Environmental Working Group (EWG) afin de vérifier la toxicité de vos produits de beauté et articles de toilette, ainsi que leur impact sur l'environnement. La base de données Skin Deep de l'EWG répertorie des dizaines de milliers de produits, en indiquant leur taux de toxicité, ce qui vous aidera à savoir si le produit que vous utilisez sur votre peau est sans danger. Vous pouvez même prendre en photo une étiquette dans un magasin avec votre smartphone, puis la saisir dans la base de données Skin Deep pour obtenir une réponse immédiate sur le caractère sans danger ou les risques éventuels des ingrédients individuels.

N'oubliez pas vos mains. L'hygiène des mains est importante pendant toute l'année, mais particulièrement en hiver, pour empêcher la transmission de maladies contagieuses.

Cependant, le fait de se laver les mains, combiné à l'air froid et sec, peut endommager la peau. Placez des récipients de lotion riche et crémeuse à proximité de tous les éviers et lavabos, de la salle de bain à la cuisine en passant par la buanderie. Cela vous vous rappellera de manière pratique d'hydrater vos mains. Choisissez des lotions contenant de l'huile essentielle d'agrumes, pour donner un coup de pouce à votre moral en hiver. Munissez-vous toujours d'un petit tube de lotion dans votre sac et placez-en un autre dans votre voiture, pour vous rappeler d'hydrater vos mains.

Méfiez-vous des exfoliants abrasifs, car les mains sont déjà fragilisées par les lavages supplémentaires. Il faut éviter d'aggraver le risque d'irritations ou d'usure de la peau des mains.

Utilisez le plus d'hydratants possible.





En plus des lotions et crèmes placées aux endroits stratégiques facilitant leur utilisation, trouvez d'autres moyens de renforcer l'hydratation (au lieu de la réduire). Hydratez-vous avec des infusions et eaux contenant des agrumes qui purifient. Utilisez des humidificateurs et des vaporisateurs (en privilégiant ceux qui permettent de diffuser des huiles essentielles) dans tout le domicile.

Mangez des fruits et légumes hydratants qui augmenteront la part de fluides dans votre alimentation, tels que des pommes, des raisins et des agrumes de saison, ainsi que des légumes verts comme les épinards, le chou frisé et la blette.

Occupez-vous encore mieux de vous en utilisant votre calendrier ou votre téléphone pour vous rappeler d'effectuer un soin complet du corps chaque semaine, à l'aide d'un mélange d'huile d'argan, de beurre de karité et d'huile de noix de coco ou d'ingrédients similaires. Le choix ne manque pas.



Optimisez vos résultats en adoptant de meilleures habitudes après l'entraînement

N'oubliez pas les bons réflexes lorsque vous quittez la salle de sport. Les habitudes adoptées après l'entraînement sont aussi importantes que l'exercice pour votre bien-être général.

Certains avancent que l'effort pendant l'entraînement constitue la phase la plus facile de l'exercice. Ce n'est peut-être pas ce que vous penserez au beau milieu d'une séance de cross-training, mais cet adage n'est pas dénué de sens. Considérez que vous consacrez probablement une heure par jour à vous entraîner. Qu'en est-il des 23 heures restantes ? Pensez-vous à votre santé et votre condition physique ?

Avant même de quitter la salle de sport, consacrez quelques minutes au retour au calme, puis effectuez des étirements et roulades. Si vous avez tendance à souffrir d'endolorissements et de crampes, essayez d'utiliser un rouleau en mousse pour appliquer sur vous-même des techniques de relâchement myofascial. Cela peut améliorer votre souplesse, stimuler la circulation sanguine et soulager les « nœuds » dans le tissu mou.

Si vous avez le temps, offrez-vous un massage après l'entraînement. Vous obtiendrez ainsi les mêmes avantages et bien plus encore !



L'une des habitudes les plus importantes à adopter après l'entraînement est de remplir votre bouteille d'eau et d'en boire pendant le reste de la journée, et pas seulement lors de l'entraînement.

Même si vous avez bu de l'eau pendant l'effort, il se peut quand même que vous souffriez de déshydratation après une séance intense. Vous devez veiller à hydrater correctement votre corps pour qu'il récupère après l'entraînement. Par ailleurs, en buvant plus d'eau, vous vous sentirez alerte et attentif toute la journée.

N'oubliez pas de manger ! Il est essentiel de donner à votre corps l'énergie nécessaire à une récupération complète après un entraînement. L'organisme a besoin de protéines pour développer et réparer les muscles que vous venez de solliciter. Les shakes à consommer avant et après l'entraînement vous apportent une grande quantité d'« acides aminés à chaîne ramifiée » (valine, leucine et isoleucine) et sont particulièrement utiles pour consolider et développer le tissu musculaire. Votre corps a également besoin d'antioxydants pour combattre l'afflux de radicaux libres qui accompagne naturellement l'exercice intense.



Les en-cas riches en potassium, comme les bananes, peuvent aider à lutter contre les crampes après l'effort.

En outre, si vous ne prenez pas de collation constituée d'aliments sains maintenant, cela augmente le risque de grignoter des aliments peu diététiques plus tard.

Allez vous coucher à une heure raisonnable. Il est fort possible que cette étape dans votre série de bonnes habitudes ne survienne pas avant quelques heures, mais cela n'atténue en rien son importance. Votre corps a besoin d'un sommeil profond et de qualité pour récupérer pleinement après un

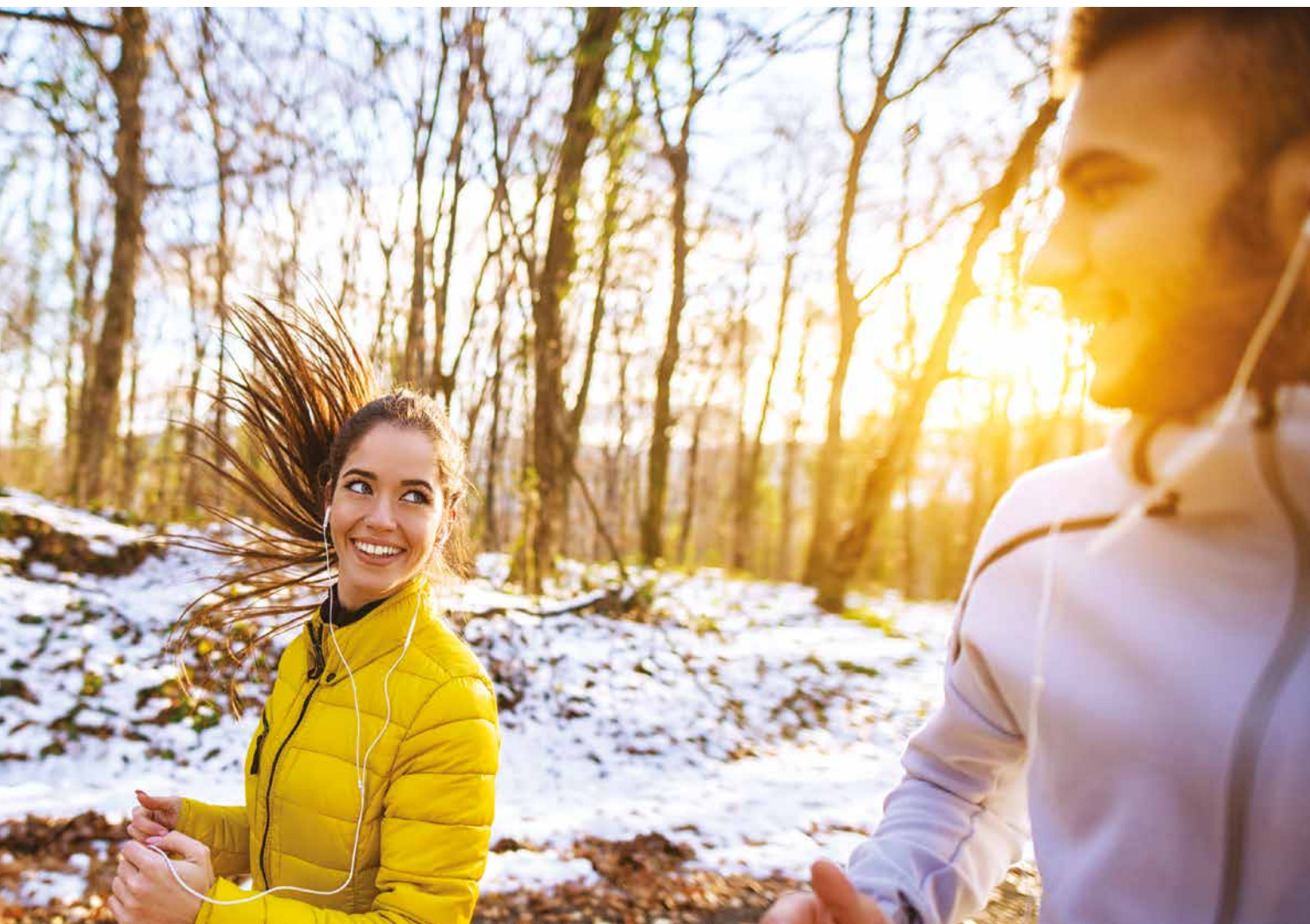


entraînement, si vous voulez avoir l'énergie pour recommencer le lendemain.

Tout aussi important : il existe un certain nombre de choses à proscrire après l'entraînement. La principale mauvaise habitude consiste à garder votre tenue de sport trop longtemps. Les vêtements d'entraînement peuvent abriter des germes et des bactéries qu'il est préférable de ne pas laisser s'éterniser sur votre corps.

Rangez votre tenue pleine de transpiration et allez prendre une douche froide pour réduire les courbatures et l'inflammation musculaire. Certaines personnes sont rebutées par l'idée d'une douche froide, même après un entraînement où elles ont eu chaud. Ce n'est pas un problème. Commencez par de l'eau chaude, puis réduisez la température à la fin de votre douche pendant deux minutes.

En sortant, séchez-vous, puis enfilez des vêtements confortables pour garder vos muscles chauds et détendus.



Autre piège à éviter après l'entraînement : s'affaler sur le canapé. Quand on s'est entraîné dur, il est facile de succomber à l'idée qu'on mérite du repos. C'est indéniable, mais ce n'est pas une raison pour avaler des chips en regardant des émissions à la suite, assis sur le divan.

Une activité légère après un entraînement contribue à faire circuler le sang, ce qui facilite la récupération en réparant votre corps, tout en le réapprovisionnant.

Parmi les options peu intenses, vous pouvez marcher le long du périmètre de la salle de sport pour revenir au calme après l'effort ou opter pour une tout autre activité, comme découper des légumes puis préparer une grande salade dans la cuisine, ou rentrer à la maison ou au travail à pied en sortant de la salle de sport.



Dernier point : surveillez votre alimentation. Il est facile de penser que vous avez droit à une part de pizza supplémentaire ou à un deuxième dessert parce que vous vous êtes entraîné plus tôt.

Il s'agit d'un piège calorique dans lequel nous tombons tous de temps à autre. Pour votre repas d'après l'entraînement, sélectionnez des protéines de qualité, des lipides sains et des légumes frais, afin de renforcer votre pratique sportive.

NATURALII

natural and organic skin nutrition by **Lifepius**

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

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

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



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

Les experts vous répondent

Quand est-on trop vieux pour faire de l'exercice ?

On n'est jamais trop vieux pour faire de l'exercice. À tout âge, chacun peut bénéficier de la pratique d'une activité physique sous une forme ou une autre. En fait, une étude récente publiée dans la revue *Circulation* de l'American Heart Association démontre que même après des années de sédentarité, il est possible d'abaisser l'âge de son cœur grâce à une activité physique. Examinant des sujets de 45 à 64 ans, cette étude a découvert qu'en passant d'une absence quasi-totale d'activité physique à la pratique d'exercices intenses, leur cœur, qui présentait au départ le profil d'une personne de 50 ans, affichait ensuite celui d'une personne de 30 ans !² Une autre étude a établi que quand des personnes d'un certain âge font de l'exercice, elles peuvent protéger leur système immunitaire, qui enregistre un ralentissement naturel avec l'âge.³

L'exercice vigoureux à l'âge mûr contribue à un fonctionnement du système immunitaire semblable à celui d'une personne bien plus jeune.

Cela ne signifie pas que 64 ans représente une limite d'âge pour commencer à faire de l'exercice. Il n'est jamais trop tard pour



commencer une activité. Si vous ne vous êtes pas entraîné depuis des années ou si vous présentez des limites liées à votre état de santé, comme des difficultés à garder l'équilibre, procédez lentement et consultez votre médecin avant de commencer. Il existe de nombreuses excellentes façons de pratiquer une activité sans prendre de risque. Les disciplines telles que l'aquagym, le tai chi ou le yoga sont des activités à faible impact, qui développent la force musculaire et améliorent l'équilibre, ce qui fait d'elles d'excellents choix pour les débutants d'âge mûr. Même le simple fait de marcher une fois par jour autour du pâté de maisons constitue un excellent départ pour de nombreuses personnes. Allez doucement et progressez vers des activités plus intenses telles que le jogging, le running ou la musculation.

Peut-on remplacer l'eau par le thé ?

Pour rester hydraté, il est important de boire de l'eau fraîche et pure en quantité suffisante chaque jour. On conseille de consommer huit verres d'eau d'environ 235 ml par jour. Cependant, le thé constitue un excellent moyen de compléter votre apport quotidien en eau. De nombreuses études ont démontré qu'un thé fraîchement infusé exerce un impact positif sur la santé. L'étude la plus récente dans ce domaine provient de l'Université de Californie, à Los Angeles, où les scientifiques ont étudié l'effet du thé vert et du thé noir sur le corps. Les chercheurs ont découvert que les polyphénols que contiennent ces thés peuvent entraîner d'extraordinaires transformations du microbiome intestinal. Ces thés sont capables de modifier les métabolites et la microflore intestinale d'une manière qui semble altérer le métabolisme énergétique et combattre l'obésité.⁴ Étant donné que l'hydratation représente une facette très importante de la santé, il est déconseillé de remplacer l'eau par le thé. Cependant, il existe de nombreuses preuves que la consommation des deux boissons chaque jour peut vous aider à garder bonne mine et vous sentir bien.

Le chocolat est-il vraiment sain ?

Cela peut sembler dur à croire, mais certains chocolats peuvent s'intégrer à une alimentation équilibrée, à condition de les consommer avec modération. Le chocolat noir (comportant au moins 70 % de cacao) possède une teneur élevée en flavonoïdes qui aident le corps à lutter contre le stress et l'inflammation, tout en améliorant l'humeur, la mémoire et la fonction immunitaire. Les flavonoïdes du chocolat noir sont des antioxydants et des agents anti-inflammatoires très puissants, dont on a pu mesurer l'influence protectrice sur la santé du cerveau et du système cardiovasculaire. Il semblerait que les nutriments du cacao renforcent la neuroplasticité, créant ainsi des bénéfices comportementaux et cérébraux. C'est une excellente nouvelle pour les amoureux du chocolat, mais cela ne signifie pas que vous pouvez engloutir chaque jour des barres chocolatées au déjeuner. L'une des études récentes portant sur les bienfaits du cacao a démontré qu'il suffisait de 48 g (soit légèrement plus qu'une barre de chocolat moyenne, qui fait habituellement 40 g) de chocolat noir pour obtenir des effets positifs sur la santé.¹



¹ Berk, Lee. Loma Linda University Health, <https://news.llu.edu/for-journalists/press-releases/new-studies-show-dark-chocolate-consumption-reduces-stress-and-inflammation-while-improving-memory-immunity-and-mood>.

² Erin J. Howden, Satyam Sarma, Justin S. Lawley, Mildred Opondo, William Cornwell, Douglas Stoller, Marcus A. Urey, Beverley Adams-Huet, and Benjamin D. Levine, "Reversing

the Cardiac Effects of Sedentary Aging in Middle Age—A Randomized Controlled Trial." Originally published 8 Jan 2018 in *Circulation* 2018;137:1549-1560.

³ McDonald, Bob. "Exercise Is the Best Anti-aging Therapy | CBC Radio." CBCNews. March 9, 2018. Accessed August 13, 2018. <http://www.cbc.ca/radio/quirks/exercise-is-the-best-anti-aging-therapy-1.4569842>.

⁴ Henning, S.M., Yang, J., Hsu, M., et al. "Decaffeinated green and black tea polyphenols decrease weight gain and alter microbiome populations and function in diet-induced obese mice." *Eur J Nutr* (2017). <https://doi.org/10.1007/s00394-017-1542-8>.

OMEGOLD®

Gélules d'oméga-3 et d'huile de poisson riches en DHA et en EPA

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

Les acides gras EPA et DHA entretiennent les fonctions cardiaque et cérébrale normales, ainsi que la vision. De plus, les capsules OmeGold contiennent de la vitamine D, qui renforce l'immunité, et de la vitamine E, qui contribue à protéger les cellules contre le vieillissement oxydant. Ce complexe participe au bien-être absolu de toute la famille, en intégrant sous une forme pratique des acides gras oméga-3 de haute qualité dans votre alimentation de tous les jours.

