

Novembre/Décembre 2019

The art of growing young®

L'optimisation de
l'auto-mesure
Remise en forme



Dans
ce numéro...

Comment réagir
face aux émotions
toxiques

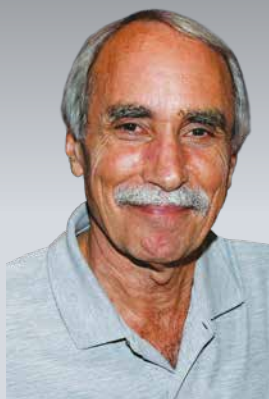
Exercices de
stimulation du
nerf vague

Pleine conscience
et yoga pour les
enfants



Dans ce numéro...

Être attentif à ce
qui nous entoure
02



Actualité
nutritionnelle
03



L'optimisation de
l'auto-mesure
04



Le calcium
12



Exercices de
stimulation du nerf
vague
14



Pleine conscience
et yoga pour les
enfants
20



02 Être attentif à ce qui nous entoure

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**
L'optimisation de l'auto-mesure

06 **Article de fond**
Comment réagir face aux émotions toxiques

10 **Style de vie**
Affronter les fêtes de fin d'année

12 **Alimentation**
Le calcium

14 **Article de fond**
Exercices de stimulation du nerf vague

18 **Herbes et compléments**
Le chrome

20 **Famille et santé**
Pleine conscience et yoga pour les enfants

22 **Famille et santé**
Raconter son histoire

24 **Famille et santé**
La fertilité masculine

26 **Famille et santé**
Créativité

29 Les experts vous répondent

Être attentif à ce qui nous entoure

Ces derniers temps, la question de la baisse éventuelle de notre capacité d'attention est au cœur de tous les débats. Il se pourrait que notre capacité d'attention soit intacte, mais que nous ne nous concentrons plus sur les mêmes choses.

Par exemple, la prochaine fois que vous irez au restaurant, observez les gens qui vous entourent. Combien d'entre eux sont sur leur téléphone et combien sont attentifs aux personnes avec lesquelles ils dînent ? Combien sont concentrés sur leur repas ? Réfléchissez ensuite à vos propres habitudes et ce sur quoi vous voulez fixer votre attention.

J'ai testé cet exercice récemment, et j'ai été surpris de voir le nombre de couples qui avaient les yeux rivés sur leur téléphone au lieu de discuter. Ce n'est pas être attentif à ce qui nous entoure.

Être attentif à ce qui nous entoure, c'est être présent et conscient de tout ce qui se passe autour de nous au quotidien. Cela implique de parler aux personnes qui se trouvent autour de la table, de savourer ce que nous mangeons, de sentir nos muscles travailler lorsque nous faisons du sport, etc. Être intentionnellement attentif à ce qui nous entoure, ça ne signifie pas seulement laisser notre téléphone dans la poche, mais l'éteindre ou le laisser à la maison ! Dans une société constamment connectée, ça peut être un changement de vie majeur. Mais je nous mets tous au défi de le faire, au moins pendant quelques temps, pour ressentir la différence.

Vous vous rendrez compte que vous faites davantage attention à votre conjoint ou à

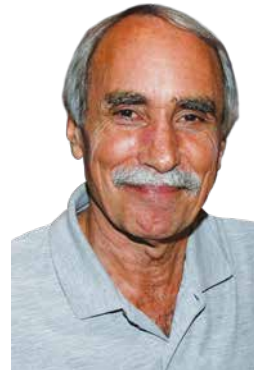
vos enfants, que vous remarquez plus de choses autour de vous et que vous vous sentez davantage connecté à ce que vous vivez. Être attentif à ce qui nous entoure, ce n'est pas seulement apprendre à nous concentrer sur les choses de la vie qui nous rendent vraiment heureux. Qu'est-ce qui est le plus agréable : rire avec un ami ou consulter les publications de vos contacts sur les réseaux sociaux ?

Quand nous sommes attentifs et vraiment présents, nos relations avec les autres sont plus profondes, et nous avons plus d'occasions de vivre des expériences joyeuses et d'accumuler de magnifiques souvenirs. Prêter attention aux gens, aux sensations et aux expériences que nous vivons, sans la barrière de la technologie et sans se laisser distraire, est une récompense en soi.

Essayons tous de poser notre téléphone, de fermer nos livres et de lever les yeux de notre journal un peu plus souvent pour communiquer les uns avec les autres. Si nous sommes tous attentifs, il n'y a aucune limite à ce que nous pouvons accomplir ensemble.



Dwight L. McKee
Scientific Director



Actualité nutritionnelle



Lien possible entre obésité et bactéries intestinales

De nouvelles recherches montrent qu'il pourrait y avoir un lien complexe entre les bactéries intestinales, l'obésité et le système immunitaire d'une personne. Une étude a en particulier découvert que lorsque le système immunitaire d'une personne était perturbé, cela pouvait changer la composition du microbiome intestinal, entraînant ainsi des maladies métaboliques et favorisant l'obésité. Cette étude a également révélé que certaines espèces de bactéries intestinales pouvaient contribuer à ce que les intestins n'absorbent pas de matières grasses. Ces recherches montrent à quel point la santé de notre système digestif peut avoir une incidence sur d'autres systèmes de notre organisme.²

Une découverte capitale dans le domaine de la science nutritionnelle

Les scientifiques de l'Université de Stanford ont récemment découvert dans le microbiome humain des milliers de protéines minuscules jusqu'alors inconnues. En raison de leur taille infime (composées de moins de 50 acides aminés), on pense que ces protéines qui viennent d'être découvertes (en réalité, les protéines de cette taille sont souvent appelées peptides) constituent des formes uniques donnant naissance à des composantes biologiques de base jusqu'à présent inconnues.¹

Protégez votre cœur grâce aux légumes



D'après une nouvelle étude, le fait de manger beaucoup d'aliments d'origine végétale pourrait réduire le risque de mort cardiovasculaire de plus de 30 %. Cette étude portant sur 12 168 personnes n'est que la dernière preuve en date de tous les éléments accumulés permettant de dire que le fait de manger plus de légumes, de légumineuses, de fruits à coque et de céréales complètes et moins d'aliments d'origine animale contribue à un cœur et un système cardiovasculaire en bonne santé.³



Une vue qui peut changer votre vie

Une nouvelle étude, unique en son genre, a prouvé que le simple fait de voir des espaces verts depuis votre maison contribuait à réduire la fréquence et l'intensité des envies d'alcool, de cigarettes et d'aliments mauvais pour la santé. De précédentes études avaient constaté ces habitudes saines dans le cadre d'une immersion en pleine nature. Mais il semblerait qu'une exposition même passive à la nature suffise à encourager des habitudes alimentaires saines.⁴

Boostez votre cerveau grâce à une activité physique

D'après la dernière étude en date, même une courte séance d'activité physique suffirait à améliorer le fonctionnement du cerveau. Des scientifiques ont constaté qu'une activité équivalente à un match de basketball improvisé par semaine ou 4 000 pas pouvait contribuer à l'augmentation des synapses dans l'hippocampe. Une activité physique plus régulière est encore meilleure pour votre santé, mais cette nouvelle découverte souligne le fait que lorsqu'on manque de temps, même une séance de sport rapide présente de nombreux bienfaits pour l'organisme.⁵



¹ Hila Sberro, Brayon J. Fremin, Soumaya Zitni, Fredrik Edfors, Nicholas Greenfield, Michael P. Snyder, Georgios A. Pavlopoulos, Nikos C. Kyrpides, and Ami S. Bhat. "Large-Scale Analyses of Human Microbiomes Reveal Thousands of Small, Novel Genes." *Cell* 178, no. 5 (August 08, 2019): 1245-259. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2019.07.016>.

² Charisse Petersen, Rickesha Bell, Kendra A. Klag, Soh-Hyun Lee, Raymond Soto, Arevik Ghazaryan, Kaitlin Buhrke, H. Atakan Ekiz, Kyla S. Ost, Sihem Boudina, Ryan M. O'Connell, James E. Cox, Claudio J. Villanueva, W. Zac Stephens,

and June L. Round. "Recommendation of T Cell-mediated Regulation of the Microbiota Protects against Obesity." *Science* 365, no. 6451 (July 26, 2019). doi:10.1126/science.aat9351.

³ Kim, Hyunju, Laura E. Caulfield, Vanessa Garcia-Larsen, Lyn M. Steffen, Josef Coresh, and Casey M. Rebholz. "Plant-Based Diets Are Associated With a Lower Risk of Incident Cardiovascular Disease, Cardiovascular Disease Mortality, and All-Cause Mortality in a General Population of Middle-Aged Adults." *Journal of the American Heart Association* 8, no. 16 (2019). doi:10.1161/jaha.119.012865.

⁴ University of Plymouth. "Seeing Greenery Linked to Less Intense and Frequent Cravings." News release, July 12, 2019. Eurek Alert.

⁵ Chatzi, Christina, Yingyu Zhang, William D. Hendricks, Yang Chen, Eric Schnell, Richard H. Goodman, and Gary L. Westbrook. "Exercise-induced Enhancement of Synaptic Function Triggered by the Inverse BAR Protein, Mtss1L." *Life*, June 24, 2019. doi:10.1101/545582.

L'optimisation de l'auto-mesure

Il y a plusieurs décennies, on pouvait prendre son pouls en appuyant sur son poignet et en comptant les battements ressentis en une minute. On pouvait estimer le nombre d'heures de sommeil en jetant un coup d'œil au réveil juste avant de fermer les yeux, et en regardant à nouveau l'heure en se levant pour aller aux toilettes, boire un verre d'eau ou en se réveillant en sursaut en pensant au lendemain.

On pouvait tenir un journal en notant combien de kilomètres on courait, en faisant éventuellement le même trajet en voiture et en regardant le compteur. Tenir un journal alimentaire consistait à peser la nourriture et à noter le tout dans un cahier, puis le passer en revue avec un nutritionniste professionnel ou consulter un livre.



Ces dix dernières années, beaucoup de choses ont changé concernant toutes les informations dont nous disposons sur nous-même.

Nous pouvons utiliser une application gratuite installée sur notre téléphone pour enregistrer le code-barres de ce que nous mangeons. Nos montres connectées peuvent nous donner notre rythme cardiaque et notre taux d'oxygène. Nous pouvons acheter des balances qui nous pèsent et communiquent avec une application de fitness. Et des trackers d'activité et des montres surveillent même notre sommeil et déterminent s'il est profond ou superficiel. Nous pouvons garder une trace en ligne des recettes que nous voulons tester, puis montrer le résultat en postant sur Instagram une photo que notre communauté pourra commenter. Non seulement nous connaissons la distance de la promenade que nous venons de faire, mais nous pouvons la voir cartographiée, avec la vitesse moyenne minute par minute ou même les variations topographiques des collines ou des escaliers que nous avons gravis.

Que nous utilisions ou non ces nouvelles technologies, le fait est que nous vivons dans une société régie par l'auto-mesure. La manière dont nous consultons, interprétons et comprenons ces données et éventuellement la manière dont nous les enrichissons, c'est ce qui intéresse les partisans de l'optimisation de l'auto-mesure.

Ce phénomène est parfois appelé mouvement du « Quantified Self » (quantification de soi), et le but est de mieux se connaître grâce à des chiffres. Les participants utilisent différents moyens pour récolter des données sur leur sommeil, leur consommation d'eau et d'autres liquides, leurs habitudes alimentaires, leur activité physique et même leur état psychique et émotionnel. Ce qui caractérise ce phénomène, c'est que les utilisateurs partagent souvent leurs données personnelles avec d'autres utilisateurs de la communauté.

Cette pratique, encore marginale il y a quelques années, est maintenant relativement courante avec la généralisation de l'utilisation de montres Garmin, de Fitbits et de montres Apple. Même les smartphones sont automatiquement équipés de fonctions podomètre comptabilisant l'activité physique en continu. Pensez aux gens qui utilisent leurs applications comme « My Fitness Pal » pour poster sur les réseaux sociaux la distance de leur promenade à vélo, incluant un plan de l'itinéraire emprunté !

Comme vous pouvez l'imaginer, cette tendance a ses détracteurs. L'obsession des données et des chiffres est un des problèmes soulevés. Baser son estime de soi sur ces éléments de données peut avoir de lourdes conséquences. Alors que des efforts sont faits pour considérer la santé et le bien-être de manière holistique (et pas uniquement le poids



d'une personne ou les calories ingérées et brûlées), cette extraction de données personnelles omniprésente peut sembler être contradictoire.

L'utilisation potentiellement excessive des technologies est un autre élément de critique. La question est de savoir à quel point nous sommes collés à nos appareils électroniques et comment cela affecte nos relations sociales. Les gens s'interrogent sur les risques en matière de cybersécurité ou sur le fait que des entreprises utilisent ces données pour cibler des consommateurs lors de leurs campagnes marketing. Une autre de ces critiques concerne le fait de se focaliser excessivement sur sa personne. Cela fait-il trop d'informations sur soi ? Bien se connaître soi-même est une qualité admirable, mais où se trouve la limite entre nombrilisme et narcissisme ?



Les partisans de l'auto-mesure insistent sur le fait que cela permet aux personnes d'être plus attentives à la manière dont elles occupent leur temps, qu'elles soient éveillées ou endormies. Grâce à ce phénomène, des communautés entières sont en meilleure santé et les gens parlent davantage de la forme et du bien-être. Cela responsabilise les gens, en leur montrant notamment la réalité concernant leur activité physique (« J'ai seulement marché trois kilomètres ? Je pensais en avoir fait au moins cinq ! ») et leur consommation de nourriture (« Holà. Ce cookie fait 500 calories ! Je ne vais en manger que la moitié. »). Cela permet de découvrir des schémas pouvant servir à éliminer des déclencheurs (« À chaque fois que je me couche après 22 heures, le lendemain, j'ai le cafard. » ou « Quand je bois du vin rouge, j'ai la migraine. »). Cela aide également certaines personnes à avoir un sentiment de prévisibilité dans un monde par ailleurs incontrôlable. Un autre avantage de



l'auto-mesure, c'est que vous pouvez l'utiliser pour impressionner les autres, et ce n'est pas forcément une mauvaise chose ! Le fait de rendre des comptes aux autres est une source de motivation efficace.

Vous avez donc compris que ce sujet, comme tous les autres, présente des points positifs et négatifs. La chose à ne pas oublier, c'est que vous devez être attentif à ce que vous faites et à la manière dont vous occupez votre temps chaque jour. Ne devenez pas esclave de vos appareils électroniques et de toutes les technologies qui sont à votre disposition, mais utilisez-les à votre avantage de manière à ce qu'ils ne vous portent pas préjudice.

Comment réagir face aux émotions toxiques

Colère, honte, angoisse, peur, mépris de soi, regrets, amertume et ressentiment sont des émotions toxiques non seulement pour nous-même, mais aussi pour tous ceux qui nous entourent, dans notre vie personnelle comme dans notre vie professionnelle. Si l'on ne fait rien pour lutter contre elles, les émotions toxiques peuvent avoir un impact sur notre santé mentale et physique. Heureusement, il existe de nombreux moyens de prendre de la distance par rapport à ces émotions, et d'aligner ses pensées sur des modèles positifs.



Pour vous protéger et protéger vos proches contre les conséquences d'une trop forte négativité, commencez par comprendre la manière dont vos émotions influencent le monde et dont le monde influence vos émotions. C'est une relation bilatérale, ou plutôt, un réseau de connexions. Pas étonnant que l'on dise qu'il est plus facile d'être contaminé par une émotion que par un rhume.

Des recherches menées sur plusieurs comportements et émotions, bons et mauvais, ont révélé qu'ils pouvaient être contagieux. Par exemple, une étude sur l'influence de la négativité sur la chimie interne d'un individu a révélé que le partage d'impressions négatives sur une tierce personne constituait un vecteur de rapprochement particulièrement efficace entre les gens. En d'autres termes, des sentiments hostiles envers une même personne incitent à tisser un lien affectif.¹ On peut néanmoins douter que ce lien initial puisse constituer le fondement sain d'une amitié durable. Il s'agit probablement là d'un vestige d'une époque primitive où la survie dépendait notamment de l'établissement d'alliances entre petits groupes d'êtres humains et de la désignation des groupes extérieurs à ces alliances comme étant des « ennemis ». Aujourd'hui, ce modèle est devenu dysfonctionnel, au risque d'avoir l'effet « anti-survie » inverse. En d'autres termes, ce qui contribuait à notre survie est devenu une force qui attire les personnes négatives et les mauvaises influences dans nos vies.

Cette conclusion s'ajoute à des recherches indépendantes ayant démontré qu'une seule expérience négative pouvait doubler notre risque d'être malheureux.²

Heureusement, la joie et les actes bienveillants sont aussi contagieux. Les effets d'un acte bienveillant peuvent résonner à travers des liens sociaux complexes, jusqu'à atteindre des personnes que vous ne rencontrerez peut-être jamais.³

Mieux encore, sachez que pour chaque personne « heureuse » qui vous entoure, vos chances d'être vous-même heureux augmentent de près de 10 %.⁴

Nous avons tendance à attirer dans nos vies les pensées et émotions sur lesquelles nous nous concentrons. En outre, un instinct primitif qui nous pousse à imiter les expressions, le langage corporel et la manière de parler de ceux qui nous entourent nous rend encore plus susceptibles d'être « contaminés » par les émotions de ceux avec qui nous passons le plus de temps.⁵

¹ Bosson, Jennifer K., Amber B. Johnson, Kate Niederhoffer, and William B. Swann. "Interpersonal Chemistry through Negativity: Bonding by Sharing Negative Attitudes about Others." *Personal Relationships* 13, no. 2 (2006): 135-50. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00109.x>.

² Hill, Alison L. et al. "Emotions as Infectious Diseases in a Large Social Network: The SiSa Model." *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 277.1701 (2010): 3827-3835.

Il ne fait aucun doute que nos émotions affectent ceux qui nous entourent ET que ceux qui nous entourent affectent nos émotions.⁶ Il en résulte naturellement que si vous vous entourez de personnes qui ressentent des expériences négatives et émotions toxiques, vous ne tarderez pas à vous aligner sur les mêmes pensées et expériences.

À l'inverse, si vous passez votre temps avec des gens qui se concentrent sur la joie, la gratitude, le bonheur et d'autres émotions positives, vous remarquerez que vos propres pensées et émotions s'aligneront sur des choses, personnes, expériences, idées et concepts positifs.

Ce principe est plus facile à appliquer chez nous, puisque c'est là que nous avons le plus de contrôle sur nos vies. Nous choisissons qui peut entrer chez nous, quelle musique nous écoutons et quelle chaîne nous regardons à la télévision. Ces facteurs environnementaux peuvent paraître anodins, mais ils peuvent avoir un impact fondamental sur notre état émotionnel.

Après une journée stressante, rentrez chez vous, dans votre refuge personnel, et passez du temps avec des proches à l'esprit positif, écoutez de la musique entraînante, regardez un programme enjoué, lisez un livre de développement personnel ou adonnez-vous à toute autre activité relaxante. Ainsi, vous réaligerez vos pensées sur des fréquences positives et réduirez le risque de vous laisser envahir par des émotions toxiques.

Au bureau, vous aurez besoin d'un peu plus d'entraînement pour éviter de vous laisser contaminer par des émotions toxiques. En effet, il n'est pas toujours possible de choisir les gens qui nous entourent dans cet environnement. Qu'il s'agisse d'un supérieur qui crie sur ses subordonnés ou d'un collègue qui se livre à des commérages sur les membres de l'équipe, il n'est pas toujours possible d'éviter la négativité sur le lieu de travail.

Face à une profusion d'émotions toxiques, renforcez vos pensées positives en cherchant des collègues désireux de conserver un regard positif et une attitude enjouée au bureau. C'est encore la meilleure attitude à adopter pour ne pas vous laisser contaminer par la négativité ambiante.

PMC. Web. 3 May 2017.

³ James H. Fowler and Nicholas A. Christakis. "Cooperative behavior cascades in human social networks." *PNAS* 2010 107 (12) 5334-5338; published ahead of print March 8, 2010, doi:10.1073/pnas.0913149107.

⁴ Christakis, Nicholas A, and James Fowler. "SOCIAL NETWORKS AND HAPPINESS." *SOCIAL NETWORKS AND HAPPINESS* | Edge.org, n.d. <https://www.edge.org/conversation/social-networks-and-happiness>.

⁵ Colino, Stacey. "Are You Catching Other People's Emotions?" *U.S. News & World Report*, n.d. <https://health.usnews.com/health-news/health-wellness/articles/2016-01-20/are-you-catching-other-peoples-emotions>.

⁶ Larson, Reed W., and David M. Almeida. "Emotional Transmission in the Daily Lives of Families: A New Paradigm for Studying Family Process." *Journal of Marriage and the Family* 61, no. 1 (1999): 5. <https://doi.org/10.2307/353879>.



En investissant du temps et de l'énergie dans ce type de relations, vos bonnes actions et votre positivité se propageront au bureau et viendront contrebalancer la négativité. Vous ressentirez l'effet boule de neige d'une telle stratégie à mesure qu'un nombre croissant de collègues refuseront de ressasser des pensées toxiques et tireront les bienfaits d'une attitude positive. Le stress au bureau s'en trouvera réduit et les émotions positives s'en trouveront multipliées, entraînant une coopération plus fructueuse, une réduction des conflits et une amélioration des performances au travail.⁷



Au bureau, chez vous, dans un bar entre amis ou au restaurant avec de nouvelles connaissances, souvenez-vous toujours que vous n'avez pas besoin de réagir à toutes les influences négatives que vous rencontrez.

Les personnes négatives aiment entraîner les autres dans leur négativité. Nous avons tous connu des conversations au cours desquelles notre interlocuteur nous encourageait à nous plaindre d'une autre personne ou d'une situation. La prochaine fois que cela vous arrive, souvenez-vous que vous n'êtes pas obligé de réagir. Vous n'êtes pas obligé d'acquiescer et de laisser les émotions négatives s'installer. Vous n'êtes pas non plus obligé d'affronter la personne, ce qui risquerait de déclencher une dispute.

La troisième option est simplement de ne pas laisser les commentaires négatifs vous influencer. Prenez un instant pour examiner vos propres pensées et ne perdez pas de vue votre désir de vous concentrer sur des pensées et expériences positives. Puis éloignez-vous promptement mais poliment de la situation.

Au bureau, il vous suffit de dire que vous avez un travail à finir rapidement. Lors d'une soirée, vous pouvez prétexter que vous allez chercher un verre.

À l'instar des germes, les émotions sont contagieuses. Et si vous n'y prenez pas garde, vous risquez de vous laisser contaminer par des émotions toxiques sans même vous en rendre compte. Le meilleur moyen de renforcer votre immunité contre les émotions toxiques, c'est de vous entourer de gens qui alignent consciemment leurs pensées sur des fréquences positives.

⁷ Barsade, Sigal G. "The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on Group Behavior." *Administrative Science Quarterly* 47, no. 4 (2002): 644. <https://doi.org/10.2307/3094912>.

Biotic Blast

Votre cure quotidienne de bonnes bactéries
pour être en meilleure santé et plus heureux !

Le plein de bonnes bactéries...

Le complément Biotic Blast de Lifeplus a été formulé scientifiquement pour contenir 10 milliards de bonnes bactéries issues de 14 souches uniques de différentes qualités et aux fonctions diverses. Il contient du calcium et peut contribuer au bon fonctionnement des enzymes de digestion et du métabolisme énergétique.

Un corps équilibré pour un mode de vie
heureux et sain !



Affronter les fêtes de fin d'année

La période de Thanksgiving et Noël est placée sous le signe de la joie et du bonheur. C'est l'occasion de passer du temps avec nos proches et de faire la fête en famille. Durant toute cette période de l'année, les mots « joie » et « paix » s'affichent sur les décorations, les cartes de vœux et les campagnes publicitaires. Mais tout le monde ne partage pas ces sentiments.

En réalité, nombreux sont ceux qui se sentent encore plus tristes à cette période de l'année. Pour certains, des circonstances temporaires peuvent venir ternir la joie de Noël. Certaines personnes peuvent être en plein divorce, avoir des problèmes d'argent ou être en train de combattre une maladie.

D'autres peuvent avoir des soucis durables : maladie mentale, mort d'un être cher ou conflit avec un ami ou un membre de la famille.

Et dans une société qui nous dit d'être joyeux et sociable, cette période peut être encore plus difficile à affronter. Qu'est-ce qui déclenche ce sentiment de tristesse durant la période des fêtes ? Et quelles sont les solutions pour surmonter ces sentiments ? Quels mécanismes peuvent nous aider à préserver notre santé mentale ?

Un des sentiments de tristesse les plus profonds que l'on peut ressentir, c'est le deuil, en particulier s'il est lié au décès d'un être cher.

Que cette perte soit récente ou qu'elle remonte à plusieurs années, la période de Noël en particulier peut faire resurgir le manque cruel d'une personne qui était et demeure importante pour nous.

La douleur provoquée par un décès est l'une des épreuves les plus difficiles à surmonter dans une vie. Il est important de passer par ces profonds sentiments de perte et de désespoir. Mais il est également important de savoir quand il faut sortir de cet état pour être présent dans sa vie actuelle. Même si vous êtes le seul à pouvoir trouver cet équilibre entre recueillement et présence, une personne de confiance peut vous aider à traverser cette épreuve, qu'il s'agisse d'un thérapeute, d'un conjoint ou d'un membre de votre famille, ou d'un bon ami ayant beaucoup d'empathie.

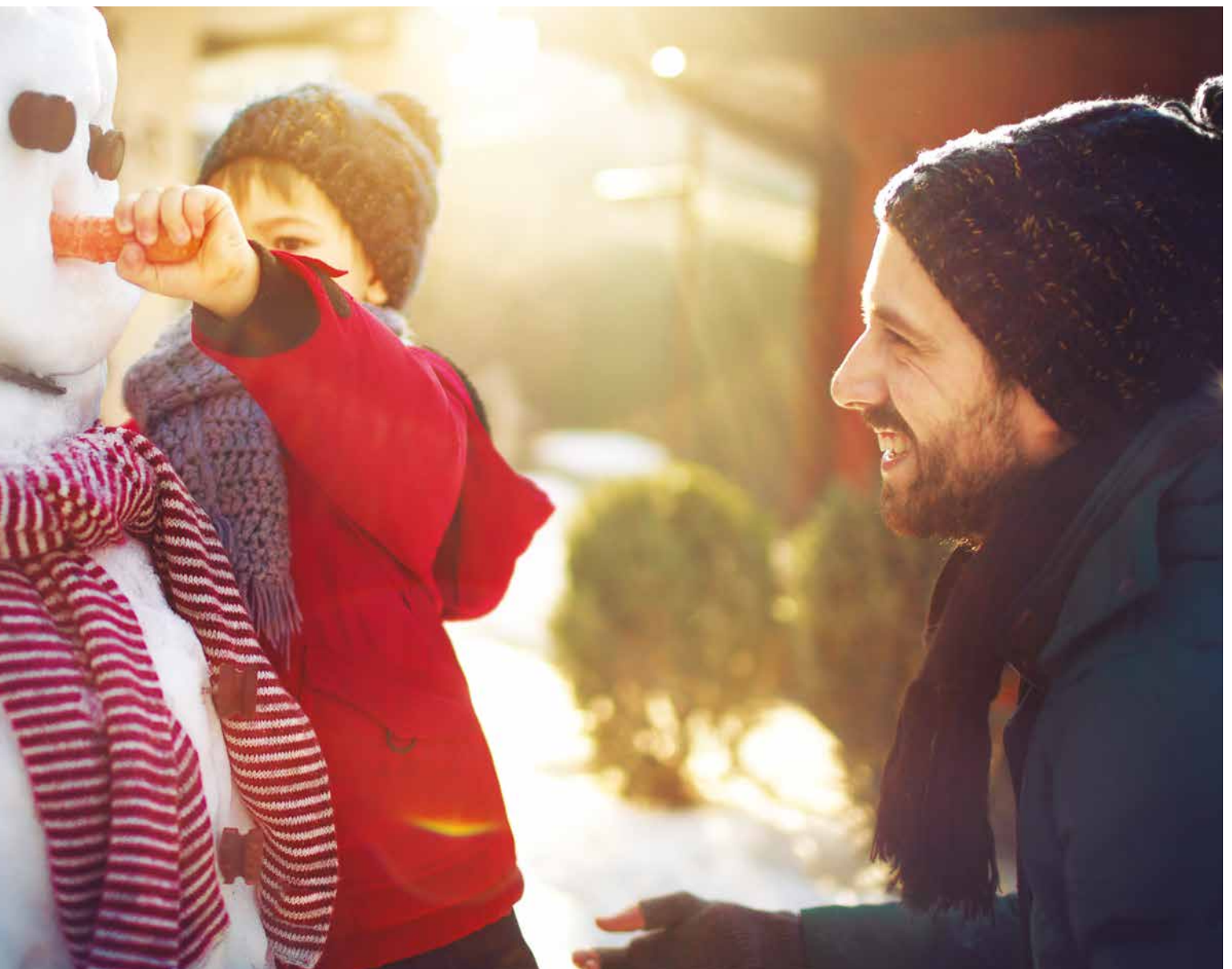
Une autre méthode consiste à créer un espace pour rendre hommage à l'être cher que vous avez perdu, pour parler de lui ou peut-être même pour vous adresser directement à lui.

Vous pouvez créer un petit autel ou un lieu de recueillement. Placez une photo le montrant à son avantage, allumez une bougie tous les jours pour honorer son esprit et vous aider à ne pas oublier. Vous pouvez même essayer de lui parler à voix haute pour lui dire ce que vous avez sur le cœur. Que vous croyiez ou non à l'existence d'une vie après la mort, le fait de parler à voix haute à l'être cher que vous avez perdu peut vous aider à gérer ces sentiments.

Les relations conflictuelles sont une autre forme de douleur interpersonnelle pouvant être encore plus compliquée. Pour ceux qui sont en froid avec leur famille, les fêtes peuvent être un vrai déclencheur. En plus de pleurer la perte d'une relation, nous devons également faire face à de la rancœur, de la colère par rapport à ce qui s'est passé, ou à une grande déception.



Une manière de faire face à cela est de créer un tableau à trois colonnes dans lequel vous marquez ce qui s'est passé selon vous (ou décrivez une dispute précise), ce que vous ressentez face à cela et comment vous auriez aimé que cela se passe.



Cela permet à la fois à votre tristesse et à votre colère de prendre le pas sur le sentiment de séparation et d'arrêter de déplorer quelque chose qui n'a pas eu lieu.

Outre les difficultés relationnelles, les fêtes de fin d'année peuvent être une période très chargée. C'est un problème de société de manière générale, et un problème personnel qui consiste à faire en sorte que nos vies soient remplies au maximum. Nous surchargeons nos vies et exigeons beaucoup de nous-même. Nous sommes nombreux à vivre dans des pays où le travail nous consume et dans des sociétés ne cherchant jamais à ralentir le rythme. La solution à cela consiste à aller à l'essentiel. Si vous vous sentez submergé par toutes les fêtes et activités prévues, citez trois raisons pour lesquelles vous devez participer à un événement donné. Si vous ne parvenez pas à en citer trois, n'y allez pas. Utilisez intelligemment votre temps libre. Déterminez

ce qui donne vraiment un sens à votre vie et ce qui vous donne de l'énergie. Si vous avez besoin de plus de sommeil, faites-en une priorité.



Si une promenade après le dîner vous aide à vous sentir plus calme et plus serein, allez-y. Autorisez-vous à ne pas organiser de fête chez vous cette année. Sinon, demandez aux autres de vous aider à l'organiser.

Les finances et l'argent peuvent être une grande source de stress en période de fêtes. Nombreux sont les pays où Noël est malheureusement devenu une période durant laquelle la surconsommation règne en maître. Vous n'êtes pas obligé de vous y soumettre. Discutez avec votre famille de ce qui est réellement important à cette période de l'année. Défendez les traditions prônant la paix et la tranquillité. Certaines familles avec des enfants en bas âge limitent volontairement les cadeaux offerts (quelque chose que vous portez, quelque chose dont vous avez besoin, quelque chose que vous voulez et quelque chose que vous lisez).

En d'autres termes, soyez attentif cette année à donner du sens à votre vie pour les fêtes. Sachez que vos sentiments et vos expériences sont précieux, de même que votre temps et votre énergie.



Le calcium

Nous avons tous entendu que le calcium était essentiel pour avoir des os et des dents en bonne santé. De fait, des campagnes de santé publique ont vanté les mérites du calcium, et plus précisément du lait, pour prévenir l'ostéoporose. Nous savons que ce minéral est important pour la santé musculaire et cardiovasculaire. Et nous savons que la consommation de calcium est particulièrement importante chez les enfants lorsque les os sont en pleine formation, et surtout durant les poussées de croissance à l'adolescence, lorsque le corps constitue pour la première fois des réserves de calcium dans les os.

Parmi toutes les vitamines et tous les minéraux de notre organisme, c'est le calcium qui est présent en plus grande quantité. Chose incroyable : pour certains nutriments comme le calcium, si l'apport n'est pas suffisant pour les fonctions quotidiennes, le corps peut en fournir ! Mais ce n'est pas sans conséquences.

Lorsque l'organisme manque de calcium, il puise dans ses réserves, qui se trouvent dans les os et les dents. Au fur et à mesure, cela peut entraîner des complications et notamment l'affaiblissement des os.

L'apport journalier recommandé est d'au moins 1 000 mg. Mais la plupart des experts préconisent un apport minimum de 1 200 mg pour les seniors (cinquante ans et plus) sans dépasser 2 000 mg. Les enfants devraient consommer entre 200 et 700 mg de calcium, et les adolescents 1 300 mg.

Mais il existe différents types de calcium. La manière dont le corps absorbe le calcium et l'utilise dépend en grande partie du type de calcium que vous consommez. Le citrate de calcium est celui que le corps absorbe le plus facilement, mais ce complément alimentaire est généralement plus cher. Le carbonate de calcium est moins cher et bien absorbé.¹

Le calcium travaille en synergie avec la vitamine D, l'acide folique, les vitamines B12 et B6 pour améliorer sa biodisponibilité et pour que l'organisme en fasse meilleur usage. L'isopriflavone est un autre nutriment qui contribue au fonctionnement optimal du calcium dans l'organisme en aidant le corps à bien absorber le calcium dans les os. L'isopriflavone fait partie de la famille des isoflavones, qui contribuent à la réduction de la perte osseuse responsable de l'ostéoporose.

Les produits laitiers contenant du lait sont ceux qui présentent la quantité la plus élevée de calcium par portion.



Le yaourt nature est particulièrement riche en calcium. En fait, le yaourt est l'aliment le plus consommé contenant la plus haute concentration en calcium.

Mais il existe d'autres options pour ceux qui cherchent à supprimer ou à limiter leur consommation de produits laitiers. Les sardines font partie des aliments les plus riches en calcium, car leurs arêtes peuvent être consommées. Le saumon en boîte est également riche en calcium, car généralement, les préparations à base de saumon (galettes de saumon, par exemple) incluent les arêtes du poisson, riches en calcium.

Les coquilles d'œuf sont une source de calcium inhabituelle mais bon marché. Gardez les coquilles des œufs biologiques et bien lavés que vous consommez.

Une fois que vous en avez une douzaine environ, lavez-les bien et plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Cela permet de les stériliser. Puis laissez-les sécher pendant plusieurs heures et réduisez-les en poudre à l'aide d'un moulin à café ou à épices. Une demi cuillère à café de cette poudre dans vos trois repas quotidiens vous apportera la dose journalière recommandée qui est de 1 000 mg.² Vous pouvez également dissoudre des coquilles d'œuf dans du vinaigre de cidre de pomme, et verser quelques cuillères à soupe de ce mélange dans de l'eau chaude ou froide, à boire au cours du repas (c'est très bon pour les personnes qui prennent des médicaments réduisant ou bloquant l'acide gastrique).

Les végétariens et les vegans sont particulièrement sujets aux carences en calcium s'ils ne veillent pas à l'inclure intentionnellement dans leur alimentation.

Les fanes de navet et le chou kale offrent un apport raisonnable en calcium, mais cela représente seulement un tiers de la quantité contenue dans la même portion de produits laitiers.



Par exemple, une tasse de chou kale cuit contient un peu moins de 100 mg de calcium, alors qu'une tasse de yaourt nature en contient plus de 400 mg et que 85 g de sardines en boîte en contiennent 300 mg. À noter que l'épinard présente un taux d'absorption très bas. Voici d'autres sources vegan de calcium : les graines de sésame ou le tahini (crème de sésame), les graines de chia et les haricots rouges.

¹ Heaney RP, Dowell MS, Bierman J, Hale CA, Bendich A (2001). "Absorbability and cost effectiveness in calcium supplementation." *Journal of the American College of Nutrition*, 20 (3): 239-46, doi:10.1080/07315724.2001.10719038.

² Rovinsky, J, et al. "Eggshell Calcium in the Prevention and Treatment of Osteoporosis." *International Journal of Clinical*

Pharmacology Research, U.S. National Library of Medicine, 2003, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15018022>.

Exercices de stimulation du nerf vague

Le nerf vague est l'un des nerfs les plus longs du corps. Il prend son origine dans le tronc cérébral pour continuer son trajet dans le torse. Il constitue une voie très importante de régulation du cœur, des organes de l'abdomen et du système digestif. Dans le sens inverse, le nerf vague remonte les messages de ces organes et parties du corps vers le cerveau. On peut l'assimiler à une sorte de grande route interne qui relie le cerveau aux organes le long de la poitrine et de l'abdomen.





Il tire son nom du latin *vagus*, qui signifie « vagabond » ou « errant », en référence à sa présence dans tout le corps.

Le nerf vague est le conduit principal du système nerveux parasympathique.

Le système nerveux parasympathique contrôle les fonctions de repos et de digestion du corps. Il prépare l'organisme aux situations d'urgence.

Si vous avez besoin d'échapper à un chien errant dans la rue, votre système nerveux sympathique intervient pour augmenter votre pression artérielle et votre rythme cardiaque, accroître le flux de sang oxygéné envoyé aux muscles et déclencher la sécrétion d'adrénaline. L'ennui chez bon nombre d'entre nous, c'est que le stress de la vie moderne sollicite souvent le système nerveux sympathique. Il n'est pas rare de voir des gens coincés dans une sorte de surmenage sympathique, situation qui provoque la détérioration des fonctions digestives et immunitaires. On a tendance à négliger le système nerveux parasympathique et son influence sur le repos et la digestion.

Imaginez-vous en train de monter un escalier en courant. Dans ce scénario, le système nerveux sympathique est activé.

Dès que vous avez atteint le haut de l'escalier, le système nerveux parasympathique est censé intervenir pour ralentir la pression artérielle et mettre le corps au repos. En cas de système parasympathique affaibli, la personne a du mal à récupérer.

Un système nerveux parasympathique affaibli ou inefficace peut avoir des conséquences importantes sur le sommeil et le repos, ainsi que sur la capacité de guérison et le système immunitaire. La stimulation du nerf vague permet d'activer le système nerveux parasympathique et de le rendre plus efficace. Elle peut également contribuer à soulager les problèmes de côlon irritable, la dépression, les douleurs musculaires chroniques (fibromyalgie) et les migraines.

Voici quelques exercices simples (et gratuits) qui vous permettront de stimuler votre système nerveux parasympathique en sollicitant votre nerf vague.

Respiration lente et profonde

Une respiration profonde en prenant conscience de son souffle constitue l'un des moyens les plus efficaces de stimuler son nerf vague. Respirez par le diaphragme, muscle qui se situe en dessous des poumons et de la cage thoracique.

En cas de stress, on respire souvent avec des inspirations profondes et des expirations superficielles. Imaginez ce qu'il se passe quand vous courez. Pendant une course rapide, vous inspirez peut-être à fond, mais il n'est pas aussi facile d'expirer complètement à moins de le faire consciemment.

De la même manière, en cas de panique ou de colère, vous remarquerez que vos inspirations sont plus profondes, alors que vos expirations sont plus courtes.

Essayez plutôt d'inspirer lentement pendant quatre à cinq secondes, puis expirez doucement en comptant jusqu'à quatre ou cinq. Cette technique de respiration contribue à calmer le système nerveux.

Inspirez profondément en soulevant la cage thoracique et en relâchant les muscles du ventre. Essayez de gonfler uniformément la cage thoracique tout en veillant à ne pas contracter les muscles abdominaux. Souriez légèrement, relâchez les muscles autour des yeux et expirez par la bouche pour stimuler aussi, respectivement, les nerfs faciaux, hypoglosse et glossopharyngien (qui font aussi partie du système nerveux parasympathique). Cet exercice est excellent avant de s'endormir.

Chant du « Om »

Les cordes vocales sont reliées au nerf vague. C'est pourquoi on peut l'activer par le chant guttural. La méditation et le yoga sont deux activités au cours desquelles on se sert du son « Om » pour faire appel à la capacité de relaxation du corps. Il est possible que vous vous sentiez un peu gêné si vous n'avez pas l'habitude de chanter ce « Om ». Mais essayez d'utiliser ce son en expirant pendant cinq secondes. Le « Om » vous oblige à baisser la tonalité de votre voix d'environ un octave et à calmer votre énergie nerveuse. Il peut également vous aider à stabiliser votre expiration de manière à ne pas expirer tout l'air d'un coup pour ensuite souffler par petits à-coups jusqu'à la fin de l'expiration. Si l'idée de fredonner ce « Om » vous met mal à l'aise, le simple fait de chanter (en privilégiant une voix grave) peut stimuler le nerf vague.

Gargarismes ou nettoyage de la langue

Le gargarisme à l'huile ou tout simplement à l'eau constitue un autre moyen de stimuler le nerf vague par la bouche et la gorge. Il permet de se rincer la bouche par la même occasion.



Le rire

Le yoga du rire et ses variations farfelues comme le « goat yoga » (avec des chèvres) sont de bons moyens de sécréter des hormones. Mais saviez-vous que si le rire nous détend, c'est aussi parce qu'il stimule le nerf vague ?

La marche

Les longues marches calment le système nerveux. La marche est généralement considérée comme une forme d'exercice doux. Elle fait bouger le corps, mais sans déclencher les fonctions de réaction aux situations d'urgence du système nerveux sympathique (contrairement à la course). Elle demande une respiration plus profonde en raison d'un besoin accru en oxygène, sans nous empêcher de prendre de grandes et longues inspirations et expirations.

Manger pour se calmer

Le lien entre intestins et cerveau est un sujet d'actualité qui ne laisse personne indifférent parmi les professionnels de la recherche physiologique.

Ce lien explique pourquoi les bactéries présentes dans nos intestins peuvent influencer notre cerveau.

Par exemple, en cas de ballonnements ou de constipation, on a souvent l'impression d'avoir les idées embrouillées et le cerveau qui fonctionne au ralenti. Comme nous l'avons vu précédemment, le nerf vague est présent dans une grande partie du corps, car il chemine du centre du cerveau jusqu'aux profondeurs des intestins. Le magnésium, le potassium et le sodium sont des minéraux qui ont un effet calmant. On les trouve généralement dans les aliments d'origine végétale. À l'inverse, des minéraux comme le phosphore et le calcium proviennent souvent d'aliments d'origine animale. Bien qu'il s'agisse de nutriments essentiels, ils ont tendance à stimuler le système nerveux sympathique. Si vous consommez trop de viande ou de produits d'origine animale et pas assez de légumes, la balance risque de pencher du côté du système nerveux sympathique.

Se laver le visage à l'eau froide

Ce geste peut faire l'effet d'une « claque au système », mais se laver le visage à l'eau froide a un effet vivifiant sur le nerf vague.

Méfiez-vous des nouveaux appareils en vogue qui prétendent stimuler le système nerveux parasympathique s'ils ne sont pas homologués par la FDA et s'ils ne nécessitent pas d'être délivrés sur ordonnance. Les effets bénéfiques de certains appareils de stimulation du nerf vague sur la prévention des migraines ont été démontrés. En revanche, il existe aussi de nombreux appareils moins bien établis sur le marché et non spécifiques au nerf vague, qui risquent d'entraîner une confusion électromagnétique dans le corps.

Proanthénols® 100

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

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

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



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

© 2019 Lifeplus International

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



Le chrome

Le chrome est un minéral qui aide notre organisme à métaboliser les glucides et les graisses au niveau microcellulaire. La majeure partie de notre apport en chrome provient d'aliments sains comme les céréales complètes, les légumes frais, en particulier le maïs et les pommes de terre, et le poisson ; la levure alimentaire est une des meilleures sources de chrome. Ce minéral fait également son apparition dans les poudres protéinées et les compléments alimentaires.

Un des intérêts du chrome, c'est qu'il permet d'équilibrer la glycémie, et nombreux sont ceux qui disent que ce minéral les aide à vaincre leurs envies de sucre. Tant que votre alimentation est riche en aliments entiers d'origine végétale, il y a peu de chances que vous ayez une carence en chrome.

Le chrome est un nutriment important, en particulier pour les personnes à risque ou souffrant de diabète.

Il contribue à réduire le taux de sucre dans le sang en boostant les capacités des récepteurs de l'insuline.¹ En d'autres termes, il aide le corps à mieux utiliser l'insuline.

Chez les personnes en bonne santé, l'insuline est une hormone qui aide l'organisme à apporter les sucres dans les cellules pour qu'ils soient transformés en énergie. Chez les personnes souffrant de diabète de type 2 (le plus courant), les cellules perdent leur réactivité à l'insuline, un phénomène également appelé résistance à l'insuline. Dans la forme de diabète moins courante, il n'y a aucune production d'insuline. C'est le cas dans le diabète de type 1, également connu sous le nom de diabète juvénile.

Le plus important pour réduire le déclenchement ou la progression du diabète, c'est un changement de mode de vie radical. L'alimentation et l'exercice physique sont essentiels pour limiter les risques liés à un taux de glycémie incontrôlé. Mais en réalité, ces changements de mode de vie sont souvent irréalisables.

Les moyens pharmacologiques utilisés pour contrôler le diabète (ou réduire la progression du prédiabète) ont souvent des effets secondaires. Dans certaines études, la prise de compléments alimentaires à base de chrome vendus sans ordonnance a donné des résultats prometteurs chez les sujets obèses, au niveau de la réaction face à l'insuline et de son utilisation.¹

Des scientifiques pensent que le chrome améliorerait les capacités de liaison de l'insuline. Certaines études ont établi un lien entre le diabète de type 2 et de faibles taux de chrome. Et lorsque les participants de ces études retrouvaient un taux de chrome normal, ils constataient une baisse de leur taux de glycémie.

Une étude de grande ampleur réalisée sur plusieurs années et portant sur 62 000 participants a analysé la fréquence du diabète de type 2 et la prise de compléments alimentaires à base de chrome (généralement sous la forme d'un complément multivitaminé qui en contient). Les participants ayant pris un complément alimentaire à base de chrome avaient 27 % de chances en moins d'avoir du diabète.²

En revanche, une autre étude a remarqué que le chrome pouvait avoir contribué à faire baisser la glycémie à jeun chez les participants (le taux de glycémie le matin au réveil, sans avoir mangé pendant huit à douze heures), sans que cela n'améliore nécessairement leur A1C.³

L'A1C est le test sanguin réalisé en laboratoire qui aide à déterminer le taux moyen de sucre dans le sang d'une personne au cours des trois derniers mois.

De manière générale, les études constatant un effet positif du chrome sur le taux de glycémie étaient réalisées sur des participants souffrant déjà de diabète (par opposition à des sujets sains).⁴

Encore une fois, cela pourrait être dû à une alimentation saine apportant en grande partie la quantité de chrome nécessaire à notre organisme. Certains éléments suggèrent que le chrome peut réduire les fringales et l'appétit.

Si votre alimentation est saine et variée, il y a des chances pour que votre apport en chrome soit suffisant. Les brocolis et les produits à base de raisin (jus de raisin et vin rouge) sont des aliments riches en chrome. Si vous êtes prédiabétique ou diabétique, consultez votre médecin pour vous faire prescrire des compléments alimentaires adaptés à base de chrome, qui viendront compléter les changements de votre mode de vie.

¹ Hua, Yinan, et al. "Molecular Mechanisms of Chromium in Alleviating Insulin Resistance." *The Journal of Nutritional Biochemistry*, vol. 23, no. 4, Apr. 2012, pp. 313-319, doi:10.1016/j.jnutbio.2011.11.001.

² McIver, David J, et al. "Risk of Type 2 Diabetes Is Lower in US Adults Taking Chromium-Containing Supplements." *The Journal of Nutrition*, vol. 145, no. 12, Dec. 2015, pp. 2675-2682, doi:10.3945/jn.115.214569.

³ Abdollahi, Mohammad, et al. "Effect of Chromium on Glucose

and Lipid Profiles in Patients with Type 2 Diabetes: A Meta-Analysis Review of Randomized Trials." *Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences*, vol. 16, no. 1, 2013, p. 99, doi:10.18433/3g022.

⁴ Michelle D Althuis, Nicole E Jordan, Elizabeth A Ludington, Janet T Wittes. Glucose and insulin responses to dietary chromium supplements: a meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 76, Issue 1, July 2002, pp. 148-155, https://doi.org/10.1093/ajcn/76.1.148.

⁵ Anton, Stephen D, et al. "Effects of Chromium Picolinate on Food Intake and Satiety." *Diabetes Technology & Therapeutics*, vol. 10, no. 5, Oct. 2008, pp. 405-412, doi:10.1089/dia.2007.0292.

⁶ "Office of Dietary Supplements – Dietary Supplement Fact Sheet: Chromium." NIH Office of Dietary Supplements, U.S. Department of Health and Human Services. ods.od.nih.gov/factsheets/Chromium-HealthProfessional/.

Pleine conscience et yoga pour les enfants

Quand on pense au yoga ou à la pleine conscience, ce qui nous vient à l'esprit, c'est généralement l'image d'un adulte (certainement une femme).

On imagine cette femme dans un environnement calme et naturel, assise en tailleur avec les mains sur les genoux et les yeux fermés. On l'imagine toute seule, silencieuse, apaisée et concentrée. Ce qui est marrant, c'est qu'il serait plus facile d'être pleinement conscient si nos vies étaient aussi paisibles !

Imaginez maintenant le concept légèrement plus chaotique de pleine conscience pour les enfants. Si vous avez déjà été à un cours de yoga pour enfant, vous savez que ça ressemble assez au « goat yoga », pratiqué avec des chèvres !



La pratique quotidienne du yoga ou de la méditation adaptés aux besoins et aux capacités spécifiques des enfants contribue à les rendre plus calmes, concentrés et joyeux.

Le terme (ou concept) de « pleine conscience » n'est probablement pas très facile à comprendre pour un enfant de quatre ans. Utilisez plutôt des concepts et des mots comme « remarquer » ou « être attentif ». Quand vous introduisez ce concept, entraînez-vous également à laisser de côté vos attentes. Si votre enfant n'est pas intéressé, laissez tomber pour le moment et tentez une approche différente.

La dynamique de groupe peut vous aider à amadouer votre enfant réfractaire. Emmenez-le à un atelier ou à un cours (bref et ludique !) de yoga ou de pleine conscience spécialement adapté à son âge.

Essayez de ne pas prendre les choses trop au sérieux, car ce n'est pas une mince affaire ! Le premier contact consiste à ralentir le rythme, se connecter à sa respiration et bouger son corps d'une nouvelle façon.

Essayez de trouver un cours où les adultes participent moins (c'est-à-dire où les parents ne font pas tout) et qui travaille juste avec l'enfant.



Trouvez-lui un « copain ». À la place d'un camarade, donnez à votre enfant une peluche spéciale. Quand vient le moment de méditer, dites-lui d'aller chercher sa peluche spéciale, de se coucher sur le dos et de garder la peluche sur son ventre en respirant.



Vantez les mérites de la pleine conscience et du yoga à l'école ou à la crèche de votre enfant. L'enseignement général intègre de plus en plus ces pratiques. Les enseignants disent qu'elles apprennent aux enfants à s'auto-réguler, qu'elles réduisent leur agressivité et qu'elles améliorent leur concentration. Discutez-en avec d'autres parents, les enseignants de vos enfants et la direction de l'école pour voir s'il serait possible d'y consacrer un créneau de cinq minutes.

Montrez l'exemple. Pour donner le goût de la lecture à vos enfants, les spécialistes du développement de l'enfant disent qu'il est important qu'ils vous voient lire vous-même. Il en va de même pour les exercices de pleine conscience. Si votre enfant vous voit faire quelque chose, il s'y intéressera.



Une pratique quotidienne, associée aux mantras, constitue une bonne base pour la pleine conscience. Faites une promenade durant laquelle vous serez « attentif » aux nouveaux paysages, aux nouveaux sons et aux nouvelles odeurs. Prenez trois minutes pour faire un « scan » corporel avant de dormir. Pratiquez la respiration profonde pendant que vous lavez les mains de votre enfant quand il rentre à la maison après l'école ou après avoir joué.

Soyez présent pour lui en l'écouter ou en étant au moins disponible pour l'écouter. Accompagnez votre enfant au niveau émotionnel. Lorsque vous voyez votre enfant se braquer, se mettre en colère ou même devenir agressif, essayez cette méthode. Arrêtez ce que vous êtes en train de faire, mettez-vous à sa hauteur et soyez présent.

Dites-lui que vous avez remarqué qu'il semble agité (ou frustré, en colère ou furieux). Une seule phrase, pas plus. Ne rajoutez pas d'autres sentiments par-dessus. Dites simplement : « Tu m'as l'air contrarié. » Point. Fin de la phrase. Évitez les phrases ou les sermons à rallonge. Ne dites pas : « Tu es frustré parce que je t'ai dit d'arrêter de jouer et de te préparer pour aller au lit ? ». Au lieu de cela, vous pouvez lui demander ce qu'il ressent ou lui dire de vous parler. Parfois, le seul fait de s'asseoir à côté de lui et d'être présent lui permet de prendre davantage conscience de ses émotions.



Raconter son histoire

Nous vivons dans une époque dominée par les boutades et les remarques désobligeantes. Lorsque le réseau social Twitter a augmenté sa limite de 140 à 280 caractères, les internautes s'en sont donné cœur joie. Les experts du comportement essaient de se mettre d'accord sur le temps d'attention d'un public donné : dix secondes ou dix minutes ?

Mais quelle que soit l'estimation actuelle, il est généralement assez faible : secondes, minutes ? Un « elevator pitch » (argumentaire éclair) est une technique mise en avant dans le domaine des affaires et des ressources humaines pour décrire ce que vous vendez ou défendez, dans le petit laps de temps qu'il faut à un ascenseur pour aller d'un étage à un autre.

Mais qu'en est-il lorsque nous ralentissons le rythme, lorsque nous écoutons vraiment, lorsque nous nous concentrons et nous focalisons sur ce qu'une personne a à partager avec nous et les autres ? Que se passe-t-il lorsque nous éteignons nos écrans (et les sonneries, alertes et distractions qui vont avec) ?

En vieillissant, surtout une fois que les enfants sont partis de la maison et que l'on prend sa retraite, il est normal de faire le point sur sa vie. Les gens repensent à ce qu'ils ont vécu et à ce qu'ils ont accompli.

Les personnes d'un certain âge réfléchissent à leurs échecs et à leurs espoirs déçus. Alors que les jeunes adultes essaient de comprendre ce que le monde représente pour eux, les seniors essaient de comprendre ce qu'ils ont représenté pour le monde. Quel est l'héritage qu'ils laissent ?

Il existe justement des programmes et des organismes qui travaillent avec les seniors pour les encourager à partager leur histoire et qui les aident même à réfléchir, à organiser leur récit et à le rédiger. Certains programmes se font en ligne par visioconférence, permettant à tout un groupe de personnes âgées de travailler avec un animateur pour traiter leurs expériences de vie et partager leur histoire avec les autres.

D'autres programmes sont organisés dans des maisons de retraite, dans des résidences médicalisées ou des maisons de quartier pour seniors. Parfois, des bénévoles travaillent avec les résidents de maisons de retraite ou même des patients en soins palliatifs pour les aider à écrire l'histoire de leur vie.

Les bénévoles disent que cela aide beaucoup les personnes âgées à se rappeler l'époque où elles se sentaient en pleine possession de leurs moyens. Cela permet d'améliorer leur estime d'elles-mêmes dans une période difficile de leur vie, où elles ne peuvent plus faire tout ce qu'elles faisaient avant. En d'autres termes, le fait de raconter leur histoire exacerbe le sentiment de dignité.

Les gérontologues ont constaté que cela permettait aux personnes âgées d'avoir une meilleure perception d'elles-mêmes. Ce sont des moments durant lesquels elles peuvent évoquer des souvenirs et revivre leurs jours de gloire et leurs moments de joie. Cela permet aussi aux seniors de faire leur deuil et de panser leurs blessures, de se remémorer les épreuves qu'ils ont dû traverser et de reconnaître leurs échecs, mais également d'accepter les choses.

Ce processus peut les aider à se pardonner et à trouver la paix. Mais ce processus narratif est différent de la thérapie axée sur la parole.

Une bonne histoire implique un côté dramatique, un engagement et une immersion. On peut s'y identifier, mais elle est également différente de notre propre expérience ou point de vue pour qu'elle soit intéressante. L'histoire va crescendo jusqu'à atteindre une morale ou une leçon à en tirer.

Écouter l'histoire des aînés est également bénéfique pour leurs enfants adultes et d'autres membres de la communauté. Quand nous écoutons une histoire, nous nous détendons et produisons de la dopamine. Nous ressentons de la tendresse et de la bienveillance pour le narrateur. Cela nous permet de l'apprécier peut-être encore plus et de nous sentir plus proche de lui. Bien plus qu'un sentiment de bien-être, cela active des processus cérébraux très puissants. Lorsqu'une personne écoute une histoire, des liaisons neuronales se créent chez elle, activant les mêmes réseaux que ceux de la personne qui la raconte. Cela nous montre que nous avons évolué pour créer des liens à travers ces expériences. Le fait de raconter ou d'écouter une histoire permet également d'améliorer sa mémoire. La probabilité de se souvenir d'une histoire personnelle est vingt-deux fois supérieure à la probabilité de se souvenir d'un simple fait. Et lorsque l'auditeur est absorbé par une bonne histoire, son cerveau libère de l'ocytocine, l'hormone de « l'amour ».





La fertilité masculine

Selon le dicton, les torts sont partagés, mais on ne pense généralement pas à ça quand il s'agit de fertilité et de grossesse. Mais la vérité, c'est qu'en cas d'infertilité dans un couple, le problème peut venir de n'importe quel partenaire ou des deux. Selon les estimations, 30 à 40 % des cas peuvent être attribués à l'homme.¹

Chez la femme, l'infertilité peut être due à une multitude de facteurs : anomalies structurelles, malformations d'organes (ou différences sub-optimales), déséquilibres hormonaux, irrégularité des cycles menstruels, âge de la femme. Mais chez l'homme, la fertilité (ou l'infertilité) est presque toujours liée aux spermatozoïdes. Et plus particulièrement à la qualité, la motilité, la quantité et l'endurance des spermatozoïdes.

Le poids peut avoir une grande influence sur la fertilité.

L'obésité reste toujours la source majeure de nombreux problèmes, de l'hypertension et du diabète aux soucis environnementaux (l'augmentation de la consommation de nourriture entraîne l'augmentation des cultures, du transport et des déchets). Lorsqu'un homme est en surpoids, sa fertilité est affectée.² Le surpoids a de nombreuses conséquences sur l'organisme : il existe notamment une relation de co-dépendance avec l'inflammation (chaque facteur nourrissant l'autre). L'excès de masse grasseuse perturbe également le système hormonal, responsable de la production de spermatozoïdes.

Les choix de vie peuvent également être liés à la baisse de qualité et de quantité des spermatozoïdes. Les suspects habituels (la cigarette, la consommation excessive d'alcool et le manque de sommeil) contribuent également à la baisse de la fertilité chez les hommes.

Améliorer la circulation sanguine permet de redynamiser l'organisme. Le sang apporte de l'oxygène et des nutriments dans toutes les parties du corps. Et quoi de mieux que le sport pour améliorer la circulation sanguine ? La qualité et la quantité de spermatozoïdes chez les hommes qui pratiquent une activité physique régulière modérée comme le jogging ou la natation sont meilleures que chez leurs homologues sédentaires.³

Alimentation et fertilité Le zinc et la vitamine D sont des nutriments améliorant l'activité des spermatozoïdes. Le zinc favorise la spermiogenèse (la création de spermatozoïdes), contribue à l'équilibre des hormones de reproduction, à la santé de la paroi des organes reproducteurs et urologiques, et présente d'autres bienfaits.^{4,5} Concernant la vitamine D, une étude a montré que les couples dans lesquels l'homme présentait un faible taux de

vitamine D dans le sang avaient plus de difficultés à concevoir un enfant.⁶

Heureusement, le zinc et la vitamine D sont également importants d'un point de vue immunologique. Veiller à la santé de votre système immunitaire est essentiel pour votre fertilité, et les antioxydants doivent faire partie de vos priorités en matière d'alimentation. Les chercheurs d'une étude ont constaté une amélioration de la qualité des spermatozoïdes chez les participants masculins ayant pris des compléments alimentaires à base d'antioxydants.⁷ Les spermatozoïdes des participants présentaient souvent une plus grande abondance, une meilleure motilité, une meilleure reproduction et une structure optimale.

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

² Katib, Atif. "Mechanisms Linking Obesity with Male Infertility." *Central European Journal of Urology*, vol. 68, Mar. 2015, doi:10.5173/cej.2015.01.435.

³ Hajizadeh, B, et al. "The effects of three different exercise modalities on markers of male reproduction in healthy subjects: a randomized controlled trial." *Reproduction* (Cambridge, England), U.S. National Library of Medicine, Feb. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27920258.

⁴ Yamaguchi, Sonoko, et al. "Zinc is an essential trace element for spermatogenesis." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, National Academy of Sciences, 30 June 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705534/.

⁵ Fallah, Ali, et al. "Zinc Is an Essential Element for Male Fertility: A Review of Zn Roles in Men's Health, Germination, Sperm Quality, and Fertilization." *Journal of Reproduction & Infertility*, Avicenna Research Institute, Apr. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6010824/.

⁶ Tartagni, Massimo, et al. "Males with low serum levels of vitamin D have lower pregnancy rates when ovulation induction

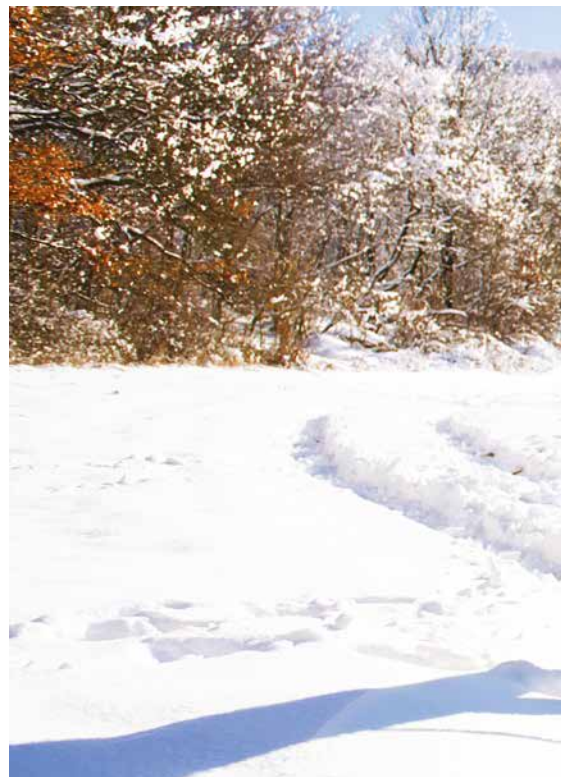
and timed intercourse are used as a treatment for infertile couples: results from a pilot study." *Reproductive Biology and Endocrinology : RB&E, BioMed Central*, Nov. 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4654914/.

⁷ Ahmadi, Sedigheh, et al. "Antioxidant supplements and semen parameters: An evidence based review." *International Journal of Reproductive Biomedicine, Research and Clinical Center for Infertility*, Dec. 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5203687/.

⁸ Safarinejad, Mohammad Reza, and Shiva Safarinejad. "The roles of omega-3 and omega-6 fatty acids in idiopathic male infertility." *Asian Journal of Andrology*, Nature Publishing Group, July 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3720081/.

⁹ Kelland, Kate. "Sperm Count Dropping in Western World." *Scientific American*, 26 July 2017, www.scientificamerican.com/article/sperm-count-dropping-in-western-world/.

¹⁰ Y.H. Chiu, M.C. Afeiche, A.J. Gaskins, P.L. Williams, J.C. Petroska, C. Tanrikut, R. Hauser, J.E. Chavarro, Fruit and vegetable intake and their pesticide residues in relation to semen quality among men from a fertility clinic, *Human Reproduction*, Volume 30, Issue 6, June 2015, Pages 1342–1351, <https://doi.org/10.1093/humrep/dev064>.





Chaque jour, variez les aliments sources d'antioxydants, pour votre santé mais aussi pour entretenir votre intérêt. Consommez des acides gras oméga-3, que vous trouverez dans des aliments comme le saumon sauvage.⁸ Buvez du thé vert, en particulier du matcha. Pour remplacer votre muesli, essayez un mélange de graines et de fruits à coque composé de noix, d'amandes et de noix du Brésil. Mangez du yaourt de qualité avec des myrtilles et des noix.

Si vous avez des problèmes de fertilité, il y a en revanche certains facteurs que vous ne pouvez pas contrôler personnellement au quotidien.

Les recherches ont révélé que dans le monde occidental, la numération des spermatozoïdes avait baissé de près de 50 % en quarante ans !⁹ Cette étude majeure ne mentionnait pas de facteurs contribuant à ce déclin épidémique dans les pays en voie de développement. Certains analystes ayant étudié cette étude ont suggéré que le style de vie moderne était marqué par une pollution due aux pesticides et un stress chronique.¹⁰

Cependant, d'autres analystes font remarquer que les mêmes problèmes sont également présents dans les pays en voie de développement. Les chercheurs n'ont constaté aucune baisse notable dans la numération des spermatozoïdes chez les hommes vivant en Amérique latine, en Afrique ou en Asie, mais il faut noter que les études réalisées dans ces régions du monde sont plus rares.



Créativité

Quand nous étions enfant, l'art était quelque chose de naturel pour nous. Cette discipline faisait partie intégrante de notre éducation scolaire, et le temps passé à jouer faisait également appel à notre créativité, notre sens artistique et notre imagination.

Les enfants ont cette capacité naturelle à vivre le moment présent. Mais en vieillissant, beaucoup d'entre nous se sentent mal à l'aise avec tout ce qui est artistique. Nous jugeons nos tentatives ou notre participation et nous nous comparons aux autres qui selon nous, maîtrisent l'art. Quand nous pensons à des cours de piano ou de danse, nous pensons aux enfants. Nous avons peur de prendre des risques. Nous n'avons pas confiance en nos capacités. Ce n'est pas notre priorité.

La musique

Quand est-ce que vous avez chanté sous la douche pour la dernière fois ? Quand nous étions enfant, adolescent ou même peut-être jeune adulte, nous profitions souvent de la douche pour faire nos vocalises. En vieillissant, prendre une douche fait simplement partie de notre longue liste de choses à faire.

La musique a le pouvoir exceptionnel d'influer sur notre humeur de façon presque instantanée. Parfois, nous utilisons la musique pour amplifier un sentiment, comme lorsque nous écoutons une chanson triste après une rupture.

Dans certains cas, ce que nous écoutons peut également dicter notre humeur, comme lorsque nous sommes dans les bouchons et ressentons de la frustration, et tout d'un coup, une chanson qui donne envie de danser passe à la radio.

Aujourd'hui, presque toutes les chansons et leurs paroles sont accessibles en un clin d'œil. Vous avez donc sûrement l'habitude d'écouter de la musique. Mais si en y réfléchissant, vous réalisez que vous écoutez beaucoup moins de musique, prenez le temps de vous mettre à la page.

La danse

Bougez, au sens propre et au sens figuré, au lieu de vous contenter d'écouter de la musique. La danse est une réaction physique naturelle à la musique, c'est vrai ! Avez-vous déjà vu comme un bébé trémousse tout son corps au rythme entraînant d'un tambour ?



Rejoignez un cours de danse ou restez à l'affût d'événements organisés par des associations de danse locales.

Ou attendez d'être seul à la maison, mettez votre titre pop préféré et faites comme si vous tourniez un clip. Ça peut vous paraître ridicule, mais c'est bon pour votre physique et votre mental.



Les arts visuels

Prévoyez une sortie tous les mois ou tous les trimestres en couple ou avec des amis (ou seul pour prendre le temps de vous retrouver) dans une galerie, un musée d'art ou un événement artistique. Profitez simplement de ce moment sans la pression de devoir tout comprendre. Soyez présent, avec vos sens en éveil : une raison de plus d'y aller en solo !

Après quelques sorties d'observation, laissez-vous tenter par une visite guidée d'expositions spéciales. Ou rendez-vous au vernissage d'un artiste en particulier. Vous tiendrez le rôle d'un élève pendant que quelqu'un expliquera l'art au groupe d'une manière accessible et rassurante.



Vous pourrez ensuite décider éventuellement de prendre des cours. Ou si vous n'avez pas spécialement envie d'explorer une technique spécifique relative aux arts visuels, faites simplement des exercices de pleine conscience : choisissez des livres de coloriage pour adulte, un kit de peinture sur verre ou un projet de mosaïque. Vous pouvez également faire des essais avec l'appareil photo de votre smartphone. Ou assister avec un ami ou deux à un atelier « vin et peinture ». Généralement, l'ambiance y est sympathique et décontractée, et le professeur met vraiment les gens à l'aise. Il s'agit d'une séance ponctuelle sans engagement.



L'écriture créative

Nous sommes nombreux à lire pour le plaisir. Mais rares sont ceux qui écrivent. Certains tiennent un journal de leurs émotions. Mais qui crée des histoires fictives ? Encore une fois, en nous inspirant des enfants qui passent des heures à imaginer des jeux, nous pouvons mettre à profit l'écriture créative pour explorer des intrigues imaginaires ou des histoires fantastiques. D'une certaine manière, l'écriture peut même servir d'échappatoire.

Explorer et développer notre créativité est souvent un acte de courage. En tant que femme, nous pouvons nous sentir vulnérable et apeurée face à nos incapacités. Mais il est important de mettre de côté notre sens de l'auto-critique. Soyez bienveillant avec vous-même et accueillez l'inconnu. Soyez présent, tout à votre plaisir et ouvert à la découverte, tout comme les enfants.

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.lifepus.com et dans notre catalogue de produits.

© 2019 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.

Les experts vous répondent

Qu'est-ce que les aliments entiers et pourquoi sont-ils si importants ?

Les régimes alimentaires les plus sains reposent principalement sur des fruits et des légumes frais entiers. Dans le cas présent, le terme « entier » ne veut pas dire que vous devez manger un ananas tout entier ou une pêche entière jusqu'à son noyau. Les aliments entiers sont des aliments non transformés, sous leur forme naturelle. Pour illustrer cette différence, comparons le fait de manger une pomme et le fait de boire un jus de pomme. Nombreux sont ceux qui pensent que les deux sont bons pour la santé. Mais la pomme contient des fibres et d'autres nutriments qui peuvent disparaître lors de sa transformation. Le jus de pomme contient généralement des sucres ajoutés et possède une faible valeur nutritionnelle.

Aujourd'hui, l'alimentation occidentale est presque entièrement composée d'aliments ultra-transformés.

Ce n'est pas un hasard si les populations qui consomment le plus ces aliments connaissent également une hausse du taux d'obésité. Une étude réalisée aux National Institutes of Health consistait à diviser les participants en deux groupes. L'alimentation du premier groupe était riche en aliments entiers, tandis que le deuxième groupe mangeait des aliments ultra-transformés.



Les participants mangeant des aliments entiers ont perdu en moyenne un kilo par semaine. Ceux de l'autre groupe ont pris un kilo par semaine !¹ Mais même si ces résultats sont impressionnants, ce n'est qu'une des raisons pour lesquelles les aliments entiers sont si importants. Les procédés servant à transformer les aliments entiers éliminent de nombreux nutriments et consistent à ajouter des substances chimiques artificielles, des matières grasses et des sucres.

Le sentiment de colère est-il vraiment mauvais pour la santé ?

Oui, le sentiment de colère est mauvais pour la santé, car il affecte à la fois votre santé physique et émotionnelle. La colère et d'autres sentiments négatifs génèrent des changements physiologiques dans l'organisme, comme une tension artérielle élevée et une respiration accélérée. Les sentiments négatifs prolongés sont également associés à l'augmentation des marqueurs biologiques de l'inflammation. Même si cela peut faire partie de la réponse immunitaire naturelle de votre organisme, il a été prouvé qu'une inflammation chronique pouvait favoriser un certain nombre de maladies, principalement d'origine cardiovasculaire.

Plus vous ressentez de colère, plus vous êtes sujet à une inflammation.² La deuxième raison majeure pour laquelle la colère est mauvaise pour votre santé, c'est que nous avons tendance à attirer dans nos vies les émotions sur lesquelles nous nous focalisons. Plus vous ressentez votre colère, plus vous serez victime de pensées, d'émotions et de circonstances négatives. Finalement, vous entrez dans un cercle vicieux : plus vous vous focalisez sur votre colère, plus vous trouvez de raisons de l'être, générant ainsi une inflammation chronique. En trouvant des méthodes saines pour gérer vos émotions négatives et en vous concentrant sur les choses, les personnes, les expériences et les pensées positives, vous échapperez au cycle vicieux de la colère et vous vous sentirez heureux et en bonne santé.

Faut-il éviter de faire du sport avant d'aller se coucher ?

On a longtemps pensé que l'exercice physique avant le coucher pouvait perturber le sommeil, ce qui est malheureux étant donné que de nombreux adultes, qui travaillent et ont une famille, n'ont le temps de pratiquer une activité physique régulière que lorsque les enfants sont au lit. Mais bonne nouvelle pour les sportifs du soir : de nouvelles recherches suggèrent qu'une activité physique le soir ne perturberait pas le sommeil. Une méta-analyse portant sur 23 études a récemment conclu que les personnes pratiquant une activité physique le soir pouvaient en réalité dormir un peu mieux. En revanche, les chercheurs ont effectivement dit que cela ne valait que dans une certaine mesure. Une activité physique modérée peut être pratiquée jusqu'à l'heure du coucher. Une activité physique intense doit être pratiquée une heure ou deux avant de dormir. Dans tous les cas, une activité physique régulière est indispensable à un mode de vie sain. Vous pouvez donc mettre vos enfants au lit et faire du sport sans nuire à votre sommeil.



¹ Hall, Kevin D. "Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: A One-Month Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake." *Clinical and*

Translational Report 30, no. 1 (July 2, 2019): 67–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008>.

² Miller, Marjorie. "Negative Mood Signals Body's Immune

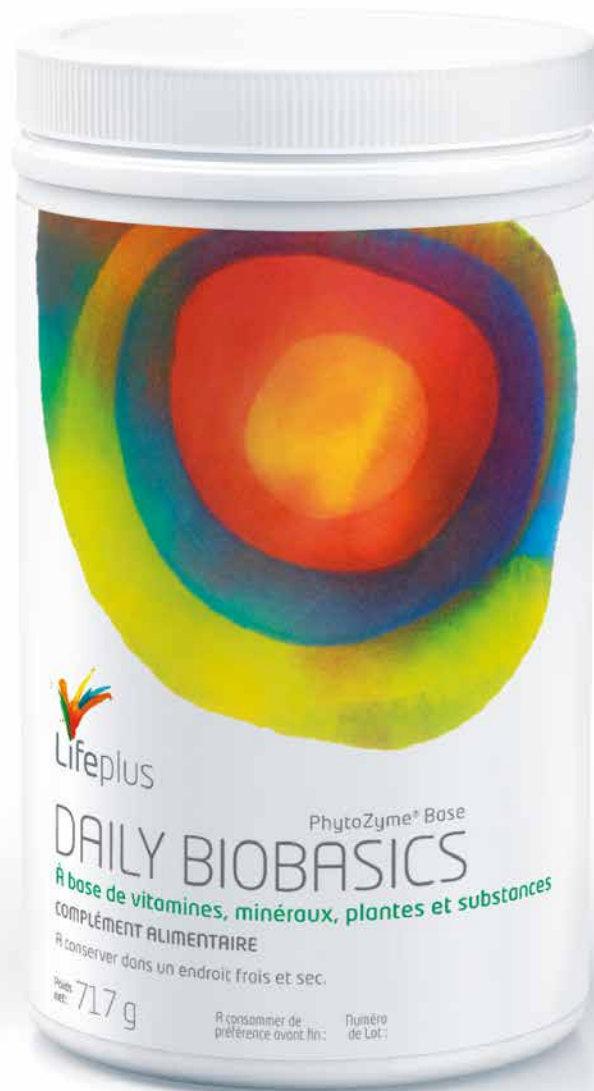
Response." Penn State University, December 20, 2018. <https://news.psu.edu/story/552547/2018/12/20/research/negative-mood-signals-bodys-immune-response>.

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.

© 2019 Lifeplus International

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



9819