

Novembre/Décembre 2020

# The art of growing young®

Microbiote intestinal  
et immunité

Alimentation



Dans  
ce numéro...

Surmonter la  
déprime hivernale

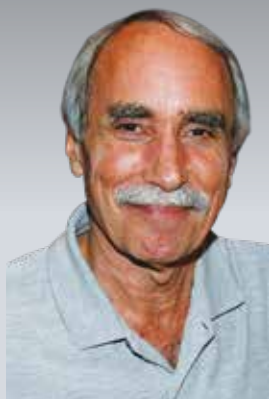
Les bienfaits de la  
gratitude

L'isolement des  
nouvelles mamans



# Dans ce numéro...

N'hibernez pas  
cet hiver  
02



Actualité  
nutritionnelle  
03



Surmonter la  
déprime hivernale  
08



Microbiote intestinal  
et immunité  
10



02 **N'hibernez pas cet hiver**

03 **Actualité nutritionnelle**

04 **Remise en forme**  
Bouger pour lutter contre  
la dépression saisonnière

06 **Article de fond**  
Réfléchir, recharger ses  
batteries et se recentrer  
pour finir l'année en  
beauté

08 **Style de vie**  
Surmonter la déprime  
hivernale

10 **Alimentation**  
Microbiote intestinal et  
immunité

12 **Article de fond**  
Les bienfaits de la  
gratitude

14 **Herbes et  
compléments**  
La coenzyme Q10

16 **Famille et santé**  
Apprendre la gentillesse  
aux enfants

18 **Famille et santé**  
La danse

20 **Famille et santé**  
Les bienfaits du golf sur  
le plan social

22 **Famille et santé**  
L'isolement des nouvelles  
mamans

24 **Les experts vous  
répondent**

Les bienfaits de la  
gratitude  
12



La danse  
18



# N'hibernez pas cet hiver

Ne nous le cachons pas : se pelotonner dans un plaid sur le canapé en compagnie d'un bon livre ou d'un bon film pendant ces mois où règnent la pluie et le froid est tout ce qu'il y a de plus cozy. Chaque soir, je suis tenté de me barricader à l'intérieur pour retrouver mon plaid, mais je ne le fais pas, car je sais qu'hiberner tout l'hiver n'est pas bon pour ma santé. Ni pour la vôtre d'ailleurs.

Et même s'il peut être plus facile de s'adonner à une activité physique pendant les mois plus chauds et plus ensoleillés, il est tout aussi important de s'exercer pendant l'hiver. C'est peut-être même plus important, car il a été démontré à plusieurs reprises que l'activité physique a des effets bénéfiques sur notre humeur et suscite des sentiments positifs. Si vous faites partie des nombreuses personnes atteintes du trouble affectif saisonnier (TAS), le simple fait de sortir vous promener en milieu de journée peut nettement améliorer votre moral.

Habituellement, beaucoup se rendent dans une salle de sport pour rester actifs. Mais cette période de pandémie vous en décourage peut-être. Dans ce cas, et si l'idée d'aller affronter le froid vous semble insurmontable, voici quelques idées pour vous aider.

**Le yoga** est une excellente forme d'exercice qui ne demande pas beaucoup d'espace, et vous pouvez désormais trouver une multitude de cours gratuits en ligne.

**Le Pilates** est une activité physique plus intense, tout en restant praticable dans votre salon. Comme pour le yoga, il existe de nombreuses ressources gratuites en ligne.

**La callisthénie** peut être pratiquée partout. Elle comprend des exercices tels que des squats, des fentes, des pompes, des abdominaux et plus encore.

Pour les familles avec de jeunes enfants, je recommande de **danser** pendant 10 minutes. Choisissez chacun une chanson entraînante, et dansez tous ensemble !

Quel que soit votre âge ou votre lieu de résidence, ne restez pas sans activité physique cet hiver. Que cela consiste à sortir bien emmitoufflé ou à pratiquer le yoga dans le salon, garder notre corps en mouvement est une source de bienfaits pour chacun d'entre nous. Je vous invite donc tous à arrêter l'hibernation et à pratiquer une activité physique !



*Dwight L. McKee M.D.*

Dwight L. McKee  
Scientific Director

# Actualité nutritionnelle



## L'alimentation et l'activité physique boostent le cerveau

L'Université nationale australienne a récemment découvert que l'alimentation et l'activité physique pouvaient réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer, même si une personne présente déjà un déclin cognitif précoce. Pour cette étude, les participants devaient pratiquer une activité physique deux à trois fois par semaine, réaliser des activités d'entraînement cérébral et manger plus sainement. Non seulement ils ont diminué leur surpoids, mais ils ont également renforcé de façon significative leurs fonctions et leur santé cognitives.<sup>1</sup>

## Régime méditerranéen : de nouveaux bienfaits

De nombreuses études ont déjà démontré qu'une alimentation riche en huile d'olive, en céréales, en fruits et légumes, et en poisson (le régime méditerranéen) présentait différentes vertus pour la santé. Cependant, la dernière étude en date a révélé un bienfait supplémentaire remarquable : la protection contre l'arthrite rhumatoïde. Les effets pourraient même être accentués chez les fumeurs et les anciens fumeurs.<sup>5</sup>



## Vous vous sentez triste ? Bougez !

Une étude de Cambridge a récemment démontré que des adultes atteints d'une dépression majeure pouvaient améliorer leurs symptômes jusqu'à hauteur de 55 % en pratiquant des exercices d'aérobic d'intensité modérée pendant une durée de seulement deux mois.<sup>2</sup> Une activité moindre permettait quand même aux participants d'améliorer leur humeur, mais les effets n'étaient pas aussi significatifs. Associer une activité physique régulière à une pensée intentionnelle peut avoir un impact significatif sur l'humeur.

## La santé intestinale associée à l'obésité chez l'enfant

Une alimentation riche en probiotiques pourrait aider les jeunes rencontrant des problèmes de surpoids. Une nouvelle étude a révélé que les enfants obèses qui suivent un régime pauvre en calories perdent davantage de poids lorsqu'ils consomment des probiotiques.<sup>3</sup> Cela n'est pas surprenant, car un système digestif sain joue un rôle important dans la gestion pondérale, et la malbouffe, qui constitue une partie importante de l'alimentation aujourd'hui, n'apporte que peu de probiotiques, voire aucun.

## Une alimentation riche en poisson protège le système cardiovasculaire

Une récente méta-analyse ayant examiné l'apport en oméga-3 EPA et DHA a révélé qu'une supplémentation à base de ces acides gras essentiels est associée à un risque significativement réduit de développer divers types de maladies coronariennes. Par ailleurs, les bienfaits protecteurs des oméga-3 sur notre santé semblent s'accroître avec la quantité ingérée.<sup>4</sup> Les acides gras oméga-3 sont présents en grande quantité dans les poissons d'eau douce et froide, ainsi que dans les algues marines que les poissons consomment. Il est possible de cultiver ces algues et d'en extraire les EPA et DHA afin de proposer une source végétale de ces acides gras oméga-3 vitaux.



<sup>1</sup> McMaster, Mitchell, et al. "Body, Brain, Life for Cognitive Decline (BBL-CD): Protocol for a Multidomain Dementia Risk Reduction Randomized Controlled Trial for Subjective Cognitive Decline and Mild Cognitive Impairment." *Clinical Interventions in Aging*, Dove Medical Press, 21 Nov. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30538436.

<sup>2</sup> Brush, C. J., et al. "A Randomized Trial of Aerobic Exercise for Major Depression: Examining Neural Indicators of Reward and Cognitive Control as Predictors and Treatment

Targets." *Psychological Medicine*, 2020, 1-11. doi:10.1017/s0033291720002573.

<sup>3</sup> Solito, Arianna, et al. "Supplementation with Bifidobacterium Breve BR03 and Bifidobacterium Breve B632 Favoured Weight Loss and Improved Insulin Metabolism in Children and Adolescents with Obesity in the BIFI-OBESE Cross-over, Randomized Placebo-Controlled Trial." *Endocrine Abstracts*, 2020, doi:10.1530/endoabs.70.oc3.5.

<sup>4</sup> Hoang, Tung, and Jeongseon Kim. "Comparative Effect of

Statins and Omega-3 Supplementation on Cardiovascular Events: Meta-Analysis and Network Meta-Analysis of 63 Randomized Controlled Trials Including 264,516 Participants." *Nutrients*, vol. 12, no. 8, 2020, 2218. doi:10.3390/nu12082218.

<sup>5</sup> Kjeldsen-Kragh, J. "Mediterranean Diet Intervention in Rheumatoid Arthritis." *Annals of the Rheumatic Diseases*, vol. 62, no. 3, 2003, 193-95. doi:10.1136/ard.62.3.193.

# Bouger pour lutter contre la dépression saisonnière

Alors que, progressivement, l'automne fait place à l'hiver, l'appel à ralentir le rythme se fait plus fort, tout comme celui de vous réfugier dans votre intérieur cosy en bonne compagnie. Pour vous abandonner à cette douce langueur, vous faites la part belle aux bougies, aux feux de cheminée et aux plaids doux, tandis que vous vous imaginez déjà sirotant du thé chaud avec vos amis et vos proches qui vous ont rejoint pour les fêtes. Cette description idyllique ne fait cependant pas rêver ceux d'entre vous qui souffrent de troubles affectifs saisonniers (appelés TAS), pour qui ces mois froids, gris et mornes n'annoncent rien de réjouissant.

Les TAS affectent plus particulièrement les personnes vivant dans des zones où la durée d'ensoleillement est réduite à certains moments de l'année. Cependant, même les régions plus ensoleillées voient les jours se raccourcir et l'intensité lumineuse se réduire. Le froid, qui se fait chaque jour plus intense, décourage nombre d'entre nous de sortir, ce qui provoque également chez certains l'apparition de TAS alors que le soleil est bien présent.

Les symptômes habituels des TAS ressemblent à ceux de la dépression. La seule différence réside dans le fait que ces symptômes s'atténuent ou disparaissent à mesure que le temps se réchauffe et que les journées se rallongent. En général, les TAS se caractérisent par une faible motivation, une somnolence accrue, un manque d'énergie, le besoin de s'isoler, la recherche de la solitude, un caractère irritable et qui s'emporte facilement, des troubles de la mémoire, ainsi qu'une augmentation de l'appétit ou une tendance à manger de façon compulsive (ce qui conduit souvent à une prise de poids).

Des habitudes de vie saines contribuent habituellement à atténuer les symptômes des TAS : une alimentation équilibrée, une consommation réduite d'alcool, l'entretien de sa forme, l'usage d'une lampe de luminothérapie (qui simule la lumière du soleil) ainsi qu'un peu de temps pour se retrouver avec des amis, mais c'est surtout la pratique d'une activité physique régulière qui s'est révélée la plus efficace pour améliorer l'état général.<sup>1</sup>



La pratique régulière d'une activité physique modérée ou intense est déterminante pour les personnes dépressives.

L'exercice libère des endorphines, des hormones particulières, ainsi que des endocannabinoïdes, connus pour avoir un effet positif sur l'humeur.

L'activité physique améliore le métabolisme et accroît l'énergie. La pratique du fitness vient remédier à l'atonie dont se plaignent la plupart des personnes affectées par les TAS. Une étude à grande échelle menée par l'université Harvard, aux États-Unis, sur 8 000 adultes déprimés, a démontré qu'à mesure que leur mode de vie devenait sédentaire et que leur activité physique diminuait, leurs symptômes dépressifs augmentaient (ce qui aggravait également d'autres troubles tels que les maladies cardiovasculaires).<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Schuch F, Vancampfort D, Firth J, et al. "Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis" [published correction appears in J Affect Disord. 2018; Jan 1;225:79]. J Affect Disord. 2017;210:139-150. doi:10.1016/j.jad.2016.10.050



Les personnes souffrant de TAS se plaignent souvent de somnolence et de fatigue excessives. Nombre d'entre elles entrent pour ainsi dire en hibernation à l'arrivée des mois d'hiver. Si nous sommes tous soumis à un rythme circadien qui nous pousse à dormir davantage en hiver, les personnes souffrant de TAS ressentent généralement aussi une grande lassitude. L'exercice contribue réellement à améliorer le sommeil, le rendant notamment plus réparateur.<sup>3</sup> En fatiguant nos muscles et notre corps, l'activité physique améliore la qualité de notre sommeil.

<sup>3</sup> Alley JR, Mazzocchi JW, Smith CJ, Morris DM, Collier SR. "Effects of resistance exercise timing on sleep architecture and nocturnal blood pressure." J Strength Cond Res. 2015;29(5):1378-1385. doi:10.1519/JSC.0000000000000750

<sup>1</sup> Choi KW, Zheutlin AB, Karlson RA, et al. "Physical activity offsets genetic risk for incident depression assessed via electronic health records in a biobank cohort study." Depression and Anxiety. 2020;37(2):106-114. doi:10.1002/da.22967



Quels sont les exercices les plus recommandés et quelle est la fréquence idéale ? Il n'y a pas de réponse toute faite lorsqu'il s'agit de combattre la dépression, même si n'importe quelle activité physique est de toute façon bénéfique. L'étude d'Harvard mentionnée plus haut évoque une moyenne d'au moins quatre heures par semaine pour obtenir un réel effet sur les troubles dépressifs. Même si une activité modérée (telle que la nage, la course à pied ou la zumba) est à privilégier, c'est souvent la motivation qui pose problème chez les personnes qui se sentent abattues.

Le manque de motivation s'explique parfois par des objectifs trop ambitieux ou par des attentes irréalistes, créant un cercle vicieux. Commencez par un but raisonnable : faites une marche quotidienne de 20 ou 30 minutes dans votre quartier ou quelques exercices (essayez des séries de squats, de fentes, d'abdominaux ou de planches) dans votre salon à votre réveil.

Demandez à un ami de se joindre à vous, ce qui vous aidera à vous tenir à ce rendez-vous. Chaque semaine, retrouvez-vous pour faire de la marche ou des randonnées en pleine nature. Vous pouvez aussi vous renseigner sur les séances de natation proposées à la piscine la plus proche de chez vous : bien qu'entouré d'autres personnes, vous ne serez pas obligé de faire la conversation (de plus, l'eau a un effet bénéfique sur l'humeur). Ou bien, pourquoi ne pas vous inscrire à un cours de fitness ou de cyclisme en salle pour bouger en rythme (la musique contribue aussi à la bonne humeur) ?

# Réfléchir, recharger ses batteries et se recentrer pour finir l'année en beauté

Bientôt la nouvelle année et, si celle qui se termine a été plus que tumultueuse, voici venu le moment pour bon nombre d'entre nous de marquer une pause pour réfléchir à notre marge de progression. Dans le monde entier, 2020 aura été une année historique semée de difficultés, de tragédies et d'obstacles, mais ce fut également une année de résilience. Lorsque nous parlons de résilience, nous ne voulons pas dire que nous sommes sortis d'affaire et que tous les problèmes de cette année sont derrière nous. Nous entendons par là que nous avons travaillé à avancer dans notre vie malgré tout, tant sur le plan personnel que sur les plans professionnel, émotionnel et social.

Vous avez peut-être perdu votre emploi ou vu vos revenus baisser de façon significative. Un de vos proches a peut-être été terriblement touché par le COVID-19. Vous connaissez très probablement quelqu'un qui a été affecté indirectement par ce que nous appelons maintenant la pandémie. Vous n'avez peut-être pas été concerné de près, mais le déferlement de mauvaises nouvelles dans les médias (citons les incendies, les ouragans et inondations, les incivilités quotidiennes, la violence et les émeutes), à chaque heure du jour et dans tous les endroits du monde, a eu raison de votre paix intérieure.

## Réfléchir

Prenez tout cela en compte et réfléchissez. En effet, ce fut vraiment pénible. Tâchez de ne pas trop vous concentrer sur ces choses, mais efforcez-vous plutôt de les observer d'un œil curieux. Remarquez comment ces situations vous ont touché, mais ne vous laissez pas submerger par ces sentiments. Si les difficultés de cette année vous ont plus marqué que celles des années précédentes, vous êtes loin d'être le seul.

La fin d'une année est le moment idéal pour réfléchir sur les 12 mois qui viennent de s'écouler. C'est le moment parfait pour analyser votre façon de vivre, les défis qui se sont présentés à vous et la manière dont vous les avez abordés : c'est un cycle perpétuel. Le fait de tenir un journal vous aidera peut-être à faire cette introspection. Si cela ne fait pas partie de vos habitudes, parcourez des photos pour évoquer des souvenirs. Quoiqu'il en soit, équipez-vous d'un papier et d'un crayon, puis prenez une ou deux heures rien que pour vous afin d'écrire quelques-unes de vos réflexions sur l'année qui vient de passer.

Posez-vous quelques questions importantes. Quelles ont été les expériences les plus difficiles pour vous cette année ? Comment avez-vous su y faire courageusement face ? Certaines de vos réactions ont-elles été inutiles ou peu judicieuses ? En considérant la façon dont vous avez su dépasser ces épreuves, vous pourrez leur donner la place qui leur revient.

En ayant cette démarche, vous pourrez noter les actions et les réactions qui n'ont été d'aucune utilité pour faire face ou pour avancer dans la vie.

Si vous avez dû affronter plus d'une ou deux expériences difficiles, intéressez-vous à vos réactions. En d'autres mots, soyez observateur, mais allez même plus loin en « observant l'observateur ».

Qu'avez-vous accompli cette année ? Cette question n'a pas forcément pour but de parler de votre productivité ou de l'une de vos réalisations matérielles ou professionnelles (même si vous pouvez tout à fait les évoquer). Il peut aussi s'agir d'être parvenu à trouver du temps pour méditer le matin et d'avoir fait de cette pratique une habitude. Avez-vous rencontré quelqu'un et consolidé votre relation avec cette personne ? Peut-être même avez-vous mis en place et entretenu un jardin, cuisiné plus régulièrement des plats sains ou appris une nouvelle compétence, comme faire de belles photos avec votre smartphone ou lire davantage sur un sujet donné.

Il se peut aussi que vous vous soyez distingué à votre travail dans l'accomplissement d'une tâche et ayez même obtenu une promotion ou une augmentation. Ou vous vous êtes lancé dans la construction d'une terrasse dans votre cour ou avez rénové des meubles. Vous avez peut-être atteint un objectif en rapport avec votre santé, comme perdre du poids ou faire baisser votre tension artérielle. Ce sont toutes de formidables réalisations. Faites-en la liste au cours de votre temps de réflexion.

Poussez la réflexion un peu plus loin et arrêtez-vous un instant. Demandez-vous quels sentiments, quelles actions et quelles pensées vous ont accompagné dans ces réalisations. Rappelez-vous comme les choses vous ont semblé parfois difficiles ! Vous n'avez pas seulement construit une terrasse ou cultivé un jardin : vous avez aussi dû faire face à quelques revers dans ces entreprises. Vous vous êtes parfois senti un peu perdu lorsque vous avez dû apprendre les différents réglages nécessaires à la prise d'une photo bien éclairée avec votre portable. Vous vous êtes senti terriblement découragé lorsque vous cherchiez à perdre du poids et que, pendant des semaines voire des mois, le chiffre sur la balance ne voulait pas baisser. Vos débuts avec la méditation n'ont pas été simples : ce réveil qui sonne tôt et ce sentiment d'ennui et d'impatience qui s'emparait de vous alors que vous cherchiez à atteindre la quiétude...

Réfléchir sur vos réalisations n'implique pas seulement de vous réjouir de vos succès. Il s'agit aussi de porter votre attention sur les difficultés et les luttes que vous avez surmontées, ainsi que la persévérance et la résilience dont vous avez fait preuve. Arrêtez-vous un instant et prenez en







considération chacune des étapes qui ont conduit à votre réussite.

**Ce moment de réflexion implique aussi de découvrir dans quelle mesure vous avez changé au cours de l'année écoulée et ce que vous avez appris sur vous-même.**

Peut-être que, pour vous, pandémie a rimé avec solitude, mais vous vous êtes finalement rendu compte que vous aviez besoin de plus de temps rien que pour vous. À l'inverse, l'impossibilité de rendre visite à vos amis et à votre famille vous a peut-être beaucoup coûté. Qu'avez-vous appris sur vous durant cette période ?

### **Recharger les batteries**

Concentrez-vous maintenant sur le présent, c'est-à-dire sur la période de transition entre cette année et la suivante. C'est le moment de recharger vos batteries. Recharger vos batteries, c'est identifier vos besoins et les satisfaire. Prendre soin de soi commence précisément par cela. De quoi avez-vous besoin pour continuer à avancer ? Ne pensez pas tout de suite à ce qui vous attend, réfléchissez plutôt sur ce dont votre corps et votre esprit ont besoin maintenant pour retrouver leur forme optimale (ce qui vous permettra, bien sûr, d'aller ensuite de l'avant).

Pour recharger vos batteries, vous avez besoin de bien plus que de massages ou de soins au spa. En fait, cela demande des efforts, voire de faire des choses qui ne vous font pas envie. Prenez rendez-vous avec des professionnels de santé et faites le point sur vos besoins en matière de santé et de bien-être.

Désencombrez votre intérieur, parcourez tous vos papiers et archivez les plus importants (et jetez ceux qui ne vous servent à rien), prenez le temps de vous consacrer à quelques travaux domestiques comme la réorganisation de votre cuisine ou le rangement de votre garage. Faites le ménage dans votre messagerie électronique. Faites taire cette petite voix frivole en vous qui veut vous pousser à céder à tous vos caprices : vous pourrez alors mieux écouter celle qui vous parle de ce dont vous avez vraiment besoin pour aller de l'avant.

Une fois que vous vous serez occupé de ces tâches ingrates (désencombrer, faire le point sur vos factures et vos papiers, nettoyer et jeter), vous pourrez alors vous consacrer aux activités plus agréables. Programmez une journée où vous irez vous coucher tôt et où vous vous leverez tard. Réservez ce fameux massage ou faites-vous des soins dans votre salle de bain. Pendant toute une semaine, faites l'impasse sur les écrans le soir et savourez ces heures de calme et de quiétude. Prenez un bain aux huiles essentielles. Faites-vous un gommage avec un mélange de sucre et d'huile d'olive. Vous pouvez aussi décider de passer une semaine à enchaîner tous les épisodes d'une série qui vous faisait envie.

### **Se recentrer**

Voici venu le moment de vous recentrer. Cette étape est plus facile à mettre en place une fois que vous vous êtes donné le temps de la réflexion et que vous avez d'abord pris soin de vous (en rechargeant vos batteries). Se recentrer veut dire choisir vos priorités absolues et décider soigneusement de la façon dont vous allez utiliser le temps restant.

Identifiez quelque chose que vous aviez envie de réaliser, d'essayer ou de découvrir l'année dernière (ou les années précédentes), sans que vous ayez pu le faire. Est-ce que cela vous fait toujours envie ?

Concentrez-vous sur ce qui vous procure de la joie et vous dynamise, puis trouvez des moyens de donner plus de place à ces choses dans votre vie. Si vous voulez avoir plus de temps libre, faites une liste de tout ce qui n'est pas indispensable à votre bien-être financier ou personnel. Peut-être souhaitez-vous favoriser votre paix et votre harmonie intérieures. Dans ce cas, choisissez d'axer votre temps libre sur des activités qui y contribuent, comme faire une marche hebdomadaire en pleine nature, pratiquer le yoga au quotidien, partager un moment avec un ami cher à votre cœur une fois par mois, ou tout simplement passer un peu de temps au calme, rien que pour vous, dans votre jardin.

Réfléchissez, rechargez vos batteries et recentrez-vous : vous serez prêt à faire face à tout ce que 2021 mettra sur votre route.

### **C'est le moment !**

Si ces suggestions paraissent formidables, nous savons tous que les appliquer vraiment n'est pas chose simple. Faisons de notre mieux pour nous concentrer sur les choses positives autour de nous, y compris sur les millions d'individus extraordinaires qui composent nos sociétés. La vie est faite de cycles et nous entrons dans une nouvelle ère ; les cartes sont rebattues. Certaines personnes sages l'appellent l'Ère du Verseau. Nous sommes ici pour profiter de la vie alors allons-y !

# Surmonter la déprime hivernale

Vous souvenez-vous de ces moments où vous vous êtes senti à la fois heureux et en paix ? Il peut s'agir de moments passés en compagnie de votre famille et d'amis proches.

Où peut-être pensez-vous à ces vacances riches synonymes de découvertes, de détente et d'absence de responsabilité. Il est probable que bon nombre de ces souvenirs vous évoquent des lieux ensoleillés et des destinations aux températures clémentes.

Pour vous, les jours sombres et froids qui sont actuellement le quotidien de tous les habitants de l'hémisphère nord sont probablement le théâtre d'émotions, de personnes et d'expériences tout aussi sombres et froides.

Pour surmonter la déprime hivernale, vous devez vous efforcer de voir les aspects positifs de votre situation. Pensez aux amis qui vous entourent, à votre famille et à ce que vous vivez au quotidien.

Vous pourriez commencer par mettre par écrit quelques affirmations à vous répéter pour vous encourager et vous stimuler. Placez cette liste dans un endroit bien en vue chez vous, par exemple sur le réfrigérateur : de cette façon, vous pourrez la voir régulièrement et ces facteurs de motivation finiront par faire partie de vous.

Pensez à ces personnes qui vous apportent de l'énergie et éveillent en vous des sentiments de joie et de paix à chaque fois que vous les voyez, et efforcez-vous de passer régulièrement du temps avec elles. En agissant de la sorte, vous allez initier un cercle vertueux, puisque « le positif appelle le positif ».

Si vous remarquez que vous avez tendance à vous plaindre, arrêtez-vous et dirigez consciemment vos pensées et vos actions vers quelque chose de positif, en réfléchissant à ce que vous pourriez faire pour que vous n'ayez plus de raison de vous plaindre ; certes, tout ne dépend pas forcément de vous, mais au moins, tâchez de voir les nouvelles perspectives que cela vous ouvre.

Une thérapie par la parole peut être aussi d'un grand secours : elle vous permettra d'acquérir des stratégies comportementales cognitives qui vous aideront à vous adapter et à être plus responsable de vos actions.

Une autre façon d'améliorer votre humeur et de surmonter la déprime hivernale consiste à vous assurer que vous vous exposez suffisamment à la lumière naturelle, en particulier le matin. Pour ceux qui vivent sous des latitudes où la lumière du soleil baisse en intensité au cours de l'hiver, il peut être tout indiqué d'avoir recours, le jour, à la luminothérapie, qui vise à simuler un cycle circadien normal.

La pratique d'une activité physique est aussi essentielle. En faisant de l'exercice à l'extérieur, vous ferez d'une pierre deux coups ! Si vous sortez marcher chaque jour, même si le ciel est couvert, vous contribuerez à la régulation de la sérotonine et de la mélatonine. Vous pouvez aussi profiter de la nature, faire le plein de vitamine D (si le soleil est de la partie) et peut-être même faire des rencontres.



S'aérer dans la nature constitue l'un des meilleurs moyens d'améliorer votre humeur. Essayez de passer au moins 20 minutes chaque jour à l'extérieur.

Et même si c'est l'occasion idéale pour faire du sport, vous pouvez également pratiquer une autre activité en plein air comme la méditation, prendre votre petit-déjeuner dehors, jardiner ou simplement passer du temps assis sur votre chaise à bascule. Inutile de faire un long trajet vers un parc national ou une forêt protégée pour être en pleine nature.



Profitez de chaque coin de verdure à votre disposition, qu'il s'agisse de votre jardin, de votre cour ou encore du parc de votre quartier. Vous pouvez même inclure dans votre liste de mantras des citations faisant référence à la nature, au plein air et à un environnement apaisant.

En hiver, le soleil se faisant rare, il est parfois difficile de s'assurer des apports suffisants en vitamine D. À mesure que les jours raccourcissent, il devient plus compliqué de sortir durant les heures de clarté. De plus, l'hiver, le rayonnement ultraviolet est moindre ; or, c'est lui qui contribue à la stimulation de la production de la vitamine D.

Il peut donc être judicieux d'avoir recours quotidiennement à une supplémentation en vitamine D. Le dosage minimal recommandé est d'au moins 800 unités internationales (UI) par jour, mais vous pouvez aller jusqu'à 4 000 UI si votre ensoleillement est très limité ou si vous êtes une femme enceinte ou allaitante (ou encore si vous savez que votre niveau sanguin de 25-hydroxyvitamine D est de moins de 40 ng/ml).

Veillez à augmenter vos apports en acides gras oméga-3, en incluant des poissons gras et/ou des compléments alimentaires de bonne qualité à votre alimentation. Consommez également des agrumes, des baies et des fruits à coque (les noix ou les amandes sont à recommander).

Il est tout à fait normal de ne pas toujours avoir le moral en hiver. Mais en vous efforçant de cultiver des pensées et des émotions positives, et en vous assurant de répondre aux besoins nutritionnels et physiques de votre corps, vous pourrez être heureux et en bonne santé tout au long de l'année.

# Microbiote intestinal et immunité

Avez-vous déjà cherché à savoir ce que quelqu'un « avait dans le ventre » ? Vous êtes-vous déjà senti nerveux au point de sentir « votre ventre se nouer » ? Et lorsque vous avez entendu cette nouvelle terrible, ne vous êtes-vous pas dit que « vous aviez une boule dans le ventre » ? Il semble que ces expressions n'existent pas par hasard. En effet, la relation entre nos intestins et notre cerveau est complexe, et nos chercheurs n'ont pas fini de l'explorer. L'axe de communication entre nos intestins et notre cerveau joue un rôle essentiel dans notre santé physique et psychologique. Mais la santé de nos intestins est particulièrement déterminante pour le bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Notre corps compte plus de bactéries que de cellules, et leur poids est presque identique à celui de notre cerveau.<sup>1</sup> Nombre d'études menées au cours des dix dernières années ont mis en lumière la façon dont notre microbiote intestinal communique avec les autres organes de notre corps et les influence. D'ailleurs, certains chercheurs sont d'avis que le microbiote devrait être considéré comme un système corporel à part entière, voire comme un organe !

Des intestins en bonne santé vous protègent contre les bactéries pathogènes en renforçant les cellules gastro-intestinales qui peuvent ainsi lutter contre elles.<sup>2</sup> Alors, la prochaine fois que vous partez en voyage pour une destination exotique, n'oubliez pas de glisser dans vos bagages des compléments probiotiques !

Une vaste étude menée sur les enfants confiés à une garderie (formidable bouillon de culture en matière de risque d'infections) a démontré que ceux d'entre eux qui prenaient des probiotiques présentaient moins d'infections respiratoires et qu'ils étaient moins atteints lorsqu'ils tombaient malades.

Un microbiote intestinal plus sain peut renforcer le système immunitaire des femmes souffrant de fréquentes infections des voies urinaires (IVU). Les probiotiques ont démontré leur efficacité dans la prévention de la chronicité des IVU.<sup>3</sup> Si la prise d'antibiotiques est indispensable au traitement d'une IVU ou d'une autre infection, sachez que plus votre microbiote sera diversifié et résistant, plus vous pourrez éviter certains effets indésirables tels que la diarrhée.

Si vous devez prendre des antibiotiques pour une raison ou pour une autre, assurez-vous d'ajouter à votre menu des aliments riches en pré- et probiotiques, et n'hésitez pas à recourir à des compléments probiotiques que vous continuerez à prendre le plus longtemps possible après l'arrêt de votre traitement.

Les personnes atteintes d'une maladie auto-immune ou qui souffrent d'allergie ont tout intérêt à favoriser la bonne santé de leur intestin et à veiller à sa perméabilité : il doit laisser passer les nutriments essentiels lors de la digestion, mais faire barrage aux grosses molécules et aux bactéries, évitant que celles-ci ne franchissent la paroi intestinale pour se retrouver dans le sang ou dans le système lymphatique, où elles devront être éliminées par le système immunitaire, provoquant une inflammation. Dans le cas d'un intestin dont la perméabilité est excessive, on parle souvent d'intestin « poreux ». Une flore intestinale saine à la perméabilité normale est essentielle pour prévenir et traiter des maladies auto-immunes graves telles que la sclérose en plaques.<sup>4</sup> Un microbiote en bonne santé et correctement nourri soutient le système immunitaire dans sa lutte contre les symptômes allergiques.<sup>5</sup> Une étude a démontré que des patients allergiques qui ne suivaient aucun traitement ni ne prenaient aucun stéroïde ont vu leur rhinite allergique s'atténuer simplement après s'être supplémentés en probiotiques.

<sup>4</sup> Mangalam A, Shahi SK, Luckey D, Karau M, Marietta E, Luo N, Choung RS, Ju J, Sompallae R, Gibson-Corley K, Patel R, Rodriguez M, David C, Taneja V, Murray J. "Human Gut-Derived Commensal Bacteria Suppress CNS Inflammatory and Demyelinating Disease." *Cell Rep.* 2017 Aug 8;20(6):1269-1277. doi: 10.1016/j.celrep.2017.07.031. PMID: 28793252; PMCID: PMC5763484.

<sup>5</sup> Dennis-Wall, Jennifer C et al. "Probiotics (Lactobacillus gasseri KS-13, Bifidobacterium bifidum G9-1, and Bifidobacterium longum MM-2) improve rhinoconjunctivitis-specific quality of life in individuals with seasonal allergies: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial." *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 105, Issue 3, March 2017: 758-767. doi: org/10.3945/ajcn.116.140012

<sup>1</sup> Sender, Ron et al. "Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body." *PLoS biology*. Vol. 14,8 e1002533. 19 Aug. 2016. doi:10.1371/journal.pbio.1002533

<sup>2</sup> Resta-Lenert S, Barrett KE. "Live probiotics protect intestinal epithelial cells from the effects of infection with enteroinvasive Escherichia coli (EIEC)." *Gut.* 2003 Jul;52(7):988-97. doi: 10.1136/gut.52.7.988. PMID: 12801956; PMCID: PMC1773702.

<sup>3</sup> Gupta V, Nag D, Garg P. "Recurrent urinary tract infections in women: How promising is the use of probiotics?" *Indian J Med Microbiol.* 2017 Jul-Sep;35(3):347-354. doi: 10.4103/ijmm. IJMM\_16\_292. PMID: 29063878.



Notre alimentation a une incidence évidente sur notre santé, et il ne s'agit pas seulement de consommer des nutriments. Nous devons également veiller à nourrir notre microbiote. Cela implique pour nous de consommer à la fois des pré- et des probiotiques, sans pour autant négliger certaines habitudes alimentaires. Les prébiotiques sont aussi appelés « fibres ». Ces grosses molécules glucidiques ne sont pas digérées par les enzymes des voies digestives supérieures, mais sont bien assimilées par le microbiote du gros intestin. Certaines substances, telles que les graines et l'enveloppe de psyllium, la gomme de guar, les graines de lin et les fibres solubles de maltodextrine, sont d'excellents prébiotiques, tout comme certaines algues unicellulaires comme la spiruline et la chlorelle, ainsi que les fibres des fruits et légumes. Toutes ces sources de fibres nourrissent le microbiote intestinal, qui utilise ces molécules glucidiques indigestibles comme source d'énergie et produit des acides gras à chaîne courte (de l'acide propionique et de l'acide butyrique, qui sont des acides gras à trois et quatre atomes de carbone), carburant essentiel des cellules recouvrant le gros intestin (colonocytes). Une alimentation riche en prébiotiques contribue à la multiplication des probiotiques, ce qui permet au microbiote de se diversifier, de se renforcer et de se réparer, tout en aidant au bon fonctionnement du cerveau, du système immunitaire et des autres organes du corps.



Lorsqu'on ajoute de nouveaux prébiotiques ou que l'on en augmente la quantité dans l'alimentation, il n'est pas rare de constater une augmentation de la production de gaz dans l'intestin, le temps que le microbiote s'adapte à cet apport.

La prolifération de levures telles que le candida peut provoquer une augmentation durable de la production de gaz intestinaux : un régime alimentaire pauvre en glucides, couplé à la prise de médicaments antifongiques et à un apport important de probiotiques, peut contribuer à rétablir l'équilibre du microbiote. La consommation d'aliments riches en prébiotiques peut également réduire la production de gaz intestinaux.

Veillez à varier votre alimentation. Une alimentation diversifiée rend la vie plus agréable tout en contribuant au bon fonctionnement du corps. En effet, c'est la meilleure façon d'être certain d'absorber tous les nutriments dont vous avez besoin. Les intestins y trouvent aussi leur intérêt. Le microbiote se compose d'une multitude de bactéries différentes qui ont chacune des besoins nutritionnels spécifiques. Une alimentation variée favorise donc la diversification de votre microbiote.<sup>6</sup>

Si la prise de compléments probiotiques de bonne qualité peut être bénéfique, il est toujours judicieux de satisfaire vos besoins nutritionnels élémentaires au moyen de votre alimentation. Tournez-vous vers des aliments fermentés tels que le kimchi, le yaourt, le kéfir, le miso, le kvass de betterave et la choucroute. Si votre alimentation quotidienne n'est pas diversifiée, pensez aux compléments alimentaires. Ils ont l'avantage de contenir différents probiotiques.

Suivez les conseils suivants pour améliorer la santé de votre intestin, et donc de votre système immunitaire. Ne consommez pas d'édulcorants artificiels, certains d'entre eux ayant la fâcheuse tendance à favoriser la prolifération de bactéries pathogènes dans le microbiote intestinal.<sup>7</sup>

Évitez le recours systématique aux antibiotiques. Si les antibiotiques ont sauvé des vies depuis leur invention, ils sont souvent prescrits abusivement (par exemple, dans le cas de virus sur lesquels ils n'ont aucun effet, ou encore dans certains traitements au long cours contre l'acné, qui peut être soigné efficacement au moyen d'une bonne alimentation et d'une supplémentation adéquate). Nos organismes souffrent de la prescription excessive d'antibiotiques et de la consommation de viande produite en batterie, où le recours à ces médicaments est quasi systématique. Ces procédés ont eu un effet désastreux sur le microbiote humain et sont donc à l'origine d'un problème de santé mondial.

Faites le choix de l'allaitement exclusif, car les bébés nourris exclusivement au lait maternel (par opposition à ceux qui sont nourris au lait artificiel ou en allaitement mixte) durant les six premières semaines de leur vie ou plus tendent à avoir un microbiote plus sain.<sup>8</sup>

<sup>6</sup> Heiman ML, Greenway FL. "A healthy gastrointestinal microbiome is dependent on dietary diversity." *Mol Metab.* 2016 Mar 5;5(5):317-320. doi: 10.1016/j.molmet.2016.02.005. PMID: 27110483; PMCID: PMC4837298.

<sup>7</sup> Palmnäs MS, Cowan TE, Bomhof MR, Su J, Reimer RA, Vogel HJ, Hittel DS, Shearer J. "Low-dose aspartame consumption differentially affects gut microbiota-host metabolic interactions in the diet-induced obese rat." *PLoS One.* 2014 Oct 14;9(10):e109841. doi: 10.1371/journal.pone.0109841. PMID: 25313461; PMCID: PMC4197030.

<sup>8</sup> Madan JC et al. "Association of Cesarean Delivery and Formula Supplementation With the Intestinal Microbiome of 6-Week-Old Infants." *JAMA Pediatr.* 2016 Mar;170(3):212-9. doi: 10.1001/jamapediatrics.2015.3732. PMID: 26752321; PMCID: PMC4783194.

# Les bienfaits de la gratitude

L'importance de la gratitude a maintes fois été soulignée par les adeptes de la pleine conscience et du bien-être. On entend parfois dire : « Pourquoi ne tiens-tu pas un journal de gratitude ? ». D'autres font remarquer : « Concentre-toi sur des choses positives ». Mais pourquoi la gratitude est-elle aussi importante ? Comment la cultiver même en période de crise, tant personnelle que sociale ?

## Les personnes positives ont moins de problèmes cardiaques

Les personnes qui ont tendance à se concentrer sur des choses positives et qui sont reconnaissantes ont souvent un mode de vie qui les rend moins sujettes aux troubles cardiaques.<sup>1</sup> Leur alimentation est souvent riche en fruits et légumes, contrairement à celle des personnes plus négatives.<sup>2</sup> En général, elles pratiquent davantage d'activités physiques, qui contribuent à la bonne santé de leur cœur.<sup>3</sup>

## Gratitude et sommeil

La plupart des gens s'énervent plus facilement, sont moins résilients et encore plus négatifs quand ils ne dorment pas assez. Il faut aussi reconnaître que les pensées négatives ont tendance à nous garder éveillé lorsque nous ruminons toute la nuit en nous attardant sur des détails. Il n'est donc pas étonnant que les personnes qui ont l'habitude d'être reconnaissantes, optimistes et positives soient aussi celles qui dorment le mieux.<sup>4</sup> Un sommeil réparateur est indispensable au bon fonctionnement des systèmes métabolique et endocrinien de notre corps.

## Gratitude et immunité

En étant reconnaissant, vous êtes naturellement plus positif, ce qui a un effet bénéfique sur votre système immunitaire. Une étude a analysé un groupe de 300 adultes et leur résistance face au rhume. Le groupe qui a été impliqué dans davantage d'actions positives (et la gratitude est essentielle à la positivité) a mieux résisté au virus.<sup>5</sup> Ce résultat s'explique par les hormones qui ont la capacité de susciter des réactions immunologiques très efficaces.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Sin NL, Moskowitz JT, Whooley MA. "Positive Affect and Health Behaviors Across 5 Years in Patients With Coronary Heart Disease: The Heart and Soul Study." *Psychosom Med.* 2015 Nov-Dec;77(9):1058-66. doi: 10.1097/PSY.0000000000000238. PMID: 26428445; PMCID: PMC4643380.

<sup>2</sup> Sapranciute-Zabazlajeva, L et al. "Link between healthy lifestyle and psychological well-being in Lithuanian adults aged 45-72: a cross-sectional study." *BMJ Open*, Vol. 7,4 e014240. 3 Apr. 2017, doi:10.1136/bmjopen-2016-014240

<sup>3</sup> Dubois CM, Beach SR, Kashdan TB, Nyer MB, Park ER, Celano CM, Huffman JC. "Positive psychological attributes and cardiac outcomes: associations, mechanisms, and interventions." *Psychosomatics*. 2012 Jul-Aug;53(4):303-18. doi: 10.1016/j.psych.2012.04.004. PMID: 22748749.

<sup>4</sup> Steptoe A, O'Donnell K, Marmot M, Wardle J. "Positive affect, psychological well-being, and good sleep." *J Psychosom Res.*

## Identifiez tout ce qui vous pèse et séparez-vous-en

Pratiquer la gratitude n'implique pas de minimiser ou de mettre de côté votre tristesse, vos déceptions ou vos pertes. Nommez vos frustrations et attardez-vous un instant sur votre espoir que les choses s'améliorent. Donnez-vous du temps, mais pas trop. Concentrez-vous sur vos pensées négatives, ressentez-les, reconnaissez-les et acceptez-les. Essayez ensuite de les considérer avec plus de distance. Tâchez d'en tirer des leçons pratiques (même s'il s'agit simplement de reconnaître que certaines choses sont injustes !). Faites-vous aider en vous entourant d'un thérapeute et de personnes bienveillantes afin de tourner la page. Réfléchissez à des mesures pratiques qui vous permettront de sortir de votre tristesse pour accueillir des choses positives.

Programmez une marche de la gratitude au cours de laquelle vous ferez table rase des expériences malheureuses. Réglez votre montre ou votre téléphone de façon à penser à votre tristesse et à votre colère pendant la moitié de votre trajet afin de leur laisser tout l'espace pour s'exprimer. Faites ensuite l'effort conscient de consacrer l'autre moitié de votre promenade à évoquer des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Voyez au-delà de votre personne et pensez aux autres. Si vous remarquez que vous avez tendance à vous attarder seulement sur vos malheurs et vos peines, efforcez-vous de souhaiter de bonnes choses aux autres ; même si vous ne le faites qu'en pensée, cela peut suffire ! Vous trouverez toujours mieux et moins bien que vous. Cela ne veut pas dire que votre souffrance est sans importance. Il ne s'agit pas de vous faire culpabiliser de ne pas être heureux.

## Adoptez la technique de l'oignon

Imaginez que le monde est comme un oignon et que votre esprit en est le centre. Commencez par citer ce qui, à l'échelle de la planète, vous rend reconnaissant et approchez-vous progressivement du centre.

2008 Apr;64(4):409-15. doi: 10.1016/j.jpsychores.2007.11.008. PMID: 18374740.

<sup>5</sup> Cohen S, Doyle WJ, Turner RB, Alper CM, Skoner DP. "Emotional style and susceptibility to the common cold." *Psychosom Med.* 2003 Jul-Aug;65(4):652-7. doi: 10.1097/01.



Pensez d'abord au monde en général, puis pensez à votre continent, à votre pays, votre ville, votre quartier, votre terrain, votre maison, la pièce où vous vous trouvez, votre enveloppe corporelle, vos organes et enfin votre esprit. Refaites le chemin en sens inverse en citant des choses différentes cette fois-ci. Voici une méthode efficace pour nous aider à nous montrer reconnaissants tant au niveau personnel que global.

## Nagez dans l'abondance

Lorsque nous nous arrêtons un instant pour réfléchir à l'abondance des choses qui nous entourent, nous faisons le choix conscient de considérer ce que nous avons et d'ignorer ce que nous n'avons pas. Ce schéma mental nous aide à comprendre que nous avons tout ce dont nous avons besoin, et même davantage ! Nous devons décider de changer progressivement notre discours qui consiste souvent à répéter « Il me faut » ou « Je veux » en « J'ai » ou « Je suis reconnaissant de ».

L'abondance et le plaisir de vivre avec moins sont les principales raisons qui poussent tant de gens à se tourner vers le minimalisme. La charge mentale s'en trouve allégée.

psy.000077508.57784.da. PMID: 12883117.

<sup>6</sup> Silverman, Marni N et al. "Immune modulation of the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis during viral infection." *Viral immunology*, Vol. 18,1 (2005): 41-78. doi:10.1089/vim.2005.18.41



Lorsque nous faisons le choix de nous dire que nous avons plus que ce qu'il nous faut, nous pouvons réinvestir notre énergie dans des activités, des choses ou des personnes qui nous procurent de la joie.

### **Recadrez votre point de vue**

Opérer un recadrage pour s'efforcer de voir le bon côté des choses demande un peu de pratique. Plus vous vous livrez à l'exercice, plus vous vous y habituerez. L'histoire suivante en est la parfaite illustration.

Il était une fois deux enfants qui avaient des points de vue très différents sur la vie. L'un d'eux était un éternel optimiste et l'autre ne faisait preuve ni de résilience ni de gratitude. Leurs parents étaient inquiets : ils objectaient que leur fille pétrie d'optimisme manquait de réalisme et que le monde réel finirait par la rattraper. S'ils aimaient son optimisme et son idéalisme, ils pensaient que son état d'esprit ne lui vaudrait que des déceptions. D'un autre côté, les parents étaient préoccupés par les plaintes incessantes de leur autre enfant et craignaient qu'à terme, cette façon de réagir ne le conduise à mener une vie pleine d'amertume.

Un jour, ils décidèrent de leur faire vivre une petite expérience. Ils remplirent deux pièces de deux choses radicalement différentes. L'une d'elles était pleine de jouets et de jeux de toutes sortes : le rêve de tout enfant ! Dans l'autre, on avait déversé du fumier jusqu'au plafond. Oui, oui, vous avez bien lu : du crottin ! Avec cette pièce, les parents voulaient faire comprendre à leur fille optimiste que la vie pouvait être difficile et décevante. Et ils voulaient montrer à leur fils pessimiste que la vie pouvait être pleine de joie et de plaisir.

Les enfants furent dirigés chacun vers leur pièce respective. L'enfant qui avait toujours tout vu en noir entra dans la pièce pleine de jouets qu'il parcourut d'un regard sceptique. Il fureta à droite et à gauche, s'amusa avec quelques jeux, puis commença à dire qu'il était déçu de n'avoir pas mis la main sur un jouet qu'il aurait aimé avoir. Il prétextait également que les jouets étaient mal rangés et trop durs, et qu'il y avait trop de jouets sans intérêt et finalement, bien peu qui valaient vraiment la peine.

Après avoir joué (et pleurniché) pendant quelques heures dans la pièce, il décréta qu'il était temps de ranger et d'arrêter de s'amuser.

Au même moment, dans la pièce remplie de fumier, les parents s'attendaient à retrouver leur fille horrifiée. L'odeur, la quantité de fumier : c'était dégoûtant ! Ils se glissèrent dans la pièce, mais ne virent pas leur fille ; en revanche, ils voyaient du fumier voler et atterrir en tas sur le côté. Inquiets, ils l'appelèrent pour savoir où elle se trouvait. Elle leur apparut alors, son visage éclairé par un grand sourire et tenant une pelle à la main. « Papa, maman, vous avez vu ça ? Avec tout ce fumier, il doit forcément y avoir un poney ici ! »

À quel enfant voulez-vous ressembler ?





# La coenzyme Q10

La coenzyme Q10, également connue sous le nom de CoQ10 ou d'ubiquinone, est un antioxydant naturellement produit par l'organisme. Cette substance est particulièrement importante, car elle lutte contre les radicaux libres au sein de notre corps. Alors que de nombreux antioxydants sont uniquement obtenus par le biais d'aliments ou de compléments, la CoQ10 fait partie de ceux que notre corps est capable de produire par lui-même.

Contrairement à la vitamine D, au magnésium, au zinc, au sélénium ou aux probiotiques, il est rare de présenter une carence en CoQ10. Cependant, les personnes atteintes de certaines maladies peuvent bénéficier d'une supplémentation ou d'une alimentation particulièrement riche en CoQ10. En outre, la production de CoQ10 par l'organisme peut diminuer au fur et à mesure du vieillissement, rendant d'autant plus appropriée la prise de compléments alimentaires.

La CoQ10 fait partie intégrante du métabolisme et de la production d'énergie du corps. Elle contribue à transformer la nourriture consommée en énergie, pas seulement en brûlant des calories, mais en décomposant et en utilisant de manière appropriée tous les aliments nutritifs et sains que nous consommons. La CoQ10 transporte des éléments, tels que les électrons, qui permettent aux enzymes d'assurer correctement leur rôle au sein de l'organisme.

Une grande partie du procédé se déroule dans les mitochondries, qui correspondent grossièrement aux centrales énergétiques de nos cellules et dans lesquelles la CoQ10 est stockée.<sup>1</sup> La CoQ10 est présente dans toutes les cellules de l'organisme, mais se concentre davantage dans les organes assurant les fonctions vitales de notre corps, tels que les reins, les poumons et le cœur.<sup>2</sup>

Au-delà des fonctions métaboliques de base, la CoQ10 joue un rôle important dans le cadre des maladies cardiaques, du système immunitaire, de la santé cérébrale, de la prévention des migraines et de la cognition. En revanche, on ne sait pas si ces maladies sont causées par de faibles taux de CoQ10 ou si elles en sont à l'origine.



La CoQ10 semble prometteuse pour aider les personnes atteintes d'une maladie cardiaque à vivre plus longtemps.

Dans le cadre de deux études indépendantes, des patients atteints d'une insuffisance cardiaque ayant pris des compléments de CoQ10 ont présenté moins de complications liées à l'insuffisance cardiaque et moins d'hospitalisations.<sup>3,4</sup> Bien qu'elle demeure non concluante, une étude a par ailleurs suggéré qu'une tension artérielle élevée peut être abaissée en augmentant le taux de CoQ10 (une autre étude n'a démontré aucun bénéfice en ce sens).<sup>5,6</sup> Si vous êtes atteint d'une maladie cardiaque, il peut être utile de demander à votre médecin si une supplémentation en CoQ10 est à envisager.

Ceci dit, si vous présentez une hyperlipidémie, c'est-à-dire un taux de cholestérol élevé, et que vous prenez des médicaments pour la traiter, il est possible que ces derniers abaissent votre taux de CoQ10. Si vous souffrez d'effets secondaires liés à la prise de statines, tels que des douleurs ou un affaiblissement, une supplémentation en CoQ10 peut contribuer à atténuer certains de ces effets.

Comme toujours, en particulier lorsque vous prenez des médicaments sous ordonnance pour une maladie grave, il est impératif de consulter un professionnel de santé au préalable.

La santé cérébrale et les fonctions cognitives peuvent également bénéficier de la CoQ10. Le cerveau est particulièrement susceptible au vieillissement oxydant en raison de sa nature grasse et du processus de vieillissement. La CoQ10, elle, est un antioxydant essentiel dans la lutte contre le stress oxydant généré par l'activité des radicaux libres. Bien que de plus amples recherches sur des sujets humains soient nécessaires, la progression des maladies d'Alzheimer et de Parkinson pourrait être ralentie par une supplémentation en CoQ10.<sup>7,8</sup> On a également constaté des carences en CoQ10 chez des individus souffrant de migraines, et certaines recherches ont démontré ses effets positifs dans le cadre de la prévention ou du traitement des migraines.<sup>9</sup>

Certains aliments sont particulièrement riches en CoQ10, et un grand nombre d'entre eux sont des incontournables auxquels vous devriez recourir pour une santé optimale. Les poissons gras, tels que la truite, le saumon, le thon, les sardines et le maquereau, possèdent une grande valeur nutritive. Les épinards et le brocoli sont également riches en antioxydants. Les légumineuses, et tout particulièrement les lentilles, constituent des alternatives pour les végétariens ou ceux qui n'aiment pas ou sont allergiques au poisson. Il est également possible de consommer des graines et des fruits à coque, tels que les graines de sésame, les pistaches et les arachides, pour un apport en CoQ10 sans viande.

<sup>1</sup> McGarrido-Maraver J, Cordero MD, Oropesa-Ávila M, Fernández Vega A, de la Mata M, Delgado Pavón A, de Miguel M, Pérez Calero C, Villanueva Paz M, Cotán D, Sánchez-Alcázar JA. Coenzyme q10 therapy. Mol Syndromol. 2014 Jul;5(3-4):187-97. doi: 10.1159/000360101. PMID: 25126052; PMCID: PMC4112525.

<sup>2</sup> Saini R. Coenzyme Q10: The essential nutrient. J Pharm Bioallied Sci. 2011 Jul;3(3):466-7. doi: 10.4103/0975-7406.84471. PMID: 21966175; PMCID: PMC3178961.

<sup>3</sup> Mortensen SA, Rosenfeldt F, Kumar A, Dohlner P, Filipiak KJ, Pella D, Alehagen U, Steurer G, Littaru GP; Q-SYMBIO Study Investigators. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure: results from Q-SYMBIO: a randomized double-blind trial. JACC Heart Fail. 2014 Dec;2(6):641-9. doi: 10.1016/j.jchf.2014.06.008. Epub 2014

Oct 1. PMID: 25282031.

<sup>4</sup> Morisco C, Trimarco B, Condorelli M. Effect of coenzyme Q10 therapy in patients with congestive heart failure: a long-term multicenter randomized study. Clin Invest. 1993;71(8 Suppl):S134-6. doi: 10.1007/BF00226854. PMID: 8241697.

<sup>5</sup> "Complementary and Alternative Medicine – Penn State Hershey Medical Center – Penn State Hershey Medical Center." Coenzyme Q10, Penn State Hershey Health Information Library, pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productid=107.

<sup>6</sup> Ho MJ et al. Blood pressure lowering efficacy of coenzyme Q10 for primary hypertension. The Cochrane database of systematic reviews vol. 3.3 CD007435. 3 Mar. 2016. doi:10.1002/14651858.CD007435.pub3.

<sup>7</sup> Wadsworth TL, Bishop JA, Pappu AS, Woltjer RL, Quinn JF. Evaluation of coenzyme Q as an antioxidant strategy for

Alzheimer's disease. J Alzheimers Dis. 2008 Jun;14(2):225-34. doi: 10.3233/jad-2008-14210. PMID: 18560133; PMCID: PMC2931577.

<sup>8</sup> Shults CW, Oakes D, Kiebertz K, Beal MF, Haas R, Plumb S, Juncos JL, Nutt J, Shoulson I, Carter J, Kompoliti K, Perlmutter JS, Reich S, Stern M, Watts RL, Kurlan R, Molloy E, Harrison M, Lew M; Parkinson Study Group. Effects of coenzyme Q10 in early Parkinson disease: evidence of slowing of the functional decline. Arch Neurol. 2002 Oct;59(10):1541-50. doi: 10.1001/archneur.59.10.1541. PMID: 12374491.

<sup>9</sup> Hershey AD, Powers SW, Vockell AL, Lecates SL, Ellinor PL, Segers A, Burdine D, Manning P, Kabbouche MA. Coenzyme Q10 deficiency and response to supplementation in pediatric and adolescent migraine. Headache. 2007 Jan;47(1):73-80. doi: 10.1111/j.1526-4610.2007.00652.x. PMID: 17355497.

# Apprendre la gentillesse aux enfants

Quand nous pensons à ce que nous souhaitons pour nos enfants, beaucoup citent la santé ou le bonheur. D'autres disent qu'ils espèrent que leurs enfants connaîtront le succès. D'autres encore espèrent qu'ils se sentiront toujours aimés. Mais combien d'entre nous ont fait de la gentillesse une valeur prioritaire pour leurs enfants ? L'une des choses les plus importantes que nous pouvons faire en tant que parents (ou grands-parents, oncles et tantes, professeurs ou éducateurs pour enfants) est d'apprendre aux enfants l'importance de la gentillesse.

Même si cela ne vous semble peut-être pas évident avec votre tout-petit, les enfants font naturellement preuve d'empathie et de sociabilité. Ces aptitudes vont également se développer avec le temps. Au départ, les jeunes enfants font de bonnes choses pour obtenir ce qu'ils veulent : par exemple, une récompense en échange d'un peu d'aide dans le rangement. Peu à peu, ils vont devenir gentils et sociables pour qu'on les félicite. Ensuite, à mesure qu'ils gagnent en maturité sociale et émotionnelle, ils vont commencer à cerner les besoins d'autres personnes : « Cette petite fille pleure dans la cour parce qu'elle ne veut pas rentrer à la maison » ou encore « Ma sœur est en colère parce que son jouet est cassé ». Petit à petit, cette capacité va les pousser à vouloir venir en aide aux autres parce qu'il leur semble que c'est bien de le faire. Tout comme ils sont fiers de gagner en autonomie, par exemple en s'habillant ou en mettant leurs chaussures tout seuls, ils vont commencer à ressentir ce que nous ressentons lorsque nous faisons quelque chose de bien pour une autre personne.

Comme pour tant de choses que nous voulons apprendre à nos enfants (manger sainement, faire de l'exercice chaque jour, mettre de la bonne volonté et de l'engagement dans l'apprentissage), la gentillesse s'acquiert avant tout par l'exemple.

Cela implique de notre part pas mal d'introspection et peut-être de devoir se livrer à une auto-analyse. Au lieu de leur ordonner « Sois gentil et ne crie pas sur ton copain » ou de les reprendre avec un « Laisse-lui ce jouet », rappelez-vous que pour apprendre la gentillesse à vos enfants, il faut d'abord réfléchir à la façon dont vous traitez les autres. Êtes-vous aimable, courtois et reconnaissant envers le caissier au supermarché ? Êtes-vous patient lorsque quelqu'un n'avance pas aussi vite que vous ? Êtes-vous aimable et engageant avec vos voisins ? Parlez-vous des autres en bien ou les critiquez-vous vertement ? Cette dernière remarque est particulièrement importante parce que les enfants écoutent tout le temps (même lorsqu'ils semblent ignorer vos appels à ranger leur chambre). Lorsque vous critiquez l'apparence des gens ou que vous dites du mal de personnes que vous trouvez ennuyeuses, vos enfants vous observent et vous imitent.

Notez les bonnes actions des autres et parlez-en avec eux. « Mamie m'a dit qu'elle était bénévole et faisait la lecture aux enfants de l'école de son quartier ». Discutez avec vos enfants de ce que fait leur grand-mère, pourqu'elle le fait et en quoi cela aide les autres. Si vous le pouvez, faites appel à d'autres personnes pour parler avec vos enfants de l'importance de la gentillesse. Demandez à mamie de discuter avec vos enfants de ce qu'elle fait et pourquoi. Petit à petit, ils se feront à l'idée que la bienveillance est normale et que c'est ce qu'on attend d'eux.



Ne comparez pas les enfants, même lorsqu'il est question de gentillesse : « Ta sœur est tellement plus gentille que toi ».

Cela suscite chez eux un sentiment de honte, ne les motive pas et les rabaisse. Parlez plutôt de la gentillesse que vous observez autour de vous, la présentant comme quelque chose d'agréable et qui mérite d'être imité. « Je viens juste de raccrocher avec une personne du service client qui a été très serviable et efficace. J'ai vraiment aimé la gentillesse de cette personne qui a résolu mon problème ».



Voici quelques suggestions qui encourageront les personnes de votre foyer à cultiver la gentillesse. Parlez de vos sentiments et en particulier de votre vulnérabilité. Vos enfants comprendront que la vulnérabilité et l'expression des sentiments sont quelque chose de normal et que cela leur donne aussi l'occasion de réagir en venant en aide aux autres. Souvenez-vous que chaque enfant est unique et aidez chacun d'eux à trouver sa façon d'exprimer la gentillesse.

Montrez-leur l'importance du partage et de la générosité. Si vous avez beaucoup de blettes (ou des tomates, des fleurs, etc.) dans votre jardin, mentionnez que vous en avez trop et emmenez vos enfants lorsque vous remettez à vos voisins votre superflu.



Commencez à faire participer votre enfant aux tâches de la maison dès son plus jeune âge (même dès 18 mois ou 2 ans), mais au lieu d'en parler comme s'il s'agissait d'une corvée, mentionnez combien leur contribution aide l'ensemble de la famille.

Lorsque vous cuisinez ou passez l'aspirateur, dites en quoi cela aide la famille. De temps à autre, aidez-les, tout comme vous aimeriez qu'ils vous aident.

Parlez avec eux tous les jours de ce qui se passe avec leurs petits camarades. Soyez attentif à toute situation de harcèlement ou d'incivilité qui pourrait se produire autour d'eux. Ne faites pas que souligner que la gentillesse fait partie des valeurs de votre famille : encouragez-les à remarquer tout comportement méchant ou action malveillante autour d'eux et incitez-les à soutenir ceux qui sont victimes de moqueries ou mis à l'écart.

Prenez conscience que vos enfants sont votre contribution au bon fonctionnement de la société. Oui, vous voulez qu'ils soient heureux, en bonne santé et qu'ils réussissent, mais tout cela n'a pas d'importance s'ils n'apprennent pas non plus à bien traiter les autres et leur planète.

# La danse

Qu'est-ce qui égaie votre esprit, préserve votre sociabilité, vous fait vous sentir plus jeune, est bon pour votre santé cardiaque, booste votre métabolisme et peut être pratiqué quel que soit votre âge ? La danse !

La danse peut constituer un véritable entraînement complet du corps. Lorsque vous sortez marcher ou faire du vélo, vous utilisez principalement vos jambes. Bien qu'il s'agisse donc de deux activités fantastiques, l'entraînement du corps entier les surpasse car il nous aide à équilibrer notre force, évite que tel ou tel groupe de muscles ne soit sollicité en excès et rend les choses plus intéressantes.

L'équilibre et la coordination sont naturellement nécessaires pour danser, mais si vous commencez à en manquer, la danse peut être un excellent moyen de les améliorer.

Les mouvements que nous effectuons au quotidien (en marchant ou en montant les escaliers) nous font évoluer sur le même plan longitudinal (le plan sagittal médian qui divise verticalement le corps en deux). Lorsque nous dansons, notre corps se déplace de façon particulière à travers les divers plans (latéral, frontal, rotationnel, etc.). Nous tournons, nous nous penchons, nous nous cambrons et faisons évoluer nos bras indépendamment de nos jambes.

Lorsque vous dansez, vous pouvez réellement oublier que vous faites du sport. Avez-vous déjà fait une sortie en vélo ou un jogging sans cesser de regarder votre montre pour savoir combien de temps s'est écoulé et combien de temps il vous reste avant la fin de la séance ? En dansant, au contraire, on perd facilement la notion du temps ! Et pour cause : la danse est une activité dynamique et amusante, en plus d'être un vecteur de lien social. La musique et les mouvements de notre corps nous apportent de la joie, de sorte que nous ne voyons pas la danse comme une corvée.

La danse est un entraînement du corps entier qui n'est pas agressif. Contrairement à la course à pied, qui peut être source de douleurs aux genoux, aux chevilles ou aux hanches, la danse n'est éprouvante que si vous le souhaitez. Bien entendu, les danseurs professionnels repoussent les limites de leur corps. Mais la danse sociale est plus douce. Si vous vous interrogez sur la difficulté d'un cours de danse, consultez le professeur au préalable, ou demandez-lui si vous pouvez observer un cours pour savoir si cela correspond à ce que vous cherchez.

Certains sports, comme la natation, la course à pied et l'aviron, sont idéaux pour ceux qui souhaitent entrer dans une sorte de transe induite par la répétition des mouvements. La danse est quant à elle un exercice plus dynamique, étant donné que les mouvements changent au rythme de la musique et de votre partenaire (si vous en avez un). Par conséquent, votre esprit reste tout aussi actif.<sup>1</sup>

La danse, c'est un peu comme les échecs : elle active les zones du cerveau relatives à la mémoire, la planification, l'organisation et l'apprentissage.<sup>2</sup>

Vous devez penser à votre prochain mouvement, évoluer avec votre partenaire et réagir à ses mouvements, faire attention au rythme et garder une bonne notion de l'espace et des déplacements de votre corps au sein de celui-ci. Comme il y a beaucoup d'informations à traiter, votre cerveau doit réfléchir et réagir de diverses manières.

La danse offre un cadre pour divers types d'interaction sociale. Vous pouvez vous lever le matin, mettre un peu de musique et danser dans l'intimité de votre domicile.

Cela ne requiert pas de grandes capacités et vous n'avez pas besoin d'apprendre de nouveaux pas. Cette alternative vous donne aussi la liberté de danser comme vous le souhaitez, sans vous sentir gêné ni être confronté à un éventuel manque d'assurance. Vous pouvez choisir la musique que vous voulez et danser le temps que vous souhaitez. Vous pouvez également assister à divers cours en ligne, avec des instructions ou simplement des professeurs ou des animateurs pour vous motiver.

Bien entendu, un cours ou un groupe de danse est aussi une option. Vous pouvez choisir un cours dans lequel vous aurez besoin d'un partenaire (comme la salsa) ou un cours en groupe dans lequel vous suivez simplement le professeur (comme la zumba). Le bon côté d'un cours, c'est qu'il implique une responsabilité un peu plus importante puisque vous devez vous y rendre. Au-delà de ça, c'est aussi un bon moyen de rencontrer des gens ou de passer du temps avec des personnes que vous appréciez tout en pratiquant une activité ensemble. La danse étant un sport intergénérationnel, elle peut aussi vous permettre de créer des liens avec des adultes plus jeunes ou même des enfants. Alors n'hésitez plus, et invitez vos petits-enfants à vos cours de danse !

<sup>1</sup> Edwards, Scott. Dancing and the Brain, Harvard Mahoney Neuroscience Institute, [neuro.hms.harvard.edu/harvard-mahoney-neuroscience-institute/brain-newsletter/and-brain-dancing-and-brain](http://neuro.hms.harvard.edu/harvard-mahoney-neuroscience-institute/brain-newsletter/and-brain-dancing-and-brain).

<sup>2</sup> Teixeira-Machado L, Arida RM, de Jesus Mari J. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neurosci Biobehav Rev.* 2019 Jan;96:232-240. doi: 10.1016/j.neubiorev.2018.12.010. Epub 2018 Dec 10. PMID: 30543905.



# Les bienfaits du golf sur le plan social

Imaginez : vous êtes à l'extérieur par une journée ensoleillée, entouré d'une nature verdoyante à perte de vue. Une brise agréable vient caresser votre peau tandis que vous marchez tranquillement. Vous faites fonctionner en douceur l'ensemble des muscles de votre corps tout en profitant de la compagnie de personnes que vous appréciez. C'est la description typique d'une journée de golf.

Dans le monde du sport, le golf est parfois jugé comme une activité physique trop douce qui ne sollicite pas suffisamment le cœur. Mais ne réduisez pas le golf à une simple activité où se mêlent voiturettes et golfeurs en polo et visière blanche. Le golf est un sport pouvant permettre aux personnes qui ne sont pas en mesure de pratiquer des exercices intenses de sortir et de se dépenser.

De fait, une étude menée à grande échelle et à long terme sur près de 6 000 participants a démontré que les golfeurs réguliers (qui se rendent sur un parcours au moins une fois par mois) présentaient des résultats cliniques notables en matière de santé.<sup>1</sup>

Des données recueillies auprès d'un large groupe sur une période de 10 ans montrent une différence significative en matière de taux de mortalité entre les golfeurs réguliers et les participants qui ne pratiquaient pas le golf. Sur cette période de 10 ans, le taux de mortalité des golfeurs était de 15,1 % seulement, contre 24,6 % pour les autres.

À noter que l'étude n'indiquait pas si les golfeurs marchaient ou conduisaient une voiturette pendant leurs séances. Par conséquent, on ne peut pas complètement attribuer leur vitalité accrue au fait de marcher entre deux trous. Pour autant, les scientifiques qui ont analysé ces données sont convaincus que le golf peut présenter des bienfaits de par ses aspects sociaux, notamment l'excitation provoquée par la compétition.

<sup>1</sup> "Golfing Regularly Could Be a Hole-in-One for Older Adults' Health." American Heart Association, 12 Feb. 2020, newsroom.heart.org/news/golfing-regularly-could-be-a-hole-in-one-for-older-adults-health.

<sup>2</sup> Rose, Amanda J, et al. "How girls and boys expect disclosure about problems will make them feel: implications for friendships." Child development vol. 83,3 (2012): 844-63. doi:10.1111/j.1467-8624.2012.01734.x.

<sup>3</sup> Chopik, William J. "Family/Friend Influences on Health across the Lifespan." OSF, 4 Apr. 2017. Retrieved from osf.io/9jpux.

<sup>4</sup> Landrum, Sarah. "Millennials And The Resurgence Of

L'un des médecins ayant présenté ces résultats a également mis en valeur les effets positifs de l'air frais, de l'exposition au soleil et du contact avec la nature sur la santé.

Par exemple, la solitude chez les hommes est une problématique sociale préoccupante, en particulier lorsqu'ils avancent dans l'âge. Dès le plus jeune âge, les garçons indiquent que partager leurs sentiments est une expérience gênante qui n'en vaut pas la peine.<sup>2</sup> Lorsqu'ils sont confrontés à une situation triste, ils sont moins susceptibles que les filles de communiquer sur cette expérience avec un camarade. Le plus triste dans tout cela, c'est qu'ils ne font que reproduire le point de vue et le comportement de leurs modèles adultes masculins (les hommes ont tendance à avoir moins d'amis que les femmes), et que cette tendance persiste à l'âge adulte.

De manière intéressante, les hommes ont tendance à concentrer davantage leurs interactions sociales sur leur mariage et leur carrière. Et, bien que leur dévouement pour leur travail, leur épouse et leur famille constitue une qualité remarquable, il peut également gommer les frontières entre vie professionnelle et vie privée. Par ailleurs, il revient souvent à l'épouse d'entretenir les relations sociales en conséquence. Certaines recherches ont suggéré que, même si le soutien familial est une bonne chose, les hommes qui possèdent également des amis proches sont en meilleure santé et vivent plus longtemps.<sup>3</sup>

Mais la situation n'est pas désespérée. La génération Y a plutôt tendance à valoriser l'amitié et s'appuie davantage sur son réseau social non familial, pas seulement pour entretenir des relations sociales, mais aussi pour recevoir un soutien émotionnel.

Emotional Intelligence." Forbes, Forbes Magazine, 21 Apr. 2017, www.forbes.com/sites/sarahlandrum/2017/04/21/millennials-and-the-resurgence-of-emotional-intelligence/.

Par ailleurs, un pourcentage élevé de cette génération attache beaucoup d'importance à l'intelligence émotionnelle et affirme vouloir développer cette qualité d'un point de vue personnel.<sup>4</sup>





Pour en revenir au golf, comment faire de votre vie sociale une priorité ? La principale réponse, c'est de vous montrer présent, de vous impliquer dans une activité et de baisser votre garde.

La vulnérabilité, accompagnée d'une certaine gêne peut-être, est primordiale pour développer des relations plus profondes.

Vous devez vous engager à faire des liens d'amitiés une priorité dans votre vie. Lorsque vous participez à des activités sociales telles que le golf (ou que vous vous engagez dans un groupe de course à pied, un réseau de parents, un club de jeux, etc.), vous entretenez à la fois votre santé et vos relations.



# L'isolement des nouvelles mamans

L'isolement des nouvelles mamans est un thème récurrent dans la société moderne. Il y a tout juste quelques générations, les familles vivaient dans un foyer multigénérationnel, avec d'autres parents qui pouvaient leur donner des conseils. Aujourd'hui, de nombreuses mères ayant mis au monde leur premier enfant font face à l'isolement en entrant dans une nouvelle vie qui bouleverse tout ce qu'elles ont connu. Des raisons évidentes expliquent cet isolement, et vous pouvez recourir à des idées bien précises pour combattre certains aspects de cette solitude.

Le concept de la famille nucléaire est réellement entré dans les mœurs il y a une centaine d'années seulement. Historiquement parlant, ce n'était pas quelque chose de très courant. Durant les périodes de migration de masse de la campagne vers les zones urbaines au sein d'un même pays (comme pendant la Révolution industrielle) ou celles d'immigration internationale d'un pays à un autre (par exemple, durant les grands mouvements migratoires de la fin des années 1800 ou après la Première et la Deuxième Guerres mondiales de l'Europe vers les Amériques), les familles élargies se déplaçaient souvent ensemble.

Aujourd'hui, les personnes célibataires, les couples et les familles nucléaires vivent seuls, parfois à des centaines de kilomètres de leur famille élargie. Dans ce contexte, il est d'autant plus difficile pour une nouvelle maman de s'adapter à son nouveau rôle et à ses nouvelles responsabilités.

L'allaitement est l'un des comportements humains les moins instinctifs, et pourtant des plus naturels. Pour une nouvelle maman qui apprend à allaiter (et pour un nouveau-né qui n'a jamais eu besoin de manger auparavant !), deux à trois mois peuvent être nécessaires, ponctués de visites chez un consultant en lactation, pour y arriver convenablement. Et même si vous vous sentez soutenue et à l'aise avec l'allaitement en public, vous allaitez souvent votre bébé la nuit ou pour l'aider à s'endormir. Vous êtes donc seule et au calme. Cette solitude peut ainsi être une source d'isolement. Sachez reconnaître ce sentiment et tentez de faire évoluer vos schémas mentaux afin de lever le pied et tisser des liens avec votre bébé.

Selon le pays de résidence, trouver un système de soutien après l'accouchement peut relever du seul ressort de la mère. Alors que dans certains pays comme le Danemark ou la Suède, les gouvernements locaux créent des groupes spécifiquement dédiés aux nouvelles mamans via les systèmes de santé et de l'éducation, dans la plupart des pays, les nouvelles mamans doivent se débrouiller seules. C'est d'autant plus compliqué lorsque ces groupes imposent des droits d'entrée ou sont difficiles à trouver.

Utilisez Internet pour trouver des ressources, mais engagez-vous dans des groupes en personne. Bien qu'Internet constitue une véritable mine d'informations, les forums de parents peuvent se transformer en boîtes de Pandore délivrant des conseils inutiles ou non informés (au mieux), voire de dures critiques (au pire). Regardez s'il existe des groupes dédiés aux nouvelles mamans près de chez vous (avant même votre accouchement) ou demandez à votre sage-femme ou à votre obstétricien s'ils connaissent des groupes. Si vous allaitez, vous trouverez généralement un groupe de soutien à l'allaitement par le biais de La Leche League ou de votre hôpital local.

Se rendre à un événement en personne peut être compliqué lorsque vous êtes complètement épuisée par les soins apportés à votre bébé, ou même pendant la période de distanciation sociale suscitée par la pandémie.

Cela dépend vraiment de votre niveau de confort avec le fait d'intégrer un groupe en personne. Demandez au responsable du groupe quelles sont les précautions prises pour préserver la santé et la sécurité de tous (telles que le port approprié du masque, couvrant entièrement le nez et le bouche).



Une autre alternative est de rejoindre des groupes en ligne (via Skype, Zoom ou Google Chat), composés de membres réguliers qui se connectent en même temps pour échanger. Cette dernière option est elle aussi préférable à un simple forum de discussion ou à un groupe Facebook. Voir le visage de personnes, entendre leurs voix et pouvoir sourire et interagir instantanément sont des éléments essentiels à la connexion humaine dont une femme a besoin après l'accouchement.

Si vous êtes enceinte, et tout particulièrement si vous en êtes à vos premières semaines, envisagez de rejoindre un groupe prénatal. Dans les cliniques d'obstétrique, certaines sages-femmes ou infirmières participent à un programme prénatal appelé « Centering Pregnancy », dans le cadre duquel de nombreux rendez-vous prénatals sont organisés en groupe, avec des femmes dont le terme est proche du vôtre. Cela permet de constituer un groupe de soutien axé sur la santé.





Ces groupes continuent de se rencontrer souvent après l'accouchement. La sage-femme ou l'infirmière renseigne souvent les mamans sur ce à quoi elles doivent s'attendre durant la grossesse, le travail et l'accouchement, et elle leur donne aussi des conseils sur les soins à apporter aux nouveau-nés.

Pendant votre grossesse, regardez si des cours de yoga prénatal et postnatal sont dispensés près de chez vous. Le yoga postnatal est axé sur le rétablissement de votre abdomen et de votre périnée, en particulier si vous présentez un diastasis des grands droits (séparation des muscles abdominaux), commun à la plupart des femmes. Si vous n'êtes pas une adepte du yoga, regardez s'il existe des groupes de marche rapide avec poussette pour les nouvelles mamans.

Trouvez un mentor ; par exemple, une femme qui a eu un bébé quelques mois ou un an avant vous. Demandez-lui si vous pouvez faire appel à elle en cas de questions, de préoccupations, ou si vous avez juste besoin d'exprimer vos sentiments.

Elle sera très probablement ravie de partager ses toutes nouvelles connaissances.

Si vous avez l'impression que votre sentiment de solitude se dirige vers une dépression post-partum, consultez un professionnel immédiatement ! Vos hormones sont complètement chamboulées et votre sommeil est souvent haché. Ces deux facteurs seuls suffisent à vous rendre vulnérable.

Rappelez-vous qu'il s'agit d'une période d'adaptation importante. Soyez bienveillante envers vous-même et envers les autres.

# Les experts vous répondent

## À quel point est-il important d'avoir des amis ?

**Pour faire court :** c'est capital ! Les amis (et la famille) créent un filet de sécurité social lorsque nous avons besoin d'aide et un réseau de soutien joyeux lorsque nous avons de bonnes nouvelles à partager. Un grand nombre de données scientifiques indiquent que l'espèce humaine est sociale par nature, et que passer du temps avec les autres est bon pour le moral comme pour le corps. En ce qui concerne exclusivement le bonheur, il a été démontré que la connexion sociale est le facteur protecteur le plus puissant contre la dépression.<sup>1</sup>

Lorsqu'une personne entretient une étroite amitié avec des gens qui partagent le désir de focaliser leurs pensées et leur énergie sur des expériences, des personnes et des circonstances positives, tous les membres du groupe en retirent des bienfaits.

Au fur et à mesure que les membres de ce groupe se rapprochent, ils comptent alors les uns sur les autres de façon saine et positive. Ainsi, les personnes impliquées sont susceptibles d'être en meilleure santé et plus heureuses. Et quel est l'inconvénient d'avoir de bons amis ? Il n'y en a aucun ! Bien que chacun se distingue quant au



nombre d'amis proches dont il a besoin dans sa vie, une chose demeurera toujours vraie : passer du temps avec des personnes (de votre groupe d'amis ou de votre famille) qui vous correspondent est un aspect important de l'art de rajeunir en vieillissant.

## Quelle différence existe-t-il entre les prébiotiques et les probiotiques ?

Les probiotiques sont de minuscules bactéries non pathogènes (autrement dit, qui ne nous rendent pas malades) qui évoluent dans notre système digestif. Des billions de microorganismes vivent à l'intérieur de notre corps et y font des tas de choses extraordinaires, comme convertir les aliments que notre corps n'arrive pas à digérer en nutriments pouvant être absorbés par notre tube digestif. Les probiotiques nous aident également à rester en bonne santé en se disputant les ressources avec les bactéries malsaines qui, faute de surveillance, peuvent entraîner une maladie ou une gêne. Les prébiotiques constituent tout simplement de la nourriture pour les probiotiques. Comme tout autre être vivant sur terre, les probiotiques doivent manger pour survivre. Fort heureusement, les probiotiques se délectent d'aliments tels que les fibres issues des fruits et des légumes. Par conséquent, les régimes pauvres en fibres et riches en graisses saturées ne permettent pas aux probiotiques (et ainsi à notre microbiome intestinal) de se développer. D'un autre côté, les régimes riches en fruits et légumes frais, en céréales complètes non raffinées, en fruits à coques et en graines sont favorables à leur développement. Si nous prenons soin de nos probiotiques en leur donnant des prébiotiques sains, alors ils prendront soin de nous à leur tour.

## Quel est le régime le plus sain ?

Parce qu'il n'y a pas deux personnes identiques, la réponse est différente pour chacun. Votre corps a des besoins uniques qui diffèrent légèrement de ceux des autres, y compris des membres de votre plus proche famille. De fait, aucun régime ne peut être défini comme étant le plus sain. Cependant, il existe des lignes directrices générales que chacun devrait suivre, comme une alimentation variée garantissant que l'ensemble de vos besoins nutritionnels soient satisfaits. Ou boire de l'eau pure. De la même manière, tout un chacun devrait éviter les produits industriels ultra-transformés. Si vous suivez ces règles simples et que vous consommez des graisses, des glucides et des protéines dans des quantités adaptées à votre niveau d'activité physique, vous suivrez un régime sain adapté à vos propres besoins. Laissez-vous guider par votre bon sens, la variété et votre intuition.



<sup>1</sup> Choi, Karmel W., et al. "An Exposure-Wide and Mendelian Randomization Approach to Identifying Modifiable Factors for

the Prevention of Depression." American Journal of Psychiatry, 2020, doi:10.1176/appi.ajp.2020.19111158.