

Septembre/Octobre 2017

The art of growing young[®]

L'eau : la ressource naturelle la plus
indispensable de l'humanité

Article de fond



Dans ce numéro...

Les meilleures
choses dans la vie
n'ont pas de prix

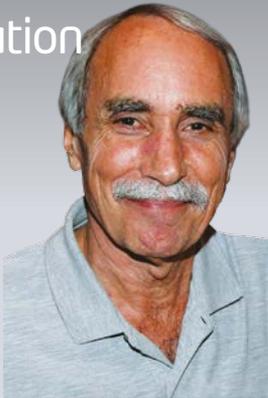
Exploitez votre
merveilleux sens
de l'odorat

Comment cultiver
vos propres
aliments sans
effort



Dans ce numéro...

Comment lâcher prise à l'ère de l'information
02



Actualité nutritionnelle
03



Le jardinage comme entraînement sportif
04



Exploitez votre merveilleux sens de l'odorat
10



Quel type de yoga est fait pour vous ?
14



Mauvaises herbes : redécouvrons leurs vertus
20



02 **Comment lâcher prise à l'ère de l'information**

03 **Actualité nutritionnelle**

04 **Remise en forme**
Le jardinage comme entraînement sportif

06 **Article de fond**
L'eau : la ressource naturelle la plus indispensable de l'humanité

10 **Style de vie**
Exploitez votre merveilleux sens de l'odorat

12 **Alimentation**
Comment cultiver vos propres aliments sans effort

14 **Article de fond**
Quel type de yoga est fait pour vous ?

18 **Herbes et compléments**
Mauvaises herbes : redécouvrons leurs vertus

20 **Famille et santé**
Des techniques de respiration pour mieux travailler, se détendre et se divertir

22 **Famille et santé**
Les besoins en fer à un âge avancé

24 **Famille et santé**
Les meilleures choses dans la vie n'ont pas de prix

26 **Famille et santé**
Lire le langage du corps

29 **Les experts vous répondent**

Comment lâcher prise à l'ère de l'information

Nous vivons à l'ère de l'information. Avec Internet et la télévision par câble disponibles 24 heures sur 24, nous avons accès à plus d'informations que jamais. Ceci est une bonne chose à bien des égards. Nous sommes plus informés et nous pouvons nous tenir au courant des dernières découvertes en matière de santé et de bien-être. Nous pouvons nous servir de ces résultats et les mettre en application à un rythme plus rapide que jamais dans notre vie quotidienne.

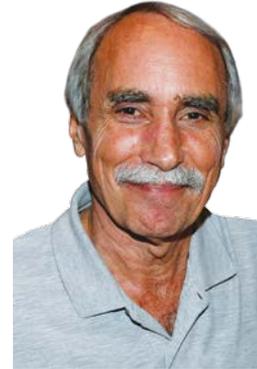
Cependant, avoir trop d'informations trop rapidement peut aussi avoir un effet oppressant et perturbateur. Je sais que je ne suis pas le seul à penser qu'on a parfois l'impression que les scoops sont démentis du jour au lendemain en matière de nutrition. Même des « faits » établis de longue date sont remis en question. Et les journalistes sont en mesure de nous informer de ces changements en temps réel. Par exemple, depuis combien de temps nous répétait-on que les matières grasses étaient à éviter absolument dans notre alimentation ? Une étude récente a montré que des médecins bien intentionnés s'étaient trompés au sujet des matières grasses il y a plusieurs dizaines d'années. Un grand nombre des problèmes que l'on attribuait aux matières grasses étaient en fait plus probablement dus à des niveaux de sucres raffinés record dans l'alimentation des pays occidentaux. En dépit de ce que nous avons appris lorsque nous étions enfants, nous comprenons à présent que nous avons besoin de matières grasses de bonne qualité dans notre alimentation pour être en bonne santé.

Il est bon de se tenir informé, mais n'hésitez pas à lâcher prise de temps à autre. Il est impossible de retenir toutes les informations que l'on reçoit. Et ce n'est pas non plus nécessaire pour être en bonne santé. Sachez que la plupart des informations nutritionnelles les plus récentes ne font

que valider les notions fondamentales considérées comme avérées : un mode de vie sain implique une alimentation riche en fruits et légumes frais, une activité physique régulière, des activités favorisant la réduction du stress, un bon réseau de soutien et une attitude positive.

Les détails intrinsèques de la signification de chacun de ces principes sont susceptibles de varier, mais en suivant votre cœur et votre bon sens, vous pouvez contrer le besoin d'être constamment informé et laisser votre attitude positive vous guider.

Je ne dis pas qu'il faut arrêter de s'informer sur la santé. Je dis plutôt qu'un trop-plein d'informations peut avoir un effet négatif dans une vie déjà bien remplie. Posez votre smartphone, fermez votre ordinateur portable, éteignez la télévision et appréciez le moment présent avec vos proches. Les actualités et les médias peuvent être addictifs. Pour mener une vie heureuse et saine, concentrez-vous sur les êtres qui vous sont chers et votre santé.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Actualité nutritionnelle

Réduisez votre glycémie

Le brocoli pourrait aider les diabétiques à contrôler leur taux de glycémie. Une récente étude a démontré qu'un composant du brocoli appelé sulforaphane contribuait à réduire le taux de glycémie. Les participants qui ont pris des compléments de sulforaphane pendant trois mois ont vu leur glycémie chuter de 10 %. Le sulforaphane est aussi un puissant protecteur qui aide à réduire les risques de plusieurs formes de cancer. Coupez un brocoli frais (ou n'importe quel autre légume crucifère comme le chou-fleur, le chou, le chou de Bruxelles ou le cresson) et attendez quelques heures avant de le consommer cru ou cuit pour qu'une enzyme appelée myrosinase se libère. Celle-ci augmente la teneur en sulforaphane du légume. Si vous cuisinez des légumes crucifères qui ont été surgelés, le blanchiment effectué avant la congélation aura désactivé l'enzyme myrosinase. Il est cependant possible de réintroduire facilement cette enzyme productrice de sulforaphane. Il suffit de vaporiser sur le légume avant cuisson des graines de moutarde séchées en poudre, source riche d'enzyme myrosinase active.



Votre téléphone vous fait-il mal au dos ?

Les téléphones sont responsables d'une nouvelle épidémie de douleurs dorsales. Sur un téléphone, on a tendance à voûter les épaules et à s'incliner vers l'avant pour envoyer des messages ou lire des e-mails. Évitez cette mauvaise posture en tenant votre téléphone à hauteur des yeux et en faisant toujours attention lorsque vous l'utilisez pour envoyer des messages ou surfer sur Internet.

L'activité physique peut prévenir la démence

Levez-vous du canapé dès aujourd'hui pour avoir un cerveau performant dans trente ans. L'activité physique contribue à la protection des fonctions cognitives. Les scientifiques le savent depuis longtemps. Des recherches récentes ont identifié un lien étroit entre la pratique régulière d'une activité physique pendant la jeunesse et la prévention de la démence plusieurs décennies plus tard. Au cours de cette étude, les participants qui passaient le plus de temps sur le canapé à regarder la télévision couraient deux fois plus de risques d'être atteints de démence en vieillissant que ceux qui étaient plus actifs. Un mode de vie sain mené aujourd'hui n'est pas uniquement bénéfique à court terme, mais il vous protège pour les décennies à venir.

Maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Réduisez votre risque d'AVC en quittant le bureau à une heure raisonnable. Selon une étude menée sur plus de 600 000 adultes en Europe, aux États-Unis et en Australie, les personnes qui travaillent de longues heures présentent un risque plus élevé d'AVC que les personnes qui maintiennent un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée en quittant le bureau à l'heure. On parle de longues heures au-delà de 55 heures par semaine. Il s'est avéré que le fait de travailler moins de 40 heures par semaine était associé à un risque réduit d'AVC et de maladie cardiaque.

Protégez votre cœur

Si vous pouvez réserver dix minutes de votre temps, vous pouvez protéger votre cœur. Des chercheurs ont suivi plus de 50 000 adultes pour identifier les bienfaits de la course sur la santé. En analysant les résultats de quinze années d'études, les chercheurs ont constaté que les coureurs présentaient un risque réduit de maladie cardiovasculaire, quels que soient la distance, la durée et la vitesse. Fait encore plus encourageant pour ceux qui mènent une vie trépidante, l'étude a révélé qu'une course de cinq à dix minutes par jour suffisait pour en tirer des bienfaits.



Des épinards à volonté

Selon de nouvelles recherches, les légumes à feuilles vertes peuvent contribuer à un meilleur contrôle du poids. Une nouvelle étude de l'American College of Nutrition a découvert qu'un élément présent dans les épinards permettait de réduire l'appétit. En se penchant sur un composant de l'épinard appelé thylakoïde, des chercheurs ont constaté qu'une consommation de seulement 5 g de thylakoïdes en mangeant des épinards augmentait la satiété mesurée subjectivement sur une période de deux heures. La sensation de satiété était accompagnée d'une augmentation plus importante de la réponse glycémique après le repas. Ces résultats suggèrent que la consommation d'une salade d'épinards en début de repas pourrait favoriser une réduction des quantités de nourriture consommées, d'où un meilleur contrôle du poids.



Le jardinage comme entraînement sportif

Il existe un nouvel entraînement populaire, à la fois bon pour le corps et l'environnement. Peut-être le pratiquez-vous déjà depuis des années sans le savoir. C'est une forme d'entraînement naturelle, et ça s'appelle le jardinage.

Lorsque l'on jardine, on ne se contente pas de se tenir debout, le tuyau d'arrosage à la main, pour arroser les fleurs. Désherber, creuser, biner, ratisser, tondre, planter... Ces activités impliquent des mouvements d'endurance, de souplesse et de renforcement musculaire.

Les mouvements et activités pratiqués en jardinant et en s'affairant dehors entrent dans le cadre d'un mode de vie sain. Le simple fait de jardiner pendant une heure peut vous permettre de brûler 300 calories. Et vous en profitez pour améliorer votre environnement, chose impossible lorsque vous vous entraînez en salle.

Pratiqués régulièrement, le jardinage et l'aménagement paysager sont des activités qui contribuent à réduire la pression artérielle et le taux de cholestérol, ainsi que le risque de développer des maladies comme le diabète, les maladies cardiaques, la dépression et l'ostéoporose. En s'occupant du jardin, on fait travailler tous les grands groupes de muscles, y compris dans les jambes, les bras, les fesses, le ventre, le cou et le dos.

Creuser le sol, disposer les plantes, désherber, élaguer, tondre, porter de l'eau, cueillir les fruits et même se déplacer dans le jardin pour examiner les plantes... Toutes ces activités peuvent stimuler le rythme cardiaque et tonifier le corps.



Votre cerveau s'entraîne lui aussi lorsque vous réfléchissez à l'aménagement de votre jardin et que vous imaginez la manière dont vous allez organiser vos espaces verts.¹

Optimisez votre entraînement sportif « vert » en vous fixant des objectifs. En choisissant de tondre la pelouse avec une tondeuse manuelle, vous brûlerez beaucoup plus de calories que si vous le faites assis sur une tondeuse autoportée. Une séance de tondeuse manuelle peut permettre de brûler au moins 300 calories. Servez-vous d'une bonne vieille tondeuse manuelle sans moteur pour brûler près de 475 calories par heure ! D'autres travaux extérieurs comme le ratisage ou l'élagage peuvent permettre de brûler près de 200 calories par heure. Des tâches simples comme la plantation et le désherbage peuvent aussi permettre de brûler le même nombre de calories.²

En plantant des arbustes et arbres de taille moyenne, vous réalisez un exercice complet qui représente 270 calories par heure pour les femmes et 354 calories par heure pour les hommes.



Après la plantation, des travaux d'entretien comme l'élagage et la taille permettent aussi de rester en forme en faisant travailler les muscles des mains, des avant-bras, des épaules et du haut du dos.

¹ Tilley, Nikki. « Garden for Health—Benefits of Gardening Exercise. » Gardening Know How. N.p., 25 jan. 2017. Site Web, 22 juin 2017.

² Tilley, Nikki. « Garden for Health—Benefits of Gardening Exercise. » Gardening Know How. N.p., 25 jan. 2017. Site Web, 22 juin 2017.



Des activités de jardinage de moindre intensité comme le désherbage font également travailler les jambes, les hanches, les muscles fessiers et les ischio-jambiers. En désherbant votre jardin à la main au lieu d'utiliser des herbicides, vous évitez également de contaminer accidentellement vos aliments avec des produits chimiques.

Le ratisage peut sembler épuisant, mais il constitue un exercice d'intensité modérée à faible pour les bras, les épaules, le dos, les fessiers et les ischio-jambiers. Il est possible de brûler un peu plus de 300 calories par heure en ratisant les feuilles et autres déchets.³

³ Rindels, Sherry. « Gardening for Exercise. » Horticulture and Home Pest News. Ohio State University, n.d. Site Web, 22 juin 2017.



Le jardinage ne fait pas que brûler des calories. Vous vous étirez pour atteindre les branches hautes et vous vous penchez (en adoptant la bonne position) pour désherber, ce qui améliore la souplesse et l'équilibre. Le fait de porter des sacs de paillis et de pousser des brouettes de terre représente un exercice dont la résistance ressemble à l'haltérophilie.

Ces activités préservent la santé des os et des articulations. Le jardinage occasionne peu de secousses et de pression sur les articulations, contrairement à l'aérobic ou au jogging.

Vous n'êtes toujours pas convaincu que le jardinage est une activité sportive sérieuse? Le National Institutes of Health inclut la séance de 30 à 45 minutes de jardinage parmi ses activités recommandées pour



lutter contre l'obésité. Cette liste place une séance de jardinage de cette durée au même niveau qu'une séance de vélo de huit kilomètres ou une promenade de trois kilomètres.

Ce type d'entraînement permet aussi de gérer l'humeur et le stress. Créez un refuge de verdure dans votre jardin où vous pourrez décompresser après une longue journée de stress au bureau. La nature, surtout dans un cadre bien aménagé que vous avez créé vous-même, est un environnement idéal pour stimuler les hormones du bien-être.

L'entraînement « vert » constitue un excellent moyen de profiter de la nature en famille tout en renforçant et en tonifiant le corps. Praticué sous la forme d'une activité régulière, ce type d'entraînement sportif offre à toute la famille un jardin rayonnant et des corps qui respirent le bien-être.

L'eau : la ressource naturelle la plus indispensable de l'humanité

Toutes les plantes et tous les animaux de la Terre ont besoin d'eau pour vivre. Malgré son importance, l'eau est l'une des ressources les plus sous-estimées de la planète. La croissance démographique, le développement économique et les pratiques non respectueuses du développement durable pèsent sur les ressources d'eau douce disponibles. Les raisons susceptibles de motiver un changement de nos modes de vie ne manquent pas, et la protection de l'accès à l'eau potable pour nous-mêmes, mais aussi pour les générations futures n'est pas des moindres.



Environ 75 % des tissus musculaires sont constitués d'eau. Même les tissus gras contiennent de l'eau, à hauteur de 10 % environ. L'eau est présente dans toutes les cellules. Elle participe au transport de l'oxygène et des nutriments, ainsi qu'à l'élimination des déchets.¹ L'eau permet aux zones « humides » du corps de le rester, comme les yeux, la bouche et le nez. Sans eau, le simple fait de cligner des yeux serait très inconfortable. L'eau contribue à la protection des organes et des tissus, elle participe à la digestion et à l'élimination, elle régule la température du corps, elle lubrifie les articulations, elle protège les reins... La liste est longue.^{2,3}

En ce qui concerne les recommandations de consommation d'eau, il existe plusieurs écoles de pensée. La plus populaire de ces recommandations est celle du « 8x8 » : une personne doit boire huit verres de huit onces (236 ml) (environ 1,9 l au total) d'eau par jour. Cette valeur sert de base de référence. Les personnes pratiquant une activité physique régulière ou vivant dans une région chaude doivent boire plus, car elles perdent plus d'eau par la transpiration.

Vous vous demandez probablement pourquoi la formule 8x8 est si importante. Pourquoi ne pas simplement boire quand on a soif ?

Au moment où votre corps vous signale un besoin d'eau par la soif, vous avez déjà perdu environ 1 % de votre volume total d'eau.

Ce pourcentage peut être encore plus élevé chez les seniors, car plus on avance en âge, plus le corps est lent à signaler la soif.

Une déshydratation légère est un important facteur de maux de tête, de fatigue et d'irritabilité. Les recherches indiquent que la déshydratation peut avoir une influence sur l'humeur, la concentration et les fonctions cognitives. Certaines études fondées sur des données d'observation indiquent que la privation d'eau peut être un déclencheur de migraines prolongées. Lorsque le mal de tête dû à la déshydratation est installé, le rétablissement du niveau d'eau dans le corps ne suffit pas toujours à le faire passer.⁴

Même si l'on sait depuis longtemps que la privation d'eau et la déshydratation compromettent la performance physique, les dernières études montrent que la déshydratation la plus légère suffit à entraver les capacités physiques.⁵

¹ « Fit Facts. Healthy Hydration. » American Council on Exercise. 2008.

² « What Does Water Do for the Body? » New Health Guide. N.p., 11 déc. 2013. Web. Mai 2017.

³ Popkin, Barry M., Kristen E. D'Anci et Irwin H. Rosenberg. « Water, Hydration and Health. » Nutrition Reviews 68.8 (2010): 439–458. PMC. Site Web, 22 juin 2017.

⁴ Popkin, Barry M., Kristen E. D'Anci et Irwin H. Rosenberg. « Water, Hydration and Health. » Nutrition Reviews 68.8 (2010): 439–458. PMC. Site Web, 22 juin 2017.

Sans hydratation adéquate, un corps soumis à un exercice intense ne parvient pas à se refroidir et risque l'épuisement, voire le coup de chaleur.

Dans les situations où le corps est mis à rude épreuve, il est possible de perdre jusqu'à 6 à 10 % du poids corporel par la transpiration.⁶ Sans un apport en eau suffisant pour récupérer ce qui a été perdu, le corps manque d'énergie et des crampes musculaires risquent d'apparaître. Afin de prévenir la déshydratation, les sportifs doivent boire de l'eau avant, pendant et après les séances d'entraînement.⁷

Une déshydratation légère entrave la vigilance, la mémoire à court terme, la discrimination perceptive, la capacité arithmétique, le suivi visiomoteur et les capacités psychomotrices. Que vous disputiez un match de football au parc ou que vous vous efforciez de rester concentré sur votre travail au bureau, n'attendez pas d'avoir soif et buvez de l'eau régulièrement pour éviter ces désagréments.

Si toutes ces raisons ne suffisaient pas à vous convaincre d'accroître votre consommation d'eau, il en est une autre à laquelle on ne pense pas toujours. La consommation d'eau constitue un excellent moyen de contrôler son poids. On confond parfois les signaux de la soif avec les signaux de la faim, ce qui conduit à un grignotage inutile.

Le maintien d'une bonne hydratation peut favoriser la perte de poids.

Il est aussi possible de réduire l'apport calorique en buvant un verre d'eau avant le repas.

L'eau présente dans l'estomac va se mélanger à la nourriture pour une sensation de satiété plus rapide. Bien sûr, la substitution des sodas, jus et boissons isotoniques par de l'eau fraîche (ou des tisanes) contribuera également à la réduction de l'apport calorique.

⁵ Bliss, Rosalie. « Dehydration Affects Mood, Not Just Motor Skills. » Agricultural Resource Service. United States Department of Agriculture, n.d. Site Web, 22 mai 017.

⁶ Popkin, Barry M., Kristen E. D'Anci et Irwin H. Rosenberg. « Water, Hydration and Health. » Nutrition Reviews 68.8 (2010): 439–458. PMC. Site Web, 22 juin 2017.

⁷ « Fit Facts. Healthy Hydration. » American Council on Exercise. 2008.



Même la consommation d'aliments riches en eau peut vous aider à contrôler votre poids, puisque ces aliments sont généralement de forme plus volumineuse et nécessitent donc une plus longue mastication. Plus vous mâchez longtemps, plus l'absorption de l'aliment est longue dans votre corps. Il en résulte une sensation de plus grande satiété. On compte parmi ces aliments riches en eau les haricots, l'avoine, les soupes à base de bouillon, les fruits et les légumes.⁸

L'eau joue également un rôle multiple dans la digestion. Elle aide le corps à émulsifier les graisses et se lie aux fibres solubles, ce qui augmente le volume des selles, réduit le temps de transit intestinal et facilite l'élimination. Une fois dans l'appareil digestif, l'eau contribue à stimuler la production de motiline, gastrine, polypeptide pancréatique, peptide vasoactif intestinal et autres hormones intestinales. L'eau aide aussi à prévenir la constipation et facilite le travail des reins et du foie en contribuant à l'élimination des déchets. En cas de consommation d'eau insuffisante, le corps peut se servir dans l'eau présente dans le côlon pour l'utiliser ailleurs, ce qui augmente le risque de constipation.⁹

Malgré sa présence essentielle dans tout le corps et ses nombreux bienfaits pour la santé, l'eau ne peut pas être stockée contrairement aux calories qui sont stockées sous forme de graisse jusqu'à ce que nous ayons besoin de l'énergie. La réserve d'eau a besoin d'être constamment reconstituée. Il est possible de vivre de plusieurs semaines à plusieurs mois sans nourriture, selon les réserves de graisse, mais la plupart des gens ne peuvent vivre que quelques jours sans eau.¹⁰

Même si l'eau fraîche et pure constitue toujours le meilleur choix d'hydratation, la consommation de fluides sous forme de café, thé, boissons alcoolisées, sodas, boissons énergétiques et isotoniques est très répandue.

Ces boissons ont souvent un net effet déshydratant sur le corps, car la caféine et l'alcool sont des boissons diurétiques qui favorisent l'élimination de l'eau par les reins.

Les sodas ont un effet particulièrement négatif, car ils créent une importante acidité dans la circulation sanguine qui épuise les stocks de calcium et de magnésium.¹¹

L'eau pure ne comprend que deux molécules d'hydrogène et une molécule d'oxygène. Malheureusement, les réserves d'eau potable de la Terre sont souvent polluées. Même l'eau du robinet traitée peut contenir des traces de chlore ou de chloramine, d'autres produits chimiques et même de médicaments. Actuellement, les usines municipales de traitement de l'eau ne disposent pas encore de méthodes de suppression de ces éléments. Les restes de produits chimiques utilisés pour tuer les bactéries peuvent nuire aux bonnes bactéries présentes dans notre système digestif et augmenter le stress oxydatif dans le corps. Même si les méthodes de traitement modernes nous permettent l'accès à l'approvisionnement en eau le plus sûr de l'histoire de la civilisation, en ce qui concerne la non-propagation des maladies infectieuses d'origine hydrique, de nombreux experts exhortent encore à l'utilisation de filtres pour éliminer les contaminants chimiques, en particulier le chlore, toxique pour le microbiome humain. L'eau pure est un ingrédient indispensable à tous les âges pour être en bonne santé.

Les consommateurs ont le choix entre plusieurs options de purification facilement disponibles, allant des méthodes compliquées et coûteuses aux méthodes plus simples et abordables. La distillation, l'osmose inverse et les filtres à charbon sont les méthodes les plus courantes. La purification par filtre à charbon est la méthode la plus populaire et la plus rentable en raison de son faible coût et de son bon fonctionnement. Ces systèmes sont disponibles sous la forme de filtres placés sur le robinet ou sur une carafe. Dans le cas de la carafe, on verse l'eau sur le filtre et celle-ci s'écoule dans la carafe. Certains modèles peuvent aussi éliminer le plomb.

Quelle que soit votre méthode de purification de l'eau, pensez à l'environnement et buvez-la dans un verre ou transportez-la dans une bouteille réutilisable. Toutes les bouteilles d'eau en plastique achetées finissent par polluer notre environnement et compliquent encore plus l'accès à l'eau pure pour nos enfants. L'eau est un précieux cadeau de la nature. Si nous œuvrons tous à la conservation et à la protection de notre approvisionnement en eau, nous pouvons faire en sorte que les générations futures profitent elles aussi de l'une des plus grandes richesses de l'humanité.

Conseils pour augmenter votre consommation d'eau

- Apportez une bouteille d'eau partout avec vous. Vous pourrez la remplir chaque fois que vous trouverez un robinet et ce sera l'occasion de vous souvenir qu'il faut boire plus.
- Mangez des aliments riches en eau comme les haricots, les fruits et les légumes.
- Buvez un verre d'eau avant chaque repas et un autre pendant le repas.
- Parfumez l'eau avec des quartiers de citron vert, des tranches de concombre, des morceaux de fruit ou d'autres aliments naturels et bons pour la santé.
- N'attendez jamais d'avoir soif pour boire. Au besoin, enregistrez des rappels sur votre smartphone pour boire un verre toutes les quelques heures.
- Commandez de l'eau plutôt que du soda, du thé ou du café lorsque vous sortez.

⁸ « What Does Water Do for the Body? » New Health Guide. N.p., 11 déc. 2013. Web. Mai 2017.

⁹ « Functions of water in the body. » Mayo Clinic. Mayo Foundation for Medical Education and Research, n.d. Site Web, 27 mai 017.

¹⁰ « Fit Facts. Healthy Hydration. » American Council on Exercise. 2008.

¹¹ Wyshak G, Frisch RE. « Carbonated beverages, dietary calcium, the dietary calcium/phosphorus ratio, and bone fractures in girls and boys. » J Adolescent Health. 1994 ; 15:210-215.

Proanthenols® 100

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

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

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



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

© 2017 Lifeplus International

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

Exploitez votre merveilleux sens de l'odorat

Avant même de naître, notre odorat est développé. Les êtres humains peuvent reconnaître des milliers d'odeurs différentes et sont en mesure de détecter des odeurs spécifiques, même en quantités infinitésimales. L'odorat est le sens le plus intimement lié aux souvenirs émotionnels.

Nous devrions tous sans doute parfois prendre le temps de nous arrêter devant une rose pour en humer le parfum.

Les chercheurs qui étudient le lien entre les odeurs et les émotions se sont penchés sur les raisons pour lesquelles les odeurs ont le pouvoir de déclencher des souvenirs vivaces. À l'aide de techniques avancées de neuro-imagerie, ils ont découvert que le cerveau déclenchait de très fortes réponses émotionnelles lorsqu'une personne était exposée à une odeur évocatrice. Leurs observations neurobiologiques ont prouvé que le fait de sentir une odeur familière entraînait une réaction dans une zone du cerveau appelée amygdale et la création de puissants liens affectifs.¹

Les scientifiques ont remarqué que l'inspiration nasale stimulait les neurones dans le cortex olfactif, l'amygdale et l'hippocampe, ainsi que dans le système limbique.

Ces résultats qui avaient démontré une stimulation de la mémoire n'ont pas été observés lorsque les participants inspiraient par la bouche. Les chercheurs en ont donc déduit que c'était le sens de l'odorat qui était responsable de la forte augmentation de l'activité du cerveau liée à l'émotion.²

On peut donc en déduire que nos cerveaux sont faits pour relier les odeurs aux émotions. Cela pourrait expliquer pourquoi une odeur d'herbe fraîchement coupée déclenche des souvenirs d'enfance de chaudes soirées d'été passées à jouer dans l'herbe, ou pourquoi une personne a le cœur soulevé en sentant un aliment qui évoque le souvenir d'une intoxication alimentaire.

En comprenant le lien qui existe entre les odeurs, la mémoire et les émotions, il est possible de mieux exploiter ce puissant outil qu'est le sens de l'odorat à travers certaines pratiques comme l'aromathérapie. L'aromathérapie utilise les odeurs uniques des huiles essentielles pour soutenir et équilibrer l'esprit et le corps. Elle est surtout utilisée pour améliorer la qualité de vie en réduisant le stress, l'anxiété et la nausée. Elle est souvent associée à des traitements complémentaires comme les massages thérapeutiques ou l'acupuncture pour favoriser la relaxation.



Une autre étude a récemment permis de découvrir que l'activité électrique du cerveau humain qui améliore les jugements émotionnels et les souvenirs était plus active lorsqu'une personne inspirait vivement par le nez.



L'aromathérapie peut également être utile pour des problèmes médicaux plus complexes si l'on considère que les odeurs peuvent stimuler et moduler les émotions et la mémoire. L'exploitation du sens de l'odorat peut être bénéfique aux personnes souffrant de troubles psychologiques comme l'anxiété chronique, la peur et le stress.³

La méditation *jhana* (ou « concentration ») est une pratique qui associe la méditation calmante et centrée au pouvoir des odeurs. Mettez-vous à l'aise comme pour une séance de méditation traditionnelle, mais au lieu d'essayer de détendre complètement votre esprit, concentrez-vous sur votre sens de l'odorat. Humez très délicatement l'air comme si vous sentiez une odeur agréable. Si vous sentez l'air assez finement, vous sentirez une agréable odeur.

¹ Herz RS, Eliassen J, Beland S et Souza T. Neuroimaging evidence for the emotional potency of odor-evoked memory. *Neuropsychologia* 42 (2004), 371–378.

² Christina Zelano, Heidi Jiang, Guangyu Zhou, Nikita Arora,

et al. « Nasal Respiration Entrain Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function. » *Journal of Neuroscience*. 7 décembre 2016, 36(49), 12448–12467, DOI: 10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016.

³ Kadohisa, Mikiko. « Effects of Odor on Emotion, with Implications. » *Frontiers in Systems Neuroscience* 7 (2013): 66. PMC. Site Web, 27 mai 017.



Laissez vos yeux et vos oreilles se concentrer sur le bout de votre nez, là où débute votre sens de l'odorat.

Laissez tout votre système sensoriel se concentrer sur votre nez.

La méditation et le pouvoir des odeurs orienteront entièrement votre corps et votre esprit vers un seul point de conscience, l'arôme.

Le corps et l'esprit se détendent tandis que le cerveau enregistre les bons souvenirs associés à l'odeur. Laissez-vous envahir par cette sensation et appréciez chaque inspiration. Plus vous sentez l'air, plus vous tirez de plaisir des odeurs que vous sentez.



Le but ultime est de cultiver un point d'odorat très fin et agréable dans votre conscience.

Entraînez-vous pendant trente minutes. Plus vous le ferez souvent, plus vous pourrez atteindre rapidement l'état de calme et de détente auquel vous aspirez. Vous pratiquez le *jhana* et exploitez le pouvoir de l'odorat.⁴

⁴ « Jhana: Smell the Air. » Personal Power Meditation. N.p., 26 sept. 2015. Web. 27 mai 017.



Comment cultiver vos propres aliments sans effort

Dès le moment où un légume est cueilli, son apport nutritionnel commence à diminuer. Sachant cela, préférez-vous manger des produits fraîchement cueillis dans votre jardin ou des aliments stockés dans des rayons de supermarché pendant une durée indéterminée après avoir voyagé des centaines de kilomètres ?

Cultiver ses propres fruits et légumes est une activité familiale relativement simple qui rassemble tout le monde tout en enseignant d'importantes leçons sur la nutrition, la nature et le développement durable. Les enfants sont plus enclins à manger des légumes qu'ils ont aidé à cultiver.

Des études ont montré que les aliments biologiques cultivés localement étaient généralement plus riches en minéraux et nutriments essentiels à la santé que ceux cultivés de manière intensive et traditionnelle.¹ Ils sont également susceptibles de contenir plus de composés antioxydants qui protègent le corps en l'aidant à lutter contre les radicaux libres.² Les aliments cultivés chez soi sont dépourvus des pesticides et des résidus chimiques que l'on trouve parfois sur les aliments cultivés de manière intensive dans des fermes immenses.³ Ils peuvent aussi avoir meilleur goût, et pas uniquement parce qu'ils sont frais. Certaines variétés de fruits et légumes ont été spécialement cultivées pour durer plus longtemps et avoir un meilleur aspect en rayon après un long voyage depuis leur lieu de production. Ces qualités existent souvent au détriment de la saveur.⁴

Ce n'est pas pour rien que tant de chefs privilégient l'utilisation de produits biologiques cultivés localement dans leurs recettes : ils ont meilleur goût. Rien ne vous empêche de bénéficier des mêmes bienfaits chez vous. Les plats que vous préparerez seront non seulement plus savoureux, mais ils renfermeront également bien d'autres bienfaits. Les familles qui cultivent un potager obtiennent les nutriments dont elles ont besoin à partir d'aliments complets plus goûteux et nutritionnels. Le potager leur permet aussi de faire des économies, de protéger l'environnement pour les générations futures, de prévenir l'érosion massive du sol, d'économiser l'énergie,

d'éviter les pesticides et produits chimiques indésirables dans le réfrigérateur et de garder un bel environnement naturel.

Si vous n'avez encore jamais cultivé vos propres aliments, commencez par des produits simples comme les tomates, courgettes, poivrons ou plants de haricots. Ces quatre plantes peuvent être cultivées en pot ou en plein sol. Elles sont vigoureuses et produisent de grandes quantités de produits délicieux.

Les tomates peuvent être cultivées à partir de graines, mais elles sont aussi facilement disponibles sous forme de jeunes plants durant la saison des plantations. Elles peuvent aussi pousser à l'intérieur devant une fenêtre lumineuse. Vous pouvez les mettre en pot ou, si vous possédez un jardin, les planter dans le sol dans un coin ensoleillé. Ne soyez pas tenté de cueillir les fruits trop tôt. Laissez les tomates mûrir jusqu'au bout sur le plant. Le soleil produit une saveur incroyable.

Les courgettes sont délicieuses, faciles à cultiver et poussent abondamment. Préparez-vous à manger beaucoup de courgettes et à en avoir encore pour vos proches. Tout comme les tomates, les plants de courgettes sont faciles à faire pousser à partir de graines, mais vous pouvez aussi trouver facilement de jeunes plants pour plus de rapidité. Plantez-les dans le sol ou dans un pot et attendez qu'elles fleurissent. Les fleurs de courgettes sont aussi comestibles. Elles sont délicieuses sautées avec un petit peu d'huile d'olive et assaisonnées de sel et de poivre.



Toutes les variétés de poivron sont parfaites pour les jardiniers débutants, car elles sont relativement petites, mais produisent une récolte abondante durant des mois.

Que vous aimiez les poivrons doux, un peu piquants ou le piment fort, la plupart des plants poussent de la même façon. Ils sont parfaits en pot, car ils ne s'étalent pas. Les

poivrons sont meilleurs lorsque plusieurs variétés sont plantées ensemble. Votre famille pourra ainsi profiter d'un repas sain et coloré aux goûts variés. Veillez simplement à placer vos plants de poivrons à un endroit très ensoleillé. Les poivrons n'aiment pas l'ombre.

Les plants de haricots sont un petit peu plus compliqués que les autres plantes. Les enfants aiment s'en occuper, car ils grimpent.

Ils peuvent « apprendre » aux plants comment grimper où ils le souhaitent. Ils peuvent ensuite récolter les haricots en restant debout, sans avoir à s'accroupir ou fouiller à travers de grandes feuilles à la recherche des parties comestibles.

Essayez de planter des herbes aromatiques pour accompagner vos légumes et donner du goût à vos plats. De nombreuses herbes poussent très bien sur les rebords de fenêtre de cuisine. Rien de plus savoureux que d'ajouter à un plat quelques herbes fraîchement coupées quelques minutes avant dégustation. Les herbes aromatiques qui poussent sur les rebords de fenêtre nécessitent généralement très peu de soin. Votre seul souci sera de trouver assez de recettes intéressantes pour tirer les meilleures saveurs de vos plantes.

Une fois que vous maîtriserez la culture de ces plantes simples, plantez quelque chose de plus exotique pour la récolte de l'année suivante. Les possibilités sont presque illimitées. Chaque année, les membres de la famille peuvent choisir quels fruits ou légumes ils souhaitent faire pousser tout en se familiarisant avec le processus de production des aliments. Notons également que les enfants qui grandissent en jardinant s'intéressent généralement plus à la culture des fruits et légumes, et deviennent aussi des consommateurs de produits frais plus enthousiastes. Les potagers sont faciles à entretenir, ils produisent de délicieux fruits et légumes bons pour la santé, et constituent une activité amusante pour toute la famille. Commencez à le planifier dès à présent. Recherchez vos variétés de fruits et légumes préférés et découvrez quels sont les milieux les plus adaptés à leur croissance. Préparez-vous dès maintenant pour l'arrivée des beaux jours. Vous serez ainsi prêt à planter votre nouveau potager.

¹ Średnicka-Tober, Dominika, et al. « Higher PUFA and n-3 PUFA, Conjugated Linoleic Acid, α-Tocopherol and Iron, but Lower Iodine and Selenium Concentrations in Organic Milk: A Systematic Literature Review and Meta- and Redundancy Analyses. » The British Journal of Nutrition 115.6 (2016): 1043-1060. PMC. Site Web, 13 juin 2017.

² Barański, Marcin, et al. « Higher Antioxidant and Lower Cadmium Concentrations and Lower Incidence of Pesticide Residues in Organically Grown Crops: A Systematic Literature Review and Meta-Analyses. » The British Journal of Nutrition 112.5 (2014): 794-811. PMC. Site Web, 13 juin 2017.

³ Smith-Spangler C, Brandeau ML, Hunter GE, Bavinger JC, Pearson M, Eschbach PJ, et al. « Are Organic Foods Safer or Healthier Than Conventional Alternatives?: A Systematic Review. » Ann Intern Med. 2012 ; 157:348-366. Doi : 10.7326/0003-4819-157-5-201209040-00007.

⁴ Charles, Dan. « How The Taste Of Tomatoes Went Bad (And Kept On Going). » NPR. NPR, 28 juin 2012. Site Web, 13 juin 2017.

Quel type de yoga est fait pour vous ?

Les bienfaits du yoga sont aussi nombreux que les types de yoga à essayer. Baisse de la pression artérielle, amélioration de la souplesse, muscles tonifiés, plus grande densité osseuse, réduction du stress... Ce ne sont que quelques-uns des bienfaits qui devraient vous inciter à prendre un tapis et trouver un cours.



Quel cours choisir ? Devant un tel choix de styles de yoga, comment savoir lequel est fait pour vous ? Pour vous aider à choisir, vous trouverez ci-dessous une liste des styles de yoga les plus populaires. Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle met en évidence les différences entre les types de yoga les plus anciens et les plus récents. Si rien ne vous semble parfait, continuez de chercher. Les options sont si nombreuses que vous en trouverez forcément une qui répondra à vos besoins et à vos objectifs.

Hatha

Le Hatha Yoga désigne tout type de yoga qui comporte des postures spécifiques (désignées sous le nom « asanas »). Ce type de yoga comporte aussi parfois des exercices de respiration (aussi appelés « pranayama » en sanskrit), qui sont souvent pratiqués après et parfois en même temps que les asanas. Le Hatha Yoga, qui correspond à l'une des six branches originelles du yoga, est l'un des yogas les plus anciens de cette liste. La pratique ancienne du Hatha Yoga est considérée aujourd'hui comme une approche classique des exercices de respiration et des postures yogiques. À ce titre, le Hatha Yoga désigne généralement la pratique des postures physiques du yoga. L'Ashtanga, le Vinyasa et l'Iyengar font tous partie du Hatha Yoga.¹

Anusara

Créé en 1997, l'Anusara fait partie des types de yoga plus récents. Que cela ne vous dissuade pas de choisir l'Anusara plutôt qu'une pratique plus ancienne.

D'ailleurs, l'Anusara est parfait pour les débutants, puisqu'il a été créé pour être accessible et accueillant.

Fondé sur l'Iyengar (décrit ci-dessous), ce style de yoga évite les formalités et encourage les élèves à s'exprimer à travers leurs postures, dans la mesure de leurs capacités. La posture parfaite à tout prix n'est pas ce qui est recherché ici.

Ashtanga

L'Ashtanga est un yoga à rythme rapide. Vous n'en sortirez sans doute pas reposé et détendu. Il est plus probable que vous vous sentiez vivifié et dynamisé à la fin du cours, et en sueur. L'Ashtanga utilise une série de postures qu'il faut tenir pendant quelques secondes avant de passer rapidement à la suivante. C'est une forme de yoga qui convient aux personnes souhaitant brûler des calories tout en tonifiant leurs muscles.

Bikram

Également connu sous le nom de « hot yoga », le Bikram Yoga se déroule dans des salles chauffées entre 35 et 42 °C avec un taux d'humidité de 40 %. Attendez-vous à transpirer ! Comme il se déroule dans des conditions semblables au sauna, le Bikram Yoga vise à protéger les muscles lors des étirements profonds, détoxifier le corps en ouvrant les pores et augmenter le rythme cardiaque pour un meilleur entraînement cardiovasculaire. Le Bikram Yoga utilise vingt-six postures en séquence, issues de la forme plus traditionnelle du Hatha Yoga.² Le Bikram Yoga est le style de « hot yoga » le plus connu, mais il est possible de trouver d'autres styles de yoga qui se déroulent dans des salles chauffées si la chaleur vous intrigue, mais que vous souhaitez essayer autre chose.

Iyengar

Dans l'Iyengar Yoga, l'accent est mis sur la recherche de l'alignement. Centré sur la précision, l'Iyengar se sert de blocs, sangles, harnais et autres accessoires pour aider les élèves à parvenir à un alignement parfait dans toutes les postures. En raison de l'utilisation fréquente d'accessoires, l'Iyengar est un bon choix pour tous les âges et tous les niveaux.³

Kundalini

Mêlant des pratiques spirituelles et physiques, le Kundalini Yoga intègre mouvement, respiration, méditation et chant. Le Kundalini Yoga vise à aider les élèves à développer leur vitalité physique tout en favorisant un état de conscience avancé.⁴

Prénatal

Le yoga prénatal a spécialement été développé pour aider les femmes enceintes à tous les stades de la grossesse. Il s'adresse aussi aux jeunes mères qui souhaitent se remettre en forme. Le yoga prénatal est doux pour le corps des femmes enceintes tout en les aidant à entretenir leurs muscles et à se tonifier tout au long de la grossesse. Il aide aussi les femmes à conserver calme et sérénité lors des événements stressants qui accompagnent parfois la grossesse.⁵

Réparateur

Le yoga réparateur est plus axé sur la relaxation que sur le travail des muscles. Ce style de yoga n'utilise généralement que quatre ou cinq postures par séance, qui peuvent être tenues chacune jusqu'à vingt minutes. Des accessoires peuvent aussi être utilisés pour un plus grand confort. Le yoga réparateur est parfait pour ceux qui souhaitent privilégier la relaxation plutôt que l'effort physique comme moyen de lutte contre le stress.⁶

¹ « Types of Yoga. » Yoga Journal. N.p., 03 Avr. 2017. Site Web, 13 juin 2017.

² « Home. » Bikram Yoga®. N.p., n.d. Site Web, 13 juin 2017.

³ « B K S Iyengar - Home. » B K S Iyengar—Home. N.p., n.d. Site Web, 13 juin 2017.

⁴ « Types of Yoga. » Yoga Journal. N.p., 03 Avr. 2017. Site Web, 13 juin 2017.

⁵ <https://www.mindbodygreen.com/0-8622/14-styles-of-yoga-explained-simply.html>.

⁶ <https://www.mindbodygreen.com/0-8622/14-styles-of-yoga-explained-simply.html>.



Vinyasa/Power

Le Vinyasa/Power Yoga utilise des mouvements coordonnés avec des exercices de respiration d'une posture à une autre. « Vinyasa » est le terme utilisé pour décrire une séquence spécifique de postures. Les séquences de postures changent souvent d'un cours à l'autre afin d'éviter les répétitions.⁷

Yin

Autre forme de yoga relaxant, le Yin Yoga est aussi appelé Taoist Yoga. Les cours de Yin Yoga se concentrent sur l'allongement des tissus conjonctifs. Il a été conçu pour compléter le Yang Yoga, qui met davantage l'accent sur le renforcement des muscles. Les postures du Yin Yoga sont plus passives pour permettre aux élèves de détendre leurs muscles. Les postures sont également maintenues pendant de plus longues durées, ce qui fait du Yin Yoga un excellent exercice de patience et de réduction du stress.⁸

⁷ « Types of Yoga. » Yoga Journal. N.p., 03 Avr. 2017. Site Web, 13 juin 2017.

⁸ <https://www.mindbodygreen.com/0-8622/14-styles-of-yoga-explained-simply.html>.

⁹ « Yin/Yang Yoga | Yoga for Today | Sherwood Park Yoga. » Yoga for Today. N.p., n.d. Site Web, 13 juin 2017.

¹⁰ « Tantra Yoga. » Yoga Journal. N.p., 03 Avr. 2017. Site Web, 13 juin 2017.

¹¹ « For Health, Happiness and World Peace. » Laughter Yoga University. N.p., n.d. Site Web, 13 juin 2017.

¹² Mandybur, Jerico. « 'Beer yoga' is a thing, now, and it's going international because, well, 'Beer Yoga.' » Mashable. Mashable, 17 jan. 2017. Site Web, 13 juin 2017.

Yang

Contrepoids du Yin Yoga, le Yang Yoga est une pratique plus traditionnelle d'asanas basée sur le Hatha Yoga ou sur l'Ashtanga Yoga. Le Yin Yoga est calme et léger, tandis que le Yang Yoga travaille le corps afin de développer la force musculaire, l'endurance et la souplesse.⁹

Tantra

Le mot « tantra » évoque des connaissances sexuelles anciennes, mais le Tantra Yoga est en réalité une combinaison d'asanas (postures du corps), de mantra (une expression répétée encore et encore au cours de la méditation) et de mudra (une position spécifique des mains et des doigts), ainsi qu'un travail effectué sur le bandha (fermeture d'énergie) et de chakra (centre d'énergie). Le yoga tantrique a pour but de donner au corps physique et mental force, clarté et légèreté dans la vie quotidienne. Le yoga tantrique exploite les cinq forces de la déesse Shakti.¹⁰

Rire

Développé par un médecin indien, le Dr Madan Kataria, le yoga du rire repose sur l'idée que le corps ne sait pas faire la différence entre un rire forcé et un rire sincère. Le fait de rire volontairement lors d'une séance de yoga du rire produit les mêmes avantages physiologiques et psychologiques que le rire spontané, notamment une diminution des taux d'hormones de stress (épinéphrine, cortisol, etc.) dans le sang.¹¹

Bière

Des jeunes d'une vingtaine d'années ont associé la popularité du yoga à celle de la bière. Conseillé à tous ceux qui veulent passer un bon moment, le Beer Yoga propose aux élèves d'exécuter une série de postures en tenant (et en buvant) une bouteille de bière. Vous ne ferez probablement pas beaucoup d'exercice avec le Beer Yoga, mais vous y passerez à coup sûr un bon moment entre amis.¹²

Ganja

Le Ganja Yoga a récemment gagné en popularité aux États-Unis, dans les États qui ont légalisé le cannabis médical. Ce style de yoga permet aux participants (uniquement les détenteurs d'une carte médicale pour le cannabis dans les États qui l'ont légalisé) de consommer du cannabis sous différentes formes pendant quinze minutes environ avant le début du cours. On aurait pu penser que ce style de yoga était une nouvelle mode, comparable au Beer Yoga, mais certains historiens spécialistes du yoga rapportent que l'association du cannabis et du yoga remonte à des milliers d'années, lorsque les yogis anciens consommaient du bhang, une boisson à base de fleurs de cannabis, et du charas (haschisch) dans le cadre de leur méditation quotidienne et de leur pratique des asanas.

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.





Mauvaises herbes : redécouvrez leurs vertus

« Qu'est-ce qu'une mauvaise herbe ? Une mauvaise herbe est une plante dont on n'a pas encore trouvé les vertus » - Ralph Waldo Emerson

Si nous suivions tous le conseil de M. Emerson et que nous cherchions les vertus des mauvaises herbes, nous trouverions des aliments sains et délicieux dans les plantes les plus inattendues. Des parasites du jardin aux habituées des trottoirs urbains, voici une courte liste des mauvaises herbes les plus vilipendées et les raisons pour lesquelles notre santé nous remercierait d'en faire pousser plus.

Ortie

La première mauvaise herbe de la liste est probablement la plus décriée en raison de son caractère piquant. Les feuilles et tiges d'ortie sont couvertes de poils fins qui, lorsqu'on les touche, agissent comme des aiguilles hypodermiques et injectent des produits chimiques produisant une sensation de picotement. Malgré leur caractère piquant, les orties sont riches en vitamines A, B et C, ainsi qu'en calcium, magnésium et autres minéraux. Elles peuvent encourager la production d'œstrogènes, qui favorisent une activité mentale plus riche. Selon les chercheurs, la consommation régulière d'orties pourrait aussi prévenir les pertes de mémoire. Prenez soin de vous munir de gants pour cueillir les orties et mettez-les dans une casserole pour les blanchir, les cuire à la vapeur ou les sécher.¹

Périlla

Cette mauvaise herbe est très appréciée au Japon, en Corée et au Vietnam. Appelée *shiso* au Japon, cette plante aux feuilles vertes ou rouges est très riche en vitamines A et C.

On pense que la consommation de périlla contribue à la stimulation du système immunitaire.

Le goût de cette plante aussi délicieuse que vorace se situe entre la menthe et le fenouil. Un seul plant de périlla peut produire des milliers de graines capables de se répandre dans tout le quartier si l'on n'y prend garde.²

Pissenlit

Le pissenlit est une plante très résistante. Bien qu'il soit souvent considéré comme une mauvaise herbe nuisible, sa résistance peut être vue comme une vertu. Il est savoureux, bon pour la santé et répandu.

Les fleurs, les feuilles et les tiges sont comestibles. On peut faire de la confiture, de la tisane et du vin avec les fleurs de pissenlit.

Les fleurs et les feuilles sont délicieuses en salade, en soupe ou dans un smoothie au petit déjeuner. Le pissenlit, notamment ses racines, est connu pour son action nettoyante sur le foie. Il est aussi réputé pour apaiser les blessures, ce qui explique pourquoi il constitue un excellent ingrédient dans les pommades et produits de soin corporel faits maison.³

Pourpier

Même s'ils ne le savent pas toujours, les citadins ne connaissent que trop bien le pourpier. Le pourpier commun (souvent appelé « amarante » aux États-Unis) pousse souvent dans les fissures de trottoir. Le pourpier est une plante aux feuilles légèrement acides et salées qui font penser au citron. Il est très riche en oméga-3 (c'est d'ailleurs la plante la plus riche en oméga-3 que l'on connaisse), ces acides gras bons pour la santé que l'on trouve dans le saumon.⁴ Cent grammes de pourpier frais contiennent 400 mg d'acide alpha-linolénique. Une fois qu'il est cuit, une tasse (250 ml) de feuilles contient 90 mg de calcium, 561 mg de potassium et plus de 2 000 IU de vitamine A.⁵ Les tiges, les feuilles et les fleurs du pourpier sont comestibles. Crues ou légèrement sautées, elles sont délicieuses ajoutées à une salade.⁶ Le pourpier est très apprécié dans les pays méditerranéens, alors qu'il est rejeté au rang de mauvaise herbe dans la plupart des pays du monde.

Hémérocalles

Contrairement aux autres plantes de cette liste, l'hémérocalles n'est pas considérée comme une mauvaise herbe, mais elle partage une caractéristique avec elles : on ignore souvent à quel point elle est nourrissante. Les fleurs de l'hémérocalles ne vivent qu'un jour avant de tomber. Cueillez en soirée ces fleurs riches en vitamine A et ajoutez-les à votre salade pour un repas sucré et nutritif. Vérifiez que vous consommez bien de l'hémérocalles fauve (*Hemerocallis fulva* orange ou *H. Lilioasphodelus* jaune), car les véritables lys sont souvent toxiques.⁷

Daucus carota, carotte sauvage

Semblable au pissenlit, la carotte sauvage est une mauvaise herbe capable d'envahir toute une pelouse si l'on n'y prend garde. Contrairement au pissenlit, c'est la racine qu'il faut manger, et non la fleur ou la tige.

La carotte sauvage se nomme ainsi en raison des racines en forme de doigts qui peuvent se manger comme des carottes.

Même si les fleurs sont aussi comestibles, les racines rehaussent à merveille les soupes et les ragoûts en automne.⁸

Plantago

Cette mauvaise herbe résistante peut survivre dans des endroits difficiles comme les fissures de trottoir ou le gravier. De la famille de l'épinard, le plantago est une autre plante verte bien connue, riche en fer et en vitamines A et C. Il peut se manger comme l'épinard, même s'il est généralement cuit jusqu'à ce qu'il soit tendre. Cette mauvaise herbe délicieuse possède également des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires.⁹

¹ Rutherford-Fortunati, Alisa. « Weeds Worth Growing. » Gentle World. N.p., 15 févr. 2014. Web. 20 juin 2017.

² Wanjek, Christopher. « 5 Garden Weeds You Can Eat! » LiveScience. N.p., 10 juillet 2012. Site Web, 20 juin 2017.

³ « Healthy Weeds You Can Eat & Why You Should » Nature Moms. Nature Moms Blog. N.p., 03 jan. 2016. Site Web, 20 juin 2017.

⁴ Wanjek, Christopher. « The Five Healthiest Backyard Weeds.

» LiveScience. Purch, 31 juillet 2011. Site Web, 20 juin 2017.

⁵ Simopoulos, A P; Norman, H A; Gillaspay, J E; Duke, J A (août 1992). « Common purslane: a source of omega-3 fatty acids and antioxidants. » Journal of the American College of Nutrition. 11(4): 374-382.

⁶ Wanjek, Christopher. « The Five Healthiest Backyard Weeds.

» LiveScience. Purch, 31 juillet 2011. Site Web, 20 juin 2017.

⁷ Wanjek, Christopher. « 5 Garden Weeds You Can Eat! »

LiveScience. N.p., 10 juillet 2012. Site Web, 20 juin 2017.

⁸ « Healthy Weeds You Can Eat & Why You Should » Nature Moms. Nature Moms Blog. N.p., 03 jan. 2016. Site Web, 20 juin 2017.

⁹ « Healthy Weeds You Can Eat & Why You Should » Nature Moms. Nature Moms Blog. N.p., 03 jan. 2016. Site Web, 20 juin 2017.

Des techniques de respiration pour mieux travailler, se détendre et se divertir

Nous sommes nombreux à considérer la respiration comme l'un des processus normaux du corps, une fonction automatique toujours en action et à laquelle nous ne pensons jamais consciemment. Toute la journée, tous les jours, nous inspirons de l'oxygène, source de vie, et nous expirons du dioxyde de carbone. Et pourtant, quand nous arrive-t-il de faire une pause pour réfléchir à notre respiration ? Que se passerait-il si nous le faisons ?

Contrairement au rythme cardiaque, à la digestion ou au système nerveux, la respiration peut être contrôlée consciemment. Une respiration bien gérée peut avoir un impact majeur sur l'esprit et le corps. Si cette déclaration vous semble exagérée, réfléchissez à des situations de forte émotion, peur ou angoisse au cours desquelles vous avez pris une profonde inspiration pour vous calmer. Cela vous a aidé, n'est-ce pas ?

En portant une attention régulière à votre respiration, vous apprendrez à mieux gérer le stress, l'anxiété et bien d'autres émotions.

Une récente recherche de la Stanford University School of Medicine a découvert une zone du cerveau dans laquelle la respiration et l'état d'esprit étaient reliés par les cellules nerveuses. Les professionnels de la santé savent depuis longtemps que le contrôle de la respiration peut avoir un effet positif sur les troubles liés au stress. Nous sommes aujourd'hui sur le point de découvrir exactement pourquoi.

Dans le yoga, le *pranayama* est une technique de respiration qui fait passer la conscience de l'état d'excitation à l'état de sérénité. Il s'agit d'un élément essentiel de la quasi-totalité des formes de yoga. Des études scientifiques ont confirmé ce que les yogis anciens avaient intuitivement compris.

Les chercheurs de Stanford ont découvert un petit groupe de neurones qui relient la respiration à la relaxation, à l'attention, à l'excitation et à l'anxiété. Enfouie au cœur du tronc cérébral, cette zone de petite taille semble surveiller les variations respiratoires et relayer les informations recueillies vers d'autres parties du cerveau qui dirigent les activités stimulantes telles que le réveil, le maintien en alerte et le déclenchement de l'anxiété et de l'angoisse.¹

¹ Kevin Yackle, Lindsay A. Schwarz, Kaiwen Kam, et al. « Breathing control center neurons that promote arousal in mice. » *Science*. 31 mars 2017: 1411-1415.

² Christina Zelano, Heidi Jiang, Guangyu Zhou, Nikita Arora,

Tandis que l'étude de Stanford découvrait cette petite zone du cerveau responsable du niveau de stimulation du corps, une étude de Northwestern Medicine sans aucun rapport démontrait le lien qui existe entre le rythme de la respiration et l'activité électrique du cerveau chargée d'améliorer les jugements émotionnels et le rappel des souvenirs. Selon les résultats de cette étude, une seule inspiration nasale profonde est capable de renforcer les capacités du cerveau et d'aiguiser la mémoire. Lors de l'inspiration, les participants ont pu identifier plus rapidement les visages affichant des émotions particulières que lors de l'expiration.²

Une respiration contrôlée peut aussi être bénéfique au système lymphatique, qui ne possède pas de système de pompage propre. Le liquide lymphatique circule dans le corps à chaque inspiration. Une respiration rapide et superficielle peut réduire l'efficacité du système lymphatique, acteur essentiel de la détoxification et du système immunitaire. Il est possible d'aider le système lymphatique à maximiser ses capacités grâce à la respiration diaphragmatique profonde. Pour ce faire, inspirez lentement et profondément par le nez (ce qui stimule aussi la mémoire ; tout est connecté en matière de respiration !). Expirez lentement par la bouche. Une respiration lente et profonde de dix répétitions seulement (plus, c'est encore mieux) permet d'oxygéner le sang et de faire circuler les liquides lymphatiques, en particulier autour du foie, où ils contribuent à la détoxification du corps.

Une respiration saine et consciente part du diaphragme, que ce soit pour se détendre, stimuler le cerveau, favoriser la circulation des liquides lymphatiques ou tout autre chose. Une bonne technique repose sur des inspirations profondes qui font descendre le diaphragme dans le ventre. On croit généralement que le signe d'une inspiration profonde est l'expansion de la cage

et al. « Nasal Respiration Entrains Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function. » *Journal of Neuroscience*. 7 décembre 2016, 36 (49) 12448-12467; DOI : 10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016.



thoracique, mais vous devez aussi voir votre ventre se gonfler pour être sûr que c'est bien le diaphragme qui travaille.

Une respiration calme, bénéfique les jours de stress, ne nécessite que de longues inspirations volontaires. Nous insistons sur le fait qu'elles doivent être volontaires. Ne vous contentez pas d'inspirer le plus gros volume d'air possible le plus vite possible.

Commencez par compter lentement jusqu'à trois à chaque inspiration et à chaque expiration.

Ce rythme de respiration lent et profond oblige le corps et l'esprit à se concentrer sur l'intérieur. Plus vous pouvez tenir ce rythme longtemps, meilleurs seront les résultats pour votre corps. Une fois que vous aurez pris l'habitude de respirer de manière intentionnelle, vous pourrez pratiquer la respiration calme n'importe où : au bureau, à un feu rouge, en faisant la vaisselle ou même en regardant un film en famille.³

³ « Are you breathing the right way? » *Best Health Magazine* Canada. N.p., 07 mai 2009. Site Web, 20 juin 2017.



Pour gérer le stress, il existe une forme de respiration appelée la respiration « 4-7-8 ». Elle implique d'inspirer en comptant jusqu'à quatre, de retenir sa respiration en comptant jusqu'à sept, puis d'expirer en comptant jusqu'à huit. Essayez pendant une minute environ la prochaine fois que vous vous retrouverez dans une situation stressante.

Une respiration calme accompagne une pensée positive et d'autres formes de conscience réfléchie. Si vous vous servez de la respiration pour parvenir à un état d'esprit détendu et calme, vous pourrez vous concentrer plus facilement sur vos pensées et vos émotions afin de les orienter dans une direction plus positive.

En associant une respiration saine à d'autres exercices de relaxation comme le yoga, le Tai Chi ou la méditation, votre corps pourra peut-être atteindre un état de relaxation et de sérénité encore plus élevé. *Sama vritti* est une expression de yoga qui signifie respiration régulière. À l'image d'une respiration calme, le *sama vritti* recommande des inspirations et expirations de longueur égale.

On pense que ce type fondamental de respiration contribue à calmer le système nerveux, à baisser la pression artérielle et à réduire le stress.

Lors de séances de yoga plus avancées ou rigoureuses, de nombreux yogis s'appuient sur la respiration *ujjayi* ou « souffle du vainqueur ». Pour ce faire, inspirez et expirez simplement par le nez tout en maintenant une légère contraction à l'arrière de la gorge. Cette respiration profonde et puissante apporte beaucoup d'oxygène au corps.⁴

Lorsque l'on associe des techniques de respiration à des pratiques de réduction du stress comme le Tai Chi ou le yoga, il se passe des choses étonnantes dans le corps. Selon une nouvelle étude historique, nous serions capables de modifier notre ADN en pratiquant des exercices impliquant le corps et l'esprit ! Suite à l'analyse de dix-huit essais portant sur près de 850 participants, des chercheurs ont découvert que des gènes liés à l'inflammation devenaient moins actifs chez les personnes pratiquant des exercices corps-esprit comme l'association de la respiration consciente et de la méditation ou du yoga.⁵

Exercice de respiration profonde pour débutants

- Allongez-vous ou asseyez-vous en position inclinée.
- Détendez la nuque, les épaules et les membres.
- Mettez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre.
- Prenez une profonde inspiration par le nez pendant deux secondes environ.
- Pendant cette inspiration, sentez votre ventre qui se gonfle plus que votre cage thoracique, vos mains détendues se soulevant en même temps.
- En expirant lentement, laissez votre corps se relâcher encore.
- Répétez cet exercice pendant dix minutes.

⁴ Sengupta, Pallav. « Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State-of-the-Art Review. » *International Journal of Preventive Medicine* 3.7 (2012): 444-458. Version imprimée.

⁵ Buric Ivana, Farias Miguel, Jong Jonathan, et al. « What Is the Molecular Signature of Mind-Body Interventions? A Systematic Review of Gene Expression Changes Induced by Meditation and Related Practices » *Front Immunol.* 16 juin 2017, <https://doi.org/10.3389/fimmu.2017.00670>.

Les besoins en fer à un âge avancé

Le fer est un minéral essentiel à la vie. Sans fer, le corps est incapable de transporter l'oxygène vers ses nombreux organes, tissus et cellules. Comme c'est le cas avec d'autres nutriments, nos besoins en fer changent tout au long de notre vie. Découvrez ici la quantité de fer dont vous aurez besoin une fois franchi le cap de la cinquantaine.

Les personnes âgées peuvent présenter plus de risques de développer une anémie due à une carence en fer. Même si l'anémie est courante chez les personnes de plus de 50 ans, il n'est pas toujours aisé d'en trouver la cause, car un taux de fer insuffisant peut être dû à de nombreuses raisons.

Des années de consommation d'aspirine ou d'autres médicaments anti-inflammatoires non-stéroïdiens pour une gestion de la douleur peuvent entraîner d'importants saignements de l'appareil digestif.

Plus la consommation de médicaments anti-inflammatoires non-stéroïdiens est longue, plus le risque est grand, ce qui explique pourquoi les seniors sont particulièrement concernés.

À mesure que nous vieillissons, notre sens du goût peut s'affaiblir, ce qui peut entraîner une perte d'intérêt pour les aliments, d'où une réduction de la consommation alimentaire. Lorsque cela arrive, les seniors présentent le risque de développer des carences nutritionnelles. Les deux carences les plus courantes sont celles en vitamine B et en fer.

La prise de médicaments, les traitements anticancéreux ou un défaut d'absorption sont d'autres raisons qui peuvent expliquer la chute du taux de fer chez les personnes âgées. Pour compliquer encore les choses, une inflammation peut provoquer une anémie chez les personnes âgées.

Une légère carence en fer peut causer une anémie caractérisée par de la fatigue et une faiblesse physique. Une chute plus importante du taux de fer peut entraîner une pâleur de la peau, un affaiblissement de la capacité cognitive, voire un dysfonctionnement des organes.¹

Le National Institutes of Health recommande une consommation de 8 mg de fer environ par jour chez les adultes de plus de 50 ans.² Mais on comprend aisément comment les problèmes de santé liés à l'âge peuvent entraîner un besoin accru en fer.

Les besoins en fer des femmes diminuent considérablement à la ménopause pour rejoindre le taux recommandé pour les hommes. Toute personne âgée qui développe une anémie due à une carence en fer doit consulter un médecin qui recherchera la cause de cette carence. Le médecin doit s'assurer par exemple qu'elle n'est pas due à une hémorragie chronique liée à une tumeur non diagnostiquée qui serait située quelque part dans les voies intestinales ou urinaires. En cas de carence en fer, consultez toujours un professionnel de la santé et ne vous contentez jamais de prendre des suppléments de fer en présumant que cette carence est alimentaire.

Gardez également à l'esprit que la prise de suppléments de fer à un niveau supérieur au taux recommandé de 8 mg par jour peut être nocive pour toute personne non atteinte d'une carence de fer démontrée. Elle risquerait d'entraîner une augmentation du stress oxydatif, le fer étant un puissant catalyseur pour la production de radicaux libres.

Le foie constitue l'une des meilleures sources alimentaires en fer. Le foie animal peut être cuit au four, grillé ou sauté. En plus du fer, le foie est également riche en vitamine A, en acide arachidonique et en vitamine B.

Si l'idée de manger du foie vous rebute, le bœuf est aussi une bonne source de minéraux, selon la Food Standards Agency. Selon la National Cattlemen's Beef Association, le bœuf est la troisième source de fer après les céréales et les graines enrichies. Les seniors doivent choisir des morceaux de bœuf maigres afin d'éviter de consommer des quantités de matières grasses supérieures à celles recommandées pour leur mode de vie. Même si nous savons que les matières grasses occupent une place saine et importante dans toute alimentation, elles doivent être consommées en quantités appropriées au niveau d'activité. Si l'on considère que l'activité physique des plus de 50 ans diminue généralement, il est prudent d'envisager une réduction proportionnelle de la consommation de matières grasses.

Les céréales enrichies en fer comptent parmi les meilleures sources de fer adaptées aux vegans et aux végétariens. Les céréales sont depuis longtemps enrichies en fer, mais aussi en autres vitamines et minéraux afin d'apporter des éléments nutritifs importants qui ne sont pas toujours présents dans le cadre d'un régime alimentaire classique. Lisez soigneusement les étiquettes. Les céréales enrichies contiennent jusqu'à 18 mg de fer par portion, selon l'University of Wisconsin Hospitals and Clinics Authority Board. En choisissant les bonnes céréales pour leur petit déjeuner, les adultes peuvent atteindre plus rapidement leur apport quotidien recommandé en fer.

À l'instar des céréales, de nombreuses graines sont désormais enrichies en fer. Du pain aux pâtes, en passant par les graines et les farines, les fabricants enrichissent leurs produits en fer afin d'aider les consommateurs à atteindre les niveaux d'apport en fer recommandés pour une santé optimale. Là encore, lisez soigneusement les étiquettes afin de mieux comprendre la quantité de nutriments que vous consommez.

Les autres sources de fer ne sont peut-être pas aussi riches que le foie, le bœuf et les produits enrichis, mais elles sont tout aussi précieuses. Il est tout à fait possible de consommer tout le fer dont votre corps a besoin en mangeant une grande variété de fruits et de légumes riches en fer.

Voici quelques-unes des plantes les plus riches en fer : morilles, abricots, légumes à feuilles vert foncé, olives, haricots, pois et asperges.

Quels que soient les aliments qui vous apportent le fer dont vous avez besoin, il est conseillé de consommer de la vitamine C en même temps. Des études ont démontré que le fer était mieux absorbé par le corps en présence de vitamine C. Ainsi, la consommation d'agrumes, de poivron rouge, de chou frisé, de brocoli et d'autres aliments riches en vitamine C peut aussi être bénéfique pour augmenter l'apport alimentaire en fer une fois franchi le cap de la cinquantaine.³

¹ « Iron-out-of-Balance in the Elderly. » Iron Disorders Institute. N.p., n.d. Site Web, 21 juin 2017.

² « Office of Dietary Supplements—Dietary Supplement

Fact Sheet: Iron. » NIH Office of Dietary Supplements. U.S. Department of Health and Human Services, n.d. Site Web, 29 mai 017.

³ Hallberg L, Brune M, Rossander L. « The role of vitamin C in iron absorption. » Int J Vitam Nutr Res. 1989 ; 30:103-108.



Les meilleures choses dans la vie n'ont pas de prix

On dit que les meilleures choses dans la vie n'ont pas de prix. C'est certainement le cas en ce qui concerne le plaisir et les bienfaits que les enfants tirent de leurs jeux en extérieur. Des jardins aux parcs de ville, en passant par les lacs et réserves naturelles, le monde regorge d'espaces publics dans lesquels les enfants peuvent courir, jouer et se socialiser.

Une étude publiée récemment sur les enfants et la nature a confirmé le résultat de nombreuses études antérieures : le mode de vie trépidant des familles modernes, associé à un sentiment d'insécurité accru dans l'ensemble de la société, limite les possibilités pour les enfants de tous les horizons d'explorer leur environnement naturel.¹

Même si l'on a tendance à penser que les mois d'été constituent la meilleure période pour jouer en extérieur, il est aussi très important d'être actif lors des mois d'hiver. La limitation de l'exercice en plein air pendant l'hiver pourrait freiner la croissance de certains muscles. Les grands muscles des jambes sont plus utilisés lorsque les enfants jouent et courent dans la neige. Se frayer un chemin dans la neige peut également contribuer au développement de leurs capacités motrices globales.

Cette activité peut également promouvoir un meilleur cycle de sommeil pour les enfants, car ils sont alors moins susceptibles d'aller se coucher avec le trop-plein d'énergie associé à une période prolongée passée sur le canapé à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo.

En automne, lorsque les températures se rafraichissent, les enfants, vêtus plus chaudement, peuvent jouer à la plupart des jeux auxquels ils s'adonnaient en été. Lorsque la neige commence à tomber, ils peuvent faire de la luge ou du ski de fond et construire des bonshommes de neige ou des forts. Plus âgés, ils peuvent aussi aider à déneiger l'allée ou les trottoirs.

¹ Karen Malone, Sue Waite. « Student Outcomes and Natural Schooling Pathways from Evidence to Impact Report 2016. » www.plymouth.ac.uk.

Le besoin de lumière naturelle est une autre raison pour laquelle il est important que les enfants sortent en hiver. Bien que le soleil d'hiver des zones tempérées n'émette souvent pas assez de rayons ultraviolets à onde courte pour stimuler fortement la production de vitamine D, l'exposition au soleil procure de nombreux autres bienfaits. Elle favorise par exemple le règlement de l'horloge interne de notre cycle veille-sommeil.

La lumière du soleil et la vitamine D jouent aussi un rôle majeur dans la régulation de l'humeur. Pour combattre la déprime de l'hiver, il suffit souvent de sortir au soleil.

Les adolescents, sujets aux changements d'humeur, peuvent tirer de grands bénéfices d'une exposition au soleil, stimulateur de la bonne humeur.

Le fait de passer plus de temps dehors peut aussi aider à prévenir les rhumes et la grippe pendant les mois où ils sévissent le plus. Malgré la croyance tenace selon laquelle on attrape un rhume en prenant froid, il n'existe pas de preuve indiquant que le fait d'aller dehors pendant les mois d'hiver peut rendre malade. En fait, la vitamine D est essentielle à une bonne fonction immunitaire, ce qui explique pourquoi c'est l'inverse qui est vrai : plus on passe de temps à l'extérieur au soleil, plus notre système immunitaire a de chances d'être performant.

Il est impossible de protéger nos enfants contre tous les virus et toutes les bactéries que l'on trouve dans nos maisons, dans les écoles et sur les lieux de travail, mais il est possible de moins les y exposer en les encourageant à jouer dehors. En outre, selon les Centers for Disease Control and Prevention (CDC), les enfants sont moins susceptibles de développer des maladies auto-immunes et allergies lorsqu'ils sont

naturellement exposés aux parasites et bactéries en jouant dehors.

Le fait de passer plus de temps à jouer à l'extérieur peut aussi contribuer à la protection de la vue. Certains experts estiment que les longues heures passées à fixer des écrans d'ordinateur et de télévision sont responsables du nombre croissant de cas de myopie. D'autres pensent que cette augmentation est due au fait de ne pas passer assez de temps dehors. Une étude récente publiée dans *JAMA Ophthalmology* suggère qu'un manque de lumière directe du soleil peut entraîner une altération de la forme de l'œil et de la vue.² Dans tous les

² Williams KM, Bentham GCG, Young IS, McGinty A, et al. « Association Between Myopia, Ultraviolet B Radiation





cas, le remède est de se déconnecter de la technologie et d'aller jouer dehors.

Les vacances ne sont pas loin. Pensez à faire cadeau à votre enfant d'une expérience en plein air plutôt que d'un jeu ou d'un jouet matériel. Dans une nouvelle étude intitulée « Experiential Gifts Foster Stronger Social Relationships Than Material Gifts », des chercheurs ont noté que les expériences étaient plus susceptibles de laisser des souvenirs durables aux enfants.

Le cadeau d'une expérience, comme un safari, un séjour de camping, une randonnée en montagne ou toute autre sortie en extérieur, crée un lien émotionnel qui dure beaucoup plus longtemps qu'avec un cadeau matériel.³

L'expérience n'a pas besoin d'être grandiose ou coûteuse. Les enfants ont plus tendance à garder un souvenir durable et positif d'une sortie spéciale au parc avec des parents détendus et heureux plutôt que d'un voyage excitant mais stressant dans un pays étranger.

Faites un cadeau sain à vos enfants à tout moment de l'année, dont ils tireront profit toute leur vie, en les encourageant à jouer dehors.

Exposure, Serum Vitamin D Concentrations, and Genetic Polymorphisms in Vitamin D Metabolic Pathways in a Multicountry European Study. » JAMA Ophthalmol. 2017 ; 135(1):47-53. Doi :10.1001/jamaophthalmol.2016.4752.

³ Cindy Chan, Cassie Mogilner. Experiential Gifts Foster Stronger Social Relationships Than Material Gifts. Journal of Consumer Research. 2016; ucw067 DOI : 10.1093/jcr/ucw067.



Lire le langage du corps

Que ce soit avec la famille, au bureau avec les collègues ou lors d'un dîner romantique, nous envoyons constamment des messages de ce que nous ressentons à travers notre langage corporel. Nos sentiments peuvent être amplifiés par un clin d'œil, masqués par un sourire ou trahis par une grimace. En apprenant à contrôler votre langage corporel et à mieux lire celui des personnes qui vous entourent, vous ouvrez les portes d'une meilleure communication dans tous les aspects de votre vie.

Nous envoyons continuellement des signaux non verbaux. Et vous les lisez, parfois sans vous en rendre compte. Nous réagissons souvent instinctivement aux signaux du langage corporel sans même nous rendre compte que nous communiquons. Si une amie arrive toute abattue et au bord des larmes, vous réagirez de façon totalement différente que si vous la voyez s'approcher la mâchoire serrée et les poings campés sur les hanches. Avant d'avoir échangé la moindre parole, vous êtes déjà en train de communiquer.

Diverses recherches estiment que le langage du corps représente de 50 à 70 % de toutes les communications. Certains chercheurs avancent même que 90 % des communications seraient non-verbales ! Réfléchissez à la manière dont vous pourriez vous servir de cette information pour remporter une discussion ou faire passer un message. Même s'il n'est pas question ici de remettre en doute l'importance de la communication verbale, il ne fait aucun doute qu'une trop grande attention portée aux paroles au détriment du langage corporel peut faire perdre un débat, même avec des arguments bien étayés.

La posture, le mouvement, la direction du regard, la position des mains, la respiration, la température de la peau... Toutes les parties du corps envoient constamment des messages. La teneur de ces messages dépend du degré de contrôle que vous avez sur vos actions physiques.

Certains messages corporels renforcent la parole. Par exemple, si vous pointez le doigt en direction d'un panneau routier pendant que vous expliquez un itinéraire, vous utilisez votre corps pour répéter de manière simple ce que vous avez expliqué verbalement. Si vous hochez la tête en disant oui, c'est un autre exemple de renforcement de la parole.

Mais si vous faites un clin d'œil en disant oui, cela peut contredire le message et indiquer qu'en réalité vous dites non.¹

Pensez à la manière dont un air renfrogné ou un sourire peuvent influencer un simple merci. L'un des messages renforce le signal positif du remerciement. L'autre message trahit un sentiment de colère ou de rancœur caché.

Tous les messages corporels ne sont pas aussi faciles à contrôler ou à comprendre. En général, plus une personne est émotive, plus il lui est difficile de contrôler son langage corporel. Certaines réactions physiologiques aux émotions sont aussi très difficiles à contrôler. On pleure de tristesse, on tremble de colère, on rit de joie, on transpire d'angoisse... Ces indices qui risquent de nous trahir sont parfois presque impossibles à contrôler.

On peut rougir de colère ou d'embarras. Mais un visage rouge peut tout aussi bien être le fait d'une activité physique intense. Pour mieux lire le langage corporel d'une personne, il faut également tenir compte de l'environnement. Voici un exemple facile à comprendre : on peut aisément juger si quelqu'un tremble de peur ou de froid en se fiant à la température de la pièce. Il peut être plus difficile de déterminer si le visage d'une personne présente des rougeurs parce qu'elle est en colère, elle a honte ou elle vient de pratiquer une activité physique de forte intensité.

Certains aspects du langage corporel peuvent aussi être subtils. De légers changements dans la position de la bouche peuvent donner des informations sur les émotions ressenties. Si votre bouche est légèrement tournée vers le haut, cela signifie que vous êtes content ou optimiste. Au contraire, si elle est légèrement tournée vers le bas, cela peut signaler une tristesse ou une désapprobation. Une émotion plus intense peut entraîner une grimace de la bouche, facile à détecter.²



Heureusement, le langage du corps ne se résume que rarement à un seul mouvement ou à une seule posture.

En général, lorsqu'une personne est contente, plusieurs signes le montrent dans son langage corporel : sourire, pupilles dilatées, rire, bras et jambes décroisés, bon contact visuel, muscles détendus et posture droite.

Les signes de la surprise dans le langage corporel incluent des rougeurs sur le cou ou le visage, un regard détourné, une tête inclinée, une position corporelle contractée, un manque de contact visuel et une grimace. Dans ces deux exemples, de nombreux facteurs facilitent le décodage complet des émotions d'une personne. Cela signifie bien entendu que de multiples aspects doivent être contrôlés si vous souhaitez maîtriser votre langage corporel.

¹ Tidwell, Charles. « Non-Verbal Communication Modes. » Non Verbal Communication. Andrews University, n.d. Site Web, 05 juin 2017.

² Cherry, Kendra. « How to Read Body Language. » Very Well. N.p., 18 mai 2016. Site Web, 02 juin 2017.



Le langage du corps est parfois facile à contrôler, généralement lorsque les émotions ne sont pas trop fortes, qu'elles soient positives ou négatives. Il arrive aussi qu'il soit presque impossible de contrôler les signaux non verbaux. Mais en vous efforçant de prendre conscience de votre langage corporel lorsque vous êtes calme, vous parviendrez à le contrôler plus facilement dans les moments où vos émotions seront les plus intenses.

Toutes les parties du corps peuvent envoyer des messages. Les doigts, les mains, les bras, les pieds, les jambes, une posture, un mouvement, même l'endroit où vous vous tenez dans une pièce... On comprend pourquoi les chercheurs parlent de l'importance qu'occupe la communication non verbale. Les parties du corps qui émettent des indices de communication sont tellement nombreuses qu'on peut facilement comparer le langage corporel à un puzzle. Avec de la pratique et un travail d'introspection sur votre propre langage corporel vous en aurez bientôt



une vision globale plutôt que quelques éléments épars. Il vous sera alors plus facile d'éviter les messages mal interprétés en provenance d'une seule zone.³

³Tidwell, Charles. « Non-Verbal Communication Modes. » Non Verbal Communication. Andrews University, n.d. Site Web, 05 juin 2017.

Dialoguez avec vous-même en face d'un miroir plusieurs fois par semaine ou plus si possible.

Observez la façon dont vous bougez votre corps et réfléchissez aux messages que ces mouvements émettent.

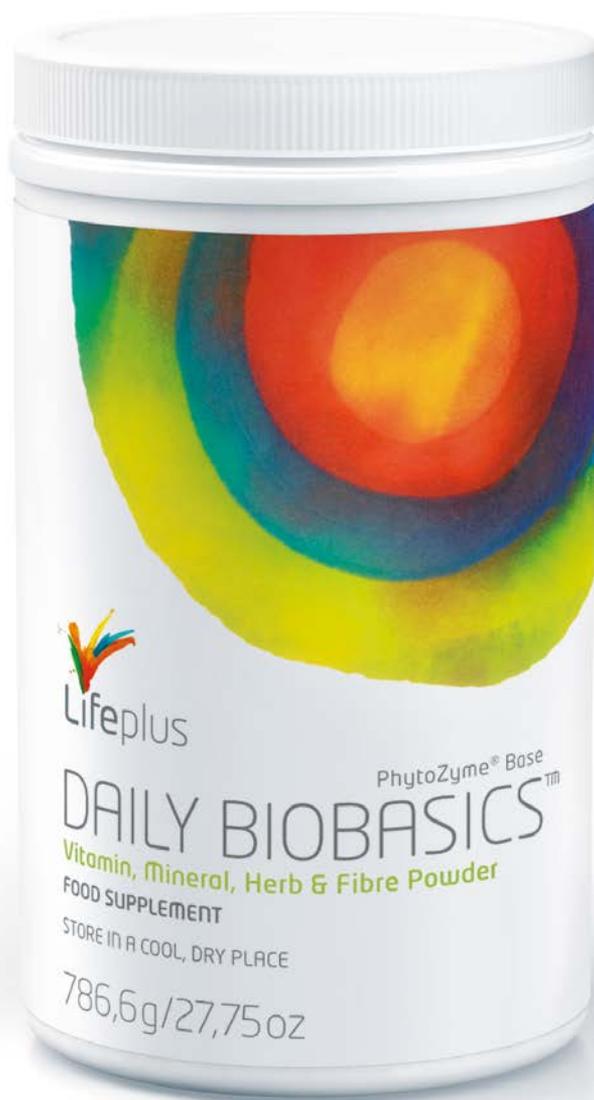
Quelles seraient vos impressions si vous discutiez avec quelqu'un qui envoyait ces signaux ? Plus vous vous entraînez avec vous-même, mieux vous comprendrez les messages émis par votre langage corporel ET mieux vous interprétez les messages non verbaux des autres.

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.lifepplus.com et dans notre catalogue de produits.

© 2017 Lifepplus 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

Dois-je éliminer les matières grasses de mon alimentation ?

La valeur nutritive des aliments est supérieure à la somme de ses éléments, selon une étude récente d'un groupe international d'épidémiologistes, de médecins et de scientifiques spécialisés dans la nutrition. Cette règle est vraie pour les aliments gras comme la viande et le fromage, au même titre que n'importe quel fruit ou légume. Comme l'a démontré une étude publiée par le Department of Nutrition, Exercise and Sports de l'University of Copenhagen, les nutriments contenus dans les aliments interagissent de façon complexe, ce qui explique pourquoi il pourrait être néfaste de se concentrer sur un ou deux éléments nutritifs seulement.

Par exemple, nombreux sont ceux qui craignent de manger trop de produits laitiers entiers sous prétexte que les matières grasses sont mauvaises pour la santé.

Cependant, lorsque des chercheurs se sont penchés sur le fromage, ils ont découvert que la consommation de ce produit laitier avait un effet moins important sur le cholestérol sanguin que ce qui avait été anticipé en se basant sur sa teneur en gras saturés. Les nutriments ne sont pas les seuls à jouer un rôle dans notre corps. Les scientifiques connaissent déjà de nombreux liens et



interactions, et il en reste encore beaucoup à découvrir. Les matières grasses sont considérées comme l'ennemi public numéro un depuis plusieurs dizaines d'années. Parallèlement, les tailles se sont élargies de façon exponentielle, probablement en raison d'une consommation accrue de sucres raffinés, responsables d'un taux d'insuline chroniquement élevé et du stockage des matières grasses. Grâce à une meilleure compréhension de la nutrition, nous savons désormais que la consommation de matières grasses est non seulement bonne, mais essentielle pour la santé, à condition qu'elle soit proportionnelle au niveau d'activité.

Est-il important de rester physiquement actif en vieillissant ?

Absolument ! En vieillissant, le corps humain connaît une diminution progressive de la masse musculaire, de la masse osseuse et de l'amplitude des mouvements. Si vous n'entrez pas de lutter activement contre ces désagréments par le biais d'une activité physique régulière, vous risquez de rencontrer rapidement des problèmes de santé, comme le mal de dos, l'arthrose, le manque de stabilité qui accroît le risque de chute, la prise de poids ou l'ostéoporose. La pratique régulière d'une activité physique à n'importe quel âge contribue à ralentir, voire inverser la diminution de la masse musculaire et aide les seniors à rester plus forts et plus mobiles beaucoup plus longtemps. Elle permet également de consolider les os, d'améliorer la souplesse et de réduire les douleurs articulaires et musculaires. Tous ces atouts contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des seniors en les incitant à rester actifs et indépendants plus longtemps. La mobilité et l'équilibre exercent également une influence sur l'humeur des seniors, puisque la peur de tomber peut avoir un effet paralysant, au point qu'une personne pourra avoir peur de sortir de chez elle. Une activité modérée aussi simple que la marche suffit à lancer le processus de reprise de masse musculaire. Plus une personne est stable, plus elle peut devenir active. Ce cycle favorise l'entretien d'une bonne forme physique, quel que soit l'âge.

Mon entourage peut-il me faire grossir ?

L'alimentation et l'exercice sont loin d'être les deux seuls facteurs qui exercent une influence sur la santé et le bien-être. Notre entourage nous influence de multiples manières. Si vous fréquentez des personnes négatives, vous courez le risque de développer une perspective négative sur la vie. À l'inverse, si vous vous entourez de personnes positives et en forme, vous avez plus de chances d'adopter leur perspective et leur mode de vie. Même si personne n'a le pouvoir de vous « faire grossir », votre entourage vous influence sans doute plus que vous ne l'imaginez. Êtes-vous entouré de collègues qui apportent constamment des friandises au bureau et qui passent beaucoup de temps dans la salle de repas ? À moins que vous ne déjeuniez avec des collègues amateurs d'une bonne marche après un repas léger ? Dans les deux cas, vous êtes probablement influencé par leur comportement. Cette règle vaut pour les collègues, les amis, la famille et toutes les autres personnes de votre entourage. Tournez cela à votre avantage ! En recherchant la compagnie de personnes positives ayant des activités saines, vous augmentez considérablement vos chances de conserver un mode de vie sain.



NATURALII

natural and organic skin nutrition by Lifeplus

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

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

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



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