

Septembre/Octobre 2018

The art of growing young[®]

Trésors de saison

Herbes et compléments



Dans ce numéro...

Une mécanique bien
huilée : entretenir ses
articulations

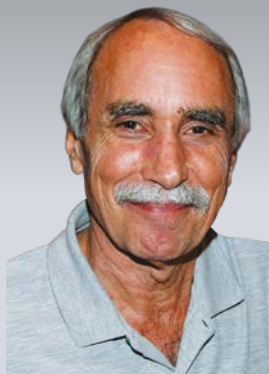
Améliorer sa
concentration

La vie commence à
50, 60, voire 70 ans !



Dans ce numéro...

Vivre aujourd'hui,
préparer demain
02



Actualité
nutritionnelle
03



La science des câlins
10



La vitamine B5
12



02 **Vivre aujourd'hui,
préparer demain**

03 **Actualité nutritionnelle**

04 **Remise en forme**
Une mécanique bien
huilée : entretenir ses
articulations

06 **Article de fond**
Améliorer sa
concentration

10 **Style de vie**
La science des câlins

12 **Alimentation**
La vitamine B5

14 **Article de fond**
Passez en mode hiver

18 **Herbes et
compléments**
Trésors de saison

20 **Famille et santé**
Les tâches ménagères,
un jeu d'enfant ?

22 **Famille et santé**
La vie commence à 50,
60, voire 70 ans !

24 **Famille et santé**
Gérer la culpabilité

26 **Famille et santé**
Équilibrer et booster sa
testostérone

29 **Les experts vous
répondent**

Passez en mode
hiver
14



La vie commence à
50, 60, voire 70 ans !
22



Vivre aujourd'hui, préparer demain

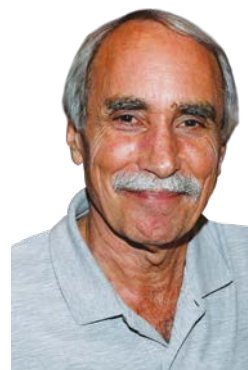
Dans la vie, il est important de se focaliser sur le moment présent. Si l'on vit dans le passé ou que l'on passe son temps à se demander ce qui pourrait arriver dans le futur, on risque bien de manquer les plaisirs de la vie qui s'offrent à nous dans l'immédiat. Cela s'applique à tous les aspects de la vie, mais peut devenir particulièrement important en ce qui concerne la nutrition et l'exercice.

Si c'est si important, c'est parce que le fait de vous attacher à rester actif aujourd'hui vous donne beaucoup plus de chances de rester actif demain également. Si vous vous en voulez d'avoir manqué un entraînement hier, ou que vous remettez votre visite à la salle de sport à demain, il est bien plus probable que vous arrêtiez totalement de faire de l'exercice.

Cette période de l'année est le moment idéal pour vous demander si vous vivez dans le passé, dans le présent ou si vous vous inquiétez pour l'avenir. L'automne s'installe, et la météo va bientôt commencer à se rafraîchir pour ceux d'entre nous qui vivent dans des zones tempérées. Pour tous les coureurs et les sportifs d'extérieur, c'est l'époque de l'année où l'on sait que nos choix et actions d'aujourd'hui auront un effet énorme sur notre motivation pendant les mois d'hiver les plus froids. Autrement dit, si vous faites l'effort de sortir courir maintenant, cela créera un effet domino qui vous donnera la force de maintenir votre activité physique cet hiver.

Rappelez-vous également que, lorsque vous vous focalisez sur ce qui vous arrive aujourd'hui, vous devez aussi travailler sur la manière dont vous appréhendez les événements. En dirigeant vos pensées vers les aspects positifs de la vie (dans notre cas, la sensation de plaisir que l'on ressent après avoir fait de l'exercice), vous suscitez encore plus de sentiments, d'actions et d'expériences positives dans votre vie.

Le pouvoir de notre mental est si puissant ! Il est tout simplement capable de rendre notre vie meilleure, et pas seulement dans l'immédiat. Les choses auxquelles vous portez attention aujourd'hui affecteront votre vie demain, la semaine prochaine et pour les mois à venir.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Actualité nutritionnelle

Les aliments complets sont les plus sains

Manger des aliments complets et naturels et éviter les plats cuisinés ultra-transformés peut contribuer à prévenir certains problèmes de santé, selon une étude publiée dans le *British Medical Journal*. Des scientifiques ont observé que les personnes qui mangent plus de nourriture transformée, celle-ci ayant tendance à être plus calorique, salée et sucrée, présentent aussi un risque plus élevé de développer un cancer que celles qui mangent plus d'aliments naturels et complets.



Le thé vert, bon pour la santé cardiaque

Un composé présent dans le thé vert, l'EGCG (gallate d'épigallocatechine), présente un effet protecteur pour la santé cardiovasculaire, rapporte une nouvelle étude menée au Royaume-Uni. Ce bienfait associé au thé vert n'est que le dernier observé, car il a déjà été démontré que cette boisson contribuait à décomposer les plaques liées à la maladie d'Alzheimer.

L'esprit, plus fort que la matière

Nous savons depuis longtemps qu'il est possible d'influencer nos vies en influençant nos pensées. Mais sommes-nous également en mesure de modifier notre physiologie ? D'après une nouvelle étude stupéfiante, la réponse est oui. Des chercheurs ont démontré qu'il était possible de modifier notre ADN grâce à la méditation de pleine conscience. Pour être plus précis, celle-ci peut affecter la longueur des télomères. Les télomères sont les extrémités de nos chromosomes. Ils peuvent se dégrader sous l'effet du temps et du stress. Cette nouvelle étude montre que l'esprit peut préserver la santé de ces constituants essentiels de notre ADN.



Des œufs pour protéger le cœur

Associé à un style de vie globalement sain, un œuf par jour pourrait aider à réduire le risque de déclarer une maladie cardiovasculaire (comme une ischémie myocardique), un infarctus ou un accident vasculaire cérébral. Des chercheurs chinois ont observé ce lien en étudiant les effets d'un régime riche en œufs sur presque un demi-million de personnes.

Boostez votre cerveau en développant les muscles de vos jambes

A priori, difficile d'établir un lien proche entre ces deux fonctions physiques, mais des chercheurs ont récemment découvert que le fait de faire travailler ses jambes est essentiel pour entretenir la santé du cerveau et le développement du système nerveux. Publiée dans *Frontiers in Neuroscience*, cette étude révèle que notre santé neurologique dépend fortement des signaux envoyés par les principaux muscles des jambes au cerveau. Rester actif en courant, en faisant du jogging ou en marchant peut contribuer à maintenir votre cerveau en bonne santé et alerte.



Une mécanique bien huilée : entretenir ses articulations

Quand on parle de fitness, on associe souvent la pratique au fait de perdre du poids, de brûler des graisses et de tonifier son corps. Si ces objectifs sont tous honorables, lorsque l'on prend de l'âge, il est particulièrement important d'entretenir ses articulations.

Les ligaments et les muscles relient nos articulations. Le cartilage situé entre les os est constitué de couches d'une protéine appelée collagène, qui sert à la fois d'amortisseur, de lubrifiant et de rembourrage. Si vous avez déjà grimpé sur un vélo sans amortisseurs, vous avez sans doute ressenti les bosses de la route ou du chemin un peu plus durement. Ce cartilage permet aux articulations de glisser en douceur et de réduire l'impact induit par les mouvements.

Les douleurs physiques, lorsqu'elles nous empêchent de nous mouvoir, sont souvent liées aux articulations.



Pour rester actif, il est donc essentiel d'entretenir la souplesse et la flexibilité de vos articulations et de vous préserver de toute douleur articulaire.

Si vos articulations sont en mauvais état, vous aurez du mal à vous tourner, vous retourner, à sauter et à courir. De plus, entretenir vos articulations est essentiel pour empêcher qu'un remplacement devienne nécessaire, avec une opération d'arthroplastie du genou ou de la hanche à la clé.

Pour conserver des articulations saines, pas de formule magique. Suivre un programme d'exercices varié intégrant de l'aérobic, du renforcement musculaire et des étirements tout en maintenant un poids sain est le meilleur moyen d'entretenir la santé de vos articulations. Évitez les activités qui soumettent vos articulations à une trop forte tension, en particulier vos genoux, vos hanches et vos chevilles.

L'aspect le plus essentiel de l'entretien des articulations consiste à s'assurer qu'elles possèdent une mobilité totale. Les exercices de souplesse étirent activement les muscles et les articulations.

Le yoga, le tai chi, le Pilates, le Qi gong et d'autres activités non stressantes font partie des premières possibilités qui peuvent venir à l'esprit. Le tai chi et le Pilates vous permettent également de vous étirer, mais des étirements simples et plaisants, à faire sans aucun équipement sur le sol de votre salon, feront aussi bien l'affaire !

Les étirements sont non seulement bénéfiques à eux seuls, mais aussi importants avant et après d'autres exercices. Si vous avez des douleurs précises dans une articulation ou une zone du corps en particulier (par exemple, à l'avant du genou ou un inconfort en haut du dos), vous pouvez consulter un kinésithérapeute ou un chiropraticien qui établira une liste d'étirements adaptés à vos besoins spécifiques. Avec un kinésithérapeute, vous pouvez travailler sur votre posture et vos positions, mais cette solution exige souvent beaucoup d'attention de votre part. Adopter une posture adéquate et veiller à vous étirer, faire des exercices et bouger avec un bon alignement et des positions correctes contribuera à prévenir toute tension excessive sur vos articulations.



On pourrait croire qu'il s'agit d'une simple mode, même si elle dure depuis quelques années, mais le cross-training est un excellent moyen de varier un peu votre programme d'exercices.

Le cross-training vous permet de faire votre choix parmi un large éventail d'exercices : à vous de faire votre menu ! Une pincée de ceci, un soupçon de cela. L'idée est de faire travailler la totalité du corps en combinant aérobic et exercices de renforcement. Cette pratique intègre des fractionnés, avec pour objectif d'augmenter votre rythme cardiaque et de développer votre force musculaire. Les adeptes du cross-training affirment également qu'il permet d'entretenir l'intérêt pour le sport, puisqu'il peut vous éviter de vous lasser en répétant toujours les mêmes exercices.



Les exercices de cardio ou d'aérobic sont efficaces pour perdre du poids ainsi que pour préserver la santé du cœur, des poumons et du système vasculaire. Maîtriser votre poids est primordial pour entretenir vos articulations, car toute charge excessive sur vos articulations exerce une tension inutilement intense sur elles. Avec l'âge, évitez les exercices d'aérobic toniques qui entraînent des impacts trop violents sur vos articulations. Privilégiez des exercices plus doux.

Si vous préférez faire du sport en salle ou si vous pouvez installer des équipements de sport chez vous, le vélo elliptique et le vélo d'appartement constituent un excellent moyen de faire de l'aérobic à faible impact. Néanmoins, cela ne doit pas vous empêcher de pratiquer les activités à fort impact que vous aimez. Si vous aimez courir ou sauter à la corde, veillez simplement à porter de bonnes chaussures et à renforcer et étirer les muscles entourant vos chevilles, vos



Au lieu de courir sur des surfaces dures, comme un trottoir, optez pour des chemins de forêt ou des parcs au sol plus mou, ou pour des activités comme la natation ou le cyclisme.

genoux et vos hanches. L'important est de ne pas abuser des activités à fort impact.

Renforcer vos muscles contribue à stabiliser vos articulations. Les exercices qui renforcent les muscles situés autour d'une articulation en particulier permettent de soutenir l'articulation en mouvement et de réduire la tension à laquelle elle est soumise.

Cependant, les activités de body building intense et d'haltérophilie poussée à l'extrême peuvent avoir des effets néfastes si elles ne sont pas correctement encadrées. Préférez des poids moins lourds et des répétitions plus nombreuses, afin de ne pas créer une tension inutile sur vos articulations.

Améliorer sa concentration

Pour avoir un cerveau en bonne santé, il suffit de l'entretenir grâce à une alimentation saine et en faisant travailler son esprit. Contrairement à une idée reçue, le vieillissement à lui seul n'entraîne pas le déclin des capacités cognitives. Des facteurs liés au style de vie jouent un rôle énorme dans la préservation de nos capacités de concentration et d'attention.





Apprendre tout au long de la vie

Des études montrent que les personnes présentant un haut niveau d'éducation ont tendance à conserver de meilleures fonctions cérébrales à long terme.¹ Cela signifie-t-il qu'il faut un doctorat pour garder un cerveau en bonne santé ? Bien sûr que non ! Si on regarde de plus près les conclusions et les résultats de ces recherches, on s'aperçoit que ces fonctions cérébrales améliorées ne sont pas tant dues à un haut niveau d'études qu'aux habitudes de vie associées à l'éducation.

En effet, une personne détenant un doctorat exercera sans doute un métier qui contribue à entretenir son activité cérébrale, mais le plus important reste de s'essayer à de nouvelles activités ou d'apprendre de nouvelles compétences. Par exemple, une personne peut faire des recherches à longueur de journée sur un sujet donné, comme l'ingénierie ou les mathématiques, mais elle risque de trouver cela assez répétitif, car elle est habituée à faire cela toute la journée. Pour exploiter ses capacités cognitives, il faudrait qu'elle prenne des cours de charpenterie ou qu'elle s'intéresse aux oiseaux et à l'ornithologie.

Les personnes qui ne cessent d'apprendre de nouvelles choses alors qu'elles avancent en âge gardent l'esprit actif. Exercer ses capacités cérébrales et psychiques stimule les connexions entre les cellules cérébrales. Cette stimulation permet elle-même aux cellules cérébrales de rester à la fois vives et actives.

Utiliser ses cinq sens

On a tous vécu l'expérience de sentir l'odeur d'un plat ou un parfum spécifique qui nous rappelle un moment particulier ou une période de notre vie. Utiliser tous vos sens lorsque vous apprenez quelque chose de nouveau, ou de manière générale, peut aider le cerveau à retenir des informations.

Une étude a mis en évidence le fait que l'on conserve mieux les souvenirs lorsqu'ils sont associés à une odeur.² Pour cela, il faut notamment être pleinement attentif lorsque l'on enregistre de nouvelles informations. Même dans les moments ordinaires de la vie de tous les jours, si nous sommes pleinement conscients, que nous ressentons l'air sur notre peau, le contact métallique de nos clés, le bruit de leur tintement lorsqu'on les pose sur le plan de travail, nous avons plus de chances de nous rappeler l'endroit où nous les avons laissées !

¹ Guerra-Carrillo, B. et al. "Does Higher Education Hone Cognitive Functioning and Learning Efficacy? Findings from a Large and Diverse Sample." *PLoS One*, U.S. National Library of Medicine, 23 Aug. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28832590.

² Morgan, C.L. "Odors as Cues for the Recall of Words Unrelated to Odor." *Perceptual and Motor Skills*, U.S. National Library of Medicine, Dec. 1996, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9017737.

Faire bon usage de son cerveau

Mais peut-être est-il plus intéressant de toujours les ranger au même endroit, de façon à pouvoir mobiliser notre attention sur d'autres activités ! S'il peut être tentant de renoncer aux agendas et aux listes, les habitudes permettent réellement d'arrêter les activités cérébrales les plus basiques, ce qui permet au cerveau d'explorer des pensées plus complexes. Si vous rangez toujours vos clés dans la poche intérieure zippée de votre sacoch, alors c'est toujours là que vous les trouverez. Si vous notez votre planning et vos événements à venir dans un agenda, vous pouvez utiliser ce nouvel espace libre dans votre esprit pour vous concentrer sur d'autres choses.

Se concentrer sur une seule tâche

Le monde dans lequel nous vivons nous oblige de plus en plus à être multitâches. On peut très vite se sentir débordé ! Si vous le pouvez, éliminez les distractions : éteignez votre téléphone ou mettez-le dans la pièce d'à côté. Sinon, promettez-vous de vous concentrer sur une seule tâche pendant trente minutes, puis faites une pause de cinq minutes. Modifiez les paramètres de votre téléphone et de votre ordinateur pour qu'ils n'affichent pas de notifications pour les e-mails ou les SMS. Ou choisissez un son de notification simple, court et discret. Non seulement ces changements très simples augmenteront votre productivité, mais ils pourront aussi réapprendre à votre cerveau à se concentrer, une compétence qui, dans notre monde moderne, risque de se perdre.

Miser sur la répétition

Quand vous apprenez quelque chose de nouveau dont vous voulez vous souvenir, répétez-le à voix haute tout en écoutant attentivement ce que vous dites et en l'écrivant sur un papier (écrire sur votre téléphone ne vous aide pas autant à mémoriser de nouvelles informations que la bonne vieille écriture à la main). Par exemple, lorsqu'on vous présente une personne pour la première fois, répétez son nom en la saluant : « Ravi de vous rencontrer, Sarah. »

Manger futé

Ce que nous mangeons chaque jour alimente notre intelligence. Consommer des fruits, des légumes, des poissons gras, des huiles et des aliments riches en antioxydants préserve la santé de votre cerveau. Les aliments transformés sont non seulement nocifs pour votre corps, mais aussi pour vos facultés intellectuelles. Les baies, les légumes verts à feuilles, le saumon, les sardines et d'autres petits poissons d'eau froide de l'océan, ainsi que certaines herbes et épices comme l'origan, le romarin, le clou de girofle, la sauge et le curcuma constituent d'excellents choix pour leurs vitamines, minéraux, antioxydants et autres nutriments.





Comme on le dit souvent, pour une santé générale optimale, mieux vaut éviter le sucre. S'il peut nous donner un rapide coup de fouet à un moment donné, un régime riche en sucres est clairement néfaste pour notre santé cognitive.³

Attention à la caféine

Et qu'en est-il de notre café ou de notre thé du matin ? La caféine est parfois sujette à controverse dans le monde de la santé. Pour ce qui est de la santé cérébrale, il faut également adopter une approche nuancée concernant la consommation de caféine. Une petite quantité est généralement très bénéfique. Selon les personnes, une surconsommation peut être excessivement stimulante et augmenter le stress.⁴ De manière générale, la plupart des gens ne devraient pas consommer plus de 400 milligrammes de caféine par jour. Cela correspond environ à trois ou cinq tasses de café. Les femmes enceintes doivent en boire moins, mais la limite haute est d'environ 200 à 300 milligrammes par jour. De nombreux types de café contiennent de précieux antioxydants comparables à ceux que l'on trouve dans le thé, mais il est important de boire uniquement du café frais et d'origine biologique. Si une cafetière reste sur une surface chaude pendant des heures, les antioxydants sont détruits. En outre, il a été observé que le café contribuait à réduire la probabilité de développer une maladie de

Parkinson sur la durée, et plusieurs études démontrent la capacité du café à augmenter les fonctions cognitives. En clair, n'y renoncez pas totalement, mais n'en abusez pas si vous aimez en boire.

La caféine intensifie notre concentration, notre niveau de vigilance et de productivité ainsi que la qualité de notre mémoire.⁵ On ne sait pas précisément comment la caféine contribue à la santé de notre cerveau.

Une théorie consiste à dire qu'elle agit dans le corps en augmentant les niveaux de dopamine chimique du cerveau. Une autre avance que les antioxydants contenus dans les produits caféinés, comme le café, le thé et le yerba maté, sont bénéfiques. Il est bien connu que le café inhibe une enzyme qui décompose l'AMP cyclique, une molécule intermédiaire cruciale présente dans les cellules, ce qui lui permet de persister plus longtemps et de délivrer plus de messages en lien avec la production d'énergie cellulaire.

Déconnecter et se détendre

Tout le monde a parfois besoin de prendre un moment de repos, de répit. Faire plusieurs choses en même temps, être hyper-productif et pousser son cerveau à bout nuit à la santé du cerveau si l'on ne se ménage pas suffisamment de périodes de repos, de loisir et de relaxation. Le corps et l'esprit ont besoin de temps pour se régénérer. Notre esprit aime faire le yoyo et passe automatiquement d'une pensée à l'autre. Des activités comme la respiration consciente, la méditation et le yoga peuvent nous aider à nous calmer, à réguler notre système nerveux autonome et à nous recentrer.

Nos appareils, nos responsabilités, notre travail, nos obligations familiales et nos vies personnelles se disputent sans cesse notre attention et notre concentration. Si nous ne pouvons (et ne voulons) pas abandonner la plupart de ces choses, il est néanmoins possible de trouver le temps de s'en déconnecter. Réfléchir demande de l'énergie. Beaucoup de gens se rendent compte qu'ils respirent moins profondément et moins fréquemment (apnée) lorsqu'ils sont concentrés. Trouver le temps de ralentir pourrait littéralement fournir plus d'oxygène à votre cerveau !



³ Taylor, M K, et al. "A High-Glycemic Diet Is Associated with Cerebral Amyloid Burden in Cognitively Normal Older Adults." The American Journal of Clinical Nutrition., U.S. National Library of Medicine, Dec. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29070566.

⁴ Lane, J D, et al. "Caffeine Effects on Cardiovascular and Neuroendocrine Responses to Acute Psychosocial Stress and Their Relationship to Level of Habitual Caffeine Consumption." Psychosomatic Medicine, U.S. National Library of Medicine, 1990, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2195579.

⁵ Ruxton, C H S. "The Impact of Caffeine on Mood, Cognitive Function, Performance and Hydration: A Review of Benefits and Risks." Freshwater Biology, Wiley/Blackwell (10.1111), 13 Feb. 2008, onlineibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2007.00665.x/abstract.

NATURALII

natural and organic skin nutrition by Lifeplus



La nouvelle collection de soins capillaires Naturalii garantit un soin quotidien à vos cheveux.

Pour des cheveux lumineux et soyeux : des soins élaborés dans le plus grand respect de la nature.



Retrouvez plus de détails sur ce produit sur notre site www.lifeplus.com.

© 2018 Lifeplus International

La science des câlins

On considère souvent l'affection et l'intimité physique comme l'apanage de la jeunesse : tenir la main de son meilleur ami à l'école primaire, câliner son petit ami ou sa petite amie à l'université, ou se promener main dans la main lorsque l'on est jeunes mariés.

Mais une affection mutuelle et consensuelle est nécessaire tout au long de la vie. Les gestes d'amour sont non seulement indispensables à nos relations personnelles, mais aussi concrètement bénéfiques sur le plan physiologique. Et il se trouve que la science confirme cette idée.

Il y a près d'une décennie, la médecine recommandait aux mères et aux pères de ne pas enlacer et embrasser leurs enfants. On pensait alors que créer un lien physique causait des troubles de la personnalité psychopathiques.

Or, une célèbre étude a prouvé que cette théorie était totalement fautive. Le psychologue américain Harry Harlow a fourni deux figures maternelles à des bébés singes.

L'une était une « mère » en forme de singe, faite de fils de fer formant une cage, qui distribuait du lait aux singes. L'autre, en forme de singe également, était une étoffe qui offrait une alternative plus douce et plus pelucheuse.

Inexorablement, ces bébés singes allaient s'alimenter auprès du singe en fils de fer qui leur fournissait du lait, mais partaient ensuite câliner la mère singe en tissu, plus douce. Les bébés passaient 17 à 18 heures par jour sur la mère en tissu et moins d'une heure par jour sur la mère nourricière en fils de fer.

Lorsque les chercheurs ont ajouté des stimuli pour les effrayer, les bébés n'ont pas cherché de réconfort chez les mères nourricières, mais chez les mères en tissu. En réalité, les bébés cherchaient d'abord du réconfort puis, une fois leurs besoins affectifs satisfaits, ils se détendaient physiquement et finissaient par se montrer plus courageux devant les stimuli effrayants.

Les câlins libèrent de l'ocytocine, l'« hormone de l'amour » dont beaucoup chantent les louanges et qui est libérée pendant l'accouchement, l'allaitement, l'orgasme et lorsque l'on donne ou que l'on reçoit de l'affection physique. Or, cette substance chimique fait des merveilles pour notre santé physique et mentale.

L'ocytocine est l'hormone la plus importante dans les processus de travail et d'accouchement. Il s'agit d'un peptide constitué de huit acides aminés naturellement libérés lors de l'accouchement, et qui favorise les contractions utérines. Après la naissance, l'ocytocine aide l'utérus à reprendre une taille réduite (puisque'il n'accueille plus de bébé). En outre, elle joue un rôle important dans la production de lait et dans la création du lien mère-enfant.



On comprend facilement que les câlins soient bons pour le cœur d'un point de vue interpersonnel et affectif, mais les câlins sont également bons pour votre santé cardiaque !



Ils réduisent l'anxiété et le stress, qui sont des facteurs majeurs de maladies cardiaques. Les câlins contribuent également à réduire les inflammations et améliorent la qualité du sommeil grâce à la libération d'ocytocine.

Les câlins boostent le système immunitaire. L'ocytocine augmente le taux de lymphocytes T régulateurs, qui contribuent à réguler votre système immunitaire et à prévenir les maladies auto-immunes. Les câlins libèrent également de la sérotonine, communément appelée « hormone du bonheur », qui favorise également la régulation du système immunitaire. Une étude a démontré que les personnes exposées à des affections respiratoires virales tombaient moins malades, ou présentaient moins de symptômes lorsque cela arrivait, si elles recevaient plus souvent des câlins d'une personne à laquelle elles tiennent.¹

¹ Cohen, S, et al. "Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness." Psychological Science, U.S. National Library of Medicine, Feb. 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4323947/.

² Goodin, B R, et al. "Oxytocin – A Multifunctional Analgesic for Chronic Deep Tissue Pain." Current Pharmaceutical Design, U.S. National Library of Medicine, 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4276444/.

³ Olszewski, P K, et al. "Oxytocin and Potential Benefits for Obesity Treatment." Current Opinions in Endocrinology, Diabetes and Obesity, U.S. National Library of Medicine, Oct. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28590323.



Autre bienfait des câlins : ils soulagent la douleur.² Tout comme elle contribue à booster notre système immunitaire, l'ocytocine permet également d'apaiser substantiellement la douleur.

On l'a vue soulager la douleur de personnes souffrant de maladies auto-immunes intestinales chroniques et de maux de dos. De la même façon qu'un massage peut aider à éliminer des tensions physiques, les câlins peuvent détendre le corps de manière thérapeutique.



Les déséquilibres hormonaux font partie des nombreux facteurs qui rendent difficile la perte de poids. Le fait que nous mangions trop ou mal est souvent lié à une dynamique comportementale-émotionnelle. L'ocytocine libérée pendant les câlins et les contacts physiques positifs peuvent nous aider à perdre du poids. De récentes études suggèrent que l'ocytocine peut augmenter la sensation de satiété et diminuer les compulsions alimentaires.³



La vitamine B5

On entend beaucoup parler des miracles de la vitamine B12 et même de la vitamine B6, mais qu'en est-il des six autres vitamines B qui forment les huit vitamines essentielles du complexe de vitamines B ? La vitamine B5, notamment, offre des bénéfices tels que l'accroissement de la vigilance et des capacités cognitives, de l'énergie, le renforcement du système immunitaire, l'amélioration de l'humeur, la réduction de l'anxiété et la régulation du taux de cholestérol. Plus communément appelée acide pantothénique, la vitamine B5 est une vitamine hydrosoluble qui favorise le bon fonctionnement du système nerveux ainsi que celui des glandes surrénales.

L'acide pantothénique joue un rôle essentiel dans le métabolisme des graisses, des protéines et des glucides. Il influence essentiellement la manière dont le corps utilise l'énergie. Il contribue à la synthèse de la coenzyme A (CoA), qui aide le corps à utiliser les graisses de manière appropriée et est particulièrement importante pour le fonctionnement des glandes surrénales.

Son rôle dans le système nerveux découle de l'énergie qu'il produit à partir des aliments que nous consommons.

L'acide pantothénique joue également un rôle clé dans l'activation des neurotransmetteurs du cerveau.

Ces neurotransmetteurs sont essentiels à toutes les communications à l'intérieur du système nerveux central (le cerveau et la moelle épinière) ainsi qu'à l'intérieur du système nerveux périphérique, qui transmet les influx nerveux à tous nos muscles.

La B5 joue un rôle particulièrement essentiel dans la création de certains neurotransmetteurs, dont l'acétylcholine. L'acétylcholine est indispensable à la formation de la mémoire et fonctionne également spécifiquement comme un gestionnaire de communications entre le système nerveux central et le reste du corps, en particulier entre le système nerveux et les muscles. Bien que cela soit très rare, une carence en vitamine B5 peut entraîner des douleurs neuropathiques et un engourdissement des pieds.

La vitamine B5 contribue à maintenir le bon fonctionnement de nos glandes surrénales. Les glandes surrénales sont de petites glandes situées au-dessus des reins. Elles jouent un rôle important dans l'équilibre hormonal de notre corps. La vitamine B5 favorise particulièrement les hormones du stress, qui participent à la régulation du sommeil, des niveaux d'énergie, de l'humeur et bien sûr, du stress.

Une carence en vitamine B5 peut causer une fatigue surrénale, qui entraîne des désagréments tels que des troubles du sommeil, des difficultés à gérer les problèmes, des sautes d'humeur et des fluctuations du poids. Comme composant du complexe de vitamines B, la vitamine B5 aide notre corps à répondre au stress, et nous aide également à rester calme.

Elle contribue à renforcer le système immunitaire, en aidant notre corps à répondre aux maladies extérieures grâce à la formation des anticorps. Elle a même été utilisée comme agent antipaludéen ! Mais elle aide également notre système immunitaire à fonctionner au quotidien. Du fait de son rôle dans le métabolisme des aliments, la vitamine B5 participe à la bonne santé des intestins, qui concentrent une grande partie de l'activité immunitaire de l'organisme. De plus, puisqu'elle contribue à équilibrer les hormones du stress, elle influence également directement le système immunitaire. Si notre niveau de stress est élevé, et ce notamment sur la durée, notre système immunitaire ne fonctionne plus correctement.

En outre, l'acide pantothénique contribue à réguler les taux de cholestérol (le bon comme le mauvais).^{1,2} La vitamine B5 peut réduire le niveau de LDL (aussi connu sous le nom de mauvais cholestérol) et de triglycérides ; par effet de synergie, la vitamine B5 peut contribuer à augmenter le niveau de HDL, autrement dit, le cholestérol qui nous est bénéfique.

Alors comment s'assurer de consommer suffisamment de vitamine B5 ? La bonne nouvelle se trouve dans son nom.

L'étymologie du mot « pantothénique » est basée sur le mot grec « pantothen », qui signifie « de partout » ou « de tous côtés ».

Ce nom reflète le fait qu'on trouve de petites quantités d'acide pantothénique dans de nombreuses sources d'alimentation.



Les aliments les plus riches en vitamine B5 sont les céréales complètes, les œufs, les légumineuses et l'avocat. En réalité, l'avocat contient la plus haute concentration en vitamine B5 de tous les aliments communs.

Un avocat contient environ 2 milligrammes de cette vitamine, ce qui correspond à 40 % de l'apport journalier de 5 milligrammes recommandé pour les hommes et les femmes non enceintes et non allaitantes. Les femmes enceintes ont besoin d'un apport journalier de 6 milligrammes et celles qui allaitent, d'un apport de 7 milligrammes.³

¹ Evans, M, et al. "Pantethine, a Derivative of Vitamin B5, Favorably Alters Total, LDL and Non-HDL Cholesterol in Low to Moderate Cardiovascular Risk Subjects Eligible for Statin Therapy: A Triple-Blinded Placebo and Diet-Controlled Investigation." *Vascular Health and Risk Management*, U.S. National Library of Medicine, Feb. 2014, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3942300/.

² Rumberger, J A, et al. "Pantethine, a Derivative of Vitamin B(5) Used as a Nutritional Supplement, Favorably Alters Low-Density Lipoprotein Cholesterol Metabolism in Low- to Moderate-Cardiovascular Risk North American Subjects: A Triple-Blinded Placebo and Diet-Controlled Investigation." *Nutritional Research*, U.S. National Library of Medicine, Aug. 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21925346.

³ "Office of Dietary Supplements - Pantothenic Acid." *NIH Office of Dietary Supplements, U.S. Department of Health and Human Services*, 12 June 2018, ods.od.nih.gov/factsheets/PantothenicAcid-Consumer/.

Passez en mode hiver

Ah, quel bel été. Le soleil brillait, il faisait chaud, et les jours étaient plus longs. Vous êtes certainement sorti un peu plus souvent, avez peut-être été plus actif physiquement, par exemple en partant vous promener après dîner ou en allant au lac ou à la plage. Hélas, l'heure est venue de passer à la saison froide. En cette période de transition, il est temps de s'intéresser aux différentes manières de booster votre système immunitaire pour vous protéger contre les maladies hivernales, notamment le rhume et la grippe.





Lavez-vous les mains. Pour rester en forme pendant la saison des maladies respiratoires virales, le plus important est de respecter une hygiène des mains adaptée. Se laver les mains au savon et à l'eau chaude pendant vingt secondes contribue à éloigner les virus à l'origine des maladies hivernales communes.

En parlant d'eau : pensez à vous hydrater ! Pendant l'hiver, buvez beaucoup d'eau claire pour détoxifier votre corps et assurer le bon fonctionnement de vos cellules. La lymphe, un élément essentiel du système immunitaire, est produite en partie grâce à l'eau.

Ajoutez à cela quelques boissons saines, comme du thé vert et du yerba maté pour les antioxydants et un petit coup de fouet caféiné. Préparez du thé à l'échinacée et agrémentez-le de sirop de baie de sureau afin d'associer hydratation et renforcement du système immunitaire.

Vous pouvez aussi couper un citron ou un peu de gingembre et l'ajouter à un grand pichet d'eau à boire tout au long de la journée.

Mangez bien. Souvent, pendant la saison chaude, nous mangeons moins, tout en consommant plus de fruits et de légumes de saison. L'hiver est une période pendant laquelle nous avons tendance à vouloir ralentir, et parfois manger de bons petits plats qui peuvent être riches en glucides. Pour conserver un système immunitaire en pleine santé, veillez à consommer une grande quantité de vitamine D et C, ainsi que des minéraux comme le zinc.

Ajoutez une dose adaptée d'acides gras oméga 3, que vous trouverez dans le poisson, les graines de lin et de chanvre ou encore dans des compléments.

Privilégiez les aliments complets non transformés. Bien sûr, il est tentant d'acheter un repas surgelé au supermarché pour le passer au micro-ondes ou au four, mais sachez qu'il existe des recettes rapides et pratiques à base d'ingrédients frais et complets. Votre corps et votre système immunitaire vous remercieront pour vos efforts en vous offrant une santé de fer, tandis que d'autres devront subir rhumes et gripes.

Augmentez votre apport en vitamine C. Le fait que les agrumes soient des fruits d'hiver n'est peut-être pas un hasard.



De décembre à mars, vous trouverez des pamplemousses, des citrons, des oranges et des mandarines d'excellente qualité qui sont de saison et qui poussent habituellement sur votre continent ou dans votre pays.

S'ils ne sont pas tout à fait locaux, les agrumes proviennent souvent d'Italie ou d'autres pays méditerranéens pour les consommateurs européens, et de Floride, du Texas et de Californie pour la clientèle des États-Unis.

Si vous préférez des sources de vitamine C plus locales, vous avez la possibilité d'acheter de grandes quantités de baies fraîches, de poivrons et de légumes vert foncé pendant l'été et l'automne et de les congeler pour les manger en hiver.

Agrémentez vos plats d'herbes connues pour leurs propriétés antioxydantes. L'ail, le gingembre, le poivre noir, l'origan, la menthe, le poivre de cayenne et le curcuma biologiques sont tous connus pour leurs vertus thérapeutiques. Mais ce n'est pas leur seul avantage. Ces herbes se distinguent par la saveur qu'elles apportent à nos plats.



Essayez la soupe à l'ail, et ne lésinez pas sur les gousses. Testez un bouillon bio de poule élevée en plein air (ou de légumes), des œufs fouettés, des légumes vert foncé et en sus, une céréale comme le quinoa, le sarrasin ou l'amarante.

Commencez votre journée avec un breuvage composé d'un demi-litre d'eau chaude infusée au poivre de cayenne, au curcuma et au miel cru et local, mélangé au jus d'un citron ou à une cuillère à soupe de vinaigre de cidre. >



Prenez exemple sur les ours, les chauves-souris et les abeilles : hibernez ! Beaucoup de gens déclarent se sentir plus lents ou plus fatigués pendant les mois d'hiver. La baisse de l'ensoleillement peut amener notre rythme circadien à s'adapter aux journées plus courtes. Cette sensation est tout à fait normale, tout comme le fait de dormir un peu plus. Dormir huit heures par nuit aide notre système immunitaire à se reposer et à se relancer. Le corps a besoin de repos pour se régénérer. Faire une sieste l'après-midi peut également être bénéfique.

En Scandinavie, un adage dit qu'il n'y a pas de mauvais temps, seulement des mauvais vêtements. Couvrez-vous bien et prenez le temps de profiter de l'extérieur. Le soleil est une importante source de vitamine D, une hormone précieuse qui participe au fonctionnement de notre système immunitaire tout en améliorant l'humeur et l'énergie. Il est possible d'absorber de la vitamine D en consommant des compléments et certains poissons gras, mais la lumière du matin reste la plus efficace. Néanmoins, le soleil hivernal stimule beaucoup plus faiblement la production de vitamine D par la peau, il est donc encore plus important de compléter l'apport de vitamine D durant l'hiver. Maintenir une concentration sanguine de 25 hydroxy-vitamine D comprise entre 40 et 80 ng/ml (10-200 nmol/l) est le meilleur moyen dont nous disposons pour entretenir la santé de notre système immunitaire (ainsi que de nos os, muscles et systèmes endocriniens et nerveux).

De plus, le besoin d'être en extérieur et dans la nature fait partie intégrante d'un phénomène qui souligne les bienfaits de la « vitamine N ». Le N fait référence au mot « nature », et des études montrent combien elle est importante pour le moral, et encore plus pour le système immunitaire.¹ Être au contact de la nature permet de réduire considérablement le niveau de stress, voire même de diminuer la pression artérielle et les inflammations systémiques.²

Sortir peut également servir de motivation pour rester actif en hiver. L'activité physique aide considérablement le système immunitaire à repousser les virus.

Elle permet à l'organisme de rester fort, libère des hormones bénéfiques qui contribuent à notre santé immunitaire et améliore le sommeil.

Ces dernières années, de plus en plus de recherches et de personnes s'intéressent à l'importance de l'axe cerveau-intestin. Une bonne partie du système immunitaire est liée à la santé des intestins. Trouvez un probiotique efficace contenant des bactéries de différents types et qui parviendra jusqu'à vos intestins sans être altéré (certaines bactéries ne survivent pas au milieu acide de l'estomac). Les cultures germaniques et slaves ont basé leur alimentation sur des ingrédients fermentés comme la choucroute, le yaourt, la crème aigre et le kéfir pour leur qualité de conservation, mais aussi pour protéger la santé de leurs intestins. Les Japonais utilisent le miso dans leur cuisine depuis des siècles. Le kimchi est un incontournable de la gastronomie coréenne. Heureux hasard ces aliments originaires de cultures soumises à des hivers très rudes fonctionnent également comme des remèdes qui favorisent le système immunitaire, car ils contribuent à préserver la santé des intestins.

La majorité des affections respiratoires, et même des affections gastro-intestinales, sont causées par des virus qui attaquent le corps différemment d'une bactérie et ne peuvent être traités avec des antibiotiques. Si vous tombez malade cet hiver, essayez d'éviter les antibiotiques. À moins que votre affection respiratoire ne dure depuis plus de dix jours sans amélioration, elle est très certainement d'origine virale. Or, il n'y a pas de meilleur remède contre les virus que le repos, le sommeil, une alimentation saine, des niveaux de vitamine D élevés, l'hydratation et le temps. Les antibiotiques détruisent les bonnes bactéries de notre système digestif, celles que nous devons préserver et favoriser, comme nous l'avons déjà évoqué. Il arrive parfois qu'une surinfection survienne en même temps qu'une affection virale commune, ce qui signifie qu'une infection bactérienne entre également en jeu. Adressez-vous à un professionnel de santé qui respecte l'importance de la santé intestinale et du fonctionnement immunitaire, et reconnaît la nécessité de prescrire des antibiotiques avec prudence.

Enfin, gare au stress. En hiver, prenez le temps de respirer, de vous détendre et de rire. Créez un environnement douillet chez vous, allumez des bougies et lovez-vous sur le canapé avec un bon livre. Nous passons l'été à faire des pique-niques, à aller voir des concerts, à aller à la plage, à des fêtes et dans des festivals. La saison froide est une période que l'on préfère passer à l'intérieur. Mais qui a dit que l'on devait rester seul chez soi ? Outre la période des fêtes en décembre, l'hiver est une très bonne occasion d'organiser des dîners, d'inviter des amis à la maison pour une soirée film, ou même d'aller au spa ou aux bains publics. Partagez des soupes avec vos voisins. Ou prenez simplement le thé avec un ami proche. Profitez de ce temps pour ralentir et vous reconnecter. Cela sera non seulement bénéfique pour votre humeur et votre moral, mais aussi pour votre système immunitaire.

¹ Kuo, M. "How Might Contact with Nature Promote Human Health? Promising Mechanisms and a Possible Central Pathway." *Frontiers in Psychology*, U.S. National Library of Medicine, Aug. 2015, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4548093/.

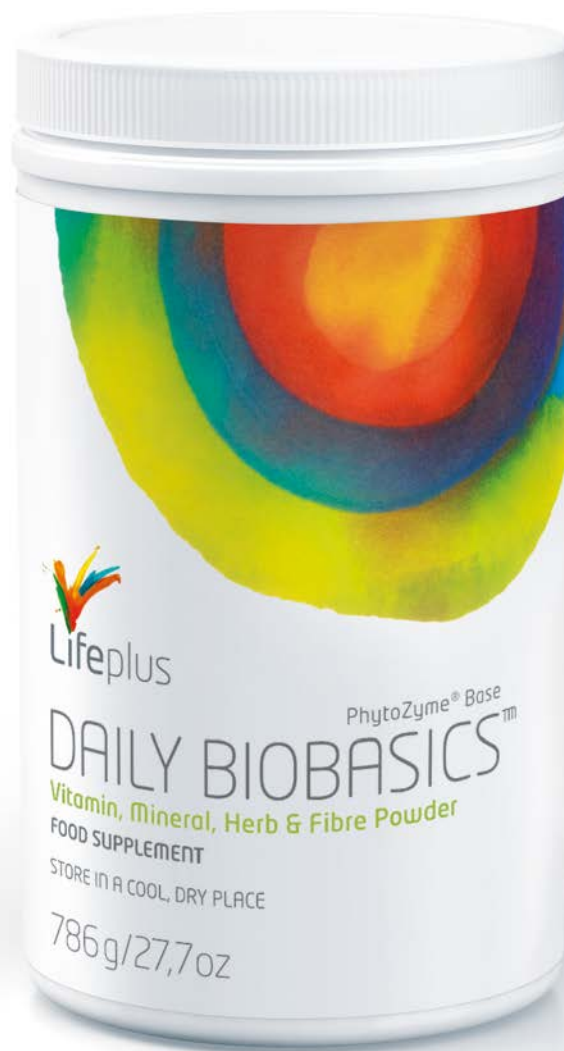
² Mao, G X, et al. "Therapeutic Effect of Forest Bathing on Human Hypertension in the Elderly." *Journal of Cardiology*, U.S. National Library of Medicine, Dec. 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22948092.

Daily BioBasics™

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

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

Renfermant une très vaste sélection de vitamines, de minéraux, d'extraits végétaux et de fibres, et bénéficiant de notre processus de mélange innovant sous marque déposée, ce complément vous garantit des performances optimales à chaque prise.



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

© 2018 Lifepius International

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



Trésors de saison

Depuis des siècles et des siècles, la récolte d'automne est célébrée dans toutes sortes de cultures, d'ethnies et de pays différents. Les fermes abondent de produits, et les marchés nous offrent une véritable explosion de couleurs. Les tables débordent souvent sous les festins organisés en l'honneur du dur labeur des mois précédents. Tout comme l'abondance de fruits et légumes de saison à cette époque de l'année, les bienfaits d'une alimentation de saison sont gravés dans les cycles de nos systèmes écologiques et biologiques.

Avant d'aborder les aspects les plus sérieux de cette question (environnement, économie, santé), intéressons-nous à la dimension du plaisir gustatif. Les produits de saison ont un goût incomparable. Nous avons tous déjà goûté une tomate du jardin fraîchement cueillie, dégustée comme une pomme avec une pincée de sel, ou une pêche juteuse de juillet, avec son agréable arôme qui effleure vos narines et son nectar qui coule sur votre menton dès la première bouchée. Comparez ces expériences aux pâles tomates ramollies que l'on trouve dans les supermarchés en plein hiver, ou à la pêche âpre, expédiée depuis l'autre bout du monde, à l'odeur presque chimique, loin du parfum caractéristique des fruits à noyau.



Quand les fruits et légumes sont récoltés pour être consommés à quasi-maturité, les saveurs sont bien plus puissantes.

Quand le produit est récolté avant sa période de maturité, il est souvent réfrigéré puis expédié pour un long voyage. Parfois, les produits mis au frais perdent de leur saveur, ou leur texture peut être altérée. De plus, on prend souvent bien plus de plaisir à cuisiner des produits de saison. Leurs couleurs sont plus vives, leur goût plus pur et il vous faut moins de condiments pour relever leur goût. Une touche de sel et de poivre avec un filet d'huile d'olive suffit généralement à transformer les légumes de saison en plat incroyablement délicieux.



Un fruit frais récolté à son pic de maturité n'a pas besoin d'additifs pour être savoureux. Mangé seul, il fera un dessert très sain.

Parlons maintenant des bienfaits plus pragmatiques d'une alimentation de saison. Principal avantage : manger de saison est meilleur pour la santé. Les plantes qui ont pu mûrir sur pied plus longtemps offrent de meilleures qualités nutritionnelles. Pensez à un bébé prématuré : ses poumons peuvent ne pas être totalement développés, ou bien il peut avoir des difficultés à maintenir sa température corporelle comme le ferait un bébé né à terme. De même, le produit a besoin de temps pour se développer naturellement avant d'atteindre son plein potentiel. La bonne réussite de ce développement provient en grande partie d'une exposition solaire accrue. Un produit de saison se situe à l'apogée nutritionnelle de la vie d'une plante, et contient une grande quantité de phytonutriments, d'antioxydants, de vitamines et de minéraux.

La nature n'a pas évolué ainsi sans raison. Manger des produits de saison répond aux besoins du corps à cette époque de l'année. Par exemple, les agrumes sont surtout disponibles et de saison pendant les mois les plus froids, précisément au moment où les affections respiratoires augmentent. La teneur des agrumes en vitamine C et en antioxydants est incroyablement bénéfique pour notre système immunitaire.

Les légumes d'hiver ont tendance à être plus lourds et plus riches : on pense aux courges, aux légumes vert foncé et aux légumes racines, parfaits en ragoût, en potage ou en plat mijoté plus copieux.

Ces aliments sont généralement plus roboratifs et plus réconfortants. Les produits d'été sont plus légers et ont un goût plus subtil. Les baies, les fruits à noyau, les tomates et les concombres sont souvent plus rafraîchissants, à l'instar des ingrédients d'un gaspacho ou du goût si frais d'une pastèque bien mûre.

Manger des aliments de saison fait du bien au portefeuille. Du fait de l'abondance temporaire des aliments de saison, leur prix est souvent réduit. Quand les agriculteurs récoltent une grande quantité d'un aliment donné, son prix a tendance à baisser. Par ailleurs, lorsque le produit est récolté localement, les frais de transport (carburant, transporteurs, douanes) et de stockage (avec réfrigération) sont minimisés, ce qui augmente votre économie.

Enfin, outre notre santé personnelle, ils profitent à l'environnement et à l'économie locale.

Soutenir les agriculteurs locaux est meilleur pour l'économie en général, car vous contribuez à la création et à la préservation d'emplois et de savoir-faire locaux.

Cette démarche est donc également meilleure pour le portefeuille des agriculteurs. Elle est bénéfique pour l'environnement, non seulement parce que les frais de transport et de stockage baissent (moins de camions sur la route pendant moins longtemps et moins de réfrigérations coûteuses à long terme), mais aussi parce que les aliments de saison nécessitent moins de pesticides et de serres chauffées.

En résumé, consommer des produits locaux lorsqu'ils sont de saison est meilleur pour l'organisme, pour les cycles naturels de la vie, le bien-être financier des consommateurs et des agriculteurs, et pour Mère Nature.

Les tâches ménagères, un jeu d'enfant ?

Pour qu'une famille vive en harmonie, tous ses membres doivent participer activement à la vie du foyer et s'occuper les uns des autres, mais aussi du ménage.

Si nous, les adultes, sommes évidemment responsables de la majorité des tâches familiales et ménagères, il existe bien des manières de faire participer les enfants. Non seulement cela contribue à rendre les enfants plus responsables, mais cela nourrit leur estime de soi, leur éthique de travail et leurs compétences personnelles.

Dès leurs premières années, les enfants regardent et observent la manière dont les adultes interagissent avec le monde. Souvent, ils enregistrent ces comportements avant de les mimer pour mieux les comprendre. Si on leur donne un aspirateur factice, des enfants de deux ans à peine l'utiliseront comme leurs parents le font avec un véritable aspirateur.

De plus, prendre le temps d'apprendre aux enfants certaines compétences et les rôles de chacun dans le foyer contribue à créer un lien entre parents et enfants. Et en prime, ils ressentent la satisfaction de la contribution, tout comme vous.

La petite enfance

Les enfants en bas âge développent leur perception de soi et leur autonomie, tout en restant fortement attachés à leurs parents. Un tourbillon d'émotions peut nous envahir quand un tout-petit s'exclame « C'est moi qui fais ! » puis pique une colère quand on ne fait pas pour lui une chose qu'il sait très bien faire tout seul.



Il est important de faire ressentir aux petits qu'ils prennent un maximum de décisions tout seuls, que ce soit le cas ou non. Plutôt que de dire des choses comme « Tu dois ranger tous tes jouets, tout de suite ! », essayez de rendre cela amusant ou d'en faire une habitude. « Oui, tu peux jouer avec ta cuisine miniature, mais range d'abord tes Lego, s'il te plaît. » Si vous définissez une attente dès le départ, vos enfants auront moins de mal à adopter cette habitude. Certes, les jeunes enfants adorent apprendre de nouvelles choses, mais ils sont aussi très routiniers.

Dès vingt mois, un enfant peut vous aider à décharger le lave-vaisselle en prenant les assiettes à deux mains pour vous les faire passer. Invitez-le à vous aider à remplir un lave-linge à hublot frontal de vêtements à laver.

En récompense, il sera ravi d'avoir le droit d'appuyer sur les boutons de la machine (que vous lui indiquez) et de la regarder commencer à faire tourner les vêtements !



Les jeunes enfants sont également capables de débarrasser la table en rapportant leur assiette à la cuisine, où un adulte la mettra à laver.

En outre, un enfant de deux ans peut mettre ses vêtements sales dans la corbeille à linge, nettoyer sa place à table avec un torchon, jeter des ordures à la poubelle ou vous aider à nourrir vos animaux.

Si vous avez du mal à imaginer votre enfant le faire, essayez de lire quelques articles sur la méthode Montessori. Pour approfondir la question, lisez *Montessori pour les tout petits : élever des enfants confiants et autonomes dès la naissance*, de Paula Polk Lillard et Lynn Lillard Jessen. Ce livre vous donnera des idées concrètes pour intégrer ces compétences personnelles de façon respectueuse et structurée.



L'âge de la maternelle

Les enfants de quatre à cinq ans adorent se sentir utiles. Ils ont acquis une meilleure perception de soi et cherchent plus souvent à nous faire plaisir et à nous montrer de quoi ils sont capables. Si la perspective de voir votre enfant vous aider à vider le lave-vaisselle vous inquiétait un peu, à cet âge, il n'y a vraiment plus aucun souci à se faire. Les jeunes enfants peuvent également mettre la table et vous aider à apporter le linge propre dans les bonnes pièces (par exemple, cette pile est pour maman, celle-là pour papa et celle-là pour le petit frère). Leurs capacités motrices étant plus développées, ils parviendront donc à arroser des plantes ou même à servir de l'eau à tout le monde à table.

L'âge de l'école élémentaire

Les enfants de six à neuf ans sont capables de faire leur propre lit, de participer à la préparation de leur sandwich du midi, de ratisser les feuilles du jardin et même de sortir la poubelle sur le trottoir pour le ramassage hebdomadaire. À cet âge, ils peuvent accomplir des tâches demandant plus d'autonomie : par exemple, nourrir un animal, voire même nettoyer sa cage ou sa litière. Un enfant de CM1 ou de CM2 peut plier ses propres vêtements. Il peut même faire les poussières et passer le balai. À cette période, il arrive qu'il commence à rechigner à la tâche. Pour éviter que cela ne se produise, essayez de rendre la tâche plus amusante. Les enfants peuvent mettre leur musique préférée pendant qu'ils accomplissent leur mission ou transformer la corvée en un jeu de rapidité ou d'adresse. Enfin, à l'âge où il devient important pour eux d'avoir leur propre argent de poche, vous pouvez les « embaucher » et les payer pour leur labeur,



en les augmentant éventuellement pour les tâches longues ou difficiles. Ainsi, ils commencent à ressentir la satisfaction d'être rémunéré pour leur contribution, ce qui deviendra la norme dans leur vie future.

La vie commence à 50, 60, voire 70 ans !

Prendre de l'âge peut parfois être un peu déstabilisant. Inévitablement, on s'aperçoit qu'on est un peu plus lent ou que, sur le plan physique et/ou mental, il nous devient moins facile de faire certaines choses. Notre corps peut nous sembler plus douloureux, et notre mémoire et notre esprit moins vifs que dans notre jeunesse. Pourtant, il y a bien des raisons de célébrer et d'apprécier le fait de vieillir.

Souvent, perdre en vivacité nous rend également plus tendre et plus chaleureux. On peut devenir plus indulgent et plus compréhensif vis-à-vis des personnes et des situations. Le fait de ralentir physiquement nous amène souvent à adopter un mode de vie moins stressant. Nous prenons plus de temps pour notre entourage et pour nous-mêmes. Nous donnons alors plus facilement la priorité à ce qui compte, sachant que nous ne pouvons pas tout faire, et que non seulement ça n'est pas un problème, mais que c'est aussi un mode de vie plus tenable. Voici plusieurs manières d'avancer en âge avec grâce et vitalité, dans la santé et la paix de l'esprit.

Si les oisillons ont quitté le nid, remplissez-le à nouveau. Les enfants se préparent peut-être à partir à l'université, ou à démarrer leur vie d'adulte et leur carrière professionnelle. Cette maison autrefois si bruyante et animée peut alors nous sembler silencieuse et déserte.

Les personnes âgées qui vivent avec des animaux de compagnie, notamment des chats ou des chiens, présentent des paramètres améliorés en termes de cholestérol et de maladies cardiaques. Elles ont également tendance à profiter d'une meilleure santé émotionnelle et mentale.¹

On ne sait pas encore exactement comment les animaux de compagnie participent au bien-être général des personnes âgées. Certains attribuent cet effet à l'amour et à l'affection que nos petits compagnons nous apportent. D'autres évoquent l'activité physique associée à la promenade d'un chien, par exemple.



¹ Keith A. Anderson, Linda K. Lord, Lawrence N. Hill, Sandra McCune. Fostering the Human-Animal Bond for Older Adults: Challenges and Opportunities. Activities, Adaptation & Aging, 2015; 39 (1): 32 DOI: 10.1080/01924788.2015.994447

Entretenez la flamme. Maintenant que les enfants ont quitté la maison (ou du moins, qu'ils y sont moins souvent et dépendent moins de vous), veillez à mettre l'accent sur votre mariage ou votre couple.



Tenez-vous la main lorsque vous partez en promenade, ou même lorsque vous faites une course au supermarché tous les deux.

Écrivez-vous de petits mots d'amour à glisser dans une sacoche ou une boîte repas. Enfin et surtout, entretenez une vie sexuelle régulière et active.

Protégez vos articulations et vos ligaments. Avec des baskets adaptées, vous pouvez continuer à courir ou à faire de la marche rapide quel que soit votre âge. Si vous souffrez déjà d'arthrite ou de douleurs articulaires chroniques, privilégiez les sports à faible impact, comme la natation ou le vélo elliptique. Plus vous faites bouger vos articulations, plus elles resteront mobiles et fonctionnelles.

Faites le choix d'une alimentation plus saine. Malheureusement, avec l'âge, notre métabolisme ralentit. Par conséquent, nous devons surveiller d'encore plus près la quantité de nourriture que nous consommons et la qualité nutritionnelle de ces aliments. Comme le préconise Michael Pollan, célèbre auteur spécialiste de la nutrition : « Mangez de la vraie nourriture. Juste ce qu'il faut. Surtout des végétaux. » Privilégiez les aliments riches en nutriments comme les patates douces, les légumes-feuilles, le saumon et le pain multi-céréales (si vous tolérez le gluten et les lectines), et diversifiez votre alimentation autour de ces éléments centraux. Les herbes et les épices sont particulièrement riches en nutriments. De plus, les papilles expérimentées les tolèrent mieux, alors n'hésitez pas à explorer l'univers varié des épices de cuisine.

À l'ère de la nourriture transformée, industrielle et préparée, la cuisine est l'une des compétences les plus importantes pour rester en bonne santé tout au long de notre vie.

Vous vous souvenez des années 1980 et 1990, quand les publicités nous bombardaient de produits à « 0 % de matières grasses » ou encore à « teneur réduite en matières grasses » ? Mais comment diable un cookie au chocolat peut-il ne contenir aucune graisse ?! Aujourd'hui, les graisses ne sont plus l'ennemi numéro un. Le fait est que des études montrent que les graisses saines (différentes de celles que l'on trouve dans les cookies au chocolat, malheureusement) sont en réalité meilleures pour notre santé que les traitements chimiques qui retirent les matières grasses des produits laitiers et des huiles. Ciblez les graisses saines, comme celles du poisson, des produits laitiers (si vous n'êtes pas intolérant aux protéines de lait), de l'avocat, de l'huile de noix de coco, des noix, des olives et de l'huile d'olive.

Faites travailler votre cerveau. Apprenez une nouvelle compétence, trouvez un nouveau hobby. Si vous ne souhaitez pas investir trop de temps, prenez une journée de cours pour apprendre un type de cuisine que vous ne connaissez pas encore. Apprendre une nouvelle activité est très utile lorsque l'on prend de l'âge (ou à tout autre moment de la vie), car cela contribue à créer de nouvelles connexions neuronales dans le cerveau.

Maintenir une activité physique régulière, en veillant notamment à varier les exercices et à définir quels types d'exercices vous préférez, entretient également le bon fonctionnement de vos fonctions cognitives.

Cela augmente l'afflux de sang et de lymphes vers toutes les parties du corps, et en particulier vers le cerveau.

Travaillez votre équilibre. Avec l'âge, le risque de chute augmente, et les conséquences aggravées d'une chute peuvent être terribles. Vous devez donc impérativement intégrer des exercices d'équilibre à votre programme d'entretien physique. Pratiquez le tai chi ou le yoga une ou deux fois par semaine, ou bien faites de petits mouvements chaque jour : par exemple, tenez-vous sur un pied en vous brossant les dents, en remuant une sauce pour le dîner ou en attendant le bus qui vous emmène au travail.



Gérer la culpabilité

Dans un article aussi controversé que pertinent publié dans le magazine *The Atlantic* en 2012, une responsable politique de haut rang déclarait que, dans les faits, les femmes ont toujours énormément de mal à concilier carrière et vie de famille.¹

L'auteure de l'article participait à d'importantes réunions aux Nations Unies, fréquentait des dignitaires étrangers et était une personnalité très en vue, un modèle pour sa génération comme pour les plus jeunes. Cet article n'était autre qu'un humble aveu de l'auteure, forcée de constater que, pendant cette période, même avec le soutien inaltérable de son mari, elle ne parvenait pas à trouver un véritable équilibre entre travail et vie de famille. Dans l'article, elle raconte avoir confié à une collègue que, quand elle en aurait fini avec tout son travail, elle écrirait un article sur le fait que les femmes ne peuvent vraiment pas tout avoir. Sa collègue, sidérée, s'exclama qu'elle n'oserait jamais rédiger une tribune pareille : cela découragerait toute une génération de femmes. Autrement dit, cela risquerait de révéler une vérité qui dérange.

La publication de cet article a provoqué un immense tollé chez des femmes de toutes les générations.

Mais une fois la tempête passée, certaines femmes ont commencé à affronter certaines vérités difficiles à entendre sur ce que la société attend d'elles, et sur les responsabilités que les femmes pensent avoir l'obligation d'endosser.

Or, une grande partie de ces révélations étaient basées sur leur propre sentiment de culpabilité.

Le combat pour les droits des femmes est un vaste et long sujet, politiquement et socialement, mais que pouvons-nous personnellement faire pour soulager et éliminer une partie de cette culpabilité ?

Ces derniers temps, les médias parlent beaucoup de « prendre du temps pour soi ». Les conseils en ce sens préconisent souvent de se ménager de petits rituels agréables, comme des massages ou des séances de spa, de laisser quelqu'un d'autre s'occuper des enfants quelques heures, d'apprendre à dire non au travail et, peut-être encore plus important, de savoir vous pardonner de ne pas pouvoir tout faire. La vérité, c'est qu'il est difficile pour les femmes de se libérer de toute une vie de culpabilité qu'elles s'infligent elles-mêmes, avec, sans doute, le concours de la société.

Pour preuve, réalisez ce petit test : prenez dix minutes pour faire la liste des choses que vous avez faites pour votre entourage (votre époux, vos enfants, votre famille, vos collègues).

Il ne s'agit pas de leur montrer, mais plutôt de vous aider à visualiser le fait que vous en faites bien assez.

Retournez la situation. Nous sommes souvent très dures avec nous-mêmes, et même si nous vivons dans la tolérance et la compassion, nous serions probablement plus satisfaites de ce que nous faisons si c'était quelqu'un d'autre qui le faisait. Par exemple, si vous passez votre journée en revue et que vous listez ce que vous n'avez pas fait aujourd'hui (par ex., « Je ne suis toujours pas allée au supermarché chercher le café et le lait qui nous manquent depuis trois jours. »), regardez plutôt ce que vous avez fait de votre journée (par ex., « Je suis passée au pressing pour mon mari parce que son rendez-vous de travail prenait du retard. »).

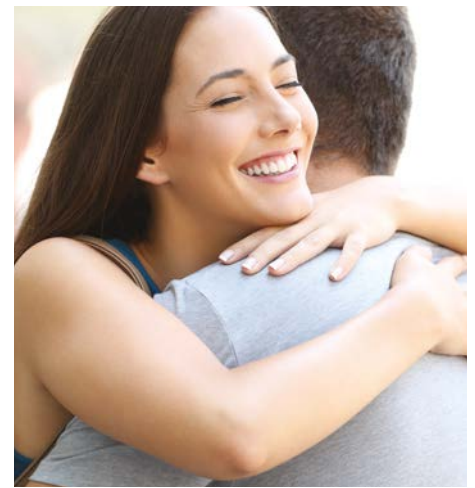
Dans ce scénario, si le mari n'est pas parvenu à faire ses courses lui-même, on le comprendra sans doute car il a été submergé par son travail ou par d'autres choses cette semaine.

Parlez-en avec votre entourage. Si vous avez le sentiment de négliger vos responsabilités ou vos relations, plutôt que de vous baser sur des suppositions, demandez aux personnes avec qui vous pouvez parler librement de vous donner leurs impressions.

Soyez reconnaissante, surtout envers vous-même. Tenir un court journal de gratitude est une excellente manière d'être plus heureuse et satisfaite de votre vie.



¹ Slaughter, Anne-Marie. "Why Women Still Can't Have It All." *The Atlantic*, Atlantic Media Company, 2012, www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/07/why-women-still-cant-have-it-all/309020/.



Néanmoins, dans ce genre de journal, nous remercions généralement le destin, les autres ou une puissance supérieure pour ce qui nous arrive. Pensez à ajouter des sources de gratitude pour lesquelles vous pouvez vous remercier. Vous pouvez noter une chose que vous avez faite ce jour-là et qui vous a aidée à atteindre l'un de vos objectifs ou qui a aidé quelqu'un à qui vous tenez.

Reconnectez-vous avec vos émotions sous-jacentes. Vous vous sentez coupable et vous recevez des reproches de la part de votre sœur parce qu'elle trouve que vous ne vous parlez pas assez souvent ?

Pourtant, votre liste de « preuves » ne dit-elle pas que vous l'appellez plusieurs fois par semaine ? Il arrive que des personnes que nous aimons aient des attentes malsaines ou irréalistes par rapport à notre relation. C'est souvent le cas de membres de notre famille (mère, père, frères et sœurs) et de nos collaborateurs (un chef exigeant ou mégalomane). Vous sentez-vous vraiment coupable, ou bien masquez-vous du ressentiment ou de la colère envers des personnes trop exigeantes à votre goût ?

Focalisez-vous sur la valeur de votre personnalité, et non sur celle de vos actions.

Dans une société où l'on donne tant d'importance à la productivité, nous sommes programmés pour estimer notre valeur selon nos actions plutôt que notre personnalité. Essayez de vous focaliser sur la personne que vous êtes (compatissante, gentille, perspicace, drôle, agréable) plutôt que sur ce que vous faites pour les autres ou au travail.



Équilibrer et booster sa testostérone

La testostérone est une hormone naturellement présente chez les hommes comme chez les femmes, et il est important d'en avoir une bonne quantité. Les hommes de 30 à 60 ans montrent de plus en plus de signes et de symptômes de manque de testostérone, et leur mode de vie joue un rôle majeur dans ce phénomène.

Lorsque l'on parle de testostérone, on pense souvent uniquement au genre masculin ; pourtant, son équilibre avec tout le groupe d'hormones que représentent les œstrogènes est aussi important pour les hommes que pour les femmes. Si la thérapie de remplacement de la testostérone constitue une avancée médicale primordiale pour ceux qui souffrent réellement d'insuffisance en testostérone, on néglige beaucoup les nombreuses solutions naturelles qui existent au profit du confort d'une pilule, d'une injection ou d'un gel local.

Mais d'abord, pourquoi tant d'hommes souffrent-ils aujourd'hui d'un manque de testostérone ? Quelles sont les origines de cette baisse ? Et comment corriger ce déséquilibre hormonal particulier ?

L'excès de graisse est peut-être le premier facteur de risque d'un taux de testostérone sous-optimal. En réalité, une étude a conclu que « l'obésité est probablement la maladie la plus fréquemment associée à des concentrations de testostérone libre en dessous de la normale chez les sujets masculins. »¹ Une autre étude a démontré que les adolescents masculins obèses avaient jusqu'à 50 % de testostérone en moins par rapport à leurs homologues dont le poids est normal.²

Si notre corps présente un excès de graisse et que nous mangeons mal, une enzyme du corps appelée aromatasase se développe. L'augmentation du taux d'aromatasase est nocive, car elle convertit plus de testostérone en œstrogènes.³ Lorsque les œstrogènes augmentent, la testostérone baisse. Autrement dit, avec un poids sain, la testostérone a plus de chances d'être bien équilibrée dans notre corps.

Sans surprise, le stress est un facteur significatif de baisse des taux de testostérone. En cas de stress, nous libérons une autre hormone, le cortisol, également susceptible d'inhiber la production de testostérone.⁴ L'activité physique, la pleine conscience et la méditation représentent toutes un excellent moyen de combattre le stress.



Pour combattre le stress, il est aussi important de dormir suffisamment, que vous soyez un homme ou une femme.

Dormir suffisamment est important pour l'équilibre hormonal, et en particulier pour réguler le taux de testostérone. En effet, celui-ci augmente lorsque nous dormons. Mais si nous ne dormons pas assez, ce taux baisse considérablement pendant la journée.

Réduisez votre consommation d'alcool. Une consommation d'alcool régulière peut causer des déséquilibres qui affecteront de nombreuses hormones du corps. Les sujets masculins qui boivent beaucoup présenteront des signes extérieurs de déficit de testostérone, notamment des poils plus fins sur la poitrine, des testicules plus petits et des taux d'œstrogènes plus élevés.



Consommez davantage de bonnes protéines. Le fait de manger de grandes quantités de glucides, notamment sous leur forme simple et transformée (comme les sucres et la farine blanche), entraîne souvent un déficit en protéines. Attention, l'idée n'est pas de manger des hamburgers et des hot-dogs tous les jours, mais plutôt de consommer plus de protéines de volaille, de protéines végétales et de celles issues des fruits de mer. Les poissons gras, en particulier, ont un effet bénéfique sur la production de testostérone, car ils contiennent souvent aussi de la vitamine D.

Ce précieux nutriment est en fait lui aussi une hormone qui, entre autres choses, joue un rôle essentiel dans la production hormonale globale.

¹ Dhindsa, S, et al. "Testosterone Concentrations in Diabetic and Nondiabetic Obese Men." *Diabetes Care*, U.S. National Library of Medicine, June 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20200299.

² Mogri, M, et al. "Testosterone Concentrations in Young Pubertal and Post-Pubertal Obese Males." *Clinical Endocrinology (Oxford)*, U.S. National Library of Medicine, April 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22970699.

³ Leder, B Z, et al. "Effects of Aromatase Inhibition in Elderly

Men with Low or Borderline-Low Serum Testosterone Levels." *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, U.S. National Library of Medicine, March 2004, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15001605.

⁴ Sherman, G D, et al. "The Interaction of Testosterone and Cortisol Is Associated with Attained Status in Male Executives." *Journal of Personality and Social Psychology*, U.S. National Library of Medicine, June 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26302434.



Une grande partie de la population (féminine et masculine) présente une carence en magnésium, un minéral essentiel. Le magnésium empêche une protéine appelée SHBG (*sex hormone binding globulin* ou globuline liée aux hormones sexuelles) de se lier à la testostérone, ce qui rend la testostérone déjà présente dans le corps plus disponible. De ce fait, un niveau de magnésium inadéquat entraîne un déficit de testostérone libre (active). Il se trouve que le magnésium est l'un des minéraux les plus abondants sur terre ; cependant, les engrais chimiques ont diminué sa présence dans la plupart des terres agricoles, et il est devenu l'un des minéraux le plus souvent en déficit dans l'organisme.

Le zinc est un autre minéral très important pour le système immunitaire, ainsi que pour l'équilibre et le fonctionnement hormonaux. Coïncidence ou du moins, ironie du sort, les huîtres ont la réputation d'avoir un effet aphrodisiaque. Mais elles sont aussi plus riches en zinc que d'autres sources de zinc telles que les céréales, le bœuf et de nombreux haricots.

Diminuez votre usage du plastique, notamment si vous ne savez pas s'il est sans BPA. Le BPA, ou bisphénol A, est un produit chimique qui s'attire de plus en plus de détracteurs à cause de sa propension à influencer défavorablement les hormones du fait de son activité oestrogénique. Les personnes exposées au BPA présentent souvent des taux de testostérone réduits.⁵ Beaucoup de plastiques souples déclarés sans BPA le remplacent désormais simplement par un de ses analogues, certainement doté des mêmes propriétés oestrogéniques nocives. Il vaut donc mieux éviter autant que possible de consommer de la nourriture ou des boissons emballées dans tout type de plastique souple.

La vie moderne nous soumet à une grande quantité de stress. En termes de responsabilité comme de réussite, les exigences sont aussi nombreuses qu'élevées, en particulier pour les hommes.

Malheureusement, nous vivons dans une société mondialisée dont la culture promeut rarement le soutien et l'encouragement, ce qui augmente encore le stress, lui-même responsable d'une augmentation du cortisol et d'une baisse de la testostérone. Pour réguler son taux de testostérone, il faut certes être dans une forme physique optimale. Cependant, notre santé émotionnelle et psychologique influence de manière encore peut-être plus importante ce facteur de santé.

⁵ Scinicariello, F, and Buser, M C. "Serum Testosterone Concentrations and Urinary Bisphenol A, Benzophenone-3, Triclosan, and Paraben Levels in Male and Female Children and Adolescents: NHANES 2011–2012." National Institute of Environmental Health Sciences, U.S. Department of Health and Human Services, Dec. 2016, ehp.niehs.nih.gov/ehp150/.

FY Skin Formula

Les comprimés FY Skin Formula vous apportent des vitamines et des minéraux essentiels soigneusement sélectionnés, notamment de la vitamine A et du zinc qui contribuent au maintien d'une peau en pleine santé.

Les nutriments composant ce complément unique sont dérivés d'un extrait marin exclusif.

De plus, FY Skin Formula contient de la vitamine C, qui contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau, ainsi que du zinc et de la vitamine E, qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydant.



Les experts vous répondent

Le petit-déjeuner est-il vraiment le repas le plus important de la journée ?

Pour ce qui est des repas, il est difficile de dire si l'un est plus important que l'autre, car manger à des heures régulières tout au long de la journée peut contribuer à réguler notre métabolisme et à éviter les fringales qui nous poussent au grignotage compulsif. De nos jours, il est courant de sauter le petit-déjeuner et d'utiliser ce temps afin de s'occuper de sa famille tout en se préparant à partir au travail. Cela peut être une grande erreur, car un faisceau de preuves de plus en plus large pointe l'importance d'un bon petit-déjeuner.

De récentes études ont mis en évidence des liens directs entre le fait de sauter le petit-déjeuner, la prise de poids et les maladies cardiovasculaires.

Des chercheurs de la Mayo Clinic ont observé que les sujets d'étude qui mangeaient régulièrement leur petit-déjeuner prenaient en moyenne 1,5 kg en une année. Sur la même durée, les personnes qui ne prenaient leur petit-déjeuner qu'occasionnellement prenaient un peu plus de 2 kg. Et ceux qui ne le prenaient jamais ? Ils ont pris presque 4 kg. Manger un bon petit-déjeuner chaque jour, même lorsque votre emploi du temps est



serré, semble être un facteur important si vous souhaitez maintenir un poids de forme. Il convient cependant de garder à l'esprit que très peu de recommandations nutritionnelles s'appliquent à tous : il n'y a pas de règle universelle en matière de nutrition humaine. Un récent intérêt pour des approches telles que le jeûne intermittent, qui peut consister à ne manger qu'une fois et dans un laps de temps réduit chaque jour, a révélé que celui-ci pouvait s'avérer bénéfique pour certaines personnes en termes de poids, d'énergie et de santé. Ce que vous mangez au petit-déjeuner (qu'il s'agisse ou non d'aliments complets et biologiques adaptés à votre métabolisme) compte probablement plus que l'heure à laquelle vous rompez le jeûne (d'où le mot « petit -déjeuner »). En réalité, les deux aspects ont sans doute leur importance et dépendent de votre physiologie personnelle, du type de métier que vous exercez et de bien d'autres facteurs.

Les sentiments négatifs sont-ils contagieux ?

Les émotions, expériences, personnes et pensées négatives ont en effet tendance à attirer d'autres émotions, expériences, personnes et pensées négatives dans votre vie. Heureusement, il en va de même pour les sentiments positifs : ils contribuent à créer encore plus de sentiments positifs. L'esprit est un outil extrêmement puissant qui a la capacité d'influencer le monde qui vous entoure. Des études ont montré qu'une seule expérience négative dans la matinée suffit à provoquer un effet boule de neige sur toute la journée d'une personne. La bonne nouvelle, c'est que ce phénomène se vérifie également pour les expériences positives. Imaginez comment vous pourriez en tirer parti pour toute votre famille. En démarrant la journée par un peu plus de gentillesse et de compassion le matin, avant que tout le monde ne parte au travail et à l'école, vous pouvez offrir aux membres de votre famille un cadeau qui durera toute la journée. Mieux encore, votre propre action positive vous permettra d'attirer plus d'émotions, d'expériences, de personnes et de pensées positives dans votre vie tout au long de la journée.

Est-il jamais trop tard pour commencer à faire de l'exercice ?

Non, absolument pas. Quels que soient votre âge ou votre condition physique, il n'est pas trop tard pour vous remettre en forme. Chez la plupart des gens, vers la cinquantaine ou la soixantaine, le cœur commence à montrer des signes de faiblesse. Cela peut même arriver à des personnes plus jeunes qui sont trop sédentaires ou qui mangent mal depuis des années. Faire de l'exercice peut prévenir, voire même inverser cet effet. Les experts considèrent que l'on peut rendre son cœur 20 ans plus jeune grâce à l'activité physique ! S'il y a très longtemps que vous n'avez pas pratiqué une activité plus fatigante que la marche, il est recommandé de consulter un médecin avant d'augmenter de manière drastique votre niveau d'activité.



Proanthenols® 100

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

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

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

