

Septembre/Octobre 2019

The art of growing young®

L'aviron
Remise en forme



Dans
ce numéro...

Profitez du silence

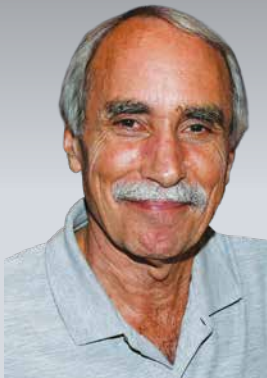
Les baies de sureau

Le yoga du visage



Dans ce numéro...

Écoutez les experts,
pas les blogueurs
02



Actualité
nutritionnelle
03



L'aviron
04



Les baies de sureau
12



02 Écoutez les experts,
pas les blogueurs

03 Actualité nutritionnelle

04 **Remise en forme**
L'aviron

06 **Article de fond**
Macro. Micro. Méso.

10 **Style de vie**
Profitez du silence

12 **Alimentation**
Les baies de sureau

14 **Article de fond**
La santé du cerveau

18 **Herbes et compléments**
Les plantes adaptogènes

20 **Famille et santé**
Une salle de sport pour les enfants

22 **Famille et santé**
L'amitié, un lien en or

24 **Famille et santé**
Prenez soin de vous

26 **Famille et santé**
Le yoga du visage

29 Les experts vous répondent

La santé du cerveau
14



Une salle de sport
pour les enfants
20



Écoutez les experts, pas les blogueurs

Comme vous vous en doutez, j'ai lu beaucoup de contenus sur la santé et le bien-être. J'ai passé ma vie à découvrir le corps humain, son fonctionnement et ce qu'il faut faire pour le garder en bonne santé, et je n'ai toujours pas toutes les réponses. Personne ne les a. La science de la nutrition est beaucoup plus jeune que d'autres sciences, ce qui en fait un domaine de recherche passionnant et fascinant.

Il y a tellement de nouvelles informations à découvrir chaque jour. Ce qui soulève la question suivante : où peut-on trouver des informations solides et fiables ? Il existe une foule de bonnes sources d'information, parmi lesquelles votre médecin ou votre nutritionniste ; ce magazine, bien sûr ; les bibliothèques (qui sont remplies d'ouvrages pertinents, de revues, etc.) ; et des sites Web crédibles. J'ai précisément utilisé le mot « crédible » ici à cause d'une présentation donnée récemment lors du Congrès européen sur l'obésité (ECO).

Une équipe de chercheurs de l'Université de Glasgow a établi un lien étonnamment fort entre les influenceurs populaires sur les réseaux sociaux et les mauvais conseils en matière de santé. En examinant si les affirmations avancées par les influenceurs sur les réseaux sociaux en matière de santé et d'alimentation étaient transparentes, fiables et sensées d'un point de vue nutritionnel, avec des références basées sur des preuves, les chercheurs se sont rendu compte que huit fois sur neuf, les influenceurs donnaient de mauvais conseils !

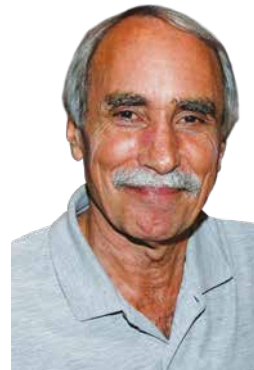
Internet peut être une ressource formidable pour apprendre de nouvelles manières de rester en bonne santé ou pour se renseigner sur les dernières avancées des sciences de la nutrition. Mais il faut examiner minutieusement les sources disponibles en ligne.

Il n'y a pas de mal à exercer son esprit critique sur ce que nous lisons. Si ça paraît trop beau pour être vrai, c'est que c'est probablement le cas. Je sursaute quand je vois un article sur un régime à la mode ou un aliment présenté comme étant une panacée. L'alimentation est si complexe qu'il est impossible qu'un seul aliment fasse tout. C'est irréaliste.

Je ne dis pas qu'il ne faut faire aucune recherche sur Internet. Mais je pense qu'il faut observer les nouvelles informations d'un œil critique et qu'il faut conserver des attentes réalistes, quelle que soit la source. C'est en s'appuyant sur ces deux principes que nous avons créé le magazine *The Art of Growing Young*, il y a maintenant des années. Aujourd'hui, avec la multitude d'experts autoproclamés écrivant sur les réseaux sociaux et d'autres blogs, ces principes sont plus importants que jamais. En exerçant notre esprit critique, en ayant des attentes réalistes, en apprenant de nous-mêmes et de nos expériences et en nous faisant mutuellement confiance, nous pouvons partager des connaissances permettant d'améliorer la vie de chacun. Sans oublier de toujours nous efforcer de trouver des références qualifiées pour les sujets qui nous intéressent.



Dwight L. McKee
Scientific Director



Actualité nutritionnelle



Pour rester en bonne santé, prenez des vacances

Une nouvelle étude menée par l'Université de Syracuse fournit la preuve médicale que les vacances sont bonnes pour la santé cardiaque. Publiée dans *Psychology & Health*, elle révèle que le fait d'augmenter la fréquence de vos vacances peut contribuer à vous protéger contre le syndrome métabolique et réduire ainsi le risque de développer des maladies cardiovasculaires. L'expérience positive que représentent les vacances (et le fait de ne pas rester connecté à votre travail sur votre messagerie) peut contribuer à réduire le stress et à maintenir en bonne santé.

Les médecins devraient prescrire des légumes à la place des médicaments

En utilisant une simulation informatique basée sur des données du National Health and Nutrition Examination Survey, des sources publiées et des méta-analyses, des chercheurs ont montré l'intérêt économique et pour la santé de prescrire une alimentation saine. Cette simulation montrait que lorsque l'assurance couvrait une partie des coûts liés à l'achat de fruits, de légumes, de céréales complètes, de fruits à coque/graines, de fruits de mer et d'huiles végétales, 3,28 millions de cas de maladies cardiovasculaires étaient évités. Ce modèle étonnant souligne l'importance de venir à bout des régimes occidentaux malsains, qui abusent des aliments industriels et préparés.⁴

La méditation et ses effets positifs sur l'entourage

De nouvelles conclusions publiées dans le *European Journal of Social Psychology* montrent que le fait que vous méditez peut avoir des conséquences positives sur les personnes qui vous entourent. Chacun des participants de cette étude a désigné un ami, un conjoint, un colocataire, un collègue ou un membre de sa famille. Les chercheurs ont constaté que lorsque le participant méditait, la personne choisie ressentait également les bienfaits liés à la réduction des émotions négatives. Si, dans la vie, nous avons tendance à attirer les choses sur lesquelles nous nous focalisons, il est donc logique que nous puissions également partager ces expériences, personnes, idées et circonstances positives avec d'autres.⁵



La régularité du sommeil, facteur de bonne santé

Vous savez probablement qu'il est important de bien dormir pour éviter les envies de sucre en courant d'après-midi et les sautes d'humeur. Mais saviez-vous que la régularité du sommeil était également importante ? Une nouvelle étude a établi un lien entre les rythmes de sommeil irréguliers et les troubles du métabolisme. Elle révèle qu'il est important de toujours aller au lit et se lever à la même heure pour optimiser les bienfaits du sommeil et éviter d'augmenter le risque de diabète, d'obésité, de cholestérol et d'autres troubles du métabolisme.³ Pour un sommeil de meilleure qualité, éteignez vos appareils électroniques (télévision, ordinateur portable, smartphone, etc.) une heure avant de vous coucher. Et laissez votre téléphone dans une autre pièce lorsque vous dormez, pour que vous ne soyez pas tenté de l'utiliser au lit et que vous ne vous fassiez pas réveiller par des notifications durant la nuit.

Une alimentation variée contribue à réduire les facteurs de risque

De nouvelles recherches effectuées en Finlande et en Estonie indiquent que les personnes difficiles qui refusent de goûter de nouveaux aliments ont tendance à consommer moins de fibres, de protéines et d'acides gras mono-insaturés et à consommer plus de graisses saturées et de sel. De plus, il s'avère que les personnes difficiles ont également des profils d'acides gras négatifs et plus de marqueurs d'inflammation dans le sang. L'étude montre l'importance d'une alimentation variée composée d'aliments naturels et non transformés pour une santé optimale.²



¹ Hruska, Bryce, Sarah D. Pressman, Kestutis Bendinskas, and Brooks B. Gump. "Vacation Frequency Is Associated with Metabolic Syndrome and Symptoms." *Psychology & Health*, 2019, 1–15. doi:10.1080/08870446.2019.1628962.

² Sarin, Heikki V., Nele Taba, Krista Fischer, Tonu Esko, Noora Kanerva, Leena Mollanen, Juha Saltevo, Anni Joensuu, Katja Borodulin, Satu Männistö, Kati Kristiansson, and Markus Perola. "Food Neophobia Associates with Poorer Dietary Quality, Metabolic Risk Factors, and Increased Disease Outcome Risk

in Population-based Cohorts in a Metabolomics Study." *The American Journal of Clinical Nutrition* 110, no. 1 (2019): 233–45. doi:10.1093/ajcn/nqz100.

³ Huang, Tianyi, and Susan Redline. "Cross-sectional and Prospective Associations of Actigraphy-Assessed Sleep Regularity With Metabolic Abnormalities: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis." *Diabetes Care*, 2019, Dc190596. doi:10.2337/dc19-0596.

⁴ Samson, Diane. "Doctors May Soon Be Prescribing

Veggies Instead Of Drugs." *Tech Times*. March 21, 2019. Accessed July 2, 2019. <https://www.techtimes.com/articles/239965/20190320/doctors-may-soon-be-prescribing-veggies-instead-of-drugs.htm>.

⁵ May, Christopher J., Brian D. Ostafin, and Evelien Snippe. "Mindfulness Meditation Is Associated with Decreases in Partner Negative Affect in Daily Life." *European Journal of Social Psychology*, 2019. doi:10.1002/ejsp.2599.

L'aviron

À quoi ressemble votre programme de fitness et de sport ? Sans doute à cela : un jour cardio, le lendemain renforcement des jambes. Un autre jour est consacré aux abdominaux et au dos, et encore un autre aux bras.

Quelques disciplines font travailler le corps tout entier, insistent sur le renforcement musculaire et vous garantissent l'entraînement dont vous avez besoin sur le plan de la cardio et de l'endurance.



Le ski de fond et la natation font partie des meilleurs sports à faible impact entraînant tout le corps, mais ils sont essentiellement destinés à faire grimper votre fréquence cardiaque (et vous faire brûler des calories).

L'entraînement fractionné est également une bonne option, mais pas toujours évidente à suivre à moins d'être inscrit dans un cours. Pas facile de varier sans cesse les activités !

Et l'aviron ?

C'est un sport à faible impact, qui sollicite en douceur les articulations. Contrairement au running, un sport formidable qui a beaucoup d'impact sur votre santé physique et mentale, et qui peut mettre vos articulations à rude épreuve. La plupart des personnes qui courent beaucoup doivent, à un moment de leur vie, laisser ce sport de côté le temps de se rétablir d'une blessure.

Certains coureurs se sont même vus dire par leur médecin qu'il était peut-être temps d'arrêter ce sport ! L'aviron est une très bonne option pour les coureurs qui doivent arrêter temporairement le running à cause d'une blessure. Ou pour un fana de fitness qui veut « varier son entraînement ».

L'aviron est un entraînement complet. Il fait travailler une grande majorité de vos muscles en même temps, dont les ischio-jambiers, les fessiers, les quadriceps, les grands dorsaux, l'abdomen, le dos, les épaules, les biceps et les triceps. Pratiqué correctement, l'aviron mobilise environ 80 % des muscles de votre corps !

Vous voulez redresser votre dos courbé par vos journées de travail passées assis à un bureau, devant un ordinateur ou un smartphone ? L'aviron vous aide à ouvrir vos épaules. Il reproduit également une fente (par opposition au fait d'être assis). Et ce sport améliore l'amplitude de mouvement au niveau osseux et musculaire.



Il a fait ses preuves avec le temps. L'aviron n'est pas l'entraînement tendance du moment, ni une promesse fantaisiste.



Ce sport est pratiqué depuis une éternité (par les Vikings, les Romains et les Grecs, pour ne nommer que ces rameurs historiques). Même si l'aviron est né sur l'eau, vous pouvez profiter de tous les bénéfices de ce sport sur la terre ferme avec le bon matériel. En fait, beaucoup de nouveaux cours tendance incluent de l'aviron.

C'est facile à apprendre. Cherchez des vidéos en ligne ou demandez à un ami rameur (ou à votre coach personnel) de vous montrer les bons gestes pour ramer. Une fois initié, faites en sorte que vos muscles mémorisent la bonne posture en faisant des séances volontairement lentes pendant une semaine ou deux. Vous pourrez augmenter la vitesse ou la résistance quand vous serez sûr d'avoir la bonne technique.



Pour ramer parfaitement, l'enchaînement doit se faire dans l'ordre suivant : jambes, abdominaux, bras lorsque vous poussez votre corps en arrière (phase de propulsion), et bras, abdominaux, jambes lorsque vous tirez en avant (phase de retour).

Cela signifie que durant la propulsion, vous allongez vos jambes comme vous le feriez pour une fente, vous sortez le buste et l'inclinez légèrement en arrière tout en contractant solidement vos abdominaux, puis vous ramenez vos poings vers la poitrine.

Nombreux sont ceux qui essaient de faire les trois en même temps. Pourtant, vous devez enchaîner ces mouvements les uns après les autres. Puis, c'est l'inverse pour la phase de retour (lorsque votre corps revient vers l'avant de la machine ou du bateau). Vous tendez les bras devant vous (à la manière des zombies ou de Frankenstein).

Vous commencez à trouver votre rythme. Lorsque vous courez, nagez ou faites du vélo, vous parvenez facilement à trouver un rythme quasiment machinal. Ces exercices impliquent des mouvements répétitifs qui vous font suffisamment bouger pour que vous deviez vous concentrer sur l'action, mais pas assez pour entraîner des réflexions stratégiques.

Mais avec l'aviron, l'avantage est double : vous faites de l'exercice tout en profitant d'une expérience méditative.

Pendant que vous ramez, profitez-en pour vous concentrer sur les mouvements de votre corps et pour respirer. Et c'est tout. Alors que nous passons presque toutes nos journées (et nos nuits malheureusement !) à réfléchir, nous projeter, planifier, ou pire, à nous faire du souci, l'aviron fait partie des disciplines qui nous aident à nous concentrer sur le moment présent.

Macro, Micro, Mésos.

Si vous suivez l'évolution des tendances en matière de nutrition, vous avez remarqué que ces dernières années, l'accent a été mis sur les macronutriments. C'était une manière de simplifier la nutrition et la consommation d'aliments.





Au lieu de se focaliser sur un nombre impressionnant de vitamines, de minéraux, d'acides aminés et de phytonutriments, l'accent a été mis sur le trio que forment les matières grasses, les protéines et les glucides. Nombreux sont ceux qui ont essayé de trouver un juste équilibre entre les trois, tandis que d'autres ont tenté d'éliminer ou de réduire l'un d'eux de façon drastique (régimes céto-gènes ou paléo).

D'autres experts en alimentation et en nutrition et adeptes de ces disciplines se sont intéressés aux micronutriments. Les micronutriments incluent les vitamines et les minéraux.

C'est donc sur les aliments ou les compléments alimentaires qui font souvent défaut dans notre alimentation moderne, comme la vitamine D, le magnésium ou la vitamine K, que l'accent a été mis. Quand on parle de micronutriments, il s'agit des nutriments que nous connaissons relativement bien, ceux qui composent souvent les compléments multivitaminés ou qui apparaissent sur les étiquettes mentionnant les informations nutritionnelles.

Une tendance émergente à prendre en compte est celle qui met l'accent sur les « mésonutriments ». En grec, méso signifie « milieu ». Il s'agit des nutriments auxquels on ne pense pas tout de suite lorsqu'on examine notre régime alimentaire.

On est heureux de consommer des aliments sains, car on connaît leurs bienfaits nutritionnels (micronutriments) par rapport aux matières grasses ou aux calories (qui constituent les macronutriments avec les protéines). Par exemple, quand on pense aux légumes verts à feuilles, on sait que les aliments comme le chou kale ou l'épinard sont faibles en calories et riches en fer et en vitamine K. Ou on se dit qu'un aliment plus riche en calories et en matières grasses comme l'avocat vaut bien ce supplément de macronutriments parce qu'il est bourré d'acides gras, de vitamine C, de potassium, de folates et de vitamine B-6.

Cependant, on ne pense pas forcément tout de suite à ce qu'on appelle les mésonutriments d'un aliment donné. Ces mésonutriments sont les composés qui font d'un aliment un super-aliment. En fait, de nombreux super-aliments riches en antioxydants sont bons pour la santé en raison de leurs mésonutriments. Vous pouvez aussi les voir comme les « phytonutriments » dont nous parlons souvent.

Pour donner un exemple de mésonutriment, on peut citer l'un des ingrédients actifs du curcuma : la curcumine. La curcumine est un

mésonutriment à l'origine des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes du curcuma. Pour améliorer la biodisponibilité et l'absorption de la curcumine, associez le curcuma à du poivre noir.

Essayez de faire un latte à base de curcuma ! Dans une petite casserole, à feu moyen, mélangez au fouet du lait de fruits à coque ou du lait de vache et du lait de coco. Ajoutez une ou deux cuillères à soupe de curcuma, avec un peu de miel, de poivre noir et de cannelle. Incorporez une pincée de noix de muscade et de cardamome. Faites frémir pendant environ cinq minutes et servez chaud après l'avoir saupoudré de cannelle et de poivre noir !



Les myrtilles contiennent des anthocyanes, un mésonutriment. Les anthocyanes sont les flavonoïdes qui donnent leur couleur aux plantes bleues, violettes et noires.

Ce flavonoïde important est présent en grande quantité dans les aubergines, les carottes violettes, le maïs violet, le chou rouge ou violet, le cassis et les framboises. Des recherches suggèrent que ce mésonutriment contribuerait à nous protéger de l'athérosclérose (ou durcissement des artères) et à contrôler l'hypertension.¹

Essayez de manger au moins un aliment violet, bleu ou noir chaque jour. On trouve des anthocyanes dans divers produits, il est donc possible de varier les aliments. Vous pouvez ajouter un jour de la confiture de cassis à votre yaourt. Le lendemain, vous pouvez faire revenir du chou rouge à inclure à votre repas. Si vous faites un barbecue, faites griller des aubergines avec un filet d'huile d'olive et saupoudrez-les de sel de mer et de poivre noir grossièrement moulu. Surprenez vos enfants en faisant une soupe de carottes violettes et de chou-fleur violet ! Ou mangez simplement des myrtilles en guise d'en-cas.

¹ Rodriguez-Mateos, Ana, et al. "Procyandin, Anthocyanin, and Chlorogenic Acid Contents of Highbush and Lowbush

Blueberries." Journal of Agricultural and Food Chemistry, vol. 60, no. 23, June 2012, pp. 5772-5778, doi:10.1021/jf203812w.



Le thé vert est connu dans le monde entier pour ses vertus. Par rapport au café ou à des thés noirs plus forts, l'effet de la caféine est plus durable avec le thé vert, avec un pic et une chute moins marqués. Le thé vert et le thé matcha sont connus comme étant des super-aliments, en grande partie parce qu'ils contiennent un mésonutriment, l'épigallocatechine gallate (EGCG). L'EGCG est un antioxydant incroyable qui aide à combattre les attaques de radicaux libres.



Le thé matcha est encore meilleur que le thé vert comme source de ce mésonutriment.

Étant donné que le thé matcha est préparé différemment du thé vert standard, c'est une meilleure source d'EGCG, un des principaux phytonutriments du thé vert. Un mois environ avant maturation complète, le thé matcha est protégé de la lumière et il est moulu en fine poudre pour concentrer ses vertus.

Boire tous les jours du thé vert ou matcha de haute qualité est une bonne option pour ne pas somnoler après le déjeuner. Cela peut aussi contribuer à équilibrer la glycémie pour avoir toujours de l'énergie. De plus, la caféine qu'il contient peut vous aider à tenir jusqu'au soir sans pour autant vous empêcher de dormir la nuit, contrairement au café. Il faut juste veiller à ne pas consommer de caféine après une ou deux heures de l'après-midi.

Vous pouvez également consommer davantage d'EGCG en faisant une vinaigrette au thé matcha avec du miso, du vinaigre de riz et de l'huile d'avocat ou de macadamia. Elle accompagnera votre salade au déjeuner ou des légumes verts à feuilles chauds comme alternative acidulée au beurre.

Le lycopène est un autre exemple de mésonutriment. Le lycopène est un caroténoïde (pigment végétal) qui contribue à la coloration des fruits et des légumes rouges, jaunes, orange et roses.

Les tomates sont très riches en lycopène. Les tomates sous forme concentrée, comme les tomates séchées ou la purée de tomates, ont une concentration encore plus élevée en lycopène. Le fait de cuire les tomates améliore également la biodisponibilité du lycopène.

Ce mésonutriment est également présent dans d'autres fruits de couleur rouge comme la pastèque, la goyave et le pamplemousse rouge. Il a été prouvé que le lycopène contribue à prévenir le diabète, les maladies cardiovasculaires et même le déclin des capacités cognitives.²

Pour vous garantir un apport suffisant en lycopène, vous pouvez hacher des tomates séchées de première qualité et les ajouter à de nombreux plats : pâtes, pains, omelettes, brocoli sauté, etc. Mélangez de la purée de tomates, du lait de noix de cajou et des épices pour faire une soupe de tomates onctueuse.

Si votre alimentation ressemble déjà à un arc-en-ciel de fruits et de légumes, vous consommez une bonne dose de ces mésonutriments importants. La variété est indispensable à une alimentation saine.

² Fiedor, Joanna, and Květoslava Burda. "Potential Role of Carotenoids as Antioxidants in Human Health and Disease." *Nutrients*, vol. 6, no. 2, Feb. 2014, pp. 466-488, doi:10.3390/nu6020466.

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.



Profitez du silence

Arrêtez-vous un instant et écoutez attentivement les sons qui vous entourent. Peut-être vous trouvez-vous au travail, avec pour fond sonore le bruit de la photocopieuse.

Ou bien vous êtes chez vous, et vous entendez tourner votre lave-linge et votre lave-vaisselle. Peut-être encore vivez-vous dans une banlieue plus calme ou à la campagne, et vous distinguez au loin le grondement d'un orage.



Plus appréciable encore, le gazouillis des oiseaux ou le bruissement du vent dans les arbres parvient peut-être jusqu'à vos oreilles.

Le plus vraisemblable est que vous entendez de nombreux sons d'origine humaine. Peut-être que votre environnement sonore est empli des rires d'enfants qui jouent en ce moment dans la cour de l'école. Ou peut-être qu'un collègue parle au téléphone dans un bureau voisin. Peut-être qu'un voisin écoute de la musique à fond. Ou que la fenêtre de votre appartement laisse entrer les bruits de circulation des voitures et des bus dans la rue.

Mais alors, on est en droit de se demander : « à quoi le silence peut-il bien ressembler ? » Et pour cause ! Dans la plupart des villes, grandes ou petites, la pollution sonore constitue une source de stress.

Or, même en supprimant tous ces bruits, agréables comme agaçants, le silence peut vous sembler relativement bruyant lors d'une retraite silencieuse. Cela s'explique par le fait que, même lorsque nos voix se taisent, nos esprits continuent de s'exprimer.

En dix ans, la méditation de pleine conscience s'est largement généralisée. Elle devient tous les jours plus populaire et se pratique partout, des hôpitaux aux écoles publiques, en passant par les comités de direction et les prisons. Cela s'explique en partie par le fait que sa pratique nous accorde un bref moment durant lequel nous tentons de ralentir, voire même de stopper le chaos de la vie moderne. Évolution plus intense voire extrême de cette tendance bien-être : partir pour une retraite de silence ou dans des établissements de spa silencieux.

Les retraites de silence ont été pratiquées à travers les siècles, la plupart du temps comme une forme de sacrifice religieux ou d'exercice spirituel. Prenez par exemple les monastères bouddhistes ou catholiques. Outre cette variante paroissiale, les spas et retraites de silence profanes sont de plus en plus répandus dans notre société moderne.

Ils offrent une opportunité d'introspection, aussi enrichissante et effrayante qu'elle puisse paraître ! Le silence libère le participant du besoin de combler les vides dans les conversations. Mais il peut également nous libérer de notre propre solitude. Parfois, ce parcours peut s'avérer compliqué, mais il en vaut la peine presque à chaque fois.



Du fait de la grande diversité des formes de retraite disponibles, aucune n'offre de recette miracle.

Certaines retraites de silence proposent une réflexion externe qui peut, paradoxalement, être audible. D'autres imposent, quant à elles, un silence absolu et profond, ne laissant aucune place pour les rires, les gloussements, les plaintes ou les gémissements.

Nombre d'entre elles comprennent un temps d'écoute durant lequel les participants assistent à une conférence ou participent à une méditation guidée, quelle qu'elle soit.



La méditation Vipassana est un exemple de pratique silencieuse (prononcer vi-PASH-a-nah). La technique du Vipassana est enseignée dans le monde entier, lors de stages de méditation silencieuse organisés sur dix jours.

L'accent est mis sur le fait qu'il ne s'agit pas tant d'une retraite que d'une introduction immersive (ou d'un rappel pour ceux qui y auraient déjà participé une première fois) à la méditation silencieuse qu'ils pratiquent. Au cours de ces dix jours, les participants mangent en silence, s'assoient en silence et se reposent même en silence. Le but est de montrer que la relaxation (c'est-à-dire les temps libres en dehors des périodes de méditation en groupe) peut être atteinte sans distraction intentionnelle : pas de musique, de yoga ni de lecture. Et nul besoin d'être un incondicional de la pratique ou un religieux.

On vous explique qu'il s'agit d'une pratique, d'un outil de méditation, et non d'une religion. En fait, la plupart des gens qui intègrent ce stage n'ont aucune expérience préalable de méditation.

Certains centres de yoga organisent également des retraites de silence plus courtes, sur un week-end. Et certains spas holistiques tournés vers la spiritualité proposent même en option à leur clientèle des services de massage, d'étirements ou de bains dans le silence le plus complet.



Les baies de sureau

Pour entretenir le système immunitaire, c'est une affaire quotidienne incluant un bon sommeil, une bonne hydratation, une bonne hygiène des mains, une alimentation équilibrée, du sport, beaucoup d'antioxydants, de la vitamine D, du temps passé au grand air, et la liste est encore longue. C'est tout cela qui aide notre corps à rester en forme. Mais aucun système immunitaire ne peut faire de miracle ! Nous interagissons chaque jour avec des microbes. Et même si on peut faire en sorte de renforcer son immunité, il est parfois inévitable de tomber malade.

Alors que la médecine moderne a souvent sa place pour traiter certaines affections, les médicaments conventionnels ne permettent pas de guérir de virus à l'origine d'une brève maladie respiratoire (qui dure généralement moins d'une semaine et demi). De plus en plus de personnes recherchent des remèdes traditionnels qui ont fait leurs preuves. Les baies de sureau font partie de ces remèdes vieux de plusieurs siècles.

À l'origine, les baies de sureau noires provenaient d'Europe, mais on en trouve aujourd'hui dans le monde entier. Ce sont des baies qui poussent sur un arbuste appelé *Sambucus nigra*. Elles sont riches en vitamine C : une portion de 100 grammes couvre environ 60 % de vos besoins quotidiens. En plus de leurs vertus antioxydantes grâce à leur teneur en vitamine C, les baies de sureau sont une source exceptionnelle de flavonols, d'anthocyanes et d'acides phénoliques. Tandis que les baies sont plus faciles à trouver et très appréciées pour leurs propriétés antioxydantes, les fleurs du *Sambucus nigra* contiennent davantage de flavonols, dont l'isorhamnétine, le kaempférol et la quercétine.¹

Les baies de sureau sont depuis longtemps présentées dans l'univers de la santé naturelle comme un booster d'immunité pour vaincre la grippe ou un rhume. Aujourd'hui, on trouve de plus en plus de sirops de sureau ou de thés infusés avec des baies de sureau dans les magasins ! Le grand public commence à réaliser que les baies de sureau noires sont bien plus qu'un simple remède de grand-mère : elles permettent de booster votre immunité lorsque vous êtes malade. Et un certain nombre d'études, réalisées en laboratoire ou dans des conditions de vie réelles, ont obtenu des résultats prometteurs.²

Pendant un moment, on croyait que c'étaient les antioxydants qui contribuaient à booster le système immunitaire, et en effet, une infection virale peut faire grimper considérablement le stress oxydant. Dans ce cas, un pouvoir antioxydant supplémentaire est le bienvenu. Mais aujourd'hui, des scientifiques pensent plutôt que les baies de sureau désintègrent une enzyme utilisée par les virus pour attaquer les cellules saines. Une étude a montré que des personnes qui avaient attrapé la grippe et pris de l'extrait de baies de sureau constataient une amélioration tant d'un point de vue symptomatique que sérologique (analyse de sang en laboratoire) au bout de deux jours, alors que leurs homologues ne se rétablissaient qu'au bout de six jours.³

Au-delà des virus, il a été prouvé que les baies de sureau avaient des propriétés antibactériennes qui aidaient le corps à lutter contre certaines infections bactériennes.⁴

Il y a cependant quelques mises en garde à connaître lorsque vous utilisez les baies de sureau comme remède. La première, c'est que les baies de sureau peuvent stimuler le système immunitaire de façon excessive, même si aucune étude scientifique n'est parvenue à cette conclusion. Mais étant donné que c'est une possibilité, il vaut mieux consommer des baies de sureau lorsque vous êtes malade ou dans une autre situation critique, comme lorsque vous voyagez en avion.⁵

Il faut également noter que même si les baies de sureau présentent peu, voire aucun, effet secondaire dans la plupart des études, la qualité et la préparation sont importantes. Il est essentiel de cuire les baies de sureau (comme pour préparer un sirop traditionnel) et de ne pas se contenter d'extraire le jus des baies fraîches ou séchées.

Les baies crues contiennent un faible taux de cyanure, même s'il ne s'agit pas d'une dose mortelle. On pense que le fait de cuire les baies permet de régler ce problème.⁶

Certaines personnes ont signalé des maux d'estomac ou des nausées, des diarrhées ou des vomissements après avoir consommé des baies de sureau qui ne provenaient pas du *Sambucus nigra* et qui n'avaient peut-être pas été cuites.⁷

On trouve des baies de sureau sous forme de sirop, de teinture mère, de bonbons gélifiés, de gélules et de thés. Vous pouvez réaliser votre propre sirop à la maison en faisant bouillir trois volumes d'eau avec un demi-volume de baies de sureau noires séchées. Laissez frémir pendant environ une heure sans couvercle pour que le liquide réduise quasiment de moitié. Laissez refroidir le mélange puis mixez-le grossièrement. Une fois mixée, filtrez la préparation dans un bocal en verre et ajoutez un volume de miel de sarrasin ou de miel naturel. Mettez-la au réfrigérateur. Certaines sources indiquent que ce sirop peut se conserver un mois, tandis que d'autres donnent un délai de conservation d'une semaine ou deux. Pour booster encore plus le système immunitaire, ajoutez du gingembre râpé ou de la cannelle moulue pendant la cuisson. Les adultes peuvent prendre une demi-cuillère à soupe ou une cuillère à soupe entière de sirop, deux à trois fois par jour, en cas de symptômes respiratoires.

¹ Sidor, Andrzej, and Anna Gramza-Michalowska. "Advanced Research on the Antioxidant and Health Benefit of Elderberry (*Sambucus Nigra*) in Food—a Review." *Journal of Functional Foods*, vol. 18, Oct. 2015, pp. 941–958, doi:10.1016/j.jff.2014.07.012.

² Vlachojannis, J. E., et al. "A Systematic Review on the *Sambucus Fructus* Effect and Efficacy Profiles." *Phytotherapy Research*, vol. 24, no. 1, Jan. 2010, pp. 1–8, doi:10.1002/ptr.2729.

³ Zakay-Rones, Zichria, et al. "Inhibition of Several Strains of Influenza Virus in Vitro and Reduction of Symptoms by an Elderberry Extract (*Sambucus Nigra* L.) during an Outbreak

of Influenza B Panama." *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 1, no. 4, 1995, pp. 361–369, doi:10.1089/acm.1995.1.361.

⁴ Krawitz, Christian, et al. "Inhibitory Activity of a Standardized Elderberry Liquid Extract against Clinically-Relevant Human Respiratory Bacterial Pathogens and Influenza A and B Viruses." *BMC Complementary and Alternative Medicine*, vol. 11, no. 1, Feb. 2011, doi:10.1186/1472-6882-11-16.

⁵ Tiralongo, Evelin, et al. "Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air-Travelers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial." *Nutrients*, vol. 8,

no. 4, Mar. 2016, p. 182, doi:10.3390/nu8040182.

⁶ "Assessment Report on *Sambucus Nigra* L., Fructus." European Medicines Agency, An Agency of the European Union, 2014, www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/draft-assessment-report-sambucus-nigra-l-fructus_en.pdf.

⁷ "Poisoning from Elderberry Juice—California." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 26 Aug. 1983, www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00000311.htm.

La santé du cerveau

Si l'on vous dit : la partie la plus importante de votre corps. Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? Petit indice : la réponse se trouve dans la question !



Le corps humain est un savant mélange de science, de mécanique, d'éléments chimiques et de réactions. Même si, à juste titre, la santé de notre cœur est au centre de l'attention des médecins et des médias, c'est probablement le fonctionnement de notre cerveau qui constitue la clé du bien-être physique.

Les mécanismes corporels internes sont dus en grande partie aux éléments chimiques, aux signaux et aux processus issus du cerveau. Si on y réfléchit bien, une transplantation est possible pour le cœur, mais pas pour le cerveau. Le cerveau est unique et propre à chacun. Une des plus grandes questions restées sans réponse dans le domaine de la médecine et de la science de la conscience est de savoir si la conscience humaine (par ex. la personnalité, les pensées, les sentiments, les fonctions cognitives, l'intuition, la créativité, le génie) est le produit de réactions biochimiques qui se font dans le cerveau, ou si la conscience est en fait en quelque sorte une énergie « transmise » par le cerveau humain, comparable aux signaux transmis par une radio et transformés en son par des haut-parleurs, ou à des signaux télévisuels et Internet qui sont transformés en images et en sons. Assurément, les neurosciences sont bien trop balbutiantes à ce stade pour expliquer d'où viennent les pensées (sans parler des rêves) en termes de signaux biochimiques. Le simple fait que nous devions utiliser notre cerveau et notre conscience pour étudier notre cerveau et notre conscience est une constatation quelque peu intimidante. Cette question n'est pas prête d'être résolue. Néanmoins, certains aspects physiques et nutritionnels sont manifestement importants pour la santé du cerveau.

La plupart d'entre nous ont malheureusement assisté au déclin cognitif d'un proche. Parfois, on peut avoir l'impression que l'esprit ou l'âme d'une personne souffrant de démence ou d'un trouble sévère de l'humeur s'en est allé. Cependant, même les personnes souffrant de démence avancée sont capables de répondre à des signes d'affection de la même manière.

Quelles sont les nouvelles découvertes, théories et recherches en matière de santé cérébrale ? Dans quelle mesure d'autres manifestations de dégradation de la santé sont-elles liées à notre bien-être cognitif ? Et comment pouvons-nous améliorer la santé de notre cerveau ?

¹ Agostoni, C., et al. "Developmental Quotient at 24 Months and Fatty Acid Composition of Diet in Early Infancy: a Follow-up Study." *Archives of Disease in Childhood*, vol. 76, no. 5, May 1997, pp. 421-424, doi:10.1136/adc.76.5.421.

² Oken, Emily, et al. "Maternal Fish Consumption, Hair Mercury, and Infant Cognition in a U.S. Cohort." *Environmental Health Perspectives*, vol. 113, no. 10, May 2005, pp. 1376-1380, doi:10.1289/ehp.8041.

³ Helland, I. B., et al. "Maternal Supplementation With Very-Long-Chain n-3 Fatty Acids During Pregnancy and Lactation Augments Children's IQ at 4 Years of Age." *Pediatrics*, vol. 111, no. 1, Jan. 2003, doi:10.1542/peds.111.1.e39.

Pour ce qui est de la santé cérébrale, certains aliments clés sont à privilégier. Les aliments riches en acides gras oméga-3 à longue chaîne (en particulier l'acide docosahexaénoïque (DHA) et l'acide eicosapentaénoïque (EPA)) sont vraiment les stars en matière de santé cérébrale. Parmi près d'une douzaine d'acides gras, le DHA et l'EPA sont les plus importants. Ils sont principalement d'origine animale, et on les trouve en particulier dans les poissons gras d'eau froide comme le thon, le saumon et le maquereau. Si vous êtes végétarien ou que vous n'êtes pas fan de poisson, le varech et les algues sont de bonnes sources végétales de DHA et d'EPA. En fait, les sources vegan d'EPA et de DHA peuvent provenir de la culture et de l'extraction de certains végétaux marins (ceux-là mêmes que les poissons mangent et qui leur donnent une concentration élevée en ces acides gras).

Le DHA est l'acide gras dont le cerveau a le plus besoin et qui est présent en plus grosse quantité dans le cerveau, composé d'environ 60 % de graisse.

Le lait maternel est très riche en DHA, et cet acide gras a été inclus dans les laits infantiles pour imiter le lait maternel. C'est parce que le DHA est indispensable aux premiers stades de développement du cerveau. En réalité, les recherches ont montré un lien entre une carence en DHA chez l'enfant et des difficultés d'apprentissage, une hyperactivité et même des comportements agressifs.¹ Les laits de vache, de chèvre et de fruits à coques ne conviennent pas aux nourrissons, car ils n'ont pas les qualités nutritives complètes du lait maternel (et des laits infantiles de grande qualité), en particulier pour ce qui est de leur teneur en DHA.

Et les recherches ont montré qu'il n'était jamais trop tôt pour apporter du DHA aux bébés. Les femmes enceintes qui consomment des poissons gras contenant peu de mercure (et des compléments à base d'huile de poisson) ont des bébés présentant de meilleures fonctions cognitives.² Même s'il y a peu d'études montrant que l'alimentation d'une mère peut augmenter la teneur en graisse et les calories présentes dans le lait qu'elle produit, le type de graisses qu'elle mange transparait dans son lait maternel.

Une étude a comparé des mères qui allaitaient et qui consommaient principalement de l'huile de maïs et des femmes qui consommaient de l'huile de foie de morue. Les enfants nés de mères qui consommaient de l'huile de poisson à la fin de leur grossesse et durant l'allaitement obtenaient de meilleurs scores aux tests cognitifs à l'âge de quatre ans.³





Mais les bienfaits du DHA en matière de santé cérébrale ne doivent pas être réservés aux tout-petits. Les recherches ont également démontré que nous en avons besoin tout au long de notre vie, en particulier à un âge avancé. Les personnes âgées qui ne consomment pas assez de DHA présentent des signes d'affaiblissement du fonctionnement cérébral, ou même pire, développent la maladie d'Alzheimer.⁴

Comme pour le DHA, les sources d'EPA sont essentiellement animales. On en trouve en particulier dans les fruits de mer. Une partie de l'EPA peut être transformée en DHA par l'organisme, même s'il est plus facile pour le corps de produire de l'EPA à partir de DHA que l'inverse. L'EPA est très utile pour améliorer l'humeur et traiter la dépression.

Autre aliment excellent pour le cerveau : les fruits à coque ! Une récente étude a établi un lien potentiel entre la consommation par un adulte d'un certain âge d'au moins dix grammes par jour de fruits à coque et une amélioration des fonctions cognitives.

Les adultes qui mangeaient des fruits à coque tous les jours avaient une meilleure mémoire et de meilleures capacités de raisonnement.⁵ Nous sommes nombreux à manquer d'un nutriment important, le magnésium. Les fruits à coque et les graines sont d'excellentes sources de magnésium : une portion de noix de cajou fournit environ 20 % de la dose quotidienne recommandée en magnésium. Une étude néerlandaise portant sur une vaste population a révélé que les adultes ayant un déséquilibre au niveau du taux de magnésium dans le sang (trop élevé ou trop bas) avaient beaucoup

plus de risques de développer un syndrome de démence plus tard dans leur vie.⁶

Veillez à absorber les vitamines B en quantités suffisantes. L'acide pantothénique, le nom scientifique de la vitamine B5, aide le cerveau à fabriquer des neurotransmetteurs clés. Il contribue également à réduire le stress, qui peut faire de gros dégâts au niveau des fonctions neurologiques.

Outre consommer des graisses saines et des super-aliments, que peut-on faire pour la santé de notre cerveau ? Garder un poids sain. Un lien a été établi entre l'augmentation des tissus adipeux (graisse), en particulier au niveau du ventre, et l'augmentation du risque de développer la maladie d'Alzheimer.⁷ La théorie générale est la suivante : les réserves de graisse inutiles augmentent l'inflammation dans notre corps.

La graisse abdominale est particulièrement inquiétante parce qu'elle entoure des organes importants comme les reins et le foie. La graisse entourant les organes est appelée graisse viscérale. Une étude a démontré comment l'augmentation de la graisse viscérale était associée à une réduction du volume du cerveau visible par imagerie cérébrale chez des personnes âgées.⁸ L'augmentation de la graisse viscérale est également associée à une résistance à l'insuline, un facteur de risque connu de déficience cognitive et de démence liées à l'âge.

⁴ Mohajeri, M. Hasan, et al. "Inadequate Supply of Vitamins and DHA in the Elderly: Implications for Brain Aging and Alzheimer-Type Dementia." *Nutrition*, vol. 31, no. 2, Feb. 2015, pp. 261–275. doi:10.1016/j.nut.2014.06.016.

⁵ Li, Ming, and Z. Shi. "A Prospective Association of Nut Consumption with Cognitive Function in Chinese Adults Aged 55 – China Health and Nutrition Survey." *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, vol. 23, no. 2, 2018, pp. 211–216. doi:10.1007/s12603-018-1122-5.

⁶ Kieboom, Brenda C.T., et al. "Serum magnesium is associated with the risk of dementia." *Neurology*, Oct. 2017, 89 (16)

Dormez ! Dormir est une des mesures les plus essentielles à prendre pour entretenir la santé de notre cerveau. Nous avons tous déjà connu une période où nous ne dormions pas assez et où nous n'étions pas au maximum de nos capacités. Malheureusement, pour beaucoup d'entre nous, cela peut être un problème chronique. Abandonnez vos mauvaises habitudes en matière de sommeil et faites beaucoup d'exercice pendant la journée pour mieux dormir la nuit.

Les experts du Programme de prévention contre la maladie d'Alzheimer du Centre médical universitaire de Loma Linda en Californie recommandent un élément clé probablement inattendu pour conserver un cerveau en bonne santé : avoir un but dans la vie. Certains chercheurs de cet institut ont soutenu que le fait d'avoir un but dans la vie était le facteur le plus important permettant de préserver la santé du cerveau en vieillissant. La théorie (et la science) indiquent que si l'on cherche à atteindre un objectif dans la vie, les neurones continuent à s'activer et des connexions neurologiques continuent à se créer. Cet objectif n'a pas besoin d'être professionnel. Si vous appréciez votre rôle de grand-parent ou que vous avez la passion du jardinage, cela peut être tout aussi bénéfique pour la santé de votre cerveau qu'une carrière de chirurgien ou de scientifique.

1716–1722. doi: 10.1212/WNL.0000000000004517.

⁷ Anjum, Ibrar, et al. "Does Obesity Increase the Risk of Dementia: A Literature Review." *Cureus*, May 2018, doi:10.7759/cureus.2660.

⁸ Roizen, M.F. "Visceral Fat Is Associated with Lower Brain Volume in Healthy Middle-Aged Adults." *Yearbook of Anesthesiology and Pain Management*, vol. 2011, 2011, pp. 398–399. doi:10.1016/j.yane.2011.01.012.

Type Dementia." *Nutrition*, vol. 31, no. 2, Feb. 2015, pp. 261–275. doi:10.1016/j.nut.2014.06.016.

Biotic Blast

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

Le plein de bonnes bactéries...

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

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





Les plantes adaptogènes

Les plantes « adaptogènes » sont des herbes et autres plantes aidant le corps à gérer le stress. Cela fait des siècles que les plantes adaptogènes sont utilisées en médecine chinoise et ayurvédique. Elles ont brièvement gagné en popularité durant la Seconde Guerre mondiale, quand on donnait diverses plantes adaptogènes aux pilotes et à l'équipage de sous-marins, puis à nouveau dans les années 1950 et 60 avec la naissance du concept de plantes médicinales.¹ En effet, le terme « adaptogène » même a été inventé par des scientifiques russes à la fin des années 1950 et au début des années 1960, dans le cadre de recherches sur les plantes augmentant la résilience générale d'un organisme vivant face à n'importe quel type de stress.

Aujourd'hui, les plantes adaptogènes font de plus en plus d'adeptes à travers le monde, en réponse au mode de vie moderne particulièrement stressant. Qu'ils soient infusés dans des thés, ajoutés dans des repas, pris comme compléments alimentaires ou mangés tels quels, ces herbes, racines et nutriments aident le corps à gérer le stress. Plusieurs dizaines de plantes et de nutriments peuvent être qualifiées d'adaptogènes. Plus de 70 d'entre eux répondent à la définition suivante : ils augmentent de manière non spécifique la capacité des êtres vivants à répondre et à résister aux stress liés à l'environnement et à d'autres types de stress.

On dit souvent d'elles qu'elles combattent le stress, mais à la base, les plantes adaptogènes produisent des effets anti-fatigue pouvant contribuer à améliorer les performances mentales et physiques d'un sujet se sentant épuisé ou stressé, que ce soit à cause d'un manque de sommeil, de températures extrêmes ou d'un danger physique important.

La science moderne commence à peine à s'intéresser davantage aux plantes adaptogènes. Et certaines études pharmacologiques récentes montrent leur effet sur le corps au niveau moléculaire.²

Comment ces plantes et nutriments aident-ils à combattre le stress physique ? Selon les théories actuelles, cela s'expliquerait par une interaction entre l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (HHS) et le système sympatho-adrénergique. Plus simplement, ils contribuent à combattre le stress en améliorant et en soutenant la combinaison d'activités cérébrales et surrénales. Ces deux types d'activités sont impliqués dans la réponse du corps au stress. On pense également que les plantes adaptogènes peuvent aider le corps à ajuster la production d'hormones et les réponses physiologiques au stress pour qu'il continue à fonctionner correctement malgré un niveau de stress élevé.³

Parmi les plantes adaptogènes les plus connues, on trouve le *Panax ginseng*, la *Rhodiola rosea*, le champignon *Cordyceps*, le basilic sacré, l'*ashwagandha* et l'*astragale*.

Le *Panax ginseng*

La racine de cette plante asiatique peut contribuer à booster la sérénité et certains aspects des performances de mémoire.⁴ Ces effets peuvent être dus à sa teneur en saponines, connues sous le nom de « ginsénosides ».⁵

Le ginseng peut être mangé cru ou légèrement cuit à la vapeur pour qu'il soit plus mou. Il peut également être infusé dans de l'eau bouillante pour en faire un thé.

La *Rhodiola rosea*

Également appelée Racine d'or, la *Rhodiola rosea* peut avoir des effets anxiolytiques dans des situations stressantes. Chez les participants d'une étude ayant pris de la *Rhodiola rosea*, une réduction du cortisol, l'hormone du stress, et une très grande réduction du stress physique aigu ont été constatées.⁶ Les feuilles et les pousses de *Rhodiola rosea* peuvent être mangées crues ou cuites comme l'épinard et d'autres légumes verts, et peuvent être incorporées dans les salades pour leur donner une saveur légèrement amère.

Le champignon *Cordyceps*

Le reishi, le shiitaké et le maïtaké font partie des 400 champignons médicinaux offrant des bienfaits pour la santé, bien qu'ils ne soient pas toujours considérés comme véritablement adaptogènes. Le *Cordyceps* (« champignon chenille ») est le seul champignon médicinal clairement adaptogène. Il se démarque par son impact positif sur le taux de cortisol et le stress oxydant.⁷

Les champignons peuvent être utilisés dans un nombre incroyable de recettes et dans presques n'importe quelle cuisine. Crus ou cuits, émincés ou entiers, ils peuvent être incorporés à une poêlée, revenus avec des

oignons, mélangés à des nouilles, bouillis dans une sauce, posés sur une pizza ou mangés tels quels. Le *Cordyceps* est souvent consommé sous forme d'extrait en gélule, de thé ou dans une teinture mère (extrait alcoolique).

Le basilic sacré

Le basilic sacré, connu sous le nom de « tulsi » en Inde, fait partie intégrante de la médecine ayurvédique depuis plusieurs siècles. Cette plante aromatique vivace contient de multiples composés phytochimiques pouvant améliorer la réponse au stress, en particulier les ocimumosides A et B. Ces composés réduisant le stress peuvent aider à réduire le taux de corticostérone, une hormone du stress, et contribuer à créer des modifications positives du système de neurotransmetteurs dans le cerveau.⁸

Couramment utilisé dans la cuisine thaï, le basilic sacré peut venir assaisonner n'importe quel plat nécessitant du basilic.

L'*ashwagandha* (*Withania somnifera*)

Cela fait des milliers d'années que la racine d'*ashwagandha* est utilisée dans la médecine indienne traditionnelle, l'Ayurveda. Elle fait partie d'un groupe de remèdes à base de plantes réputés pour promouvoir la santé physique et mentale, augmenter la résistance aux maladies et à divers facteurs environnementaux, redynamiser un corps affaibli et accroître la durée de vie. L'*ashwagandha* est l'une des plantes phares de la médecine ayurvédique.⁹

L'*astragale* (*Astragalus membranaceus*)

Bien que considérée généralement comme une plante adaptogène secondaire, pour les personnes souffrant de stress immunologique (atteintes d'un cancer, qui voyagent, manquent de sommeil, ou affaiblies suite à une opération ou une infection aiguë), elle peut servir de plante adaptogène principale. Elle est très sûre et bien tolérée, et particulièrement utile pour soutenir le système immunitaire.¹⁰

¹ Panossian, Alexander, and Georg Wikman. "Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity." *Pharmaceuticals* 3, no. 1 (2010): 188–224. doi:10.3390/ph3010188.

² Panossian, Alexander, and Georg Wikman. "Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity." *Pharmaceuticals* 3, no. 1 (2010): 188–224. doi:10.3390/ph3010188.

³ Ducharme, Jamie. "What Are Adaptogens? Healing Herbs for Stress and Fatigue." *Time*. February 28, 2018. Accessed July 02, 2019. <https://time.com/5025278/adaptogens-herbs-stress-anxiety/>.

⁴ Reay, Jonathon L., Andrew B. Scholey, and David O. Kennedy. "Panax Ginseng (G115) Improves Aspects of Working Memory Performance and Subjective Ratings of Calmness in Healthy Young

Adults." *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental* 25, no. 6 (2010): 462–71. doi:10.1002/hup.1138.

⁵ Tachikawa, Eiichi, and Kenzo Kudo. "Proof of the Mysterious Efficacy of Ginseng: Basic and Clinical Trials: Suppression of Adrenal Medullary Function In Vitro by Ginseng." *Journal of Pharmacological Sciences* 95, no. 2 (2004): 140–44. doi:10.1254/jphs.fmj04001x2.

⁶ Jurcău, Ramona; Jurcău, Ioana; Bodescu, Cristian. "Anxiety and salivary cortisol modulation in exercise induced stress, using a phytotherapeutic product containing *Rhodiola Rosea*." *Palestina of the Third Millennium Civilization & Sport*. Jul-Sep 2012, Vol. 13, Issue 3, p213–217. 5p.

⁷ Nagata, Akira, Taeko Tajima, and Masayuki Uchida. "Supplemental Anti-Fatigue Effects Of *Cordyceps Sinensis* (Tochu-Kaso) Extract Powder During Three Stepwise Exercise Of Human." *Japanese*

Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 55, no. Supplement (2006). doi:10.7600/jspism.55.s145.

⁸ Ahmad, Ausaf, Naila Rasheed, Prason Gupta, Seema Singh, Kiran Babu Sripurapu, Ghulam Md Ashraf, Rajnish Kumar, Kailash Chand, Rakesh Maurya, Naheed Banu, Muneera Al-Sheeha, and Gautam Palit. "Novel Ocimumoside A and B as Anti-stress Agents: Modulation of Brain Monoamines and Antioxidant Systems in Chronic Unpredictable Stress Model in Rats." *Phytomedicine* 19, no. 7 (2012): 639–47. doi:10.1016/j.phymed.2012.02.012.

⁹ Yance, DR. *Adaptogens in Medical Herbalism*. Healing Arts Press, 2013. p361.

¹⁰ Yance, DR. *Adaptogens in Medical Herbalism*. Healing Arts Press, 2013. p368–369.

Une salle de sport pour les enfants

À l'ère de l'épidémie d'obésité infantile, l'activité physique revêt une importance capitale. Pratiquer une activité de façon régulière aide les enfants, au même titre que les adultes, à réduire le stress, à dépenser le surplus d'énergie, à conserver un poids de forme, à améliorer l'estime de soi et à mieux dormir. Le Centre américain pour le contrôle et la prévention des maladies recommande de faire pratiquer aux enfants au minimum une heure d'exercice physique par jour.

Tous les enfants ne souhaitent pas intégrer une équipe de sport. Et de nombreux enfants ne sont pas impliqués dans un sport en particulier, comme la danse ou la gymnastique. Si les adultes vont à la salle de sport pour rester en forme, qu'en est-il des enfants ?



Emmenez vos enfants avec vous

Emmener votre progéniture avec vous à la salle de sport dépend en grande partie de leur maturité et de leur développement physiques, du règlement de la salle et du temps et de l'énergie que vous êtes prêt à investir pour les conseiller et les surveiller. Or, de plus en plus de gens emmènent leurs enfants à la salle de sport dès le plus jeune âge, pour leur montrer le bon exemple.

Demandez au personnel de votre salle s'ils proposent (ou envisagent d'organiser) des séances pour les enfants. Qu'il s'agisse d'un cours de sport ou d'une activité physique, il est avant tout essentiel que les enfants s'amuse sans s'inquiéter d'objectifs à atteindre ou des fonctions impliquées.

Cherchez des salles de sports dédiées aux enfants

En dehors des salles de sport classiques, on remarque une hausse des salles de sport dédiées aux enfants dans les grands centres urbains. Elles sont parfois créées dans le cadre d'un programme municipal. Ou bien ce sont de petites succursales ouvertes par une salle de sport pour adultes. Mais il s'agit aussi parfois d'un établissement indépendant qui propose un environnement spécialement adapté aux activités physiques et de développement de l'enfant.

Imaginez que ces salles de sport pour enfants sont une façon pour eux de se confronter à diverses aptitudes physiques. Ces établissements ont souvent plus d'infrastructures que d'équipements.

Plutôt que de travailler sur la répétition et les séries, ces salles proposent un « équipement » qui se concentre sur le renforcement de l'équilibre de votre enfant et l'amélioration de sa coordination, ainsi que des activités de motricité globale. Ils auront, par exemple, des poutres d'équilibre, des anneaux de trapèze ou de petits murs d'escalade.

Installez quelque chose dans votre jardin

Si vous ne trouvez aucune salle de sport pour enfants autour de votre domicile ou si vos finances ne vous permettent pas d'y inscrire votre enfant, il existe des solutions plus économiques pour créer des installations de sport dans votre jardin. En effet, on trouve dans le commerce des structures types à monter soi-même. Sinon, demandez à votre enfant ce qui l'intéresse. Certaines municipalités pourraient imaginer quelque chose qui se rapproche de ce qu'ils aimeraient dans les parcs locaux ou les complexes sportifs.



Une autre piste à explorer serait de vous renseigner autour de vous pour savoir si vos voisins seraient d'accord pour créer une forme de salle de sport associative de quartier. Par exemple, un voisin pourrait acheter ou construire un petit mur d'escalade. Un autre pourrait installer une poutre d'équilibre dans son jardin. Un autre encore pourrait accrocher une corde à nœuds dans son grand arbre.

Cela permettrait de répartir les dépenses, de renforcer les liens de voisinage et de faire jouer ensemble des enfants de tous les âges.



N'oubliez pas les équipements par temps froid et pluvieux

Pour illustrer leur état d'esprit de sortir peu importe les conditions météorologiques, les Suédois (et, plus généralement, les Scandinaves) ont un dicton : « Il n'y a pas de mauvais temps, que des vêtements inadaptés ». Cela étant dit, il semblerait que même les Suédois et leurs conditions arctiques aient une limite, car il existe une structure de jeu en intérieur appelée « mur suédois ».



Il s'agit d'une installation simple qui prend peu de place (une autre caractéristique scandinave !) et qui intègre généralement un trapèze, une échelle, une corde, un panier de basketball et une barre fixe.

Ajoutez à cela un matelas de réception moelleux et une planche d'équilibre, et vous obtiendrez un excellent module d'activité physique d'intérieur pour enfants (et même peut-être pour vous, allez savoir).

L'amitié, un lien en or

On dit que les liens du sang sont plus forts que tout, que la famille vient toujours avant les amis. Nous aimons notre famille. Elle est notre origine, nous la créons. Mais pour des résultats positifs sur notre santé, l'amitié peut s'avérer encore plus essentielle.

Il a été prouvé à maintes reprises que les groupes sociaux et les sous-cultures nous influencent, et cela est particulièrement vrai pour les adultes d'âge mûr. Les amis ont un impact majeur sur notre style de vie et sur nos décisions en matière de santé.

Il est important d'entretenir les liens d'amitié tout au long de sa vie. Lorsque nous donnons de la valeur à une amitié, notre bien-être s'en trouve amélioré.

Et pas juste pour se trouver un partenaire d'activité ou pour nous aider à respecter nos objectifs de bien-être. Le simple fait d'entretenir une amitié nous stimule de façon plus importante.



Cela s'observe particulièrement lorsque les liens d'amitié sont profonds, et non superficiels. En vieillissant, nous avons tendance à prendre de la distance et à réfléchir sur notre chemin de vie.

Nos actes prennent plus de sens lorsque nous nouons des liens d'amitié qui se sont renforcés et approfondis avec les années.

¹ Chopik, William J. "Associations among Relational Values, Support, Health, and Well-Being across the Adult Lifespan." The Health and Retirement Study—The National Institute on Aging,

Les amis sont les témoins de nos vies. Ils ont été présents dans les meilleurs comme dans les pires moments de notre vie.



Une amitié profonde permet de rester en accord avec nos valeurs. Une véritable amitié est source de motivation et de soutien, elle nous incite à toujours donner le meilleur de nous-même.

Travaillant sur une étude de relativement grande ampleur, un chercheur a comparé l'impact de la famille et des amis sur la santé de seniors.¹ Cette étude suggère qu'en vieillissant, nous laissons de côté les relations d'amitié qui comptent le moins pour privilégier les liens d'amitié plus profonds. Cela ne s'applique pas de façon aussi évidente avec les membres de la famille. Dans le cas d'un membre de la famille avec lequel nous n'avons pas d'interactions profondes, il n'est pas possible de simplement l'abandonner. L'amitié est donc une relation plus dynamique et changeante. On ne peut pas changer ou remplacer la famille. Mais on peut le faire avec nos amis, même si cela peut sembler terriblement insensé.

vol. 24, no. 2, Apr. 2017, pp. 408–422, doi:10.1111/pere.12187.
² James, Bryan D., et al. "Late-Life Social Activity and Cognitive Decline in Old Age." Journal of the International

Par conséquent, les adultes du troisième âge qui ont des liens d'amitié plus forts ont également tendance à être moins sédentaires par nature. Si on endosse le rôle d'aidant quand un membre de la famille en a besoin, un ami apporte son soutien par choix plutôt que par obligation.

On observe également des différences statistiques notables en termes de niveaux de détérioration cognitive chez les adultes âgés qui restent actifs sur le plan social. Une étude a ainsi démontré que les niveaux de déclin cognitif étaient réduits de 70 % chez les adultes d'âge mûr qui continuaient à partager régulièrement des activités entre amis.²

Si pour autant vous n'êtes plus en contact avec vos amis d'enfance, nul besoin de vous inquiéter. N'attendez plus pour vous impliquer et être actif ! Que ce soit dans votre paroisse, votre synagogue ou votre mosquée, rejoignez l'un de leurs groupes, ou créez-en un. Contactez les centres municipaux pour personnes du troisième âge. De nombreux quartiers organisent des journées pour les seniors.

Et les liens d'amitié ne se limitent pas à votre groupe d'âge. Renseignez-vous pour participer à des programmes de parrainage avec des adolescents ou des jeunes adultes.

Ou rendez-vous dans votre bibliothèque locale pour savoir s'il existe des programmes de tutorat ou de soutien scolaire pour lesquels vous pourriez apporter votre aide. Ces lieux attirent des personnes en recherche de contacts avec les autres, et qui auront à cœur de nouer des liens plus profonds.

Neuropsychological Society, vol. 17, no. 6, Nov. 2011, pp. 998–1005, doi:10.1017/s1355617711000531.



Prenez soin de vous

Il y a dix ans de cela, prendre soin de soi était un concept qui avait parfois des connotations négatives. Cela paraissait peut-être trop complaisant ou même égocentrique. Certains l'associaient aux personnes se mettant toujours en avant. Et c'était souvent réservé aux personnes riches. Aujourd'hui, c'est un concept populaire dont la promotion est faite partout : au travail, chez le médecin, à l'école et dans les médias.

Cependant, il n'y a pas si longtemps encore, cette notion était essentiellement féminine. Non seulement les femmes ont promu l'idée de prendre soin de soi, mais des industries entières (beauté et cosmétique, retraites réservées aux femmes, cours de bien-être, livres de développement personnel) se sont consacrées à ce concept largement démocratisé. Mais les choses ont changé avec le développement de la masculinité moderne. Il y a dix ans, il était très rare de voir un homme dans un cours de yoga.

Aujourd'hui, toutes sortes de ressources sont disponibles pour aider les hommes à prendre soin d'eux, se faire beau, se reposer et prendre du temps pour eux. En fait, le célèbre hashtag #treatyourself a été utilisé aussi bien par des femmes que par des hommes. Voici quelques idées pour prendre soin de vous.

LES MASSAGES

Bien sûr, les massages sont également bénéfiques pour les hommes. Nous stockons des toxines dans nos muscles et différentes zones de notre corps emmagasinent souvent notre stress. Un masseur professionnel peut travailler avec vous pour cibler les zones où vous ressentez une gêne spécifique. Il peut également vous proposer un massage relaxant de tout le corps pour favoriser votre bien-être général. Dans tous les cas, le soulagement physique et mental qu'offre un massage est l'une des meilleures façons de prendre soin de vous. Les massages et l'exercice physique (ainsi que les exercices de respiration) sont les principales activités permettant de favoriser la circulation du système lymphatique, un élément essentiel de la santé immunitaire, de la détoxification et de la santé cardiovasculaire.

LA PÉDICURE

Les pédicures ne sont pas réservées aux après-midis entre femmes. En fait, de nombreux salons proposent des pédicures spéciales pour les hommes.

Contrairement au soin traditionnel, la pédicure pour homme vise davantage à venir à bout des callosités ou à embellir les ongles des pieds sans utiliser de vernis.

LE BARBIER

C'est un classique qui fonctionne. Vous vous rasez probablement. Ou vous allez rapidement vous faire couper les cheveux après le travail environ une fois par mois. Mais les salons des barbiers sont des espaces proposant aux hommes un rasage ou une coupe de cheveux et un service plus travaillés. En fait, dans certaines villes, des salons de coiffure sophistiqués ont ouvert leur propre espace barbier.

Que vous alliez dans un établissement à l'ancienne ou dans un salon plus design, on vous placera généralement une serviette chaude sur le visage pendant qu'on vous massera la nuque, les épaules ou la tête. Les barbiers utilisent souvent des produits spéciaux que vous n'avez pas à la maison, à base d'huiles essentielles de lavande, de sauge et de cèdre.

L'EXERCICE

Bien sûr, l'exercice physique est indispensable pour prendre soin de soi, mais dans ce cas précis, il s'agit de transpirer dans un sauna ou dans un hammam. Transpirer permet d'éliminer les toxines. Mais mis à part cette fonction, le sauna et le hammam sont des lieux où vous vous déplacez plus doucement, vous vous focalisez sur votre respiration et vous profitez de l'instant présent. C'est également très bon pour dilater les pores et donc pour prendre soin de votre peau.





LES SOINS POUR LA PEAU

Les gammes spéciales de soins pour la peau destinées aux hommes ont de plus en plus de succès. Vous n'avez cependant pas besoin de dépenser tout votre argent ni même d'acheter de savons et de gels trop parfumés pour prendre soin de votre peau. Prenez l'habitude de laver votre visage chaque soir avec un savon neutre et un gant de toilette. Puis appliquez de la crème hydratante. Pour prendre soin de votre corps, essayez d'utiliser une éponge de mer ou même de réaliser un gommage à base de bicarbonate de soude ou de sucre pour exfolier les peaux mortes.

LES ÉTIREMENTS

Le meilleur moyen de prendre soin de vous, c'est de déconnecter, de ralentir le rythme, de respirer profondément et de faire des étirements.

Le stretching, tout comme les massages, fait du bien à vos muscles et à vos articulations, mais aide également à relâcher la tension psychologique.

Au réveil, prendre le temps de vous étirer en douceur pendant cinq minutes en respirant profondément est une façon de vous concentrer sur votre bien-être avant de démarrer la journée. Vous pouvez même faire quelques salutations au soleil. De la même façon, vous pouvez faire quelques étirements apaisants en fin de journée (essayez la posture de yoga appelée la posture de l'enfant), avant de vous coucher, pour calmer votre esprit et vous détendre.



Le yoga du visage

Imaginez : en vous regardant dans le miroir, vous constatez que les poches sous vos yeux ne sont plus aussi visibles, et que votre menton et vos joues ne s'affaissent plus. Les partisans du yoga du visage clament qu'il ne s'agit que de l'un des effets positifs de la gymnastique faciale.

En lieu et place du Botox, des injections ou de la chirurgie esthétique, l'engouement pour le yoga du visage se veut une alternative naturelle, même si elle peut laisser sceptique.

Et si aucune étude n'a été menée à ce sujet, les têtes couronnées qui en étaient ou sont prétendument adeptes, comme la Reine de l'Égypte antique Cléopâtre et la Duchesse Meghan Markle, rendent cette tendance mondiale pour le moins fascinante.

Bien qu'il n'existe aucune méthode testée et approuvée, tout le monde est d'accord pour dire qu'aucun de ces exercices n'accroît ni ne multiplie les rides. Comme pour le yoga traditionnel, le principe consiste à renforcer et à relaxer.

Les experts du yoga du visage expliquent que les mouvements des muscles faciaux associés à un massage par les mains stimulent les différentes couches de la peau : l'épiderme (la couche supérieure que nous pouvons voir et toucher), le derme (juste en dessous de l'épiderme) et l'hypoderme (la couche inférieure de la peau où se trouvent la graisse et les glandes sudoripares).

Au même titre que l'activité physique régulière, qui permet d'oxygéner le corps grâce à une meilleure circulation sanguine et une action des poumons qui favorise l'apport en oxygène, le yoga du visage aide à renouveler la peau du visage.

Une des critiques concernant le yoga facial est qu'il s'adresse surtout aux femmes, tirant parti du sentiment d'insécurité lié au vieillissement dans une société qui méprise largement (plutôt que de respecter) les personnes âgées.

Cela dit, cette pratique reste une solution simple et potentiellement gratuite pour prendre soin de son corps. Et abstraction faite de la pression sociale et de la question du genre, la plupart d'entre nous souhaitent soigner leur apparence, la vanité étant un puissant moteur pour rester en forme.

Tout comme les masques du visage qui se sont démocratisés et que l'on peut réaliser chez soi, il est tout à fait possible de pratiquer le yoga du visage sur soi-même.



Par une simple recherche sur Internet, vous trouverez des GIFs et des vidéos YouTube qui vous expliquent comment réaliser différents mouvements de yoga du visage.



Prenez le temps d'appliquer ces tutoriels en ligne devant un miroir bien éclairé. Ainsi, vous maîtriserez les mouvements de base et pourrez les enchaîner de façon autonome.

Et si vous recherchez un programme dirigé par des experts, consultez la Méthode du Yoga du Visage par Fumiko Takatsu. Cette dernière a mis au point sa méthode à la suite d'un accident de voiture qui l'a rendue invalide. Sa méthode préconise de pratiquer le yoga du visage deux fois par jour, et son site Internet présente des photos avant/après de nombreuses participantes qui racontent les effets positifs obtenus en seulement deux semaines.



Elle affirme que le yoga du visage n'entraîne l'apparition d'aucune ride s'il est pratiqué correctement. De plus, elle déclare que la relaxation aide efficacement les gens à ne plus solliciter les muscles du visage tels qu'ils en avaient pris l'habitude pendant des années. Le stress favorise véritablement l'apparition des rides !

Un autre expert du yoga du visage est Gary Sikorski de Happy Face Yoga. Lors d'une étude menée à petite échelle par la Northwestern University Medicine, des femmes d'âge moyen ont participé pendant vingt semaines à un programme d'exercices qu'il a mis au point. Les cliniciens dermatologues ont appliqué une échelle normalisée de vieillissement du visage pour comparer des photos avant/après des participantes au début de l'étude, après huit semaines et au terme des vingt semaines.

D'après les résultats, au terme de cet essai, les participantes avaient rajeuni en moyenne d'un peu plus de deux ans et demi ! De plus, les scores de satisfaction des participantes sur leur apparence étaient élevés.¹

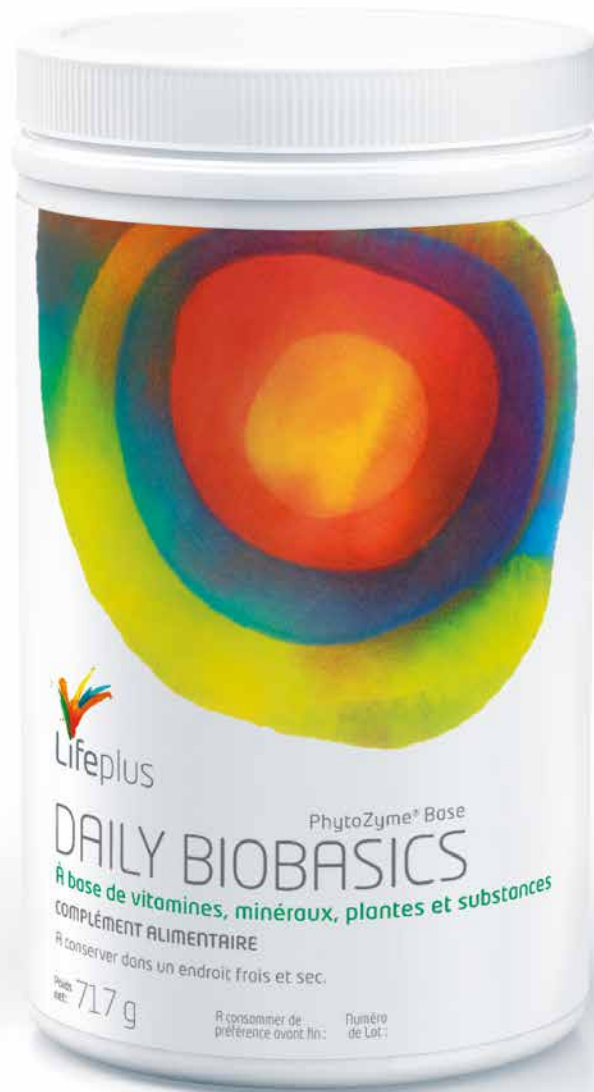
¹Alam, Murad, et al. "Association of Facial Exercise With the Appearance of Aging." JAMA Dermatology, vol. 154, no. 3, Mar. 2018, p. 365, doi:10.1001/jamadermatol.2017.5142.

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.lifepius.com et dans notre catalogue de produits.

© 2019 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.

Les experts vous répondent

Ce que je mange a-t-il une incidence sur mon humeur ?

La réponse est oui, et il y a beaucoup de raisons à cela. Pour commencer, la quantité et le type d'énergie que nous donnons à notre corps influent beaucoup sur nos émotions. Les aliments complexes et non transformés dont la digestion est longue nous apportent une énergie durable qui contribue à notre équilibre émotionnel. Les aliments sucrés, simples ou les glucides raffinés qui se digèrent rapidement apportent un regain d'énergie, mais très vite après, on a tendance à ressentir une baisse d'énergie psychologique et physique. De nouvelles preuves établissent également un lien entre une alimentation trop riche en aliments contenant de mauvaises graisses et une détérioration de la santé mentale. Les chercheurs ont constaté qu'une consommation trop élevée d'acides gras pouvait moduler directement la voie de signalisation de la protéine kinase A (PKA) dans le cerveau, ce qui joue un rôle dans la dépression. Cela ne veut pas dire que vous serez plus heureux en éliminant toutes les matières grasses de votre alimentation. En fait, nous devons consommer des matières grasses pour être en bonne santé et heureux. Mais la quantité consommée doit être adaptée à votre activité physique quotidienne. Et nous avons besoin de matières grasses mono-insaturées et riches en oméga-3 qui n'ont pas été raffinées, blanchies ou endommagées par la chaleur.

Les casse-tête contribuent-ils réellement à la préservation de mes fonctions cérébrales ?

Il y a plusieurs manières de préserver vos fonctions cérébrales en vieillissant. Vous pouvez résoudre des énigmes et des casse-tête, en faisant par exemple des mots croisés et des sudoku. Ce ne sont que quelques exemples, mais ce sont aussi deux des meilleurs. De nombreuses études ont montré que lorsque des adultes d'un certain âge s'adonnaient à ce type d'activité, leur mémoire à court terme avait généralement la capacité d'une personne ayant jusqu'à huit ans de moins qu'eux et le raisonnement grammatical de quelqu'un de 10 ans de moins !

Solliciter le cerveau avec des casse-tête, interagir avec d'autres personnes, apprendre de nouvelles compétences et de nouvelles choses tout au long de sa vie : tout cela produit des effets durables sur la mémoire et le déclin des capacités cognitives.

Il a même été prouvé que ces activités contribuaient à ralentir la perte de la mémoire et d'autres compétences



nécessaires à la résolution des problèmes, un processus fréquent avec l'âge.² Le fait de conserver une activité physique avec l'âge est également important pour préserver la santé de votre cerveau.

Quelle est la quantité de sport idéale ?

Vous êtes le seul à pouvoir répondre à cette question. La quantité de sport nécessaire est différente pour chaque personne, selon son alimentation, son poids, ses objectifs, le stress qu'elle subit, les facteurs génétiques et toute une série d'autres facteurs. On entend souvent que chacun devrait avoir une activité physique équivalant à 10 000 pas par jour. On pourrait également dire qu'une personne devrait faire au moins 30 minutes d'exercice, presque tous les jours de la semaine. Une récente étude portant sur environ 8 000 personnes a révélé que le fait de remplacer 30 minutes de position assise par une activité physique de n'importe quelle intensité ou durée pourrait réduire le risque de mort prématurée de 35 %.³ D'une manière générale, plus vous êtes actif, plus votre corps sera en bonne santé. Mais tout le monde n'a pas le temps de courir 20 km par jour. Ce n'est pas grave. Cherchez simplement une activité physique qui vous plaît, et pratiquez-la le plus possible. Votre corps, votre humeur, votre niveau d'énergie et votre silhouette vous diront si vous avez trouvé la « bonne » quantité.



¹ Vagena, E., Ryu, J. K., Baeza-Raja, B., Walsh, N. M., Syme, C., Day, J. P., ... & Baillie, G. S. (2019). A high-fat diet promotes depression-like behavior in mice by suppressing hypothalamic PKA signaling. *Translational psychiatry*, 9(1), 141.

² Betuel, Emma. "Classic Daily Brain Teasers and Crosswords

Have a Major Effect on Aging." *Inverse*. Accessed July 2, 2019. <https://www.inverse.com/article/55901-brain-teasers-effects-on-cognitive-decline>.

³ Keith M. Diaz, Andrea T. Duran, Natalie Colabianchi, Suzanne E. Judd, Virginia J. Howard, Steven P. Hooker. Potential Effects

of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity on Mortality: A National Cohort Study. *American Journal of Epidemiology*, 2018; doi: 10.1093/aje/kwy271.

VEGAN OMEGOLD®

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

Les acides gras EPA et DHA entretiennent par exemple la fonction cardiaque. Les bénéfices sont avérés à partir d'une dose quotidienne de 250 mg d'EPA et de DHA. De plus, une consommation quotidienne de 250 mg de DHA contribue au maintien de fonctions cérébrales et d'une vision normales.



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

© 2019 Lifeplus International

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



9816