

L'hygiène de Vie



Joel Robert
Médecine Intégrative
079/897.46.25

TABLE DES MATIÈRES

L'hygiène de vie	5
L'importance d'une bonne alimentation	6
L'eau	7
Le citron	8
Manger lentement	9
Manger à des heures régulières	10
Fruits & légumes	11
Le BIO	13
Les céréales complètes	15
Les huiles de première pression à froid	17
L'huile d'olive BIO première pression à froid	20
L'huile de colza BIO première pression à froid	22
Les graines germées & les jeunes pousses	23
Les différentes cuissons	24
Les crudités au début du repas	30
Les algues	31

Les bienfaits de la fermentation	32
Les épices	34
Le gluten	37
Le lait & les produits laitiers	46
Le sucre	42
Les produits industriels	46
La viande	48
Le café et les boissons énergisantes	52
Les sodas	54
Les pâtisseries	56
Le sel	57
Les additifs alimentaires	58
Le jeûne	59
Nos projets, nos objectifs & nos idéaux	61
Une vie rythmée	62
La symptothermie	63
Le stress	64
Le sommeil & le repos	67

Le contact avec la nature	69
Le soleil	70
La respiration	72
L'exercice physique	74
L'harmonie émotionnelle	75
La méditation	76
Les relations sociales	79
La cigarette	80
L'alcool	81
Références et sources	83
Bibliographie	84

L'hygiène de vie

L'hygiène de vie est un ensemble de moyens et de pensées à pratiquer au quotidien afin de nous aider à vivre en paix physiquement, émotionnellement, psychiquement dans notre environnement.

La santé est une harmonie et la maladie un déséquilibre. Il est possible d'entretenir cet équilibre en respectant des règles d'hygiène de vie basiques. Chacun et chacune trouvera ses avantages : un meilleur état physique ou psychique, une meilleure harmonie émotionnelle, un meilleur dynamisme, un meilleur lien social... En quelques mots, un esprit sain dans un corps sain.

Changer ses mauvaises habitudes et mettre en place une hygiène de vie ne se fait pas en un jour. C'est un apprentissage qui se fait durant toute sa vie afin d'accompagner au mieux sa santé. L'hygiène de vie se fait par amour de soi et non pas par peur d'être malade. L'apprentissage est long mais les effets bénéfiques sont efficaces. Le but primordial est de se réapproprier sa santé et sa vie.

L'importance d'une bonne alimentation

Sur notre planète, l'alimentation représente un problème important. Dans les pays industrialisés, la surcharge alimentaire, l'abus d'aliments d'origine animale et d'aliments industriels, le recours systématique à la poly vaccination et aux produits chimiques de toutes sortes, détériorent la santé de population. Dans les pays du tiers monde, la malnutrition est un problème majeur.

Finalement, on meurt de mauvaise nutrition sur toute la planète, qu'il s'agisse de la « faim des maigres » ou de la « faim des gros » qui eux consomment d'énormes quantités d'aliments dépourvus de substances nutritives.

L'eau

L'être humain est composé de 70% d'eau. Pour le bon fonctionnement de notre organisme, il est important de boire 1,5 litres à 2 litres d'eau par jour.

L'eau courante contient du chlore. Si celui-ci présente l'avantage d'empêcher toute contamination bactérienne, il altère la flore du tube digestif. Autre ennemi potentiel : le calcaire, qui pourrait finir par encrasser l'organisme. Ce qui se passe dans nos casseroles se passe aussi dans nos corps. La présence dans l'eau de micropolluants (pesticides, fongicides, antibiotiques...) en quantités variables est aussi possible. Il est important de filtrer son eau afin d'éviter ces polluants. Le moyen le plus simple de la filtrer est de se procurer un filtre du type "Berkey". D'autres filtres plus onéreux existent, ceci peuvent être ajoutés directement à la canalisation du robinet.

Conseil: éviter de boire plus d'un verre (3dl) d'eau durant le repas car cela entrave la digestion.

Le citron

Une des manières les plus simples et efficaces afin d'améliorer et d'entretenir sa santé est de boire tous les matins un demi citron bio pressé avec de l'eau tiède ou avec une cuillère à café d'huile d'olive bio de première pression à froid. Ce mélange se boit à jeun 10 minutes avant le petit-déjeuner.

La liste des bienfaits de cette pratique est longue : elle hydrate le corps, booste le système immunitaire (vitamine C), facilite la digestion, élimine l'excès d'acidité dans le corps, nettoie la peau, purifie le foie et aide à garder la ligne.

Raison pour laquelle le citron est reconnu comme étant un détoxifiant hors pair.

Avertissement: certaines personnes ne supportent pas le citron. Chez ces dernières, un inconfort digestif survient peu de temps après l'ingestion.

Manger lentement

Notre mode de vie nous pousse souvent à engloutir nos repas sans réfléchir. Pourtant, l'alimentation est essentielle à notre organisme.

Manger plus lentement, équivaut à mieux mâcher la nourriture, ce qui améliore notre digestion. En effet, n'oublions pas que la digestion commence dans la bouche. Plus nous mastiquons, plus il sera facile pour notre estomac de digérer. Ce point est particulièrement important pour les personnes qui souffrent régulièrement de gastrite.

Je vous conseille de poser les ustensiles sur le bord de votre assiette après chaque bouchée. Reprenez vos ustensiles après avoir ingurgité votre nourriture. Ainsi, il est possible de contrecarrer la mauvaise habitude de manger trop rapidement.

Manger à des heures régulières

L'heure à laquelle nous mangeons est tout aussi importante que le contenu de notre assiette. Prendre des repas à des heures irrégulières peut engendrer un surpoids.

Plusieurs études au sujet de l'impact des habitudes alimentaires sur la santé ont montré deux observations principales.

La première observation confirme le dicton «déjeuner comme un roi, dîner comme un prince et souper comme un pauvre ». Concrètement, ces études montrent un lien entre l'obésité et les repas calorifiques ingérés en soirée .

La seconde observation est plus surprenante. Elle démontre que les personnes qui mangent aux mêmes horaires sont moins obèses que ceux qui s'alimentent de manière aléatoire.

En résumé, les personnes qui mangent à des heures aléatoires et tardives (après 20h) sont plus susceptibles à l'obésité .

Fruits & légumes

Il existe une grande diversité de légumes et de fruits. L'aspect et le goût sont variés. Ils sont une excellente source de vitamines qui sont indispensables au bon métabolisme de notre corps.

De nombreuses études médicales démontrent que les infarctus et les cancers sont moins fréquents dans les pays où la consommation de légumes et de fruits est importante. Ces études montrent aussi que les végétariens qui mangent beaucoup de légumes et de céréales sont moins touchés par ces maladies.

Les légumes et les fruits sont une source importante de fibres. Celles-ci contribuent, entre autres, à prévenir la constipation et à réduire les risques de développer des maladies intestinales, telles que le cancer du côlon.

Ils sont aussi une source importante d'antioxydants. Par exemple, la bêta-carotène est reconnue pour ses propriétés antioxydantes qui neutralisent les radicaux libres (substances qui

endommagent les cellules du corps et qui sont responsables du vieillissement prématuré de nos cellules). De plus, la bêta-carotène ralentit le vieillissement de la peau et la rend plus belle.

Les légumes et les fruits sont une source d'eau, ils représentent un excellent moyen d'hydrater notre organisme. Ils sont aussi bénéfiques dû à l'apport de nutriments (vitamines et minéraux) qu'ils apportent à l'organisme. C'est pour cette raison que les légumes et les fruits permettent aux sportifs d'accélérer la récupération entre les entraînements.

Les légumes et les fruits ont l'avantage d'apporter très peu de calories. Si les légumes sont crus, ils apporteront plus de nutriments. C'est pour cela qu'il est important de manger quotidiennement des aliments crus. Cependant, les crudités doivent être mangées sans excès car elles sont moins faciles à digérer, surtout si l'on a des troubles digestifs.

Le BIO

Manger BIO nous permet de manger plus sainement. Les produits Bio contiennent des teneurs moindres en nitrates et en résidus de pesticides que les produits issus d'une autre culture.

Les aliments BIO puisent leurs nutriments et leurs eaux dans les sols contrairement aux aliments de l'agriculture intensive souvent cultivés hors-sol ou cultivés sur des sols « morts » dû à l'utilisation de pesticides. Les aliments BIO contiennent davantage de vitamines, de minéraux et d'antioxydants que les légumes et les fruits conventionnels.

L'agriculture biologique protège les sols, limite l'érosion et préserve l'eau. Alors que l'utilisation massive de pesticides et d'engrais chimiques tue les sols, les nappes phréatiques et la biodiversité.

Au niveau du budget, nous devons apprendre à consommer moins afin de consommer mieux, à ce moment le bio devient accessible à tout public.

Lorsqu'on achète local et bio, on collabore avec les petits agriculteurs qui se préoccupent de la qualité, de l'environnement, de la biodiversité et de la qualité de la santé de leurs clients.

En résumé, manger bio c'est s'engager socialement et humainement pour développer des emplois «positifs» composés d'hommes et de femmes qui agissent au quotidien pour la qualité et le respect du vivant. C'est aussi s'engager pour la planète, parce qu'après tout, protéger la planète n'est rien d'autre que nous protéger nous-mêmes.

De plus, la consommation d'aliments biologiques nous amène à être en bonne santé.

Les céréales complètes

Les céréales sont utilisées dans l'alimentation depuis des milliers d'années. Nous les consommions entières jusque dans les années 1800. Puis, le progrès de l'industrie a permis de décortiquer les grains. En ne gardant que le corps des graines, nous avons obtenu des produits plus digestes, plus souples, qui se conservent plus longtemps et cuisent plus vite. Un progrès que l'on paie au prix fort, car en chemin, les céréales ont perdu leur enveloppe, riche en fibres, et leur germe, qui contient des nutriments.

Voici les explications qui démontrent qu'il est bon pour la santé de revenir à la consommation des céréales complètes : l'enveloppe externe de la céréale est très riche en fibres. Les bienfaits digestifs de celles-ci sont reconnus depuis longtemps. Mais les fibres ne sont pas les seuls atouts des céréales complètes. Le germe est riche en vitamines (B & E). Consommées en intégralité, elles nous apportent aussi des minéraux tels que le fer, le magnésium, le zinc, le potassium, le sélénium, ainsi que des acides gras essentiels.

Les céréales complètes conviennent bien aux personnes diabétiques, car le pic glycémique est plus faible avec une farine complète qu'une farine blanche.

En outre, de nombreuses études ont démontré que les céréales complètes ont des effets préventifs sur les cancers gastro-intestinaux. Leur consommation permet également de prévenir l'obésité.

Les céréales devraient donc majoritairement être consommées complètes. Mais attention de ne pas retourner au complet trop brusquement ! L'organisme a besoin de temps pour s'habituer à une plus grande quantité de fibres. Si vous souhaitez vous y mettre, augmentez progressivement votre consommation, et pourquoi pas, commencez en douceur avec le semi-complet.

Les huiles de première pression à froid

La qualité des matières grasses que nous consommons est très importante. Il est indispensable d'en consommer chaque jour, car les précieux acides gras qu'elles contiennent jouent un rôle important dans notre santé, en contribuant à la construction cellulaire, au métabolisme des hormones et à la circulation sanguine.

L'idéal est de privilégier les acides gras mono-insaturés et poly-insaturés, surtout d'origine végétale, facilement assimilables par l'organisme. L'huile d'olive contient des acides gras mono-insaturés aussi appelés oméga-9. L'huile de lin contient des acides gras poly-insaturés aussi appelés oméga-3 et oméga-6. A contrario, il faut limiter les acides gras saturés, majoritairement d'origine animale, et les acides trans-saturés, provenant de l'industrie alimentaire.

Notre corps n'étant pas à même de fabriquer les oméga-3 et oméga-6, ces deux acides gras poly-insaturés essentiels, il est impératif de les

trouver dans notre alimentation. Notre cerveau en est composé d'au moins 5%.

Une alimentation suffisamment riche en oméga-3 permet d'assurer un fonctionnement optimal du cerveau, de maintenir un bon équilibre nerveux ce qui permet une meilleure gestion du stress. Ils sont aussi reconnus pour leurs bienfaits au niveau cardio-vasculaire et hormonal.

Voici quelques huiles végétales riches en oméga-3

- Huile de Lin
- Huile de Cameline
- Huile de Chanvre
- Huile de Noix
- Huile de Colza

Avant tout, il faut commencer par privilégier les huiles de première pression à froid qui sont naturelles et saines. L'extraction est faite à l'ancienne. Les végétaux sont lentement écrasés sur une meule de pierre, avec leurs noyaux, de façon à éviter tout échauffement et perte des nutriments.

Conseils: Pour les plats crus, l'utilisation de l'huile d'olive et de l'huile de colza, BIO et de première pression à froid, est saine.

Si l'on chauffe une huile de première pression à froid, elle perd ses capacités nutritives. Lors d'une cuisson, l'utilisation d'une huile d'olive bon marché est plus indiquée car celle-ci tient mieux à la chaleur.

L'huile d'olive BIO première pression à froid

De nombreuses études ont permis d'établir le lien entre la consommation d'huile d'olive et les maladies cardiovasculaires.

Les habitants du bassin méditerranéen qui utilisent l'huile d'olive sans modération et à toutes les sauces, présentent une espérance de vie supérieure ainsi que des risques de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle ou encore d'AVC largement inférieurs par rapport aux Nord-Américains et aux Nord-Européens. Aujourd'hui, le modèle alimentaire méditerranéen est devenu, grâce à l'huile d'olive, un modèle universel de record mondial à la résistance face aux infarctus.

Pour votre santé, réduisez la margarine, le beurre, la crème fraîche et autres matières grasses riches en acides gras saturés, produits d'origine animale, au profit de l'huile d'olive. Cependant, gardez en tête que l'huile d'olive, malgré ses bienfaits, reste quand même une huile et donc doit

être consommée avec modération à cause de sa richesse en calories ! Une cuillère à soupe suffit pour donner de la saveur aux plats et profiter de ses atouts nutritionnels.

L'huile de colza BIO première pression à froid

L'huile de colza se démarque par sa teneur élevée en acides gras poly-insaturés (les fameux oméga-3 et oméga-6), que l'organisme ne peut pas synthétiser. C'est pour cette raison qu'ils doivent impérativement être fournis par l'alimentation.

La richesse en oméga-9 et en oméga-3 de l'huile de colza permet de soutenir le système cardiovasculaire. De plus, sa teneur en oméga-3 augmente la fluidité sanguine, ce qui réduit le risque de thrombose, c'est-à-dire de formation de caillots sanguins qui peuvent boucher la circulation du sang et entraîner diverses maladies cardiovasculaires.

Cependant, gardez en tête que l'huile de colza, malgré ses bienfaits, reste quand même une huile et donc doit être consommée avec modération à cause de sa richesse en calories ! Une cuillère à soupe suffit pour donner de la saveur aux plats et profiter de ses atouts nutritionnels.

Les graines germées & les jeunes pousses

Si l'on considère le problème global de l'alimentation, en tenant compte des besoins réels du corps humain, on s'aperçoit que les graines germées et les jeunes pousses apportent une solution remarquable aux problèmes alimentaires. Partout dans le monde, il est possible de faire germer des graines en s'assurant ainsi l'apport des substances nutritives dont le corps a besoin pour bien fonctionner.

Alors que la cuisson des aliments fait perdre une grande partie des nutriments, la germination, au contraire, augmente grandement la valeur nutritive. Les graines germées et les jeunes pousses, riches en vitamines et minéraux, en oligo-éléments, acides aminés, enzymes, elles apportent un atout idéal à l'alimentation.

Les différentes cuissons

La cuisson à la poêle : l'aliment est contraint à imprégner les graisses issues des huiles ou des autres matières grasses ajoutées lors de la cuisson. Dû à la haute température de cette cuisson, les aliments perdent beaucoup de leurs nutriments. Les aliments trop cuits ou imprégnés d'huile « brûlée » sont connus pour irriter l'estomac.

Le beurre traditionnel n'est pas conçu pour être utilisé chaud. Cependant, il existe des beurres spécialement conçus pour la cuisson.

Si malgré tout, vous souhaitez poursuivre ce mode de cuisson : utilisez le minimum d'huile. N'utilisez pas d'huile déjà cuite précédemment. Privilégiez les huiles qui tiennent la chaleur comme l'huile d'olive.

La cuisson au barbecue : elle ne nécessite pas d'ajout de matières grasses. Lors de la cuisson, une grande partie des graisses des viandes sont évacuées. L'excès de cette pratique est mauvaise pour la santé, car le gras qui s'écoule lors de la cuisson des viandes et des poissons prend feu au contact des braises, carbonisant

l'aliment. Ce problème doit être relativisé du fait que cette cuisson est saisonnière, donc peu fréquente.

De plus, ce risque peut être limité en adoptant les astuces suivantes :

Pour une bonne cuisson barbecue : placez les aliments suffisamment éloignés du feu. Retirez les parties noircies des aliments avant de les manger.

La cuisson à l'eau : elle représente une bonne alternative à la cuisson à la poêle. Cette méthode est appréciée des estomacs fragiles, notamment parce que la viande ressort tendre et sans aucune matière grasse ajoutée.

Néanmoins, cette cuisson possède l'inconvénient d'enlever aussi les vitamines présentes dans les aliments. Ces vitamines se retrouvent dans l'eau qui est jetée à la fin de la cuisson. Ces aliments peuvent perdre jusqu'à 70% de leurs valeurs nutritives.

Si vous avez recours à ce type de cuisson, il est recommandé de faire un bouillon à partir de l'eau récoltée pour récupérer toutes les vitamines perdues des aliments.

La cuisson « en sachets » : elle est très bénéfique, notamment pour les viandes. La viande est mise dans un sachet plastique conçu pour être mis dans un four. Il n'y a pas besoin d'ajouter de matières grasses. La viande va se cuire dans ses propres sauces, se mélanger aux assaisonnements tout en permettant de garder l'intensité des saveurs sans la sécher.

Ce mode de cuisson ne diminue pas les apports nutritifs des aliments.

Le seul inconvénient est la nécessité d'acheter ces fameux sachets plastiques conçus pour le four.

La friture : les aliments frits regorgent de graisses nocives pour la santé. Ils augmentent les risques de maladies cardiovasculaires.

Pendant une friture, l'eau des aliments s'évapore et elle est remplacée par l'huile, qui imprègne l'aliment. De ce fait, la teneur en gras d'une pomme de terre cuite dans l'huile passe de 0,1 à 12 grammes.

Si parfois, on décide de frire les aliments, il est recommandé d'avoir une température de friture située entre 155° et 180°. Une température trop élevée (supérieure à 180°) augmente l'absorption de l'huile par les aliments et entraîne la formation

d'acrylamide, une molécule cancérigène. Une température trop basse (inférieure à 155°) augmente la durée de la friture et donc de l'absorption de l'huile par les aliments.

Plus l'huile vieillit, moins elle est fluide et plus les aliments seront imbibés. Voici les signes qui montrent qu'il est temps de changer l'huile de friture : l'huile fume et elle mousse lorsque vous y trempez les aliments. La couleur de l'huile devient sombre.

Le micro-ondes : Le processus du réchauffement au micro-ondes consiste à générer de la chaleur de l'intérieur. Les molécules d'eau sont mises en vibration par les rayonnements émis par le micro-ondes, ce qui chauffe les aliments à l'intérieur en à peine quelques secondes. Cette méthode n'est pas naturelle. La nourriture réchauffée au micro-ondes n'a pas le même goût et la même consistance que lorsqu'elle est chauffée différemment. Ces rayonnements dénaturent les nutriments. C'est pour cela qu'il vaut mieux éviter de chauffer les aliments au micro-ondes.

La cuisson à la vapeur : à ne pas confondre avec «la cuisson à l'eau» (où les aliments sont plongés dans de l'eau). La cuisson

vapeur s'effectue dans un récipient adapté. Elle permet de garder le goût authentique des aliments ainsi que l'intensité de leurs couleurs. Ce mode de cuisson ne nécessite pas d'ajout de matières grasses. Elle permet de conserver un maximum de vitamines et d'éléments nutritifs, c'est pourquoi elle est considérée comme la forme la cuisson la plus saine.

Le Vitaliseur de Marion est connu pour sa cuisson vapeur qui cuit les aliments à coeur sans dépasser les 95°, contrairement aux cuissons traditionnelles qui dépassent toutes largement 100°

Voici les points fort du Vitaliseur :

- Il maintient la température de la vapeur constante en la régulant
- Il cuit ainsi les aliments sans les dessécher, et garde vivants tous leurs éléments nutritifs (même les plus fragiles comme la vitamine C)
- Les mauvaises graisses, les toxines et les pesticides de surface sont éliminés en tombant dans l'eau de cuisson

Le verdict : avec toutes ces méthodes de cuisson, il serait dommage de céder à la facilité en jetant vos aliments dans une poêle pleine d'huile. Laissez de côté vos mauvaises habitudes. Faites l'acquisition d'un Vitaliseur, vous verrez que votre organisme vous en sera très reconnaissant !

Les crudités au début du repas

Quand les crudités sont prises au début du repas, elles préparent de façon adéquate la digestion. Elles sont riches en vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et enzymes qui vont assurer une bonne digestion. Les fibres présentes dans les crudités assurent un transit intestinal favorable.

Les crudités sont intéressantes pour le maintien du poids, car elles remplissent une bonne partie de notre estomac. Elles aident à estomper la forte sensation de faim éprouvée au début du repas. Un autre avantage des crudités est leur variété. Nous pouvons choisir nos crudités préférées. Ainsi, il est possible de changer et de varier chaque jour, de jouer avec les couleurs pour avoir des assiettes appétissantes et toujours différentes.

Afin de remplir au mieux nos besoins nutritionnels, il est important de consommer une bonne quantité de crudités à chaque repas.

Les algues

Les algues alimentaires (spiruline, chlorella, klamath) ont l'avantage de présenter une composition nutritionnelle très avantageuse pour notre santé : elles sont riches en protéines, en fibres, en chlorophylle, en vitamines et en oligo-éléments. Elles sont également pauvres en lipides et relativement peu caloriques.

Les algues sont très intéressantes pour leurs protéines végétales, surtout pour les personnes végétariennes et végétaliennes. Les fibres alimentaires permettent de lutter contre la constipation et de réguler la glycémie.

Elles existent en gélules, il est possible de les prendre chaque matin à jeun. Achetez une marque fiable, car elles peuvent être nocives si elles ont été produites à des endroits où il y a une forte pollution de l'eau.

Une seule contre-indication : évitez de prendre des algues si vous êtes sous anticoagulant.

Les bienfaits de la fermentation

Voici un exemple typique de trois aliments fermentés : un bout de fromage sur un morceau de pain, accompagné d'un verre de vin rouge. Néanmoins, il en existe d'autres : la choucroute, le vinaigre, le kimchi, le kombucha et le kéfir.

Les aliments fermentés sont reconnus pour leur valeur nutritive car la fermentation augmente la teneur en nutriment des aliments.

Manger des aliments fermentés et boire des boissons fermentées telles que le kéfir ou le kombucha, vous permettra d'améliorer votre santé digestive. Les aliments fermentés sont très riches en probiotiques. Ceux-ci vont aider l'équilibre de votre flore intestinale et renforcer votre système immunitaire.

Manger sainement peut coûter parfois cher, mais pas avec les aliments fermentés. A part votre investissement dans une jarre, vous n'aurez plus à dépenser. De plus, la lacto-fermentation permet de

stocker les aliments pour de longues périodes sans perdre leur valeur nutritive.

Les épices

Les épices nous aident à améliorer le goût de nos plats. Pourtant, nous négligeons souvent les avantages que ces herbes apportent en termes de santé.

Voilà une liste d'épices à utiliser fréquemment :

L'origan a la plus grande quantité d'antioxydants de toutes les herbes. Ce qui est bénéfique pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Le gingembre est efficace pour soulager les douleurs arthritiques. Il est efficace pour diminuer toutes sortes de nausées. Il peut être cuit avec des légumes comme les carottes et les pommes de terre.

L'ail : certains de ses principes actifs aident à diminuer la croissance des cellules tumorales. Il a également de puissantes propriétés anti-microbiennes et des propriétés antibiotiques.

Le curcuma : cette épice de couleur jaune a d'innombrables avantages pour la santé. Elle contient des propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques. Le curcuma est connu pour diminuer les troubles digestifs. Vous pouvez l'ajouter à vos salades d'oeufs ou essayer des currys indiens.

Le poivre noir est couramment connu pour soulager l'indigestion. Il est également bénéfique pour la toux : il suffit de prendre une cuillère à café de miel avec une pincée de poudre de poivre noir. Il est également utile dans la cicatrisation des blessures. Lorsque vous vous coupez en cuisinant, saupoudrez un peu de poivre sur la blessure. Il arrête le saignement instantanément.

La cannelle est réputée pour être un remède naturel contre le diabète. Ses composés naturels agissent comme de l'insuline et aident à réguler le taux de sucre dans le sang. Il y a beaucoup de manières différentes d'utiliser cette épice magique, il suffit par exemple d'en ajouter dans votre café ou dans votre tisane.

Le curry est connu pour réduire le risque de cancer et diminuer le développement de cellules cancérigènes. Il aide également à guérir les ulcères et les gastrites.

Le gluten

De nos jours, pour un nombre croissant de personnes, le gluten semble être devenu toxique. La maladie coeliaque touche 2,5% de la population mondiale, ce qui en fait une maladie grave. L'alimentation occidentale délivre en moyenne 5 à 20 grammes de gluten par jour, et les apports les plus élevés sont plus souvent associés à diverses pathologies. Une multitude croissante de personnes essaient activement d'éviter le gluten dans leur alimentation. Les cas d'intolérance alimentaires au gluten (à ne pas confondre avec la maladie coeliaque) explosent littéralement. En Europe, 8 à 15% des adultes évitent le gluten dans leur alimentation. Ils présentent un éventail de symptômes : problèmes gastro-intestinaux, fatigue, brouillard cérébral, douleurs articulaires, essoufflement rapide, sensation de gorge fermée, jambes lourdes, difficulté à se réveiller le matin, état général en dents de scie... Au vu de la quantité de personnes souffrant d'une intolérance au gluten, on peut aujourd'hui parler d'une "épidémie silencieuse" en cours...

Les céréales à éviter contenant du gluten sont le seigle, l'avoine, le blé, l'orge et l'épeautre.

Le lait & les produits laitiers

La lactase est l'enzyme qui digère le lait. La plupart des enfants naissent avec cette enzyme et sont capables de digérer le lactose dès la naissance. Avec le temps, cette enzyme a tendance à disparaître, ce qui entraîne une indigestion au lactose. Cette enzyme ne se dégrade pas chez tous les adultes. Certains continuent à digérer le lait. A l'échelle mondiale, l'indigestion au lactose est la norme, 2/3 des adultes digèrent mal le lactose. Si boire du lait vous donne mal au ventre ou des ballonnements, vous avez peut-être une indigestion au lactose ou une intolérance alimentaire la caséine. La caséine est la protéine du lait de vache, elle est connue pour irriter et enflammer le système digestif.

Le lait n'est pas indispensable, comme en témoignent les populations asiatiques qui en consomment peu, voire pas du tout. Les asiatiques souffrent moins d'ostéoporose. Alors qu'en occident, on entend souvent que « les produits laitiers améliorent la santé des os ».

En conclusion, la consommation de lait ne réduit pas le risque de souffrir d'ostéoporose.

Beaucoup de personnes croient que le lait est la meilleure source de calcium. Or, ce n'est pas le cas, car beaucoup d'aliments le détrônent. Les légumes et les poissons sont plus riches en calcium que le lait.

Il est également important de comparer les taux d'absorption du calcium par notre organisme. Le calcium des légumes est absorbé à hauteur du 61%, alors que le calcium des laitages n'est absorbé qu'à 32%.

Le lait présenterait également des risques pour la santé. Celui que nous trouvons dans les supermarchés est souvent issu de vaches surexploitées, souvent bourrées d'hormones et dont l'alimentation n'est pas toujours adaptée. Par ailleurs, pour limiter le développement de certains micro-organismes, des conservateurs sont souvent ajoutés au lait. Tout cela a un impact indéniable sur la qualité du lait et sur notre santé. Si malgré tout vous souhaitez en consommer, préférez le lait bio et entier qui vient du marché de la ferme. Il sera plus riche en probiotiques et en vitamines.

En ce qui concerne les enfants, il est indéniable que les apports de calcium sont

indispensables. Les produits laitiers sont une bonne façon d'en apporter grâce à leurs nombreuses formes : lait, yaourt, fromage... Néanmoins, sachez que le lait de chèvre ou de brebis sont une bonne source de calcium tout en présentant moins de risques que le lait de vache. Il existe aussi des laits végétaux : soja, amande, avoine, noix, riz... qui sont nettement meilleurs pour la santé. Il est donc possible de varier les différents types de lait.

Le sucre

Les sucres, aussi nommés glucides, ne sont pas dangereux pour la santé. Au contraire, ils jouent un rôle vital dans notre métabolisme, puisqu'ils sont le «carburant» de notre organisme. Le grand ennemi de la santé est le sucre blanc (raffiné), dont l'utilisation fleurit dans l'industrie agroalimentaire.

Alors qu'en 1900, la consommation moyenne de sucre s'élevait à environ 2,27 kg par personne par an. Aujourd'hui, un Français en consomme en moyenne 35 kg par an, dont 25 kg sous forme raffinée (saccharose). Un constat stupéfiant dont les conséquences affluent : montée de l'obésité, augmentation des maladies du «syndrome métabolique» (diabète du type 2, hypertension, obésité etc).

Le constat effrayant est que nous ne rendons pas compte de la quantité importante que représente le sucre blanc dans notre alimentation. En effet, seulement un quart de la consommation de sucre est consommé directement sous forme

«pure» (sucre cristallisé, en morceaux, en poudre, etc). La majeure partie est consommée d'une manière indirecte, sans même que le consommateur ne le sache.

On trouve du sucre raffiné dans beaucoup d'aliments transformés : gâteaux, biscuits, glaces, bonbons, confitures, pains, boissons, alcools, vins etc.

L'excès de sucre favorise le stockage du glucose dans l'organisme. Quand il n'est pas éliminé par un effort physique, il se transforme en matière grasse. Au fil des années, cela se traduit par des kilos en trop, ce qui favorise l'apparition de troubles cardiovasculaires.

Le sucre raffiné est riche en calories et ne contient aucun nutriment, il est constitué uniquement de saccharose, ce qui fait de lui le seul aliment sur terre dépourvu de bienfaits pour l'homme. De plus, le sucre a un effet déminéralisant sur notre organisme, car il puise dans nos réserves de calcium, de vitamines B et de minéraux afin d'être digéré, ce qui est néfaste pour nos dents, nos os, nos ongles... La surconsommation de sucre raffiné peut avoir pour conséquences un grave état de dénutrition, dont

l'unique remède serait d'en bannir la cause (régime hypoglycémique, régime diabétique)

On nomme le sucre « la drogue des temps modernes » car il stimule les zones de plaisir dans le cerveau à la manière des drogues, ce qui inciterait à en manger davantage. Il joue donc un rôle direct sur notre humeur. Voilà les raisons pour lesquelles on aime tant le chocolat, les glaces, les pâtisseries et les autres produits sucrés. Ceci explique aussi notre consommation excessive de sucre dans les moments difficiles.

Les industriels utilisent différents termes pour tromper le consommateur et ainsi masquer l'utilisation abusive de sucre : glucose, aspartame, sirop de glucose, fructose, dextrose, dextrines, maltose, amidon, sirop de candi, sirop de blé, sirop de céréales... Évitez au maximum la consommation d'aliments transformés contenant ces noms sur l'emballage. Remplacez le sucre raffiné par des alternatives plus saines. Par exemple : le sucre de canne complet, le miel, le sirop d'érable, le sirop d'agave, la stévia, le xylitol...

10 astuces pour diminuer notre consommation de sucre raffiné :

- Évitez les sodas et les jus de fruits industriels
- Diminuez le sucre dans vos recettes
- Supprimez le sucre de votre café/thé
- Méfiez-vous des yaourts aux fruits
- Méfiez-vous des produits «lights»
- Évitez les petits déjeuners trop sucrés
- Attention au grignotage
- Apprenez à déchiffrer les étiquettes

Les produits industriels

Les produits industriels donnent l'impression de gagner du temps et ils sont toujours plus irrésistibles. Les industriels utilisent des mots afin de mettre en avant les bienfaits de ces produits : sans colorants, sans conservateurs, allégés en matières grasses, riches en fibres...

Une alimentation trop pauvre en fibres.

Non seulement les apports nutritifs ne sont pas couverts par les produits industriels, mais en plus ils surchargent l'organisme de matières grasses et de sodium (sel).

Ce type d'alimentation met le système digestif à rude épreuve : il va devoir fournir beaucoup d'énergie pour digérer et éliminer des aliments qui ne contiennent généralement que peu de fibres et de nutriments.

Une alimentation trop riche en sucres.

Les produits industriels contiennent des sucres raffinés ce qui fournit à l'organisme de l'énergie.

Celle-ci est de courte durée et se suit d'une grande fatigue.

Ce mode d'alimentation donne la sensation d'être toujours fatigué et provoque des troubles du transit intestinal. Consommés en excès, ils mènent à l'obésité.

La viande

La viande a longtemps bénéficié d'une image saine. Désormais, elle a une moins bonne publicité. Depuis 2015, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé les viandes transformées comme cancérigènes pour l'homme. Voici quelques viandes à éviter :

Le lard, également appelé bacon, est la graisse épaisse située sous la peau de l'animal. Il présente peu de bienfaits pour l'organisme. Constitué majoritairement de graisses, le bacon est considéré comme un des responsables des maladies cardiovasculaires. Le fait qu'il ne rassasie pas, sa consommation est souvent excessive. C'est un aliment apportant une grande quantité de gras. Sa consommation doit être réservée uniquement lors d'occasions spéciales.

Les nuggets de poulet contiennent très peu de viande, ils sont riches en matières grasses et en sel. Les ingrédients et les additifs chimiques qui les composent font de lui un aliment mauvais pour la santé. Ils restent un plat très apprécié, surtout chez

les enfants. La meilleure alternative est de cuisiner des nuggets maison.

Voici comment les préparer : enrobez vos filets de poulet dans de la chapelure puis faites-les frire légèrement ou mettez-les au four.

Le poulet d'élevage industriel Au fil des années, l'élevage industriel a mené à un déclin de la valeur nutritionnelle des poulets. Ils sont élevés dans des environnements insalubres. Les poulets industriels passent leur vie dans leurs propres excréments, sources de contamination par les salmonelles. Une solution simple consiste à passer au poulet BIO et fermier. Vous paierez sans doute plus cher mais votre santé vous en remerciera.

Les chairs animales transformées, telles que les tranches de charcuterie, sont souvent riches en sodium et en nitrates. Selon plusieurs études, leur consommation serait liée à une augmentation du cancer du côlon et des maladies cardiovasculaires.

Les hot dogs et les saucisses font partie de la catégorie des viandes transformées. Ils contiennent du sodium, des nitrates et une grande quantité de matières grasses. Lors de

consommation régulière, ils mènent à l'obésité. Le boucher du coin a souvent des saucisses de meilleure qualité. Les saucisses qu'on trouve dans les grandes surfaces sont souvent bourrées d'additifs et de conservateurs.

La viande rouge. Les médecins conseillent de limiter la quantité de viande rouge à 500 grammes par semaine. Des recherches ont montré que les personnes consommant de la viande rouge tous les jours ont des hauts risques de décès dû à des troubles cardiovasculaires et/ou à des cancers.

La viande rouge du boucher est de meilleure qualité que celle des grandes surfaces. De plus, il est important de limiter sa consommation de viande rouge à 500 grammes par semaine.

Le poisson frit est mauvais pour la santé. Il est préférable de le consommer à la vapeur, afin de conserver tous ses nutriments. Évitez les poissons d'élevages intensifs et préférez le poisson frais pêché en mer.

Pour conclure, ces viandes ne posent pas de problèmes si vous les consommez une fois de temps en temps. Les viandes des bouchers et des

fournisseurs locaux, si possible BIO, sont de meilleure qualité.

La consommation de viande ne devrait pas être supérieure à trois fois par semaine, ceci afin d'éviter les troubles vasculaires.

Le café et les boissons énergisantes

Si le café peut peut s'avérer sain, avaler quatre expresso ou boire des boissons énergisantes à la caféine peut être nocif pour la santé. En cas de surconsommation de caféine, des maladies cardiovasculaires peuvent apparaître ainsi que des troubles liés au système nerveux tels que l'insomnie et l'anxiété. Lors d'une grossesse, l'excès de café est mauvais pour la santé du fœtus.

Les boissons énergisantes peuvent contenir de 70 à 400 mg de caféine par litre ce qui, pour la valeur maximale, correspond à plus de 4 cafés expresso.

Le café au lait est très mauvais pour la santé. Lorsqu'il arrive à l'estomac, le lait caille en fines particules. Ces particules sont grosses et restent longtemps dans l'estomac. La digestion devient alors lente et lourde.

Si vous ne pouvez pas vous passer de votre café au lait, privilégiez le lait végétal (soja, amande, avoine, noix, riz).

Conseil : Ne pas dépasser trois tasses de café par jour afin d'éviter les pathologies liées à l'excès de caféine.

Les sodas

Les sodas et les cannettes de soda sont des bombes de sucre blanc. Ces boissons ne contiennent que des sucres ajoutés et n'ont aucun intérêt nutritionnel. La consommation de ces boissons n'apportent aucune énergie au corps. Boire régulièrement des boissons sucrées engendre une prise de poids importante.

Les pics d'insuline (le taux de sucre dans le sang), provoqués par la consommation de boissons sucrées, est très néfaste à long terme. La consommation d'au moins une boisson sucrée par jour chez les adultes suffirait pour multiplier par deux le risque de diabète. De plus, ces boissons sont mauvaises pour l'émail des dents.

Les sodas sont la plupart du temps riches en substances chimiques. C'est le cas également pour les sodas «lights» dont le sucre a été remplacé par des édulcorants. Souvent, il s'agit d'édulcorants chimiques ou de «synthèse», dont on ne connaît que peu les effets à long terme. Un des principaux

édulcorants est l'aspartame, il a un pouvoir sucrant 150 fois supérieur à celui du sucre.

Les sodas favorisent les maladies cardiovasculaires. La consommation de sodas est mauvais pour la santé et facilite les troubles cardiovasculaires tels que : l'hypertension et les infarctus.

Les pâtisseries

Les pâtisseries font partie des aliments «à consommer avec modération». Un bout de gâteau dans la journée n'est pas de trop si vous évitez de consommer d'autres sucreries. Une mauvaise habitude est de consommer une sucrerie à la fin de chaque repas.

Les pâtisseries sont souvent élaborées avec de l'huile de palme. Cette huile augmente les risques cardiovasculaires.

Si vous préparez vos pâtisseries vous-mêmes, misez sur des produits de bonne qualité comme du sucre de canne complet, de la farine complète sans gluten, des œufs bio, du lait bio, de la crème bio...

Le sel

L'excès de sel est mauvais pour la santé : il favorise l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose ou encore le cancer de l'estomac. L'utilisation du sel marin en proportion adéquate est plus saine car il n'est pas raffiné. De plus, le sel marin contient des oligo-éléments tels que l'iode et le magnésium.

Quelques astuces afin d'éviter l'excès de sel :

- Utilisez des plantes aromatiques et des épices: basilic, coriandre, thym, romarin, ciboulette, aneth...
- Utilisez des légumes aromatiques : oignons, échalotes, ail...
- Remplacez le salé par l'acidité: citron, vinaigre...
- Faites des marinades avec vos viandes, poissons et légumes en utilisant du vinaigre, du citron, des épices et des herbes aromatiques.

Les additifs alimentaires

E500, E112 et bien d'autres... Les ingrédients notés à l'arrière des plats pré-cuisinés et des conserves sont souvent difficiles à comprendre. Il s'agit souvent d'additifs alimentaires. Les fonctions de ceux-ci sont multiples : rehausser le goût, allonger la conservation, colorer les aliments... Ils ne sont pas considérés comme dangereux, à condition de respecter un dosage quotidien. Il est important d'éviter une consommation excessive de plats pré-cuisinés et de conserves afin de ne pas exposer son organisme à trop d'additifs.

Certains colorants sont allergènes et cancérigènes. Voici une liste de colorants à éviter le plus possible : E102, E110, E123, E124, E127, E131, E142, E154, E160, E163, E154, E102, E110, E120, E123, E124, E125, E126, E120, E173 E175.

Le jeûne

Le jeûne consiste à l'abstention volontaire de nourriture pendant une période donnée, à l'exception de l'eau. Les jeûnes secs, sans eau, sont aussi possibles. Mais ils doivent être faits en alternance : un jour sans eau puis un jour avec. Le but est de détoxifier l'organisme.

Il réduit chez les sujets qui le pratique le risque de troubles cardiovasculaires, d'hypertension artérielle, de diabète et de dépression. De plus, il est bénéfique pour l'organisme de manière générale.

En cas de cancer, le jeûne augmente l'efficacité de la chimiothérapie. Ce dernier point doit être mis en place avec un thérapeute certifié.

Lors d'un jeûne intermittent, le dernier repas se déroule au plus tard à 20h et la reprise de la nourriture se fait à midi le lendemain. Le but n'est pas de manger moins, mais de laisser plus temps à l'organisme afin de récupérer. De plus, pour une

bonne santé du système digestif, il est bon de faire une pause de temps en temps.

Pourquoi ne pas essayer un jeûne durant 24h de temps à autre ? Le jeûne laisse place à la capacité naturelle de guérison de notre organisme.

Nos projets, nos objectifs & nos idéaux

Avoir des objectifs donne du sens à notre vie et nous aide à nous lever le matin. Les objectifs nous poussent à rester motivés.

Lorsque nous avons des objectifs, nous choisissons notre chemin de vie par nous-mêmes. Ces choix sont alors moins influencés par notre entourage ou par un concours de circonstances dû à notre société actuelle.

Nos idéaux nous prouvent qu'il est possible d'accomplir de grandes choses dans la vie, si on le souhaite. Lorsque nos buts sont définis, nous gagnons du temps et de l'efficacité, ce qui réduit le stress quotidien. Finalement, cela nous permet de vivre avec un sentiment d'accomplissement et de fierté.

On vit grâce à nos projets, nos buts, nos ambitions et à notre joie de vivre du moment présent.

Une vie rythmée

L'horloge biologique qui existe à l'intérieur de chaque être vivant représente un mécanisme fondamental de la vie sur Terre.

Chez les humains, cette horloge biologique est dictée par un groupe de cellules nerveuses localisées dans l'hypothalamus du cerveau. Ces cellules sont particulièrement sensibles à l'intensité de la lumière captée par la rétine de l'œil. Ces cellules sont capables d'intégrer l'information de la lumière afin de contrôler le cycle sommeil-éveil.

Il s'agit d'un phénomène d'une très grande importance, car la majorité de nos gènes présentent des fluctuations selon le moment de la journée. Les rythmes circadiens font partie d'un mécanisme important du bon fonctionnement du corps humain.

En conclusion, il est important d'avoir une vie rythmée. Ainsi, des repas aux mêmes heures de la journée, des heures de sommeil régulières, font partie d'une bonne hygiène de vie.

La symptothermie

La symptothermie est classée par l'OMS dans les méthodes dites «méthodes naturelles de régulation des naissances». Elle combine notamment la mesure de la température corporelle, l'observation de la glaire cervicale et au besoin la palpation du col de l'utérus. L'auto-observation permet de repérer avec fiabilité le début et la fin de la phase fertile du cycle menstruel et d'éviter des relations sexuelles non protégées ou au contraire de les favoriser si une grossesse se fait désirer. Pour la contraception, des marges de sécurité suffisantes sont prévues, ces marges seront d'autant plus importantes si les cycles sont irréguliers et/ou les observations incomplètes.

Si vous souhaitez plus d'informations à ce sujet, voici un site qui pourra vous aiguiller :

<https://symptothermie-suisse.ch>

Le stress

Le terme stress est emprunté à la langue anglaise et veut dire « tension » ou « contrainte ». L'être humain est en perpétuel changement. Rien n'est définitif, rien n'est figé, tout ce que nous croyons est voué à la transformation, c'est grâce à ce mouvement constant de nos structures psychophysiologiques que nous pouvons évoluer et nous adapter. Si nous savons accepter les situations difficiles, elles peuvent nous donner les moyens de faire évoluer nos facultés d'adaptation ainsi que notre intelligence. Le stress participe largement à cette évolution, à condition que nous ne le subissions pas, mais que nous sachions le gérer correctement.

Le stress dans nos cultures modernes est devenu, à force, presque un phénomène banal avec lequel chacun vit tant bien que mal. Pourtant, ses répercussions peuvent être gravissimes. Le stress n'est en effet pas anodin et doit être sérieusement pris en considération, parce qu'il peut affecter gravement notre santé aussi bien physique que mentale surtout sur le long terme. Même si un

stress peut paraître stimulant pour certaines personnes, il n'en reste pas moins que, quelle que soit sa forme, lorsqu'il se répète trop souvent, il entraîne inévitablement une usure de nos fonctions physiques et mentales. Ses causes parfois mal connues sont multiples et il est indispensable de les identifier pour pouvoir trouver la solution la plus appropriée.

Le stress est devenu le fléau des temps modernes, il est la cause principale de l'absentéisme dans les entreprises, et comme on vient de le voir, il est une des sources de nos déséquilibres. Dans notre société en perpétuelle effervescence, la lutte contre le stress est devenue indispensable dans la prévention de la maladie sous toutes ses formes.

On constate que le nombre de maladies mentales est en constante augmentation chaque année. Y aurait-il un lien avec le stress ? Fort probablement, car lorsque le terrain est fragilisé durant l'enfance par de nombreux stress, il laisse une grande place ouverte à toutes les névroses et maladies mentales possibles. On sait très bien qu'une psychose, même lorsqu'elle se déclenche à un âge adulte, a été très souvent favorisée par des

petits ou grands chocs, parfois répétés dans l'enfance. Nos «maladies modernes» déclenchées ou aggravées par le stress frappent chaque année. Minimiser ou négliger le phénomène de stress peut nous exposer à de très mauvaises surprises.

Le sommeil & le repos

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Loin d'être une perte de temps, il est vital pour l'organisme de dormir quotidiennement un certain nombre d'heures. Avoir une bonne routine de sommeil est en effet primordial pour être en bonne santé, tant physiquement que mentalement. Il est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme et à la bonne régénération des cellules. Le corps, durant la nuit, fonctionne au ralenti. On observe un ralentissement de la respiration, du rythme cardiaque, de la tension musculaire et artérielle ; en général, un ralentissement global du métabolisme. L'organisme produit également de nouvelles cellules pour remplacer celles qui sont mortes. Quant au cerveau, il profite de la phase de sommeil pour «trier» les informations qu'il a reçues tout au long de la journée. En effet, on assimile ce qu'on a appris durant la journée pendant la nuit. De ce fait, le mauvais sommeil est synonyme d'une mauvaise assimilation des informations. De plus, mal dormir a des conséquences sur la concentration et sur l'apprentissage. En dormant mal ou insuffisamment, vous serez distrait et aurez

plus de difficultés à rester concentré sur une tâche. Manquer de sommeil provoque en outre irritabilité, impatience et fatigue.

Le contact avec la nature

Les recherches scientifiques apportent des preuves solides sur l'importance du contact avec la nature pour notre santé. Le temps passé à l'extérieur réduit l'hormone de stress, le cortisol, et accroît notre sensation de bien-être. Le développement de la société occidentale nous a éloigné des grands espaces pour donner une plus grande importance aux activités technologiques et aux créations humaines. De plus en plus d'études scientifiques montrent qu'en nous écartant de la nature, nous avons non seulement perdu de vue les problèmes environnementaux qui nous menacent, mais nous nous sommes également éloignés d'un élément vital pour notre santé mentale. En nous refusant du temps dans la nature, nous rejetons une part essentielle de notre espèce, une vérité qui, ironiquement, est de plus en plus visible grâce aux progrès des technologies médicales.

Le soleil

Naturellement, chacun sait que le soleil est indispensable à notre vie. Dès qu'il apparaît, les pensées noires s'envolent et l'humeur s'améliore. Le phénomène est connu. La lumière visible qui figure dans sa gamme de rayonnements, conditionne nos rythmes biologiques. Elle pénètre par la rétine, parvient au cerveau via le nerf optique avec, pour effet, d'augmenter la production de la mélatonine, dite l'hormone du sommeil, laquelle intervient dans la synchronisation des rythmes de l'organisme. La variation du taux de mélatonine dans une même journée permet d'être actif le jour et de bien dormir la nuit. On sait aussi depuis peu, que les effets de cette lumière passent aussi par la peau. Avec des effets immédiats sur le moral comme sur la santé, comme si une simple exposition rechargeait nos batteries. Ce n'est pas la seule vertu du soleil. Au-delà de la lumière, les rayons ultraviolets participent à la consolidation de notre structure osseuse, ce que l'on sait depuis longtemps. Sans lui, nos os seraient incapables de fixer le calcium, car ce sont les rayons UV qui permettent la synthèse de la vitamine D,

indispensable à cette fixation. Un rôle essentiel dans la protection contre le rachitisme et l'ostéoporose.

La respiration

Bien que nous puissions passer des semaines sans manger, des jours sans dormir ni boire, nous ne pouvons passer que quelques minutes sans respirer. Il est donc possible de s'imaginer l'importance qu'occupe la respiration pour les fonctions vitales de l'organisme. L'oxygène que l'on absorbe lors de l'inspiration se rend dans les poumons pour ensuite être transporté par le sang pour atteindre les cellules et agir à titre de carburant pour ces dernières. En effet, les cellules de notre corps ont besoin d'oxygène afin de produire de l'énergie et remplir leur fonction, ce qui assure la survie de tout l'organisme. Les cellules utilisent l'oxygène qui leur est fourni et dégagent ensuite un gaz (CO_2) dont l'organisme se débarrasse. C'est lors de l'expiration que nous libérons le CO_2 . L'inspiration et l'expiration ont donc chacune leurs fonctions qui permettent de nous maintenir en vie, d'où l'importance de bien respirer.

La respiration complète : commencez par respirer avec le ventre (respiration abdominale). Il s'agit d'inspirer et de gonfler le ventre en premier,

puis la cage thoracique et enfin le haut des poumons en dernier. À l'expiration, vous dégonflez le haut de vos poumons d'abord, la cage thoracique ensuite et le ventre en dernier. Vous pouvez inspirer par le nez et expirer par la bouche pour cet exercice.

L'exercice physique

L'activité physique possède de très nombreuses vertus et constitue un excellent moyen de se prémunir contre les maladies chroniques. La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés :

- Elle permet d'avoir une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.
- Elle prévient les maladies cardiovasculaires.
- Elle réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang.
- Elle facilite la stabilité de la pression artérielle.
- Elle est efficace pour le maintien du poids et peut réduire les risques d'obésité.
- Elle réduit le risque de lombalgies.
- Elle améliore le sommeil.
- Elle lutte efficacement contre le stress, la dépression et l'anxiété.
- Elle améliore le processus de vieillissement.

L'harmonie émotionnelle

Les émotions sont le moteur de nos actions. Sans elles nous serions apathiques, et à cause d'elles, il nous arrive de réagir de façon inadéquate.

Un excès d'émotions négatives sur une longue période peut avoir des effets néfastes sur nous-mêmes: affaiblissement du système immunitaire, augmentation de la pression artérielle, maux de tête, etc. Sans parler des dommages collatéraux causés à notre entourage.

Heureusement, il est possible d'apprendre à les gérer. C'est-à-dire à réduire leur intensité, la fréquence et la durée de ces émotions négatives. Il nous est tout à fait possible de réagir avec plus de légèreté à une situation et de cultiver une plus grande harmonie émotionnelle avec soi-même et avec son entourage. Pour ce faire, il est important d'apprendre à se connaître.

La méditation

La méditation consiste à faire le vide en soi et à se concentrer sur ce qui passe à l'intérieur de notre corps. Elle nous aide à faire abstraction du stress, du surplus mental et des tracasseries quotidiennes. La méditation permet de nous concentrer sur notre paix intérieure.

Évidemment, nous avons sans cesse des pensées et des préoccupations en tête, il n'est pas toujours facile de les laisser de côté. La méditation peut être comparée à une sorte de gymnastique du cerveau. Comme pour les muscles de notre corps, ce n'est qu'à force de pratique régulière que l'on parvient à atteindre un état de relâchement, de sérénité et de relaxation intense.

Il existe plusieurs manières de méditer, qui sont décrites et expliquées dans de nombreux livres de spiritualité et de développement personnel. Quelle que soit la méthode que vous préférez, les bienfaits de la pratique de la méditation sont rapides et réels. Le plus difficile est de commencer et de rester motivé.

Les personnes qui ont intégré la méditation à leur vie quotidienne remarquent rapidement une amélioration globale de leur humeur ainsi qu'une baisse du stress. Ils affirment se sentir plus sereins, en paix avec eux-mêmes et les autres.

Mais il y a bien plus ! Les recherches actuelles menées par les neurologues et d'autres spécialistes ont démontré plusieurs aspects très appréciables qui découlent de la méditation.

Voici quelques exemples :

- Un meilleur contrôle de la pression sanguine
- Une amélioration de la concentration et de l'attention
- Un ralentissement du vieillissement
- Une baisse des symptômes des maladies gastro-intestinales
- Une amélioration de la fonction cardiaque.
- Une amélioration des symptômes de certaines maladies cutanées (psoriasis, eczéma)
- Une manière efficace de soulager la douleur
- Un renforcement du système immunitaire

De récentes découvertes scientifiques concernant les bienfaits de la méditation mettent en

lumière ce que l'on soupçonnait depuis longtemps : le pouvoir de l'esprit sur le corps est impressionnant. Nous aurions donc tort de ne pas en profiter ! Méditer pour se sentir plus calme et détendu au quotidien était déjà bien, mais méditer pour augmenter notre condition générale est encore mieux !

En conclusion : oui à la méditation !

Les relations sociales

Les liens sociaux sont importants sur toute la durée de notre vie. La qualité des liens sociaux influence l'état de notre santé à long terme. Des études montrent que plus les liens sociaux débutent à un âge précoce, meilleure serait la santé au début et à la fin de la vie. Il est important d'encourager les gens à construire de bonnes relations sociales.

La cigarette

Le tabac est la première cause de mortalité évitable en France (avec 73 000 décès par an). Le tabagisme est considéré comme étant responsable de 90% des cancers du poumon et de 30% des décès des personnes souffrant de cancer. La cigarette tue la moitié de ses consommateurs. Les méfaits sont innombrables : cancers, bronchites chroniques obstructives, maladies cardiovasculaires, altération de la peau, du moral et de la libido etc.

Il existe plusieurs livres qui facilitent l'arrêt de la cigarette. Allen Carr est un des auteurs les plus connus dans ce milieu.

L'alcool

Ce sont les effets de la consommation de l'alcool à long terme qui posent de réels problèmes de santé. Dans la plupart des cas, les usagers s'en rendent compte bien tardivement, parfois même trop tard.

Une consommation régulière et excessive (au-delà de 2 verres par jour) peut devenir très nuisible pour le consommateur.

L'alcool est néfaste pour le cerveau et peut affecter le bon fonctionnement de celui-ci. Ces perturbations peuvent changer l'humeur ainsi que le comportement.

Boire beaucoup, durant longtemps et de manière régulière (ou même trop d'une seule fois) peut endommager le cœur, provoquant des troubles cardiovasculaires, des arythmies (irrégularités du rythme cardiaque) et des AVC (accidents vasculaires cérébraux).

L'abus d'alcool a des répercussions directes sur le foie et peut conduire à un bon nombre de problèmes et d'inflammations de celui-ci tels que la stéatose et la cirrhose, l'hépatite alcoolique et la fibrose.

Boire trop d'alcool peut augmenter votre risque de développer certains cancers, notamment les cancers de la bouche, de l'œsophage, de la gorge, du foie et du sein.

Boire trop affaiblit le système immunitaire, rendant l'organisme fragile et susceptible de contracter un grand nombre de maladies. Les alcooliques sont plus sujets à contracter des maladies avancées.

Références et sources

Afin d'écrire ce livret d'hygiène de vie, j'ai rassemblé énormément d'informations de mes 4 années d'études de naturopathie et de nutritionniste à l'école Agapé. J'ai commencé l'écriture de ce livret en 2016. De plus, j'ai fait beaucoup de recherches sur différents sites internet en lien avec la santé. Les dernières modifications et corrections ont été faites début 2022. En 6 ans, j'ai malheureusement égaré les sources précises qui, grâce à elles, ont pu rendre l'écriture de ce livret possible. Par contre, j'ai toujours la possibilité de citer les sites internet qui m'ont accompagnés durant l'écriture de ce livret d'hygiène de vie. Cette liste de sites internet se trouve à la dernière page. Je vous remercie pour votre compréhension.

Joël Robert

Bibliographie

« psychologies.com »
« docteurbonnebouffe.com »
« madame.lefigaro.fr »
« cuisine.notrefamille.com »
« santetoujours.fr »
« lepoint.fr »
« futura-sciences.com »
« journaldemontreal.com »
« afriquefemme.com »
« sohealthy.fr »
« lejardindeshappycuriens.com »
« richeetzen.com »
« les-supers-parents.com »
« canalvie.com »
« santepubliquefrance.fr »
« doctissimo »
« drogues-dependance.fr »
« arte.tv »
« vitaliseurdemarion.fr »
« hug.ch »