

Santé Naturelle

www.santenaturellemag.com

Nouvelle formule

Enquête
Maux de tête
et téléphone portable

LES ANTIBIOTIQUES...
c'est pas systématique !

Nutri-santé
**Comment nourrir
le cerveau ?**

INTERVIEW
Dominique Mazenod
auteure de « Surmonter
l'épreuve du cancer »

**APAISER
LES DOULEURS
DES RÈGLES
AU NATUREL**

A table !
**Avec ou sans
gluten ?**

MIGRAINE
**3 Questions
et réponses**

DOSSIER NUTRITION

**Mettre de la couleur
dans mon assiette**
pour se préparer au soleil

Bien-être
Le conseil du coach
pour (re)trouver la joie !

DOSSIER NATURO DU MOIS

C'EST LE PRINTEMPS

**MARCHEZ DEUX FOIS PLUS,
MANGEZ DEUX FOIS MOINS !**

BEL 5,20 € / ITALIE 5,20 € / LUX 5,20 € / SUISSE 8 CHF /
MAROC 50 MAD / Dom. 5,00 €

AD
ventiss
Editions

L 11981-51-F: 4,20 € - RD


Mag - Juin 2016



Mettez de la couleur dans vos assiettes pour bien préparer votre peau au soleil !

Bientôt, la route des vacances nous conduira sur les plages ensoleillées. Or, le rayonnement solaire en excès, pourvoyeur de radicaux libres, accentue le stress oxydatif c'est-à-dire un état inflammatoire qui va accélérer le vieillissement.

Gardons à l'esprit qu'aucun "programme" avant l'exposition au soleil n'aidera la peau à contrecarrer les effets nocifs des ultraviolets, la protection restant le moyen le plus sûr pour bronzer en toute sécurité. Toutefois, soigner le contenu de son assiette, un mois avant l'exposition au soleil, reste le meilleur moyen d'offrir à son organisme de quoi donner à la peau un joli hâle, un teint éclatant, la nourrir et la protéger du dessèchement cutané.

Voici les conseils nutrition de Christine Calvet, experte en nutrition et bien-être, conférencière et auteure de plusieurs livres de recettes.

COMMENT COMPOSER DES ASSIETTES GOURMANDES ?

1 SE RÉGALER DE FRUITS ET DE LÉGUMES EN QUANTITÉ ET EN QUALITÉ EN PRIVILÉGIANT

• ceux riches en vitamine C qui facilite et accélère la synthèse du collagène mais aussi répare les effets du stress oxydatif. Côté fruits, il sera difficile de trouver des kiwis et des agrumes qui ne sont plus de saison, mais papaye, mangue, melon, cassis et tous les petits fruits rouges et noirs en sont bien pourvus. Côté légumes, on ne se privera pas entre autres de poivrons, persil, choux de printemps, épinards, cresson et petits pois.

• ceux riches en bêta-carotène (précurseur de la Vitamine A) et autres caroténoïdes, pigments végétaux qui activent la synthèse de la mélanine : fruits et légumes de couleur rouge, orangée et jaune comme l'abricot, le melon, la pêche, la mangue, la baie de goji, la carotte, le poivron rouge, la tomate, la patate douce... et de couleur vert foncé comme la courgette, le haricot vert, l'épinard, le poivron rouge, la laitue, le persil, les algues... C'est également une vitamine antioxydante, reconnue pour limiter le vieillissement cellulaire en neutralisant les radicaux libres dont les UV favorisent la production et qu'on trouve aussi dans les poissons gras, le jaune d'œuf et beurre cru. A noter que la transformation, dans l'organisme, du bêta-carotène en vitamine A nécessite des apports suffisants en vitamine C et en Zinc.

• ceux riches en vitamine E, puissant anti-oxydant : avocat, olives et tous les fruits secs oléagineux (noix de toutes sortes, noisettes,

amandes... graines de sésame) ainsi que leurs huiles, mais aussi céréales complètes.

Il faut savoir qu'une carence en bêta-carotène entraîne un dessèchement rapide de la peau et son épaississement, qu'une carence en

Il faut savoir qu'une carence en bêta-carotène entraîne un dessèchement rapide de la peau et son épaississement, qu'une carence en vitamine E aggrave la profondeur des rides et qu'une carence en vitamine C retarde la cicatrisation.

vitamine E aggrave la profondeur des rides et qu'une carence en vitamine C retarde la cicatrisation.

2 FAVORISER LES BONNES GRAISSES DANS L'ALIMENTATION

Tous les poissons gras riches en oméga-3 : maquereau, hareng, sardine, saumon, anchois, foie de morue (bien pourvu également en vitamine A), les végétaux riches en oméga-3 : huiles de colza, cameline, noix et son huile, graines de lin, de chanvre et leurs huiles, pourpier, algues... et les végétaux riches en oméga-6 (olive, noisette, sésame, germe de blé, courge... et leurs huiles) qui, en préservent la souplesse des membranes cellulaires, assurent également la souplesse, l'hydratation et l'éclat de la peau. Ils permettent également de **lutter contre le risque d'inflammation engendré par le soleil et activent la fabrication du collagène.**

Ces graisses possèdent un index glycémique bas et ne font pas grossir !

3 INTRODUIRE DES ALIMENTS RICHES EN SILICIUM, SÉLÉNIUM, ZINC ET VITAMINE B3

• le silicium freine le relâchement de la peau : prêle et ortie essentiellement

• le sélénium, qui s'oppose aux effets du vieillissement organique et de la peau en particulier, est indispensable à la synthèse des fibres de collagène et d'élastine. A partir de la quarantaine, un déficit en silicium provoque un dessèchement important de la peau et l'apparition de rides : la noix du Brésil en contient le plus mais on en trouve également dans l'huître, le hareng, le champignon, tous les haricots secs, le soja, l'ail cru ...

• le zinc protège des coups de soleil et régénère la peau : les huîtres en sont les mieux pourvues, sinon toutes les noix, le sésame, le jaune d'œuf, le cacao, les légumineuses...

• la vitamine B3 permet de traiter le phénomène de photosensibilisation et fait baisser la fréquence des coups de soleil : poulet et poissons gras essentiellement, mais également noix et graines, céréales complètes, algues...


Ne pas oublier de boire entre les repas, surtout du thé vert infusé au moins 10 minutes car il freine la peau vieillissante vers la dégénérescence pré-cancéreuse !



JE CUISINE À L'HUILE DE COCO - CHRISTINE CALVET
Vient de sortir aux éditions
Thierry Souccar. 12,90 euros.





QUINTESENS 

Cholestérol, mémoire, cœur...

6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ¹

Vers 50 ans, votre métabolisme évolue. Pour prévenir les effets de l'âge, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Une consommation adaptée de matières grasses vous apportera les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.

**Le premier mélange d'huiles
COMPLET et ADAPTÉ
à vos besoins dès 50 ans²**



Huile d'Olive

Pour le cœur :

L'huile d'Olive est essentiellement composée d'Oméga-9, un Acide Gras qui participe à la **prévention des maladies cardio-vasculaires³**.



Huile de Lin

Pour réguler le cholestérol :

L'huile de Lin est la plus riche des huiles en Oméga-3 ALA. Cet Oméga-3 constitutif de nos cellules contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale**, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol).



Huile de Tournesol

Pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :

L'une des huiles les plus riches en **Vitamine E et en Oméga-6⁴**.
Après 50 ans vos besoins en Vitamine E augmentent (elle protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire), c'est la **vitamine anti-âge par nature**.



Huile Marine⁵

Pour la mémoire :

Une huile **exceptionnelle pour la santé**. La seule qui vous apporte le précieux **DHA** (l'Oméga-3 du cerveau !) indispensable également au bon fonctionnement du **cœur** et au maintien de la **vision** (renouvellement des photorécepteurs rétiniens).

Il est important d'en consommer davantage après 50 ans car **nos apports alimentaires en DHA sont très insuffisants** (30% inférieurs à nos besoins - Source Alstorg 2007).



Huile de Bourrache

Pour la peau :

Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle nourrit le derme de l'intérieur, contribuant ainsi à maintenir la tonicité et la beauté de la peau.



Huile de Pépins de Courge

Pour la prostate :

Les **phytostérols** contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire**. Elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complètent en Oméga-3, DHA et Vitamine E.

- Mélange naturellement riche en **Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de **1^{ère} pression à froid**
- Production en **France**



¹ Formule déposée, conçue par des nutritionnistes.

² ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011).

³ Huile courante de la cuisine, elle ne contient ni Omega-3, ni DHA. Il est essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

⁴ Les Oméga-6 jouent un rôle anti-inflammatoire, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.

⁵ Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et filtrée afin de supprimer les dioxines, les PCB et les métaux lourds. Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea ».

En vente en magasins Bio et diététiques

Trouvez tous nos magasins sur : www.quintesens-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 92

Il est possible d'éviter le déclin cognitif lié à l'âge. Dans beaucoup de régions dans le monde, on vieillit en bonne santé. La vieillesse, phase terrible de la vie pour un Occidental, est très bien vécue dans d'autres contrées où on a d'autres habitudes, notamment alimentaires. Zoom sur les aliments et les habitudes de vie qui préservent la santé cérébrale.

OÙ TROUVER LES OMÉGA 3 ?

Dans les poissons gras comme le saumon ou le maquereau, dans les petits poissons comme les sardines, dans l'anguille, le thon rouge ou les anchois. Mais aussi dans les graines de lin et les oléagineux de façon générale.

Comment bien nourrir son cerveau ?

LE CERVEAU, UN BIJOU DE LA CRÉATION

Il faut prendre soin de son cerveau. C'est un bijou de la création, ou de la vie. De petite taille comparée à la taille d'un humain, le cerveau est le centre, l'état major des opérations qui ont lieu dans l'ensemble du territoire corps. Un cerveau est fait de milliards de petites cellules qu'on appelle les neurones. Ces cellules sont connectées entre elles. Plus la qualité et la complexité de ces connexions sont élevées, plus on est "intelligent". En effet, la traduction anatomique de l'intelligence réside dans cette "connectivité" du cerveau. Ainsi, pour bien prendre soin de son cerveau, il faut avoir plusieurs activités, varier les activités et les expériences, ne pas se cantonner aux seuls cours appris en classe (quand on est étudiant) et aux seules tâches qu'on nous demande au bureau quand on est salarié.

Plus vous variez les activités, mieux

votre cerveau se porte. Dès le plus jeune âge, plus l'enfant bénéficie d'un environnement riche, plus il expérimente une grande variété d'activités, plus ses capacités cognitives seront développées.

QUE MANGE LE CERVEAU ?

Le cerveau est très gourmand en sucre...oui! Les activités intellectuelles donnent en effet des envies de sucre, mais aussi de gras. Mais

Pour bien prendre soin de son cerveau, il faut avoir plusieurs activités, varier les activités et les expériences....

attention, ne nourrissez pas votre cerveau de mauvais gras, celui utilisé par l'industrie agroalimentaire pour faire baisser ses coûts de production

au maximum, ni de mauvais sucre industriel. Offrez-vous du bon gras. Des noix, des amandes, des pistaches ou des cajous. Une alimentation équilibrée et riche en bon gras (les oméga 3 notamment) est nécessaire pour une bonne santé cérébrale. Plusieurs études convergent pour dire que les acides gras Oméga 3 sont très importants pour la constitution des neurones, mais aussi pour la constitution des membranes cellulaires. La vitamine A est aussi un des aliments favoris du cerveau (fromage, oeufs, beurre). Et pour le sucre, préférez le sucre des fruits, il est beaucoup plus facile à digérer et ne produit pas le pic de glycémie que génère l'absorption d'un soda. Le miel est aussi une source de glucose (sucre) très intéressante car elle combine plusieurs effets bénéfiques pour la santé. Commencez donc vos journées par une petite cuillère de miel et vous remarquerez vite la différence!





L'INRA CONFIRME

LE RÔLE ANTIDÉPRESSIF DES OMÉGA3

De récentes recherches à l'Inra ont démontré le rôle clé des oméga 3 pour la santé du cerveau. La neurobiologiste Sophie Layé, directrice du laboratoire Inra Nutrition et neurobiologie intégrée, explique « Une carence en oméga3 impacte la fonctionnalité des réseaux au point de générer des états dépressifs et des maladies neurodégénératives ».

LE CERVEAU A BESOIN DE DORMIR...

La durée et la qualité du sommeil jouent un rôle indispensable dans la protection des neurones. On sait aujourd'hui que le manque régulier de sommeil peut entraîner une perte de

“

Le manque de sommeil peut favoriser le processus de neurodégénérescence. Alors dormez bien!

cellules nerveuses. C'est ainsi qu'on parle de plus en plus de maladies neurodégénératives dans une société où les écrans (télé, ordinateurs, etc) dérèglent le rythme naturel du sommeil. Maladies "neuro dégénératives"

Cela veut dire que des cellules ner-

veuses meurent et ne sont pas remplacées...ou pas suffisamment. Car toutes les cellules de notre corps se renouvellent, chacune à son rythme, y compris celles du cerveau. On le sait aujourd'hui grâce aux progrès de la neuroscience: la neuro genèse ne s'arrête pas à un âge donné...Elle continue le long de la vie, mais elle a besoin d'être boostée, autrement des cellules nerveuses souches seront là mais ne se développeront pas jusqu'à maturité, ce qui favoriserait l'apparition de maladies comme *Alzheimer, Parkinson*, etc..

Le manque de sommeil peut favoriser le processus de neurodégénérescence. Alors dormez bien!

LE CERVEAU N'AIME PAS LE STRESS

Le stress est l'ennemi juré du corps et de son intelligence innée. Le stress a des effets ravageurs sur la santé, il est extrêmement nuisible

LE CERVEAU AIME

LE SPORT !

Oui, bien manger ne suffit pas, l'activité physique est l'allié majeur de votre ligne mais aussi de votre cerveau. Même chez les personnes âgées l'exercice modéré entraîne au bout de quelques jours seulement une amélioration notable des fonctions cognitives: attention, mémoire, etc. Le sport permet notamment de vaincre la dépression. Les études démontrent que l'effet à long terme du sport sont de loin plus intéressants que les effets des médicaments.

Il faut savoir aussi que les interactions sociales sont très bénéfiques au fonctionnement de nos neurones et le sport est souvent le vecteur de rencontres diverses et variées.

BON À SAVOIR QU'EST-CE QUE LE VIEILLISSEMENT COGNITIF?

C'est la perte de connectivité et la dégénérescence massive des cellules nerveuses. On perd des neurones beaucoup trop vite, et les neurones qui sont là ne sont pas suffisamment connectés les uns aux autres.

au cerveau. On le sait, le stress, matérialisé par une fabrication élevée de cortisol, déconnecte les circuits cérébraux. C'est ainsi qu'un enfant stressé ne peut même pas lire l'énoncé sur la feuille d'examen. Imaginez donc ce qui se passe dans votre cerveau à chaque fois que vous êtes stressé...

Le stress est présenté par certains experts comme positif dans certaines limites, il permettrait de donner de l'impulsion au cerveau. En réalité, ce n'est pas le cas : plus on est détendu, plus le cerveau est à l'optimum de ses capacités. Tout le monde a déjà connu cet épisode où il voudrait tellement se rappeler (vite!) du nom d'une personne ou d'une adresse...et il ne parvient à le faire qu'une fois le sujet oublié! En effet quand on laisse tomber, on se détend et les circuits reprennent leur connexion. Évitez le stress du mieux que vous pouvez!

Santé

BRACELETS D'ACUPRESSION SEA-BAND®

Solutions naturelles pour soulager les nausées liées aux états migraineux et les nausées du mal des transports. Il est démontré par des études que ces bracelets contribuent à donner une meilleure qualité de vie sans effets secondaires.
Boîte 2 bracelets 12 €



APAISER LA DOULEUR AVEC DES PLANTES

Souvent héréditaire, la migraine touche surtout les femmes (fluctuations hormonales, carences en magnésium). La formule "Migraines" du laboratoire Harmony Dietetics (HDNC) offre alors une solution naturellement efficace : le citrate de magnésium régularise la vasoconstriction des vaisseaux sanguins; les propriétés anti-inflammatoires de la Grande Camomille, associées au Coenzyme Q10, diminuent la fréquence des crises et fluidifient le sang; le Ginkgo et les Vitamines B renforcent efficacement la fonction et la circulation cérébrales. 1 comprimé par jour avec un verre d'eau, au cours du repas.
Vendu dans les meilleures boutiques de diététique et magasins Bio.

ASSAISONNETTES DE QUINTESENS

3 recettes élaborées par la créatrice culinaire Bio Valérie Cupillard, à partir d'ingrédients bruts 100 % Bio, sans aucun additif, ni omme de xanthane ou carraghénane. Chaque recette associe des huiles sélectionnées pour leurs apports en Oméga-3, Oméga-6 et Vitamine E à des ingrédients reconnus pour leurs principes actifs sur la santé «L'Intense» (Moutarde à l'ancienne, Ail, Paprika) «La Provençale» (Balsamique, Tomate séchée, Thym) «La Tonique» (Gingembre, Curcuma, Citron)



SAUMON SAUVAGE

DANS LE RESPECT DE LA PLANÈTE

Le Saumon sauvage Food4Good est issu d'une pêche durable éco-certifiée MSC Pêche durable et est pêché à la ligne. Les pêcheurs, souvent des familles, à bord des petits bateaux remontent les saumons un par un, ce qui garantit une qualité exceptionnelle. Sa chair naturellement fondante, peu grasse et d'un orange intense est riche en Omega-3 et en Vitamine D.
14,95 € la boîte de 500g



COUPE MENSTRUELLE MELUNA POUR PASSER DES RÈGLES APAISÉES

