

# Sept fausses bonnes habitudes à oublier!

Autor(en): **Fattebert Karrab, Sandrine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 47

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831732>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Sept fausses bonnes

Jeûner, éviter le soleil, prendre des vitamines: autant de conseils que l'on applique

La santé est un domaine propice à de nombreux préjugés. Confier ses soucis à autrui, se tartiner de crème solaire sont deux exemples de ces habitudes que l'on a adoptées, sans s'être forcément renseigné sur leur réel bienfait. Alors, qu'en est-il? Réponse en sept points.

Sandrine Fattebert Karrab



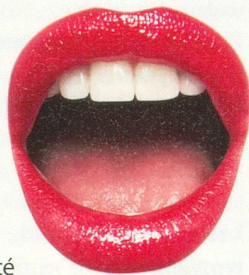
Tschenko Irina

## 1 BOIRE BEAUCOUP D'EAU

Impossible de vivre sans eau, on le sait. Nécessaire à la vie, sa consommation permet d'éliminer les toxines. Mais en consommer quotidiennement 1,5 litre ou plus peut aussi réduire dangereusement la concentration de sel qui se trouve dans notre sang. Certes, une carence en sodium est rare. Elle peut, par exemple, apparaître en cas de gastro-entérite. Mais ses conséquences pour la santé sont bien réelles, puisqu'un manque de sel provoque des nausées, des crampes musculaires, ainsi qu'une déshydratation. Et à long terme, peut conduire à de l'hypotension.

## 3 PARLER DE SES PROBLÈMES

Dire, s'exprimer, expliquer... La communication est la solution miracle à tout (ou presque) dans notre société. Malheureusement, elle peut aussi avoir un effet inverse sur le moral. Selon une étude de l'Université de Columbia (Etats-Unis), ruminer et tenter d'analyser le même problème avec des amis peut provoquer anxiété, stress et mener à la dépression. Le meilleur moyen de s'en sortir serait de se concentrer sur la solution plutôt que sur le problème.



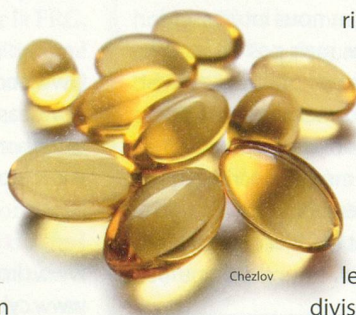
bikeriderlondon

## 4 JEÛNER

On pense généralement que jeûner est une excellente pratique pour purifier son corps et son esprit. Or, se priver de nourriture a pour principale conséquence d'affaiblir l'organisme. Durant le jeûne, le corps humain est obligé de piocher dans ses réserves pour les transformer en énergie. Cette transformation génère des déchets que les reins et le foie doivent éliminer. Outre la fatigue, le jeûneur éprouvera maux de tête, irritabilité, dépression, pertes de libido, problèmes gastriques ultérieurs. L'organisme doit se débrouiller avec moins d'eau, de sodium et de potassium, ce qui entraîne de l'hypotension, des évanouissements et peut même provoquer des troubles cardiaques.

## 5 PRENDRE DES VITAMINES

Les vitamines sont nécessaires à notre santé. Une alimentation équilibrée couvre toutefois les besoins et à moins d'être recommandés par votre médecin, ces suppléments sont inutiles dans le meilleur des cas et, au pire, néfastes. Chez les femmes âgées de 55 à 69 ans, plusieurs compléments alimentaires à base de vitamines et de minéraux, particulièrement ceux contenant du fer, pourraient être associés à un



Chezlov

risque de mortalité plus élevé, selon les derniers résultats de l'Iowa Women's Health Study. Certains compléments alimentaires, notamment ceux comprenant des multivitamines, de la vitamine B6 et de l'acide folique, de même que les minéraux tels que le fer, le magnésium, le zinc et le cuivre, pourraient être associés à une augmentation du risque de décès. De plus, les effets d'une surconsommation de vitamine E divisent encore les chercheurs.

## 2 SIROTER DES COCKTAILS SANS ALCOOL

Pétri(e) de bonnes résolutions, vous avez décidé qu'à l'avenir, vous renoncerez aux daiquiris et autres cocktails alcoolisés. C'est bien, mais ne les remplacez pas par des mocktails, ces mélanges de sirops chimiques et de nectars, bourrés de sucre raffiné. Le saccharose est effectivement responsable de nombreux maux: kilos superflus, caries, diabète, fatigue de l'après-midi, maux de tête, palpitations et vertiges, pour ne citer que ceux-là.



Amnark



Polaric

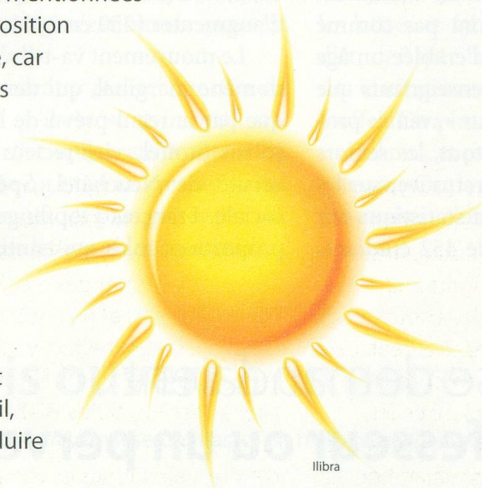


# habitudes à oublier!

souvent sans réfléchir. Mais quel est leur réel impact sur la santé?

## 6 FUIR LE SOLEIL

Bien sûr, se protéger du soleil est très important, mais si vous voulez éviter d'avoir recours aux vitamines artificielles mentionnées ci-dessus, une légère exposition aux rayons est essentielle, car elle empêche les carences en vitamine D qui augmentent les risques d'ostéoporose. S'exposer 10 minutes (visage, bras et jambes) sous un ciel à indice UVB modéré et sans protection solaire permet donc de couvrir ses besoins. Et si l'on veut prolonger le bain de soleil, alors il est temps de s'enduire de crème solaire.



libra

## 7 MANGER LIGHT

Pour beaucoup, faire un régime passe par la suppression de toute graisse dans l'assiette. A tort. C'est prendre le risque de priver son corps des bonnes graisses, telles que les oméga-3. Ces acides gras, que l'on trouve notamment dans la sardine et la noix, ont un rôle essentiel, que ce soit par exemple dans la réduction du taux de cholestérol et la diminution de la pression artérielle. Donc, ne diabolisez pas les graisses!



Dwayne Foong

PUB

DG  
DOETSCH GREYER AG · B

L'extrait original de Perna.

# La force issue des moules pour vos articulations.



PERNATON® contient de l'extrait original de Perna, une essence naturelle issue des moules aux orles verts. Elle apporte d'importants éléments nutritifs et reconstituants à votre organisme, ainsi que de précieux oligoéléments et vitamines. Pris quotidiennement et sur une période prolongée, l'extrait original de Perna de PERNATON® soutient la mobilité de vos articulations, ligaments et tendons. PERNATON® propose une gamme complète. Faites-vous conseiller personnellement dans votre pharmacie ou dans votre droguerie.

**PERNATON®**  
Pour une souplesse toute naturelle.