

ET SI ON VIVAIT AUTREMENT ?

1€

# Votre Bien-être



Nature  
& Découvertes



**Ces guides** présentent des informations sur notre environnement proche, à la fois précises, “exemplaires” et dénuées de tout catastrophisme. Ces informations, privilégiant une approche active et participative, ont pour but d’offrir des outils de réflexion et de choix, pour des citoyens qui ne sont pas seulement des consommateurs, mais aussi des acteurs-décideurs à leur échelle. Des personnes qui ont leur conscience, leur libre-arbitre et leur capacité d’agir. À chacun, donc, de faire ses choix, pour vivre autrement, dans le plus grand respect de l’environnement...

# sommaire

ÉTAT DES LIEUX ..... p. 4/5

## ENVIRONNEMENT ET BIEN-ÊTRE

Une maison douce ..... p. 6/7

Une maison saine ..... p. 8/9

Vivre à son rythme ..... p. 10/11

Bien dormir pour bien vivre ..... p. 12/13

## HYGIÈNE ET BIEN-ÊTRE

Des soins pour le corps ..... p. 14/15

Propres, mais pas trop ..... p. 16/17

Médecines douces ..... p. 18/19

Gérer son stress ..... p. 20/21

Bien dans son corps ..... p. 22/23

## ALIMENTATION ET BIEN-ÊTRE

Équilibres alimentaires ..... p. 24/25

Nourriture et environnement ..... p. 26/27

Les aliments au fil du temps ..... p. 28/29

Plaisir de manger ..... p. 30/31

Pour aller plus loin ..... p. 32/33

Index ..... p. 34

ET SI ON VIVAIT AUTREMENT ?

# Votre Bien-être



textes de Robert Pince  
dessins de Lionel Le Néouanic



Nature  
& Découvertes

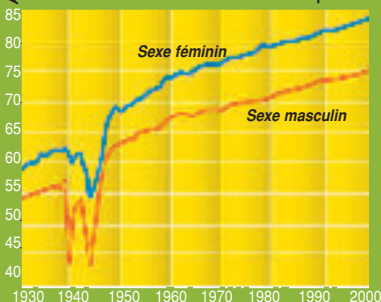


# Miroir de la santé

*Les Français n'ont jamais été en aussi bonne santé. Restent les problèmes préoccupants actuels de la hausse constante de l'obésité, de la consommation excessive d'anxiolytiques et de la progression du nombre des cas d'allergies.*

## L'ESPÉRANCE DE VIE

L'espérance de vie a augmenté en France durant presque tout le xx<sup>e</sup> siècle, excepté pendant les deux guerres mondiales. L'écart entre l'espérance de vie des hommes et des femmes s'est d'ailleurs accru pour atteindre 7,5



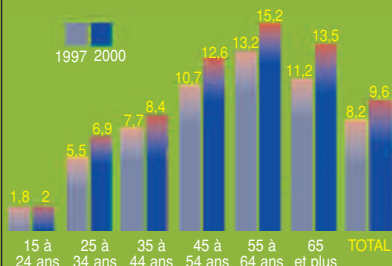
ans aujourd'hui, ce qui est un **record** dans l'Union européenne.

## OBÉSITÉ, le match France-USA

*Si le nombre de Français obèses continue de progresser de 5 % par an, on prévoit pour 2020 un nombre d'obèses comparable à celui des États-Unis aujourd'hui, c'est-à-dire 31 %.*

*Seules des mesures de prévention efficaces et un changement profond de nos modes de vie permettront d'éviter ces sombres prédictions !*

## L'OBÉSITÉ GALOPANTE



La France compte aujourd'hui 5,3 millions de personnes adultes obèses et 14,4 millions de personnes en surpoids. Cette situation a tendance à s'aggraver : les obèses étaient 8,2 % en 1997, 9,6 % en 2000, 11,3 % en 2003, soit une augmentation de 5 % par an. L'ensemble des personnes trop grosses (en surpoids ou obèses) a progressé en 6 ans de 36,7 % à 41,6 % de la population. Enfin, l'obésité massive (surpoids excessif) a doublé en 6 ans, passant de 0,3 à 0,6 % de la population.

## Baisse de la MORTALITÉ INFANTILE

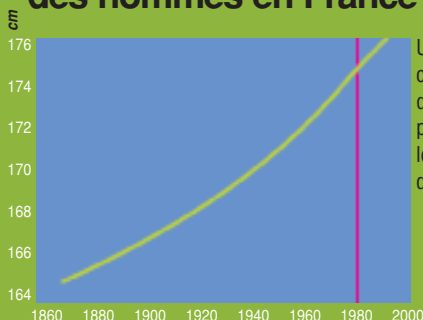


Nombre de morts survenues au cours de la première année de vie, rapportés à 1 000 bébés, révélant l'amélioration des conditions sanitaires.

## Consommation D'ANXIOLYTIQUES

En France, nous utilisons 2 fois plus de tranquillisants que les Espagnols, 5 fois plus que les Allemands et 8 fois plus que les Anglais ! Pour l'ensemble des psychotropes, notre "supériorité" est moins marquée, mais encore impressionnante : nous en consommons 3 fois plus que les Allemands ou les Anglais et 2 fois plus que les Italiens !

## Évolution de LA TAILLE MOYENNE des hommes en France



Une augmentation continue qui traduit principalement les progrès de l'alimentation.

## L'IDH DE LA FRANCE

L'Indice de développement humain prend en compte, en plus de l'espérance de vie, le revenu par habitant, le taux de scolarisation et le pourcentage de per-

sonnes qui savent lire et écrire ; cet indice a une valeur de 0,928 et place la France au douzième rang mondial, à égalité avec la Suisse et juste avant le Royaume-Uni.

### *L'IDH, qu'est-ce que c'est ?*

L'Indicateur de développement humain (IDH) est calculé par le Programme des Nations Unies pour le Développement (PNUD) à partir de 3 indicateurs : l'espérance de vie à la naissance, le taux d'alphabétisation et le revenu par habitant.

Les 36 pays à faible développement humain ont un IDH inférieur à 0,5. Les 84 pays à développement humain moyen ont un IDH compris entre 0,5 et 0,8 et les 53 pays à développement élevé ont un IDH supérieur à 0,8. La Norvège est le pays qui possède l'IDH le plus élevé : 0,942.

## La progression des ALLERGIES et de l'ASTHME

La quasi-totalité des études menées sur les allergies et l'asthme montrent que ces affections sont de plus en plus nombreuses, le taux d'augmentation se situant à 5 % par an dans la plupart des pays développés. La France n'échappe pas à cette évolution, qui frappe majoritairement les enfants et davantage les garçons que les filles. Ceux qui sont atteints de formes bénignes s'en débarrassent généralement avec l'âge, mais ceux qui souffrent de formes sévères le gardent toute leur vie.



# Une maison douce

*Des couleurs harmonieuses, un éclairage suffisant, des matériaux naturels et chaleureux, des odeurs agréables sont les premières conditions du bien-être.*



## ÉCLAIRAGES

La lumière artificielle dans la maison doit être suffisante et bien répartie, et l'équilibre entre les divers types d'éclairages respecté.

■ Les ampoules "basse consommation" supportent mal de fréquents cycles allumage-extinction, ce qui les réserve aux lieux à éclairer en permanence.

■ Les ampoules "classiques" de faible puissance seront utilisées dans tous les endroits où de fréquents allumages sont nécessaires et où l'on ne séjourne pas longtemps (WC).

■ Les ampoules halogènes grosses consommatrices d'énergie, utilisées pour des éclairages intenses, seront plutôt à éviter...

## De la lumière...

Bien éclairer la maison, en particulier en hiver, où notre corps souffre du manque de lumière solaire est indispensable. Bien des personnes présentent, à l'approche de l'hiver, des symptômes qui vont au-delà de la simple fatigue : mauvaise humeur, baisse du tonus et manque de concentration ; ce sont autant de signes de ce qu'on appelle la dépression saisonnière, qui s'installe au début de l'hiver avec la baisse de luminosité, et qui touche principalement les femmes (trois fois sur quatre). En effet, la lumière intervient sur notre "horloge biologique", qui régit un grand nombre de nos fonctions vitales, et en particulier notre humeur et notre rythme de veille-sommeil.

## Une maison nature

L'ambiance intérieure et le confort de la maison sont améliorés par l'utilisation de matériaux naturels. Les tapis et revêtements de sol en sisal ou en fibres de coco ne favorisent pas le développement des acariens (qui peuvent être responsables d'allergies). Les revêtements muraux en jute, les revêtements de sols ou de murs en liège contribuent à insonoriser le logement. Le bois est un des meilleurs matériaux pour la



maison, et un de ceux qui respectent le plus l'environnement, puisque c'est une ressource renouvelable... à condition aussi qu'il ne soit traité qu'à l'huile de lin. Enfin, le chanvre, fibre naturelle qui pousse sans engrais ni herbicide permet de réaliser des tissus d'ameublement "écologiques".

## De la couleur...

Les couleurs influencent l'humeur des habitants de la maison en fonction de leur éducation, de leur expérience et de leur culture.

Dans la civilisation occidentale, traditionnellement, le vert apaise les tensions et régule les hyperactifs, et le jaune stimule les solitaires : ces deux couleurs permettent donc d'adapter les chambres à coucher au caractère de leurs occupants. L'orangé est la couleur la plus gaie du spectre : elle permet la décoration des salles de jeux. Le rouge, couleur de la vitalité et de l'action, est un stimulant qui égayera les pièces que vous souhaitez dynamiser, comme le séjour par exemple.

Le bureau peut être décoré en violet, couleur qui soulage l'anxiété et favorise la concentration.

Le bleu et le turquoise, couleurs rafraîchissantes et aériennes, ont leur place dans les cuisines et les salles de bains.



## ODEURS D'ANTAN

Retrouver les senteurs des maisons d'autrefois est possible :

■ **Les confitures "maison"** de fraises, de framboises ou de coings embaumeront agréablement le foyer.

■ **La cuisson des plats** longuement mijotés (daubes, pot-au-feu), agrémentés d'épices, d'herbes ou d'aromates, parfumeront toute la maison.

■ **Des paquets tous prêts** de farine et de levure permettent à chacun de fabriquer son propre pain de campagne.

■ **Les sachets de lavande** de nos grand-mères permettront de parfumer les armoires et le linge.



## DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Les seniors ont souvent le réflexe de fermer les volets tôt le soir, afin d'économiser le chauffage, ce qui les rend particulièrement vulnérables à la mini-dépression saisonnière. Une bonne prévention de celle-ci consiste à améliorer l'éclairage intérieur et à profiter au maximum du moindre rayon de soleil en ouvrant les volets dès que le jour se lève.

# Une maison saine



## CHASSE AUX ACARIENS

Le principal allergène domestique est contenu dans les déjections des acariens, ces animaux minuscules qui se nourrissent de peaux mortes humaines.

- Éviter les moquettes et les jouets en peluche.
- Préférer les matières synthétiques pour les rideaux et les housses antiacariens en literie.
- Maintenir une chambre fraîche, aérée et nettoyée régulièrement.



## LIRE LES ÉTIQUETTES

■ Avoir le réflexe “lecture d’étiquette” est instructif ! Après avoir réalisé que la lingette que l’on place dans le sèche-linge comporte 15 produits bizarres, on se calme un peu...

■ Repérer sur les produits (d’entretien ou de bricolage) les mentions : “Ne pas utiliser dans un local fermé” : elles signalent la présence de solvants. Dans ce cas, mieux vaut utiliser des produits portant la mention “sans solvant”.

■ Privilégier les produits bio, ça existe aussi dans ce domaine !

*Allergies diverses, asthme et maladies respiratoires sont en forte hausse. Et si ça ne vient pas de l’extérieur, c’est que ça vient de l’intérieur...*

## Produits de la maison à surveiller

Si l’on regarde de près la composition de l’air de nos appartements et de nos maisons, on frémit en constatant sa teneur en polluants chimiques toxiques ou allergisants. Ainsi, le formaldéhyde, qui provient des panneaux de particules, des bois agglomérés, etc., flotte dans notre atmosphère à des concentrations supérieures aux recommandations de l’OMS pour les populations sensibles (asthmatiques, allergiques...).

De la même façon les peintures, les vitrificateurs, les colles utilisées pour assembler les meubles diffusent insidieusement et pendant longtemps des substances nocives.

## Atmosphère confinée

Les concentrations élevées en polluants trouvées dans la maison individuelle proviennent aussi des produits d’entretien et de nettoyage utilisés quotidiennement : certains détergents et cires en aérosols dispersent dans l’air de la maison des éléments indésirables. Alors que des produits bio existent...

De plus – économies d’énergies obligent – nous avons la fâcheuse tendance de bien calfeutrer nos maisons et mijotons donc dans une atmosphère bien polluée... à la ville comme à la campagne !





## Tabagisme polluant

Le plus grand responsable de la pollution à l'intérieur des maisons est le tabac : c'est certainement à cause du tabagisme (tabagisme féminin en particulier, les femmes étant souvent plus longtemps au contact des enfants) que bien des enfants font des allergies ou de l'asthme.

Donc, si l'on est fumeur, ne pas oublier d'aérer largement les pièces communes après avoir fumé et de s'abstenir dans les chambres des enfants : l'idéal étant bien sûr de ne pas fumer du tout dans la maison.

## De l'air

La solution simple et économique pour résoudre bon nombre de problèmes de pollution intérieure existe : il suffit d'aérer ! Oui, même l'hiver, et même en ville ; ouvrir largement les fenêtres une demi-heure tous les jours permet d'évacuer la plus grande partie de cette atmosphère polluée...

Autre solution : la ventilation mécanique contrôlée (VMC).

Un groupe ventilateur installé dans les combles aère en permanence l'ensemble du logement en prélevant l'air extérieur par des ouvertures situées dans les pièces "sèches" (séjour, chambres) et en extrayant l'air vicié par des bouches installées dans la cuisine, salle de bains ou toilettes. Le prix d'installation d'une VMC se situe entre 300 et 500 euros TTC selon les modèles..

## DES PLANTES CONTRE LA POLLUTION

Certaines plantes sont capables d'absorber des produits indésirables et peuvent donc lutter contre la pollution chimique de l'air des maisons.

- Ainsi, le ficus et le philodendron permettent d'éliminer le formaldéhyde.
- Le dracaena nous débarrasse aussi du xylène.
- Encore plus performant, le lierre absorbe le trichloréthylène, le formaldéhyde et le benzène.



# Vivre à son rythme

*L'alternance des jours et des nuits rythme notre vie. Et comme tout au long de la journée alternent les hauts et les bas, adaptons-nous et essayons de vivre en phase avec nous-même !*

## Fluctuations de la journée

Les chronobiologistes ont établi que nous passons successivement par des phases actives et passives : le matin, au réveil, nous débutons la journée lentement, pour passer par une phase active, entre 9 et 12 heures, suivie d'une phase de fatigue entre 12 et 14 heures. Nouvelle phase de vigilance et de forme entre 16 et 19 heures suivie par une phase de fatigue entre 24 heures et 3 heures du matin.

Le creux d'activité le plus important se situe entre 3 et 6 heures du matin.

## La ronde des mois

Les fluctuations de notre activité et de nos capacités s'observent aussi tout au long de l'année : nous sommes "façonnés" pour travailler l'été et procréer en automne : la pointe d'activité sexuelle de septembre-octobre permettra une naissance aux beaux jours, neuf mois plus tard.

L'approche de l'hiver et sa baisse énorme de luminosité due au raccourcissement de la durée des jours peut être marquée par une "mini-dépression" saisonnière qu'on traite aujourd'hui par exposition régulière à une lumière blanche très intense. L'hiver est d'ailleurs une saison à risque, où la baisse de nos défenses immunitaires entraîne une sensibilité aux infections beaucoup plus grande.



### UNE PETITE SIESTE...

Faire la sieste rend plus productif.

■ **Au Japon** la pratique en est courante, certaines sociétés allant jusqu'à l'imposer à leurs salariés.

■ **En Chine**, le droit à la sieste est inscrit dans l'article 49 de la Constitution.

■ **En France**, certaines firmes se sont engagées sur cette voie, comme Apple France qui équipe une salle de transats destinés à faciliter les rêves de ses employés. Alors, pourquoi ne pas le proposer à votre patron ?

D'autant que l'exemple vient d'en haut : Jacques Chirac lui-même a préfacé *L'éloge de la sieste* du polytechnicien Bruno Comby !

# Chamboulements de l'horloge

Bousculer l'horloge interne provoque fatigue, difficulté de concentration, stress. Qui ne connaît la fatigue due au décalage horaire ou les difficultés associées au travail posté et aux 3 x 8, auquel 20 % des travailleurs ne peuvent s'adapter ? Ne pas tenir compte de l'horloge interne est dangereux, comme le montre la multiplication par six des accidents de la route entre 2 heures et 4 heures du matin.

## Accidents de nuit

De nombreux accidents célèbres se sont produits entre 2 et 4 heures du matin, moment du "creux" de vigilance. Ainsi, le *Titanic* heurte un iceberg à 23 h 30 locale, mais l'heure physiologique de l'équipage, qui venait de franchir 3 fuseaux horaires en 4 jours, correspondait à 3 heures du matin. La centrale nucléaire de Three Mile Island (USA) explose à 4 heures du matin et il faut plus d'une heure avant que le personnel ne réagisse efficacement. L'accident de Tchernobyl et celui de Bhopal se sont eux aussi produits la nuit.



## LES RYTHMES DU QUOTIDIEN

- Pendant son travail, réserver les tâches délicates nécessitant une forte concentration au pic d'activité du matin, ou à celui de fin d'après-midi.
- Prendre un vrai déjeuner pour déconnecter complètement.
- Réserver le creux d'après-déjeuner à des tâches plus automatiques, comme les communications de routine ou les rangements (quand une courte sieste n'est pas possible).



## AU FIL DES SAISONS

- Il n'est pas toujours possible d'aménager son temps de travail pour respecter ses rythmes, mais une bonne connaissance de soi permet souvent de mieux supporter les contraintes.
- Se demander si l'on est plutôt du soir ou plutôt du matin permet parfois d'adapter ses horaires à l'optimum d'activité.
  - Prendre ses vacances plutôt en hiver est souvent possible et presque toujours souhaitable (sauf si l'on est "accro" de plages au soleil).

# Bien dormir pour bien vivre

*Nous passons le tiers de la durée de notre vie à dormir. Or deux Français sur trois se plaignent de troubles du sommeil : il est donc temps d'apprendre à mieux dormir...*



## LE RITUEL DU BON SOMMEIL

■ Avant de s'endormir, pourquoi ne pas consommer une tisane calmante de camomille, verveine, tilleul ou fleur d'oranger. À moins que vous ne préféreriez des gélules d'aubépine, houblon, valériane ou passiflore.

■ Et d'ailleurs, sommes-nous si différents de ces enfants qui ont besoin d'être rassurés avant une longue nuit ? Alors, retrouvons le secret oublié des rites : brossage de dents, aération de la chambre, lecture des pages d'un bon livre... Avant de nous endormir comme des bébés !

■ Un bon lit est aussi indispensable : ni trop mou, ni trop ferme, le matelas ne doit pas avoir plus de 15 ans ! Est-ce bien le cas chez vous ?

## Les cycles du sommeil

Une nuit normale de sommeil se compose de plusieurs cycles qui se répètent. Chaque cycle, d'une durée moyenne de 90 minutes, passe par quatre phases de sommeil lent (sommolence, sommeil léger, sommeil profond, sommeil très profond), suivies d'une phase de sommeil paradoxal de 15 à 20 minutes. Le sommeil paradoxal correspond à une activité cérébrale intense accompagnée de mouvements oculaires rapides, en rapport avec les rêves. Les cycles de 90 min, séparés par des micro-réveils, s'enchaînent jusqu'à la fin de la nuit, la durée du sommeil paradoxal s'allongeant progressivement. Finalement, la première partie de la nuit, où prédomine le sommeil lent, est consacrée surtout à la récupération physique, tandis que la fin de la nuit est plus axée sur la récupération nerveuse et psychique.

## Le physique et le mental

Le sommeil permet de libérer des tensions et fatigues : la position allongée favorise le relâchement de la colonne vertébrale et facilite la circulation veineuse. Il permet aussi de déclencher la sécrétion de l'hormone de croissance (responsable de l'entretien des muscles, tissus et os) et permet à la mélatonine



(qui régule les rythmes biologiques veille/sommeil) de se libérer pendant la nuit. Le sommeil a enfin le pouvoir, grâce aux rêves, d'assimiler et de classer les événements quotidiens, de mémoriser et de renforcer les expériences de la journée, mais aussi d'envoyer des messages de l'inconscient vers le conscient, ce qui peut nous permettre, à condition que nous sachions les interpréter, de vivre plus en accord avec nous-même.

## Le rêve créateur

De nombreux artistes ou hommes de science se sont servis de leurs rêves pour créer une partie de leur œuvre. C'est ainsi que Kekulé, un chimiste allemand, a pu imaginer la structure cyclique du benzène après avoir vu en rêve une chaîne d'atomes de carbone se refermer sur elle-même comme un serpent qui se mord la queue. Otto Loewi, Prix Nobel de physiologie, imagina à partir d'un rêve une expérience destinée à montrer pourquoi la stimulation du nerf vague ralentit le cœur, ce qui lui permet de découvrir les effets de l'acétylcholine. Parmi les créateurs, La Fontaine a puisé dans un songe son inspiration pour écrire la fable *Les deux pigeons*.



## DU BON USAGE DES RÊVES

**Nos rêves travaillent pour nous : renforçateurs de mémoire, ils nous suggèrent de bien dormir après le travail ou avant un examen. Révélateurs d'un conflit interne momentané ou d'une vieille souffrance, ils méritent que nous essayions de décrypter leur message.**

**Mais l'histoire du rêve s'évanouit rapidement : pour pouvoir utiliser ces messages, placer à portée de main carnet et stylo, qui permettront de noter les souvenirs de rêves disponibles au réveil, en n'oubliant aucun détail.**

**Il restera ensuite à interpréter ces visions nocturnes, soit en exerçant sa vigilance et sa réflexion, soit**

**– dans les cas les plus difficiles de blocage psychologique – en utilisant les services d'un spécialiste des rêves ou d'un psychanalyste.**



# Des soins pour le corps



## DÉODORANT OU ANTITRANSPIRANT ?

Le déodorant est un anti-microbien capteur d'odeurs. L'antitranspirant stoppe l'émission de sueur en resserrant les pores de la peau grâce à des sels d'aluminium. Certains doutes ont été émis sur les effets potentiellement nocifs de ces sels. Veiller donc à préférer les déodorants, en évitant ceux en aérosol ; bien lire la composition et choisir plutôt les produits sans alcool (qui peut irriter).



## LA NORME REACH

Cette norme, en cours d'élaboration par la Commission européenne, a pour objectif d'instaurer de nouvelles procédures d'autorisation des substances chimiques contenues dans les produits de consommation courante.

*Et si nous prenions soins de notre corps avant qu'il ne manifeste son refus des "maltraitements" qu'on lui inflige de façon trop violente ?*

## Que choisir ?

Gels, lotions, crèmes, sels : l'arsenal des produits d'hygiène s'étend, se sophistique et se spécialise. Ainsi, pour les cheveux nous disposons de shampoings (pour cheveux secs, gras, colorés, permanents...), d'après-shampooing, et d'une multitude de produits pour adoucir, friser, défriser, éclaircir, assombrir, illuminer... Or tous ces produits à la composition complexe s'additionnent, s'amalgament et peuvent provoquer des allergies.

## Beauté bio ?

Il est donc important de s'informer sur la qualité des substances que nous appliquons sur nos cheveux, notre visage, notre corps.... De création récente, la cosmétique écologique et biologique s'est dotée d'un cahier des charges dont le résultat est le label Cosmébio. Les cosmétiques ainsi labellisés proviennent d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, ils sont fabriqués avec des produits non polluants et dans le respect de l'environnement ; enfin, le label certifie que les produits ne sont pas testés sur des animaux. Cosmébio distingue deux niveaux de qualité :

le label “cosmétique, écologique et biologique” qui exige au minimum 95 % de bio sur la totalité des ingrédients végétaux. Le label “cosmétique écologique” n’impose lui que 50 % de bio sur la totalité des ingrédients végétaux.

## Des huiles essentielles

Efficaces les huiles essentielles ? Certainement : de multiples travaux issus de laboratoires de chimie du monde entier l’attestent. Souvent utilisées en massage pour se détendre, elles ont aussi leurs propriétés désinfectantes, cicatrisantes, fongicides, assainissantes et médicinales. Ce sont donc des produits actifs à manipuler avec précaution, voir à ne pas utiliser sans les conseils d’un médecin naturopathe.

## Du bon usage du savon

Ce produit universel, à la composition simple, efficace, qui respecte le pH de la peau et de surcroît extrêmement bon marché, c’est le bon vieux savon de Marseille.

Attention pourtant : ce terme n’est pas une appellation et correspond seulement à une méthode de fabrication et à une composition. Essayer de trouver du savon artisanal qui se présente sous la forme d’un gros cube de 600 g, sur lequel est gravé “72 % d’huile” et le nom de la savonnerie. Il peut être vert (composé d’huile d’olive, de coprah et de palme) ou blanc (avec de l’huile d’arachide). Il ne contient ni colorant ni adjuvant et est biodégradable à 100 %.



## FABRIQUER SES PRODUITS DE BEAUTÉ

Qui n’a, un jour, tenté d’appliquer des rondelles de concombre sur le visage, rincé ses cheveux avec une décoction de feuilles de tilleul ou encore tartiné ses joues d’une mixture à base d’œuf ? Pourquoi en rire ? Bien de ces produits utilisés en cosmétologie s’avèrent très efficaces...

■ **Le tilleul** : il éclaircit les cheveux et en bain (ou en infusion) apaise et aide à l’endormissement.

■ **L’œuf** : en masque (mélanger un jaune d’œuf à une cuillère d’huile d’olive, laisser poser 20 minutes avant de rincer),

il revitalise la peau ; appliqué sur les cheveux (mélanger 2 œufs avec 1 jus de citron et une cuillerée de miel liquide), il les fortifie et les nourrit.

■ **Le citron** : il blanchit les dents (il suffit de le couper en deux et de frotter dents et gencives) et tonifie le visage (en lotion faite avec une peau d’orange et une de citron (les deux bio) finement ciselées et plongées dans de l’eau de source).

# Propres mais pas trop



## VIVE LES ANIMAUX

Si le système immunitaire n'est pas assez stimulé, le jeune enfant peut développer de mauvais anticorps, au risque de tomber dans des allergies diverses ou de l'asthme. A contrario, on a montré que le contact précoce des jeunes enfants avec des animaux contribuait à leur protection : le chien et le chat avec lequel ils jouent leur transmettent des bactéries qui vont permettre au système immunitaire de développer des réponses adaptées.



## LINGETTES : CÔUTEUSES ET POLLUANTES !

Les lingettes sont parfois précieuses, en voyage par exemple. Mais leur utilisation quotidienne génère 20 fois plus de déchets qu'un nettoyage "classique" et elles sont entre 10 et 20 fois plus chères ; leur utilisation est donc à limiter le plus possible.

*Nous vivons dans un environnement de plus en plus hygiénique, mangeons une nourriture de plus en plus surveillée, et pourtant, les réactions allergiques se multiplient...*

## Des antibactériens à tout va...

Des vêtements aux détergents en passant par les produits d'hygiène corporelle, les antibactériens sont à la mode : lingettes, chaussettes, bassines, déodorants, sacs-poubelles ou planches à découper nous promettent un univers aseptisé, loin de ces "méchantes" bactéries qui nous cernent.

Le problème, c'est que notre intérieur n'est pas un hôpital, et qu'il est déraisonnable de souhaiter vivre dans un univers stérile quand on est en bonne santé ! À moins qu'on ne souhaite tomber malade...

## Trop d'asepsie tue l'asepsie

Car de nombreuses études scientifiques (menées en Angleterre, aux États-Unis et au Canada, pays anglo-saxons fortement concernés par l'asthme) soulignent les dangers de l'obsession de la propreté, en particulier lors de la petite enfance.

Selon elles, afin que le système immunitaire du jeune enfant soit efficace, il faut l'entraîner ; et le meilleur entraînement, c'est le contact avec divers champignons, bactéries et germes variés qui permettent à l'organisme de mettre en place un système immunitaire efficace.



## Un nouveau regard

Il est urgent que nous nous défaisions d'une attitude sans doute héritée du XIX<sup>e</sup> siècle, où la découverte des micro-organismes les a associés indissolublement aux maladies comme la rage ou le choléra.

Or nous ne pourrions pas vivre sans les bactéries : nous leur devons l'air que nous respirons, grâce à tous les processus chimiques qui se réalisent dans leur organisme et créent les gaz atmosphériques. Sans elles, le fonctionnement même de notre corps, notamment la digestion, serait impossible : nous en abritons des milliards de milliards pour notre plus grand profit !

## Une propreté raisonnable

Ces considérations ne doivent pas faire oublier que les progrès de l'hygiène ont sauvé bien des vies et préviennent contre certaines maladies (le choléra par exemple) extrêmement dangereuses. Il faudrait donc trouver le bon équilibre entre propreté "normale" et asepsie excessive.

Il arrive souvent que nous nous nettoyons trop d'une part (à grand renfort de produits anti-bactériens) tout en oubliant les règles d'hygiène de base (se laver les mains régulièrement, aérer la maison, etc.).



### TROP D'ANTIBIOTIQUES

Une étude sur la prescription d'antibiotiques dans 26 pays européens a montré que la France arrivait en tête et consommait 3,2 fois plus de ces médicaments que les Pays-Bas, qui sont les plus économes des pays étudiés. Ce niveau de prescription français excessif entraîne un niveau élevé de résistance des bactéries aux antibiotiques. L'Assurance maladie a donc lancé en 2002 une campagne dont le slogan « Les antibiotiques, c'est pas automatique » a provoqué une baisse de consommation estimée à 16 %, soit 6,4 millions de traitements inappropriés évités.



CHASSEUR DE  
BACTÉRIES

# Médecines douces

*Les progrès extraordinaires de la médecine "classique" n'empêchent pas de nombreuses personnes de prévenir la maladie grâce aux médecines alternatives.*



## L'HOMÉOPATHIE EN QUESTION

L'homéopathie est un cas à part dans le paysage médical français : en attente de validation par des études scientifiques probantes, elle est considérée comme inefficace par la plupart des médecins. Pourtant, des médicaments homéopathiques sont présents dans le Vidal et ils sont agréés par l'Agence française de sécurité sanitaire des médicaments. La bataille est donc vive entre les "classiques" qui jugent les dilutions appliquées tellement ténues que l'action du principe actif est impossible et les "pragmatiques" qui constatent que de nombreux malades en sont satisfaits et pensent que "si ça ne fait pas de bien, ça ne peut pas faire de mal".

## Des raisons multiples

De nombreux utilisateurs de médecines douces ne rejettent pas la médecine "classique" (appelée allopathie) à laquelle ils ont recours lorsque des problèmes de santé plus importants les assaillent. Mais en prévention, ou face à des troubles légers voire chroniques (insomnies, migraines, maux d'estomac, etc.), ils préfèrent traiter en douceur, en évitant les effets secondaires ou l'agressivité supposée de certains de nos médicaments classiques.

## Faire les bons choix

Un certain nombre de patients recourent aussi aux médecines douces lorsque les traitements classiques sont lourds ou ont échoué. Il est dans ce cas très important de choisir un médecin "véritable", qui joindra à des études médicales complètes une spécialité comme l'homéopathie, la phytothérapie ou l'acupuncture. Cela évitera par exemple d'essayer de soigner par acupuncture les douleurs d'une angine de poitrine annonciatrice d'une souffrance du muscle cardiaque qu'il conviendrait de traiter par l'allopathie !

## L'acupuncture

Venue de Chine, où cette médecine est vieille de 3 000 ans, l'acupuncture vise à rétablir l'équilibre du corps en "rétablissant la circulation de l'énergie". Pour ce

faire, des aiguilles sont plantées en des points précis du corps, et maintenues en place quelques minutes, la stimulation des points pouvant aussi être réalisée électriquement. Le National Institute of Health (USA) et la British Medical Association (BMA) ont estimé que l'acupuncture était utile dans le traitement des migraines ou des douleurs dorsales.

## L'homéopathie

L'homéopathie est la médecine naturelle la plus populaire, en particulier en France où 4 personnes sur 10 l'utilisent au moins occasionnellement pour se soigner. Cette technique a été inventée par Samuel Hahnemann, qui découvrit il y a deux siècles qu'un breuvage d'écorce de quinquina était capable, à faible dose, de guérir une fièvre tropicale et à forte dose de donner la fièvre à une personne en bonne santé. L'homéopathe administre au malade la substance très diluée qui serait capable, à forte dose, de provoquer les mêmes troubles chez une personne saine.



### HYGIÈNE DE VIE

La plus simple des "médecines" préventives à mettre en œuvre chacun à son échelle, reste le respect de certaines mesures d'hygiène de vie, nous permettant de préserver notre organisme, tout au moins de ne pas prêter le flanc à bien des dérèglements.

■ **Bien s'alimenter**, en respectant les équilibres alimentaires nécessaires à l'organisme, notamment en diminuant la part de protéines animales et en augmentant la part des fruits et des légumes, régime garant d'un poids équilibré.

■ **Bien se dépenser**, en pratiquant régulièrement une activité sportive, qui se doit de rester douce pour le corps...

■ **Bien dormir**, en respectant le nombre d'heures de sommeil dont on a besoin (ce qui est très variable d'un individu à l'autre) et en se rappelant que les heures précédant minuit sont les plus efficaces pour récupérer.

■ **Bien se détendre**, en n'oubliant pas que le stress est un facteur de dérèglement de l'organisme, notamment d'un point de vue cardiovasculaire et digestif.

■ **Bien s'amuser**, en évitant toutefois les excès d'excitants comme les alcools forts ou le tabac...

# Gérer son stress



## DIMINUER LE STRESS

■ Une bonne hygiène de vie et un comportement adapté peuvent contribuer à diminuer le stress : une alimentation équilibrée, l'absence de tabac et d'alcool, un sommeil de qualité (sans aide médicamenteuse) et une attitude nouvelle au travail peuvent améliorer les choses : apprendre à dire non, à déléguer, à communiquer.

■ Et puis il convient de se faire plaisir régulièrement : le déjeuner est l'occasion de sortir de l'ambiance de travail et de faire un break, les loisirs doivent redevenir importants et l'exercice physique est essentiel pour décompresser.



## SE RELAXER AVEC DES SONS

Des disques de détente composés par des musico-thérapeutes mélangent harmonieusement les sons de la nature à la musique instrumentale pour procurer à l'auditeur un véritable bien-être. Il existe même de véritables cours à domicile enregistrés sur CD qui vous guident dans vos efforts pour atteindre la pause relaxante.

*Le stress concerne de nombreuses personnes et mérite d'être pris au sérieux. Négligé, il risque de dégénérer en graves problèmes de santé.*

## Stress, état des lieux...

Trois salariés sur quatre se disent aujourd'hui concernés par le stress, et beaucoup se sentent démunis, car ils sont incapables de mettre au point une stratégie individuelle pour le gérer. Or la plupart des entreprises n'ont pas mesuré l'ampleur du problème, quand elles n'en jouent pas comme d'une méthode de management ! Et, pourtant, personne n'est gagnant. Une très grande quantité d'énergie est ainsi perdue, et la performance fortement dégradée : plus nous sommes calmes, plus nous sommes efficaces !

## Les divers niveaux de relaxation

La relaxation, qu'elle soit individuelle ou collective, permet de mieux faire face à des niveaux de stress élevés. Le but est d'arriver à une réduction de la tension des muscles par une posture et une concentration d'esprit appropriées. Les diverses méthodes dérivent du Training autogène mis au point par le professeur J.H. Shultz et inspiré du yoga et de l'auto-hypnose. Les séances durent de 10 minutes à 1 heure et sont dirigées par des psychothérapeutes, des médecins, des kinésithérapeutes ou des infirmières formés à ces disciplines ; le travail du pratiquant porte sur la respiration, la contraction puis la décontraction de tous les muscles, et enfin la "visualisation" pour arriver à une pause mentale et à des images positives.



## Le stress et les plantes

Le stress non traité peut déboucher sur l'anxiété puis la déprime légère. Avant de se lancer dans les antidépresseurs on peut essayer la phytothérapie : plusieurs études ont comparé les effets du millepertuis et des antidépresseurs classiques sur la dépression légère. Les résultats sont à l'avantage du millepertuis puisque son efficacité est équivalente à celle des antidépresseurs avec des effets secondaires moins importants. Attention pourtant : les principes actifs du millepertuis – comme ceux de toutes les plantes utilisées en phytothérapie – peuvent avoir des contre-indications et il doit être prescrit par un médecin.



### RELAXATION ET AUTO-MASSAGE

Il est tout à fait possible de pratiquer un “massage sur soi” qui permet d'entretenir son corps et de s'offrir une remise en forme régulière. On doit d'abord s'installer dans une pièce calme, assis par terre (en tailleur ou accroupi) ou sur une chaise, mais avec les pieds bien à plat et sans s'adosser. Puis on frotte vivement les mains l'une contre l'autre avant de solliciter les points de massage qu'il faut apprendre à connaître : ainsi, pour soulager les maux de tête, on peigne le cuir chevelu, les doigts en crochet, 36 fois selon la médecine chinoise ; cela active la circulation et détend.

## Boom de la phytothérapie

La phytothérapie est devenue un marché florissant, et le retour à la nature un axe particulièrement porteur : tisanes, gélules, huiles essentielles et élixirs floraux n'ont jamais eu autant de succès. Cependant, naturel ne veut pas dire sans danger et de nombreux produits ont été retirés du marché à cause de leur toxicité. Depuis 2003, les contrôles et l'information des consommateurs ont été renforcés. Le temps de la phytothérapie semble donc bien arrivé, mais avant d'entamer une cure de beauté ou de santé par les plantes, mieux vaut demander l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.



# Bien dans son corps

*Pour conserver un corps sain, il convient de lui assurer une nourriture équilibrée, de maintenir une activité physique suffisante, et d'éviter le plus possible les toxiques comme l'alcool ou le tabac.*



## LE SPORT ET LE SEXE

■ Passé 40 ans, les hommes qui pratiquent régulièrement une activité physique ou un sport, et tonifient ainsi leur cœur et leurs vaisseaux, ont moins de chance d'être victimes de troubles de l'érection : une étude américaine a montré que pour préserver une érection

satisfaisante chez les hommes âgés de 40 à 70 ans, il fallait s'adonner en moyenne à 30 minutes de sport par jour.

■ Mais il est aussi possible de tonifier votre cœur et vos vaisseaux autrement : une étude menée au Pays de Galles a montré que les hommes qui ont eu au moins 3 orgasmes par semaine sont aussi ceux qui ont 2 fois moins de risques d'avoir une attaque cérébrale ou une crise cardiaque...

## Du sport avant toutes choses

La sédentarité et le stress sont des ennemis de la santé. Or, l'activité sportive permet de lutter contre ces deux méfaits : elle a une action calmante, grâce à des substances produites par le cerveau pendant les activités physiques, les endorphines, qui permettent d'améliorer l'optimisme face aux aléas de la vie. Le sport est aussi bénéfique pour le système cardiovasculaire : il permet une bonne ventilation pulmonaire, protège de l'ostéoporose et contribue à prévenir le diabète.

## Les secrets d'un corps sain

Mais il ne suffit pas de faire du sport et d'observer une alimentation équilibrée pour maintenir son corps en bonne santé : ne pas omettre les soins dentaires permet d'éviter caries ou infections qui peuvent provoquer des problèmes cardio-vasculaires sérieux. Souvenons-nous aussi que l'esprit et le moral ont un impact important sur notre forme : sortir régulièrement, aller voir des amis, avoir des activités sociales, s'intéresser à des idées nouvelles, cultiver sa curiosité et sa mémoire est bon pour notre corps. Sans oublier que l'optimisme et la capacité à "ne pas se faire de bile" permettent de rester plus longtemps jeune et en bonne santé.

## La santé en fumée

Les études scientifiques ont montré que le tabac avait des conséquences gravissimes à long terme.

Mais il a aussi des conséquences néfastes et immédiates sur l'organisme : la fumée s'attaque aux muqueuses et aux tissus des poumons, diminuant la capacité de respiration et provoquant toux et bronchite aiguë. Le monoxyde de carbone se combine à l'hémoglobine et remplace l'oxygène dans le sang : le cœur compense ces effets en augmentant sa fréquence et la tension artérielle, ce qui augmente la fatigue cardiaque et diminue les facultés de récupération. Faire le choix de ne plus fumer appartient certes à tout un chacun, mais il ne peut être que bénéfique pour le corps...



### BIENFAITS DU SAUNA

Cette coutume finlandaise consiste à séjourner dans une pièce en bois où l'air chaud et sec maintient une température comprise entre 80 et 100 °C : choc thermique garanti ! Pourtant, cette pratique présente de nombreux bienfaits : le sauna calme et relaxe tout en aidant à chasser le stress et à évacuer les tensions musculaires : il évacue la fatigue et redonne le tonus et la joie de vivre ; enfin, de nombreuses études ont montré son action bénéfique sur la circulation sanguine et la peau. Il est cependant déconseillé aux personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires...



### DES GESTES DE TOUS LES JOURS

- Privilégier systématiquement la marche à pied pour tous les trajets de moins d'un kilomètre.
- Abandonner l'usage de l'ascenseur au profit de la "grimpette" des escaliers.
- Choisir au bureau un siège ergonomique avec repose-genoux qui permet de maintenir une position de dos parfaite et de travailler de longues heures sans douleurs lombaires.



# Équilibres alimentaires

*Pour satisfaire la totalité des besoins nutritionnels, il nous faut manger "équilibré", c'est-à-dire varié, sans oublier le plaisir de bien manger.*



## OMNIVORE OU VÉGÉTARIEN ?

■ Le terme **végétarien** recouvre des situations très différentes, allant de ceux qui ne mangent pas de viande (mais continuent à consommer œufs, lait, fromage ou poisson) à ceux qui ne mangent que fruits, légumes secs et céréales.

■ Dans le cas des **régimes végétariens les plus stricts**, il convient d'éviter les carences de protéines en associant obligatoirement légumes secs et dérivés de céréales.

■ Enfin, en cas de **baisse de forme** ou de fatigue persistante, penser à une carence en fer, cet élément étant apporté chez les omnivores principalement par la viande rouge !

## Les familles d'aliments

Manger permet de faire le plein d'énergie grâce aux lipides et aux glucides, mais l'organisme a aussi besoin de protéines (fabrication des cellules), de fibres (pour faciliter le transit intestinal), d'oligo-éléments et de vitamines pour pouvoir croître et rester en bonne santé. Les nutritionnistes distinguent donc sept grandes familles d'aliments :

- Viandes, poissons et œufs (protéines, fer et vit. B)
- Produits laitiers (protéines, calcium, vit. A ou B)
- Céréales et féculents (glucides, protéines, fibres, vit. B)
- Fruits et légumes (minéraux, carotène, vit. C, fibres)
- Corps gras (lipides, vit. A, D et E)
- Produits sucrés (sucres rapides)
- Boisson : l'eau

Il faut par jour à un homme adulte sédentaire 290 g de glucides, 70 g de lipides et 70 g de protéines, ainsi que des vitamines, fibres et sels minéraux.

## Entre équilibre et plaisir

Les produits alimentaires nécessaires à une bonne santé ne sont pas toujours de votre goût ? Alors, pourquoi ne pas profiter des équivalences ?



Ainsi, pour les glucides, 75 g de pain équivalent à 4 à 5 biscottes, à 200 g de pommes de terre, à 160 g de pâtes ou de riz cuits, à 220 g de légumes secs cuits. Pour les protéines, 100 g de viande peuvent être remplacés par 100 g d'abats, de poisson ou de volaille, mais aussi par 2 œufs, 4 yaourts ou 70 g de gruyère. Enfin, pour les lipides, 2 cuillerées à soupe d'huile équivalent à 25 g de beurre ou de margarine et à 2 cuillerées à soupe de crème fraîche.

## Légumes et fruits

Une alimentation saine devrait comporter de deux à quatre portions de fruits et de trois à cinq portions de légumes, soit 500 g au total par jour. En effet, les fruits et légumes sont riches en substances dites anti-oxydantes (comme la vitamine C ou le carotène) qui jouent un rôle majeur dans la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires. Comme les Français consomment trop peu de fruits et légumes en général, on ne peut que recommander à tous de manger fruits et légumes chaque jour, sous forme de jus de fruit, de salade ou de dessert.



## LONGÉVITÉ ET CALORIES

Des expériences menées sur des souris montrent que lorsqu'on les soumet à un régime de restriction calorique et à un exercice physique régulier, ils vivent plus vieux et en meilleure forme. Cependant, avant de se mettre à la diète pour vieillir mieux, il convient de consulter un médecin nutritionniste afin de continuer à manger "équilibré". Le danger étant de tomber dans la dénutrition et de développer une maladie qu'on voulait pourtant éviter...



## LE RÉGIME CRÉTOIS

Pratiqué dans tout le Bassin méditerranéen, il est caractérisé par des repas riches en fibres, en vitamines et en minéraux : les légumes et les fruits en sont une part importante, avec les oléagineux, les céréales et l'huile d'olive. Un peu de vin, un peu de poisson et très peu de viande complètent l'ensemble. Ce régime favoriserait la longévité et diminuerait les risques de cancer et de maladies cardiovasculaires.

# Nourriture et environnement

*Choisir sa nourriture tout en préservant l'environnement n'est pas si facile : il faut s'y retrouver dans les étiquettes et aussi faire un choix : produits classiques ou bio ?*



## ALIMENTATION DE SAISON

Déguster en plein hiver des fraises venues du Chili ou une salade cultivée sous serres près de chez nous, c'est possible, mais à quel prix ? Le transport hors saison par avion ou le chauffage des serres représente un coût en énergie élevé et aussi de la pollution ; de plus, ces fruits et légumes, "poussés" dans leur croissance, sont loin d'avoir la saveur et les parfums des aliments arrivés "naturellement" à maturité. Essayons donc de réapprendre à déguster en fonction des saisons : les légumes d'hiver existent et peuvent être savoureux ; les fruits du printemps et de l'été n'en sont que meilleurs s'ils se font attendre...

## Étiquettes et produits alimentaires

Certains produits alimentaires possèdent un étiquetage qui précise leur origine territoriale (AOC, appellation d'origine contrôlée, ou IGP, indication géographique protégée). D'autres précisent et garantissent une qualité gustative, comme le Label rouge, ou une qualité distincte du produit courant, comme le Certificat de conformité. Mais aucun de ces signes de qualité ne renseigne sur le mode de production de l'aliment proposé.

## Les produits "bio"

Les produits portant le logo AB sont les seuls qui assurent au consommateur qu'ils sont issus de l'agriculture biologique, c'est-à-dire produits sans engrais ni pesticides de synthèse ni OGM. L'appellation "bio" peut être délivrée à des produits agricoles, d'élevage et à des produits transformés. Il existe également depuis peu des produits cosmétiques et d'entretien. Aujourd'hui, plus d'un Français sur quatre achète régulièrement des produits issus de l'agriculture bio, les consommateurs ayant de plus en plus le souci d'une alimentation saine, au goût authentique et produite en respectant l'environnement.

## Santé et production

Des études scientifiques montrent que les produits bio ont une teneur en vitamine C supérieure aux produits de l'agriculture intensive, tandis que leurs protéines sont moins nombreuses mais plus riches en acides aminés essentiels à l'organisme. Le taux de résidus de pesticides et de nitrates du bio est inférieur à celui de l'agriculture intensive, ce qui se traduit par des résultats positifs sur la santé : les animaux et les hommes nourris avec des végétaux bio ont une meilleure résistance aux infections.

## Goût et environnement...

Le goût du bio est plébiscité par les animaux : lorsqu'ils ont le choix, lapins, poules ou souris le préfèrent ! Les hommes sont-ils moins sensibles ? Des expériences "en aveugle" montrent que seuls certains produits (des fruits et les produits laitiers) ont un goût différent. Mais manger bio, c'est aussi encourager une forme d'agriculture plus respectueuse de l'environnement : l'agriculteur pratique la rotation des cultures, le recyclage des matières organiques, le respect des saisons, la lutte biologique contre les ravageurs. Les produits animaux proviennent d'élevages où les animaux ont de l'espace et où le recours aux antibiotiques est réduit.



### CHACUN SES CHOIX

■ Si l'on achète des produits "classiques", on privilégiera les élevages "en plein air", moins traumatisants pour les animaux et on n'oubliera pas de laver et peler ses légumes pour éviter tout résidu intempestif.

■ Avec le bio l'éventail de choix est plus large : rayon bio de supermarché, magasin spécialisé, ou encore investissement dans des systèmes de distribution locaux comme les paniers fournis par les fermes bio.

([alliancepec.free.fr/Webamap](http://alliancepec.free.fr/Webamap))



### CROISSANCE SPECTACULAIRE

Le bio connaît une croissance de 20 à 30 % de ses ventes par an, en Europe, au Japon et aux États-Unis.

En Europe, 3,7 millions d'hectares sont consacrés au bio, ce qui représente 2 % de toute la surface cultivée.

C'est l'Italie qui tient la tête, avec près de 50 000 exploitations en bio sur les 105 000 que compte la Communauté européenne.

# Les aliments au fil du temps



## CUISINE AU BARBECUE

Le barbecue a la (mauvaise) réputation d'être cancérigène, à cause des composés qui se forment lorsque les aliments cuisent sur des braises. Mais l'étude scientifique des viandes et poissons cuits au barbecue montre que ces composés toxiques sont présents en très faible quantité. À condition d'éviter les flammes, et de ne pas consommer les parties caramélisées par la chaleur, tout danger sera évité !



## LES PETITS POTS DE BÉBÉ

- Ils présentent l'inconvénient d'être **plus riches en sucres** que leur équivalent en purée de légumes ou compote.
- Pour la viande, ils sont **2 à 3 fois moins riches en protéides** et en graisses que la viande fraîche.
- Mais les petits pots de bébé présentent **de nombreux avantages** : préparation facile, sécurité bactériologique totale, absence d'additifs et de pesticides.
- Dans tous les cas, on peut privilégier **les produits bio**.

*Pour se conserver, les aliments doivent être transformés. Ces transformations maintiennent-elles les qualités des produits frais ? Et les additifs ne présentent-ils pas de risques ?*

## Séchage, chaleur ou froid ?

Pour conserver les aliments, trois techniques sont principalement employées dans l'industrie agroalimentaire : le séchage (par déshydratation, lyophilisation ou salage/fumage), la chaleur (par pasteurisation ou par appertisation) et le froid (par réfrigération ou par surgélation).

La déshydratation et la lyophilisation permettent la conservation de la plupart des nutriments, sans risque majeur.

Le salage, associé ou non au fumage, a parfois causé dans le passé des intoxications graves. Cette technique est aujourd'hui bien maîtrisée, mais elle modifie le produit, en augmentant en particulier sa teneur en sel.

La pasteurisation (entre 70 et 100 °C) permet la conservation au froid, et pour une courte durée.

L'appertisation (entre 115 à 140 °C) permet la conservation à température ambiante et pour de longues durées.

Enfin, la surgélation implique un strict respect de la chaîne du froid, mais permet de conserver toutes les qualités des aliments et parfois de posséder plus de vitamines que certains légumes frais restés trop longtemps sur les étales !



## Aliments “occupés”...

En dehors des divers polluants dus aux activités humaines (pesticides, métaux lourds) dont les teneurs maximales sont fixées par des normes internationales et nationales, les principaux risques alimentaires sont dus à des infections microbiennes ou à des champignons produisant des toxines.

La bactérie *Listeria monocytogenes* provoque une infection grave, la listériose. D'autres bactéries, comme les salmonelles ou les staphylocoques, produisent des toxines et sont dangereuses.

Au delà des contrôles effectués par les services compétents tout au long des chaînes de fabrication, on évitera au maximum ces risques en tant que consommateur en respectant les dates de péremption, ainsi que la chaîne du froid pour les aliments concernés.

## Des additifs, pourquoi ?

Les additifs alimentaires ont mauvaise presse et suscitent la méfiance. Leurs noms barbares n'y sont pas pour rien ! Ces additifs sont nombreux : ceux qui ont pour but d'empêcher la contamination par des micro-organismes ont un code E suivi d'un chiffre entre 200 et 300.

Pour éviter les réactions d'oxydation qui vont rancir huiles ou graisses, on ajoute des antioxydants (E 300 à 400). Pour augmenter l'attrait, on ajoute des agents de texture (E 400 à 500), des exhausteurs de goût (E 600 à 700) et des colorants (E 100 à 200). Beaucoup de ces additifs sont des produits d'origine végétale, et extraits de graines, fruits ou algues. Il est évidemment possible de choisir des produits “sans colorant ni conservateur”.



### RÉDUCTION DE SEL

Récemment, les industries du secteur agroalimentaire ont été accusées d'ajouter du sel en trop grande quantité dans les soupes, les plats préparés, les boissons ou le pain.

Dans les pays scandinaves, un accord passé entre les pouvoirs publics et les pros de l'agroalimentaire a permis de réduire de 40 % la teneur en sel des aliments. En France, une telle mesure n'est pas encore à l'ordre du jour.



# Plaisir de manger



## JARDINER ANCIEN

Le goût des légumes et des fruits oubliés entraîne parfois plus loin qu'on ne l'avait imaginé : pourquoi ne pas devenir collecteur de Menthe sauvage, Oxalis des bois, Crocus sylvestre ou autre plante sauvage comestible, comme le grand chef Michel Bras dans l'Aveyron ? Il vous faudra quelques connaissances botaniques et le goût du grand air. À moins que la passion ne vous pousse à devenir producteur des fruits et légumes anciens... Il vous faut juste un peu de surface de terre et surtout... des graines et semences adéquates. Par bonheur, de nombreux irréductibles ont préservé ce patrimoine des légumes et fruits anciens.  
([www.kokopelli.asso.fr](http://www.kokopelli.asso.fr))

*Bien que nos habitudes de vie aient beaucoup changé, nous avons gardé un attachement fort pour les plaisirs de la nourriture...*

## De génération en génération

L'organe du goût se constitue très tôt, dès la vie intra-utérine : le régime alimentaire de la mère influence le goût du liquide amniotique que le bébé goûte en permanence, modelant ainsi ses préférences à long terme. Après la naissance, l'alimentation de la mère influe aussi sur le goût du lait. Les habitudes alimentaires de la mère, et en particulier sa pratique d'une alimentation variée vont donc avoir une influence cruciale sur les préférences alimentaires de l'enfant.



## L'attachement aux repas

Le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC) a mené en 1997 une enquête sur les habitudes alimentaires des Français. Malgré le développement des entreprises qui pratiquent la journée continue, la majorité des Français mangent chez eux à midi en semaine et le repas du soir pris en commun concerne 8 foyers sur 10. Seul le temps de préparation des repas a tendance à diminuer, grâce à l'utilisation de produits alimentaires transformés et qui sont plus rapides à préparer.

## Le goût et la qualité

Les achats des produits de base peuvent être réalisés dans des circuits courts permettant un véritable contrôle de la qualité et du goût des produits achetés, comme les AMAP ou les "Jardins de Cocagne", cette dernière association rassemblant des jardins biologiques collectifs à vocation d'insertion sociale. Lorsque ce n'est pas possible, il faudra s'en remettre aux labels alimentaires de qualité. Citons-en quelques-uns comme le Label rouge (qualité supérieure), l'appellation d'origine contrôlée (AOC) ou son équivalent européen l'appellation d'origine protégée (AOP), sans oublier l'Atout certifié qualité, le label de commerce équitable Max Havelaar ou le label Agriculture biologique (AB).

## Légumes et fruits oubliés

Paradoxalement, la recherche de saveurs nouvelles entraîne les consommateurs vers les légumes oubliés, qui font un retour remarqué sur les étals des commerçants : alors pourquoi ne pas faire la connaissance des crosnes (racines au goût d'artichaut), des topinambours (tubercule à la chair parfumée), du panais (racine au goût fruité), du pâtisson (riche en vitamines et sels minéraux), du pissenlit, sans oublier l'ortie sauvage qui perd tout piquant quand elle a été trempée dans l'eau bouillante et qui se mange en potage ou purée.



### FRENCH PARADOX

La consommation modérée de vin rouge diminue le risque cardio-vasculaire et a un effet marqué sur la prévention de la maladie d'Alzheimer : c'est une partie de ce que les Anglo-saxons ont nommé "French paradox".

Le secret des effets bénéfiques du vin rouge résiderait dans la présence de flavonoïdes, des pigments protecteurs contenus dans la peau et les pépins de raisin, qui protégeraient de la dégénérescence cellulaire.



### VIVE LA DIVERSITÉ ALIMENTAIRE !

Les habitudes alimentaires diffèrent beaucoup d'un pays européen à l'autre, les mets salés prédominant dans les pays nordiques, et les sucrés chez les Méditerranéens. Les spécialités sont aussi variées que les pays : ragoût de mouton en Irlande, moules-frites en Belgique, viandes accompagnées de sauce à la menthe en Grande-Bretagne, morue préparée de 365 façons différentes au Portugal, paella en Espagne, moussaka et brochettes de viande en Grèce, poissons fumés au Danemark, etc.



# Pour aller plus loin

*Pour dépasser la simple lecture de ce guide, nous vous proposons de consulter une série de sites, d'organisations ou d'ouvrages pour approfondir les notions abordées dans les pages précédentes.*

## SITES INTERNET

### DOCTISSIMO

**[www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)**

Un site "grand public" très intéressant consacré à la santé.

On y découvre une partie encyclopédique (atlas du corps humain, glossaire des termes médicaux, médicaments), des grands dossiers faisant le point sur l'ensemble d'une question (comme les allergies ou le stress...), une étude des principales maladies (de la maladie d'Alzheimer au zona) ou des petits maux quotidiens (comme les problèmes d'acné ou de verrues).

De nombreux forums de discussion permettent à tous d'échanger leurs expériences (santé, psychologie, nutrition, sexualité, forme et beauté, etc.).

Le dossier consacré au stress est caractéristique de l'esprit du lieu, scientifique sans dogmatisme, avec des rubriques variées : "stress au quotidien", "stress au travail", "stress et santé", pour se terminer par "halte au stress", qui apprend comment apprivoiser le stress et "rester zen" qui traite des bienfaits des médecines douces ou des massages.

### PSYCHOLOGIES

**[www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)**

Un site foisonnant qui traite des problèmes personnels ou de couple, de la famille, des enfants. Jamais austère, il permet grâce à des tests de se connaître en s'amusant. Des forums favorisent les échanges sur de nombreux sujets, des problèmes de séparation à l'influence de Françoise Dolto. De nombreux témoignages permettent aux internautes de parler d'eux-mêmes en racontant une situation vécue, et d'être ainsi publiés en ligne. La partie du site intitulée "S'interroger" permet de s'adresser à des spécialistes qui fournissent des pistes de réflexion susceptibles d'améliorer votre vie quotidienne. Enfin, un recueil de dossiers fait le point sur des sujets aussi variés que l'écoute des rêves, les secrets de famille, les troubles obsessionnels compulsifs ou la passion du chocolat !

## LES LIVRES

### POURQUOI RÊVONS-NOUS ? POURQUOI DORMONS-NOUS ?

de **Michel Juvet** (Odile Jacob)

Le professeur Michel Juvet, spécialiste



du sommeil, membre de l'Académie des sciences, s'est intéressé depuis longtemps au sommeil, par l'intermédiaire d'études sur les animaux et les hommes.

Nous y apprenons des détails curieux, comme ce cycle nasal que nous partageons avec les chats et qui veut qu'au cours du sommeil nous ayons une narine bouchée tantôt à droite tantôt à gauche (le changement se produisant toutes les 60 à 90 minutes).

Michel Juvet raconte en termes simples ce que l'on sait aujourd'hui sur le sommeil et les songes. Il y explique l'utilité possible des rêves et décrit aussi les origines des problèmes de sommeil.

L'occasion de mieux comprendre ce qui se passe pendant ce tiers obscur de notre vie !

## GUÉRIR

de **David Servan-Schreiber** (Seuil)

David Servan-Schreiber, médecin psychiatre, nous convie à tirer les conséquences de la révolution récente qui a frappé les neurosciences et la psychologie. Il s'agit de nous guérir sans médicaments ni psychothérapies, en explorant sept voies différentes permettant à chacun de reprendre en main les rênes de sa propre vie. L'une d'entre elles est la cohérence cardiaque, qui consiste à contrôler le rythme du cœur en maîtrisant sa respiration, ce qui permet de mieux gérer ses émotions. Plusieurs études ont montré l'efficacité de cette technique dans la gestion du stress.

On citera aussi l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires, la synchronisation des horloges biologiques, l'acupuncture, etc.

## CES MALADIES CRÉÉES PAR L'HOMME

par **Dominique Belpomme** (Albin Michel)

« La plupart des maladies dont on souffre aujourd'hui n'ont plus rien à voir avec celles du XIX<sup>e</sup> siècle », explique Dominique Belpomme, éminent oncologue et président de l'Association pour la recherche thérapeutique anti-cancéreuse. Des affections cardiovasculaires à la stérilité masculine en passant par le diabète ou l'asthme, nombre des maux dont nous souffrons ne sont plus d'origine naturelle mais “fabriqués” par l'homme, nous rappelle l'auteur. Un ouvrage documenté et lucide pour inciter chacun à se prendre en charge et à changer sa façon de vivre pour conserver une bonne santé malgré un environnement dégradé.

## SAVOIR DIRE NON

par **Marie Haddou** (Flammarion)

Lorsque votre supérieur vous réclame un rapport pour le lendemain, ou quand votre ami veut vous emprunter 2 000 euros, il est important d'apprendre à gérer cette situation délicate avec le minimum de stress.

Le livre de Marie Haddou explique par des exemples concrets comment dire “ non ” dans différentes situations : au travail, avec ses amis, sa famille, en amour, etc. On y apprend comment éviter de se laisser influencer, comment prendre son temps, se préparer à émettre un refus argumenté et astucieux, tout en évitant d'être trop cassant.

Le moyen de favoriser une vraie communication et un échange de qualité, pour s'affirmer en toute sérénité.



# Index

Acariens .....	8	Ficus .....	9	Orangé .....	6
Acupuncture .....	18	Fleur d'oranger .....	12	Ortie .....	31
Agents de texture .....	29	Formaldéhyde .....	8	Ostéoporose .....	22
Agriculture biologique .....	26	Fraises .....	26	Oxalis des bois .....	30
Aliments de saison .....	26	French paradox .....	31	Panais .....	31
Allergies .....	9, 16	Fumage .....	29	Passiflore .....	12
Allopathie .....	19	Glucides .....	24	Pasteurisation .....	29
AMAP		Habitudes alimentaires .....	31	Pâtisson .....	31
(Association pour le maintien		Haricots verts .....	26	Petits pots .....	28
d'une agriculture paysanne) ...	31	Hémoglobine .....	23	Philodendron .....	9
Ampoules basse consommation .	6	Homéopathie .....	18, 19	Phytothérapie .....	18
Ampoules halogènes .....	6	Horloge interne .....	10	Pissenlit .....	31
Angine de poitrine .....	18	Hormone de croissance .....	12	Pourpre .....	6
Antibiotiques .....	17	Houblon .....	12	Protéines .....	24
Antidépresseurs .....	21	Huiles essentielles .....	15	Radiothérapie .....	19
Antioxydants .....	25, 29	IGP (Indication géographique		Rage .....	17
Antitranspirant .....	14	protégée) .....	26	Réfrigération .....	29
AOC (Appellation d'origine		Inconscient .....	13	Régime crétois .....	25
contrôlée) .....	26, 31	Jardins de Cocagne .....	31	Rêve .....	13
AOP (Appellation d'origine		Jaune .....	6	Rituel du sommeil .....	12
protégée) .....	31	Jute .....	7	Rouge .....	6
Appertisation .....	29	Kékulé .....	13	Salage .....	29
Asthme .....	9, 16	Kokopelli .....	30	Sauna .....	23
Aubépine .....	12	La Fontaine .....	13	Savon de Marseille .....	15
Auto-hypnose .....	20	Label Agriculture biologique .	31	Sieste .....	10
Barbecue .....	28	Label Cosmébio .....	14	Sisal .....	7
Bleu .....	6	Label Max Havelaar .....	31	Sommeil paradoxal .....	12
Bois .....	7	Label Rouge .....	26, 31	Stress .....	20
Camomille .....	12	Liège .....	7	Surgélation .....	29
Chanvre .....	7	Lingettes .....	8, 16	Système immunitaire .....	17
Chimiothérapie .....	19	Lipides .....	24	Tabac .....	9
Choléra .....	17	Listériose .....	28	Three Mile Island .....	11
Cire .....	8	Loewi .....	13	Tilleul .....	12, 15
Citron .....	15	Lyophilisation .....	29	Tisane .....	12
Coco (fibres de) .....	7	Massages .....	21	Titanic .....	11
Colorants .....	29	Médecines douces .....	18, 19	Topinambours .....	31
Compléments alimentaires ...	19	Mélatonine .....	13	Training autogène .....	20
Crocus sylvestre .....	30	Menthe sauvage .....	30	Trichloréthylène .....	9
Crosnes .....	31	Migraines .....	19	Valériane .....	12
Déodorant .....	8, 14	Millepertuis .....	21	Vert .....	6
Dépression saisonnière .....	7	Minidépresseion saisonnière .	11	Verveine .....	12
Déshydratation .....	29	Monoxyde de carbone .....	23	Vidal .....	18
Désodorisant .....	8	Mycotoxines .....	28	Vitamine C .....	27
Diabète .....	22	odeurs d'antan .....	7	Vitamines .....	24
Dracaena .....	9	Oeuf .....	15	VMC (Ventilation mécanique	
Endorphines .....	22	OGM (Organismes génétiquement		contrôlée) .....	9
Erection .....	22	modifiés) .....	26	Xylène .....	9
Exhausteurs de goût .....	29	Oligo éléments .....	24	Yoga .....	20

## COMMENT EST NÉ CE LIVRE ?

Il a été réalisé par les éditions Plume de carotte pour les magasins Nature & Découvertes.

Frédéric Lisak l'a conçu avec Robert Pince, qui en a également écrit les textes.

Lionel le Néouanic en a fait les dessins.

Geneviève Démereau en a créé et réalisé la maquette, avec l'aide de Sandrine Arribaux. "Le Pas d'oiseau" en a corrigé les textes.

Le tout sous la supervision de David Lachaud, de Nature & Découvertes et le regard attentif de Sophie Serrano.

Il a été imprimé à Toulouse-Labège par l'imprimerie Ménard en septembre 2005.



*Le livre que vous avez entre les mains a été imprimé sur du papier issu de forêts labellisées FSC (Forest Stewardship Council), label qui garantit que l'exploitation de ces forêts respecte des critères écologiques et sociaux, tout en étant économiquement viable.*

## [www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com)

*Pour être plus proche de la nature...*

Le site de Nature & Découvertes propose du contenu informatif et pédagogique sur la nature et l'environnement ainsi qu'une large sélection d'offres de produits. De quoi compléter les informations contenues dans ce guide, donner mille et une idées pour des activités et des sorties, trouver des renseignements sur un sujet qui vous passionne et plus de 1 500 articles, livres et équipements qui combleront les petits et les grands...

### **Connectez-vous et retrouvez :**

- Les e-lettres nature et e-commerce
- Les catalogues interactifs à feuilleter
- L'annuaire des associations pour découvrir la nature
- L'almanach des manifestations, des expositions, des événements nature qui se passent près de chez vous
- Une sélection des meilleurs sites Internet consacrés à la nature, à l'environnement et aux sciences

Et puis aussi la météo à 5 jours, la qualité de l'air dans votre ville et le calendrier des événements astronomiques.

Plus la mise en ligne de nombreuses références (livres, sites Internet, adresses de structures) spécialement pour la sortie des 4 guides "Et si on vivait autrement ?" de Nature & Découvertes.

Que faire pour habiter dans une maison propre et saine ?  
Est-il possible d'organiser sa journée pour rester à la fois efficace  
et reposé ? Peut-on apprendre à mieux dormir et à utiliser  
ses rêves ? Comment prévenir les maladies, maîtriser le stress,  
apprendre à se relaxer ? Devrions-nous manger moins  
de viande ? Le bio est-il meilleur pour notre santé et pour  
l'environnement ?

Des questions qui se posent à tous, pour rester en forme et vivre  
en harmonie avec la nature.

dans la même collection



**Nature  
& Découvertes**

1, avenue de l'Europe  
78117 Toussus-Le Noble  
Tél. : 33 (0) 1 39 56 01 47  
Fax : 33 (0) 1 39 56 91 66  
nature@nature-et-decouvertes.com  
www.natureetdecouvertes.com



*Le siège social et l'entrepôt de Nature & Découvertes sont certifiés ISO 14 001  
pour le respect de l'environnement.*