

Pleine Vie

+ 4 FICHES
anti-crise
anti-âge

Nouvelle vie, nouvelles envies

SYSTÈME D
MAISON

20 astuces écolo
pour économiser

PASSEZ L'HIVER
AU SOLEIL!

À
PETITS
PRIX

- Les hôtels pour séjourner de 1 à 3 mois
- Les voyagistes spécialisés

STOP
aux arnaques

10 grands classiques
à déjouer

Balades
Poussez la porte
des artistes

Déco

Vrai ou faux
Osez le mur végétal

Stress, migraines,
rhumatismes

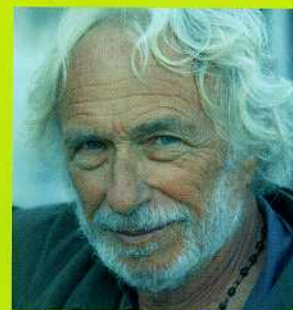
l'acupuncture,
ça marche

Retraite
RÉFORME 2011

Qui, quand, combien ?

15 points pour tout savoir

Spécial gentillesse



Pierre Richard,
un vrai gentil !

CONCOURS CUISINE

Les 5 meilleures recettes de votre enfance

DOM surface : 4,00 €

www.pleinevie.fr

L 16212 - 293 - F: 3,30 €





PRÉVENTION

Une prévention anti-âge conduite avec bon sens ne tourne pas le dos au plaisir et peut faire gagner dix à quinze ans d'espérance de vie. À condition d'adopter les règles d'une meilleure hygiène alimentaire et physique.

LES RÈGLES D'OR D'UNE ALIMENTATION SAINTE
LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EN QUESTION
RENFORCEZ VOS DÉFENSES !
BON OU MAUVAIS CHOLESTÉROL ?
BOOSTEZ VOTRE CERVEAU !
ON SE FABRIQUE DES OS SOLIDES
RÉGIME MINCEUR : ARRÊTONS DE FAIRE N'IMPORTE QUOI !
VOTRE ASSIETTE ANTICANCER
LES 7 RECOMMANDATIONS DE L'ANSES
TOUS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !
VOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉS ANTISTRESS
COMMENT TONIFIER VOTRE PÉRINÉE
LE VÉLO, SOUVERAIN DU CŒUR
UNE BELLE ÉNERGIE
LE SPORT AU CAS PAR CAS
UN DOS AU TOP
ADOPTÉZ LA THERMALE ATTITUDE
THALASSO EN MÉDITERRANÉE : SOINS, SOLEIL ET SÉRÉNITÉ
LES 25 CLEFS DE LA LONGÉVITÉ

PRÉVENTION

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EN QU

Certains professionnels de santé sont de fervents défenseurs de la supplémentation, d'autres restent sur leur réserve. En l'absence de données médicales précises, évitez l'automédication sur la durée.

L'automédication en compléments alimentaires peut être plus nuisible que bénéfique. En effet, des antioxydants pris en excès peuvent produire l'effet inverse de celui désiré, en stimulant, par exemple, des cellules cancéreuses, ou en empêchant la destruction physiologique des cellules malades. L'organisme possède son propre système de défense qu'il faut dynamiser plutôt que le rendre paresseux en faisant faire le travail par des micronutriments exogènes, et en avalant sans conseil médical des cocktails de compléments alimentaires. En conclusion, on ne doit pas se supplémenter, a fortiori à forte dose, sans avoir réalisé au préalable un bilan sanguin révélant d'éventuelles carences.

L'ordonnance des médecins anti-âge

Les compléments alimentaires d'origine hormonale comme la DHEA, la testostérone ou la mélatonine sont à utiliser impérativement sous avis médical. Les médecins anti-âge estiment que le

vieillesse pourrait, du moins en partie, être lié à une carence dans l'une ou l'autre de ces hormones et prônent une supplémentation, à l'instar de ce qui se fait pour le traitement hormonal de substitution (THM). Il faut évidemment prendre en compte que l'interaction entre les différents systèmes hormonaux suppose un traitement sur mesure. Toutefois, le corps est capable de produire ces hormones, une fois mis en place un plan d'hygiène de vie global, intégrant la pratique d'un sport d'endurance, une activité physique régulière, ainsi qu'une alimentation équilibrée.

Les probiotiques

Prise d'antibiotiques, stress... Dans certaines situations, notre flore intestinale peut être très perturbée. Les antioxydants n'ont alors aucun effet sur notre organisme. En revanche, une cure de pré et de probiotiques (bactéries non pathogènes que l'on retrouve dans les ferments lactiques) peut rétablir l'équilibre. Ils se consomment aussi sous forme de comprimés.

Notre sélection

Une association de probiotiques et d'oligoéléments pour stimuler les défenses immunitaires, **Azinc Probiotiques, chez Arkopharma, 30 comprimés, 8,85 €.**

Un complément alimentaire qui aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme, **Forte Maxx Probiotique, chez Forte Pharma, 30 gélules, 8,78 €.**

Prébiotiques

Ils permettent de rééquilibrer la flore intestinale et renforcent les défenses de l'organisme,

FUMEURS, ATTENTION !

La grande étude Su.Vi.Max sur les compléments alimentaires, menée sur plus de 13 000 personnes, de 1994 à 2004, a démontré que le bêta-carotène en supplémentation pouvait initier un cancer du poumon.

ESTION

Maxi-Flore prébiotiques et probiotiques, chez Synergia 30 comprimés, 6,50 €.
Ils contribuent efficacement au confort digestif, **Biofilm prébiotiques, chez PileJe, 14 sachets, 8,43 €.**

Les oméga 3

Ce sont des acides gras insaturés que l'on trouve majoritairement dans les poissons gras, le pourpier ou encore les graines de lin broyées, les huiles végétales de colza ou de pépins de raisin. Ils sont excellents pour le cœur et les vaisseaux, sont anti-inflammatoires et fluidifient le sang. Pour cette raison, ils préservent des maladies cardiovasculaires. Il est recommandé d'en consommer de deux à trois grammes par jour. Pour les personnes qui mangent peu de ces aliments, la complémentation est intéressante. Mais attention, les oméga 3 s'oxydent très facilement, il est donc conseillé de les consommer avec une prise conjointe d'antioxydants.

Notre sélection

Ce complément alimentaire à base d'un actif marin naturel très riche en oméga 3 (l'huile de krill, une petite crevette) agit comme un anti-inflammatoire sur les articulations sensibles.

Novalgic, chez Oenobiol, 30 capsules, 11,80 €.

Un complément alimentaire qui aide à contrôler le cholestérol,

Oméga 3, chez Bioléine, 100 capsules, 31,20 €.

Les principales vitamines et sels minéraux

Ils ont une action antioxydante reconnue et principalement la vitamine E et C, le bêta-carotène, le sélénium et le zinc. Inutile d'en consommer des doses extravagantes. Respectez les apports conseillés par l'ANSES. C'est grâce à

>>>

ZOOM

INFOS PLUS

Antioxydants mode d'emploi

• Quand sont-ils conseillés ?

> Les antioxydants sont destinés à être ingérés en compléments de l'alimentation pour pallier l'insuffisance, réelle ou supposée, des apports journaliers (en cas de fatigue, après une maladie, une intervention chirurgicale, un choc affectif ou l'entrée dans l'hiver).
> Les différents antioxydants ont un effet synergique, se renforcent et se protègent mutuellement.

• Quelle quantité prendre ?

> Les doses ne doivent pas dépasser trois à cinq fois les apports journaliers recommandés (AJR). Au-delà, on ne parle plus de complémentation, mais de supplémentation. Préférez les associations de composés avec doses et pourcentages par rapport aux AJR indiqués.

> Évitez le cumul de compléments contenant les mêmes éléments et la vitamine C aux repas.

> Ne prenez pas de fer sans avis médical. Attention aux cocktails qui en contiennent pour les hommes.

> Ne consommez pas de compléments alimentaires sans discontinuité.

• Comment les consommer ?

> La vitamine E est mieux assimilée par l'organisme sous sa forme naturelle plutôt que synthétique.

Si le terme présent dans la liste des compléments commence par « d-alpha », c'est la forme naturelle. Par « di-alpha », c'est la synthétique.

> La vitamine C est indispensable pour l'organisme, d'où la nécessité d'en prendre régulièrement sous forme alimentaire ou en complément (acérola).

C'est quoi, la mélatonine ?

INFOS PLUS

• Cette hormone, libérée par notre organisme pendant la nuit, agit sur la régulation de notre horloge interne. Son efficacité est donc reconnue sur le sommeil. Elle possède aussi des vertus antioxydantes. Elle serait actuellement testée dans des traitements anticancéreux et contre la dépression.