



décryptage

actu

LE LIVRE DE LA RENTRÉE qui bouscule la santé

DR ALEXANDRA DALU
Préface de Teddy Riner

LES 100
IDÉES REÇUES
QUI VOUS EMPÊCHENT
D'ALLER BIEN



Alimentation, sommeil, sport, hormones, génétique... ce qu'il faut savoir pour être en bonne santé

LEUCS ÉDITIONS

Rester en bonne santé dépend souvent de nous. Pourtant entre rumeurs et mauvaises informations, les réflexes erronés sont encore bien ancrés. Heureusement, on peut y échapper grâce aux conseils du Dr Alexandra Dalu, médecin et nutritionniste, dans son ouvrage qui chamboule bien des idées reçues.

MARIE-CHRISTINE DEPRUND

Dr Alexandra Dalu, médecin et nutritionniste

Un livre à dévorer
Alimentation, sommeil, sport, hormones, génétique... Dans son livre, le Dr Dalu passe en revue cent idées fausses, pour notre plus grand bien.

« Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien »,
Dr Alexandra Dalu,
Leduc.s éditions, 18 €.

IDÉE REÇUE PHYTOTHÉRAPIE

SE SOIGNER par les plantes est sans danger

Plantes et médicaments chimiques ne diffèrent guère. L'aspirine est calquée sur la feuille de saule, la pilule, à ses débuts, s'inspira des racines d'ignames mexicaines, dont certains composants miment la progestérone humaine... L'Organisation mondiale de la santé recommande la consommation de gingembre pour lutter contre les nausées des femmes enceintes. Toutefois, si elles sont efficaces, les plantes ont des contre-indications et des effets secondaires (moins fréquents que les médicaments chimiques). Ainsi, le pamplemousse est capable de modifier les effets de 85 médicaments, selon une étude canadienne. Le millepertuis induit une photosensibilisation en cas d'exposition au soleil, annihile les effets de la pilule et modifie l'action des anticoagulants. Par précaution, prendre l'avis d'un phytothérapeute ou d'un médecin nutritionniste pour connaître les marques qui garantissent le bon usage de la plante.

IDÉE REÇUE NUTRITION

BOIRE DU LAIT, c'est la même chose que manger du fromage

Tous les laitages sont riches en calcium, indispensable au squelette. Mais ils ne se digèrent pas de la même manière. Cela dépend de la capacité de notre organisme à assimiler le lactose, le principal sucre du lait, grâce à une enzyme présente dans le tube digestif : la lactase. Et là, nous ne sommes pas égaux. Cela tient à certains facteurs génétiques et ethniques. Les Caucasiens, les Scandinaves, les Mongols assimilent mieux le lait. Une fois adultes, certains deviennent faibles producteurs de lactase et souffrent alors de désagréments liés à une forte consommation de lait, comme des ballonnements ou des maux de ventre. Cela dépend également des produits laitiers. Les fromages affinés (mimolette extra-vieille, parmesan de plus de deux ans, cantal vieux...) contiennent moins de lactose et tout autant de calcium que le lait, et sont donc plus digestes. Les yaourts et laits fermentés (type kéfir) également.

IDÉE REÇUE SANTÉ

LES RONFLEURS ont un sommeil de bonne qualité

Mieux vaut toujours se méfier des ronflements et consulter un ORL dans tous les cas, car il peut s'agir de polypes, d'allergie, d'apnées du sommeil. Les femmes, au moment de la ménopause, souffrent d'un relâchement des membranes du nez et de la gorge qui les pousse à regagner les rangs des ronfleurs. La bonne attitude : consulter d'abord pour faire des examens et suivre un traitement, si nécessaire. Pour les femmes ménopausées, un traitement à base de gattilier et de soja, qui apporte de la progestérone et un œstrogène naturels, peut se révéler utile. Et, dans tous les cas, lutter contre le surpoids est indispensable, car la graisse située au niveau cervical peut bloquer la glotte et faire ronfler.



IDÉE REÇUE NUTRITION

L'HIVER, il faut manger davantage

Le temps où notre corps dépensait de l'énergie pour lutter contre le froid est révolu. La qualité de nos vêtements, les performances des systèmes de chauffage nous protègent des rigueurs de l'hiver. Si la faim augmente, c'est à la baisse de la lumière que nous le devons. Celle-ci décline en hiver, ce qui implique une baisse de la sécrétion de catécholamines (adrénaline, dopamine) et de sérotonine, des neurotransmetteurs qui stimulent notre énergie et nous poussent à l'action. Tandis que nous produisons plus de mélatonine et d'oréxine (deux autres neurotransmetteurs), dont l'une aide à l'endormissement, et l'autre augmente l'appétit. La solution pour ne pas prendre de poids ? S'exposer quotidiennement davantage à la lumière du jour et utiliser des appareils de luminothérapie à la maison et au bureau. On est de meilleure humeur, l'appétit est régulé, et on échappe à la dépression saisonnière.

IDÉE REÇUE SANTÉ

QUAND ON A MAL AU DOS, il faut s'immobiliser

Surtout pas, car l'immobilité « chronicise » la douleur ! Au contraire, le mouvement muscle la sangle abdominale de soutien et assure la souplesse de la colonne vertébrale. Mais on proscriit les sports asymétriques (sports de raquette), ceux qui imposent de porter des poids et ceux qui font sauter et risquent de provoquer des tassements vertébraux. Les favoris : yoga, Pilates, marche, footing, vélo, natation.

IDÉE REÇUE FORME

LES BOISSONS ÉNERGISANTES sont idéales pour le sportif

Rien de bon dans ces boissons. Riches en acide phosphorique, en fructose et en édulcorants, en guarana et caféine, elles déshydratent, pompent le magnésium et le calcium indispensables aux muscles, augmentent la fréquence cardiaque et la pression artérielle, provoquent de l'irritabilité... et parfois des troubles graves qui justifient une hospitalisation d'urgence. On préfère boire une eau riche en minéraux (Salvetat, Vichy Célestins...) pour la bonne conduction musculaire et le rééquilibrage des acides produits par l'effort, et pour recharger les ions perdus par la transpiration. À laquelle on ajoute le jus d'un citron pour la vitamine C et le citrate, qui donnent du peps, plus un peu de miel ou de sucre pour maintenir sa glycémie.

IDÉE REÇUE NUTRITION

EN ARRÊTANT DE MANGER DES ŒUFS, on fait baisser son taux de cholestérol

On le sait peu, mais le cholestérol est fabriqué à 70 % par le corps et seulement 30 % viennent de l'alimentation. Les œufs en contiennent mais, s'ils sont bio, ils apportent aussi des oméga-3 qui augmentent la fluidité du sang et protègent les artères. Il serait donc dommage de s'en priver ! Consommés le matin, ils apportent toutes les protéines nécessaires à l'éveil, des vitamines (A, D) pour la vision et le squelette. Quant au cholestérol, il participe à la synthèse des hormones stéroïdes et sexuelles qui stimulent l'organisme. On peut donc manger deux œufs un jour sur trois, pour ne pas apporter trop de gras.

IDÉE REÇUE GÉNÉTIQUE

L'HÉRÉDITÉ, c'est seulement une question de génétique

Certes, nous héritons de gènes légués par nos parents mais, au cours des années 2000, les chercheurs ont découvert que l'environnement avait un impact sur leur fonctionnement. La science qui étudie ce phénomène s'appelle l'épigénétique, et elle a le vent en poupe ! Elle nous montre que par des moyens simples tels que bien manger, bien dormir, faire du sport, on peut « reprogrammer » des gènes qui nous conduisaient vers une maladie. Notre santé, d'une certaine manière, est donc entre nos mains...

PLUS D'IDÉES REÇUES SUR TOP SANTE.COM

L'ananas fait fondre la cellulite. Le froid tue les microbes. Les épinards sont riches en fer. Lire dans le noir abîme les yeux. La santé pullule d'idées reçues... Venez les retrouver sur le site Web de Top Santé, rubrique « idée reçue », à partir de début octobre.



IDÉE REÇUE SOMMEIL

FAIRE DU SPORT le soir empêche de dormir

Deux évidences nourrissent cette idée : le sport stimule la sécrétion d'adrénaline (hormone de la vigilance) et fait grimper la température du corps, ce qui le réveille. En revanche, selon les experts de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, quatre heures après une activité sportive, ces effets ont disparu. On peut faire du sport sans perturber son sommeil jusqu'à quatre heures avant le coucher (20 heures pour les couche-tard). Un soulagement pour celles qui pratiquent jogging ou natation à la sortie du bureau ! Mais on évite le tir, l'escrime, le golf et les sports de combat qui attisent la concentration et provoquent un éveil durable.

4d7d25e45190ff0f22ba4104640d254f2996488fa1a7511