



EGLANTINE GRIGIS

# IDEES REÇUES Il paraît que...

Merci au docteur Alexandra Dalu, auteure de 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien aux éd. Leducs



**Vous y avez cru pendant des années.**  
C'était prouvé, vérifié. Mais c'était tout faux !

## La détox est un EFFET DE MODE

La détoxification est un processus physiologique naturel, une réaction organique qui a pour but de détruire les toxines qu'on respire, qu'on absorbe via les aliments... Cette réaction concerne les organes émonctoires (foie, reins, peau...) et même le cerveau ! Ce dernier possède en effet un réseau de détoxification qui détruit et évacue les toxines de la journée. Une opération menée à bien pendant notre sommeil. Par ailleurs, certaines plantes (spiruline, chlorelle...) augmentent la vitesse de détoxification. Il peut être intéressant d'en faire une cure d'un mois ou deux quand on traverse une période de stress, qu'on a une alimentation pauvre en fruits et légumes ou qu'on avance en âge (on métabolise plus lentement au fil des années). Sans oublier que le premier pilier de la détox reste une alimentation quotidienne riche en fruits et légumes, céréales et légumineuses, poissons frais...

## Le sport est déconseillé quand on est ENCEINTE

Une activité sportive et régulière est la bienvenue quand on attend un bébé. D'abord parce que cela modère la prise de poids et prévient ses effets secondaires graves (diabète gestationnel, hypertension artérielle...). De plus, cela contribue à un bon équilibre émotionnel et une meilleure estime de soi. Les activités les plus recommandées sont les sports aquatiques (natation, aquagym, aquabike), la marche et le footing léger... D'autres, comme la plongée ou le parachutisme sont clairement contre-indiqués. Enfin, des travaux ont pointé le fait que les femmes sédentaires avant leur grossesse, et pratiquant un sport de façon modérée (marche, footing léger) en attendant bébé, poursuivent leur activité sportive après l'accouchement !

## Un bain chaud aide à S'ENDORMIR

Si le bain chaud décontracte les muscles, il n'est en revanche pas indiqué pour tomber dans les bras de Morphée ! Car la somnolence apparaît lors du refroidissement du corps. Or, lorsqu'on se glisse dans son bain chaud ou qu'on prend une douche chaude, on augmente au contraire la température du corps ! De la même façon, on évite de faire du sport en soirée, car cela élève la température corporelle. Alors doit-on renoncer au rituel du bain du soir ? Non, à condition d'opter pour un bain tiède et de pas rester trop longtemps dans l'eau. Et surtout, on termine par une douche froide.



577c85ccd5150140b42734d547b0c65992015b9111152507



## Les **RONFLEURS** ont un sommeil plus profond et réparateur

Ils sont fatigués pendant la journée, ont des problèmes de concentration... Une étude récente a même montré que le ronflement peut entraîner des troubles cognitifs légers (vivacité d'esprit amoindrie, mauvaise coordination des mouvements...), signes précurseurs des démences neuro-dégénératives. Le ronflement est donc un symptôme qui n'a rien d'anodin! Si vous en souffrez, consultez un médecin ORL qui vérifiera que vous n'avez pas de polypes nasaux, qui scrutera votre gorge... En cas de surpoids, il vous fera passer un test d'apnée du sommeil. Enfin, les femmes ménopausées peuvent être sujettes à des ronflements, puisque leurs tissus (y compris pharyngés) sont moins toniques en raison de la carence hormonale. Le traitement hormonal de la ménopause (ou un traitement à base de plantes comme le houblon et le gattilier) contribue à éviter ces ronflements.

## Il vaut mieux **MANGER** des fruits entre les repas

Même si la majorité des fruits ont un index glycémique faible, sont riches en fibres, vitamines et antioxydants, ils n'en contiennent pas moins des sucres! Or, si l'on mange fréquemment des fruits dans la journée, leur sucre sera stocké sous forme de gras. De plus, on aura envie de sucré dans les heures qui suivent. Et nous prendrons des kilos! La solution? Déguster son fruit au cours d'un repas (en entrée ou en dessert). Ainsi, le pic de glycémie sera moindre et les fibres du fruit permettront de réduire l'absorption des acides gras des autres aliments du repas. Un conseil : si le fruit en collation est votre péché mignon, ne le prenez pas seul, mais associez-le à un yaourt ou une barre protéinée.

## Manger à sa faim allonge l'**ESPÉRANCE** de vie

En fait, c'est la restriction calorique qui permet d'allonger la durée de vie. Attention, il ne s'agit pas de jeûner, mais de modérer ses apports de calories. Concrètement, on sort de table rassasié, mais non repu. C'est la philosophie des habitants d'Okinawa au Japon, île qui compte beaucoup de centenaires. Plusieurs hypothèses peuvent expliquer ces bénéfices. D'un point de vue neuro-hormonal, la restriction alimentaire limiterait la production d'hormones de stress et d'autres impliquées dans le métabolisme de la digestion. En clair, le corps aurait moins besoin de travailler, ce qui éviterait une inflammation de bas grade, conduisant à une inflammation chronique à l'origine de multiples pathologies (diabète, obésité, cancers...).

## c'est nouveau



**CETTE HUILE CAPILLAIRE A BASE D'AMANDE BIO** et de noix de macadamia bio répare les cheveux secs et cassants. On l'utilise en masque avant le shampoing ou qu'on laisse poser toute la nuit. On peut aussi l'appliquer sur les pointes. Au final, les cheveux sont mieux protégés des agressions extérieures et gagnent en brillance. Un soin de cosmétique naturelle sans silicones. Huile capillaire **Lavera** 7,80 € les 50 ml. En magasins bio

### ON A TOUJOURS BESOIN D'AVOIR UNE CREME POUR LES MAINS A PORTEE... DE

**MAIN!** Celle-ci regorge de beurre de karité et d'huile de sésame, des actifs à la fois nourrissants et assouplissants. Elle pénètre sans laisser de film gras, ce qui est un plus! Et elle est estampillée bio. Cerise sur le gâteau : sa fragrance lavande, qui fleurit bon la Provence et nous rappelle les vacances! Crème Mains de Provence Fleur de Lavande **Florame**, 7,50 € les 50 ml [www.florame.com](http://www.florame.com)



### AH CES SATANES POUX QUI REVIENNENT CHAQUE ANNEE!

Pour leur tordre le cou, voici un shampoing à base d'huile essentielle de lavande et d'hydrolat de mélisse, à utiliser en complément d'une lotion antipoux. Les vertus de ce produit? Il facilite l'élimination des poux et lentes morts. Le tout en douceur, bien sûr! Il peut même être utilisé pour la chevelure de toute la famille! Shampoing à la lavande **Phytosun Arômes** 8,40 € les 200 ml. En pharmacies et parapharmacies



### AVANT DE TOMBER DANS LES BRAS DE MORPHEE, on applique

cette crème gorgée de resvératrol de vigne, acide hyaluronique et céramides. Sa mission : combler les pertes de la peau en acide hyaluronique et stimuler la production de collagène et d'élastine. Au réveil, la peau est raffermie et repulpée de l'intérieur. Le plus? Sa formule sans phthalates ni parabènes, ni huiles minérales.

Crème Tisane de nuit **Resvératrol Lift, Caudalie** 37 € les 50 ml. En pharmacies et parapharmacies

