

## Les bons gestes

### « Sweet no more, sexy forever » et autres astuces pour rester jeune et en forme

Pour celles et ceux qui me connaissent, vous savez déjà qu'un des grands piliers pour être mince est **d'éviter les aliments au goût sucré** (sauf les fruits) et de **remplacer les glucides par plus de légumes au souper** ;-).

Et être mince, ce n'est pas pour l'esthétique, oh combien relative :



**Garder son index de masse corporelle en dessous de 25**, c'est un des facteurs essentiels pour un vieillissement en bonne santé.

Et il y en d'autres :

#### **Préserver sa masse musculaire**

Mais pourquoi aller à la salle de sport alors qu'on pourra aussi bien prendre un médicament contre l'hypertension plus tard, me diriez-vous ?... Non, pas vous, puisque-vous êtes entrain de faire de la prévention antiviellissement en me lisant.

Globalement, on prend moins soin de notre corps parce-que la médecine a une solution pour tout : on peut vivre aujourd'hui avec 5 pathologies chroniques et autant de médicaments. Sauf que ce n'est pas ce qu'on veut, nous. Pas sexy du tout ça ! Et on n'est pas obligé d'aller à la salle de sport, il y a un tas de petits gestes qui, au quotidien, auront le même effet :

- se brosser les dents sur un pied ;
- se lever de son siège sans l'aide des mains ;
- sous la douche se tenir alternativement sur les orteils et les talons ;
- quand on s'assied, rester 10 secondes en suspension au dessus du siège ;
- assis dans le canapé, tendre les jambes bien à l'horizontale ;
- ramasser un sac par terre sur une jambe ;

- et bien sûr: marcher 30 minutes d'une traite, idéalement 5 fois par semaine.

### **L'âge ressenti est un vrai indicateur de l'espérance de vie en bonne santé.**

C'est ce qu'a démontré une vaste étude de 8 ans sur 6489 personnes âgés de environ 66 ans.

A cela se rajoutent d'autres facteurs de risque, mesurables, comme le surpoids, une tension élevée, une mauvaise condition physique.

Se sentir jeune dans sa tête et dans son corps, cela passe entre autres par **des occupations qui nourrissent notre esprit et notre cœur**, et par **des activités qui entraînent notre mémoire**.

On sait aussi par des études que les **optimistes** vieillissent beaucoup mieux que les pessimistes.

*En 2050, l'espérance de vie d'un bébé pourrait atteindre 110 ans. Il faut donc absolument changer notre mode de vie. La façon dont on vieillit est déterminée à 25% par la génétique, ensuite vient un peu de chance, et le reste est entre nos mains. Entre vos mains.*

A vous !

## **L'actu santé**

### **Le marché des compléments complètement inutiles**

*Socrate disait en arrivant sur le marché d'Athènes : « Ah, tant de choses... dont je n'ai pas besoin »*

Ne tournons pas autour du pot (de pilules) : il faudrait une intelligence artificielle pour connaître tous les compléments, et malgré mes études assez poussées sur le sujet, je n'arrive pas à suivre tous les nouveaux compléments qui sortent quotidiennement.

Le marché explose, le business est rude, les enjeux économiques aussi, la publicité mensongère. Et comme avec tout, internet a pris le dessus en cassant les prix, et vous propose des produits sans aucun conseil personnalisé, alors qu'il y a des risques de surdosage et d'interférences.

Il y a aussi ces nouvelles plateformes (que je ne nommerais pas mais dont le sérieux me semble tout relatif) qui vous proposent des cures « personnalisées » en fonction d'un formulaire que vous remplissez.

Mais voilà, **quand ça touche à la santé, on ne doit tout simplement pas se priver du conseil de quelqu'un de compétent** : le Pharmacien, Médecin, Nutritionniste...

Sinon c'est (au mieux !...) le **gaspillage** assuré : on ne s'imagine pas les valises entières de compléments que mes patients m'amènent parfois pour que je « fasse le tri ».



**Les scientifiques considèrent que, au delà de 3 médicaments différents, il devient difficile de gérer les interférences.** Il en va de même pour les compléments alimentaires.

D'autre part, toutes les études montrent que la plupart des micronutriments ne sont **efficaces que chez les personnes carencées**. Donc : « Less is more », et une supplémentation n'a du sens que quand elle est vraiment ciblée sur votre problème.

*Tout sainplement ;-)*

## **La recette de la rentrée** **Le lunch qui booste**

### **Les crudités :**

Feuilles de salade ou pousses (salade iceberg, romaine, épinards, roquette, cresson).

### **Les protéines :**

Mozzarella, feta, tofu, légumineuses, œuf dur, jambon, poulet, crevettes, thon, **RESTES** de viande ou autre.

### **La touche croquante :**

Granola salée (p.ex. « Great granola » chez Delhaize), pignons de pin, graines de courge, pistaches, noix de pécan (qu'on hache vite fait au couteau).

### **Les légumes cuits :**

Tous les **RESTES** feront l'affaire, et plus il y a de couleurs différentes, mieux c'est (pour les anti-oxydants, et pour le plaisir des yeux).

### **Les féculents :**

Riz, pâtes, pommes de terre, semoule, épeautre, quinoa...on utilise des **RESTES** : on veille à en cuisiner un peu plus et on les garde au frigo.

Bonus : de cette façon on diminue leur index glycémique ;-).

### **Vinaigrette facile :**

- 1 càs d'huile d'olive (1ère pression à froid idéalement) ;
- 1 càs d'huile omega3 (p.ex. huile de lin, de noix, de colza, ou un mélange, attention ces huiles-là se conservent au frigo) ;
- 1 càs de vinaigre (idéalement de pomme, sinon balsamique ou autre) ;
- 1 càc moutarde si on aime ;
- beaucoup d'herbes fraîches (toujours avoir des pots dans sa cuisine si on n'a pas de jardin) et/ou un peu d'ail écrasé ;
- sel et poivre ;
- une toute petite pincée de sucre, j'ai dit une toute petite pincée ;-)
- une toute petite pincée de café en poudre ;
- ...Et pour gagner du temps on peut en faire pour la semaine.

*Voilà qui est rapide, moins cher et tellement plus nourrissant que le sandwich du coin.*

*Si on veut l'emporter, on respecte l'ordre ci-dessus : les crudités en haut et la vinaigrette en bas. Puis on renverse dans son assiette.*

*On peut utiliser un bocal en verre (c'est joli !) ou une boîte de conservation.*



BON APPETIT !

## Le mot de la fin

J'espère que vous avez eu du plaisir à lire cette newsletter et vous en remercie !

A partir du 1<sup>er</sup> septembre, mes horaires de consultation vont augmenter, et je vais pouvoir prendre plus de temps pour vous :

- je commence à travailler du **mardi au jeudi à Woluwe**, en étroite collaboration avec le Dr. Carine Devred, dans son cabinet de médecine intégrative ;
- je garde mes consultations à **Wavre le lundi toute la journée**, et celles à **Jodoigne les samedi matin** ;
- le **vendredi** sera réservé aux **vidéo-consultations**.

Je partagerais dorénavant mes actualités et infos sur mon site [mangersainplement.be](http://mangersainplement.be).

Vous y trouverez également toutes les infos pratiques pour :

- [prendre rendez-vous](#)
- [me contacter](#)

*Grâce à cette nouvelle collaboration pluridisciplinaire, je pourrais encore mieux vous aider à être acteur de votre santé, et je m'en réjouis !*

*Je vous souhaite une très belle rentrée.*

*Ulrike Lambach*