

Sommet Alimentation & Santé

Découvrez le sommet Alimentation & Santé – Edition 2020, le 1er sommet virtuel pour enfin comprendre l'impact de ce que vous mangez sur votre santé !

Pendant 7 jours, vous allez pouvoir assister gratuitement à 15 conférences inédites.

15 experts vous parlent d'alimentation saine, de sa place centrale pour rester en bonne santé ou rétablir des déséquilibres.

- Un événement virtuel qui réunit dans un même lieu des experts d'horizon très divers ;
- Un contenu accessible à tous les particuliers, quel que soit leur état de santé
- La possibilité de comprendre (enfin !) les liens entre alimentation & santé, que ce soit pour des troubles chroniques ou sur le bien-être au quotidien (des troubles hormonaux, au surpoids en passant par les sautes d'humeur)
- Des interviews visibles aussi souvent que désirés pendant leur diffusion.

Les intervenant.e.s partagent avec nous leurs connaissances, leurs expertises mais aussi leurs points de vue et leurs histoires.

L'ambition de ce Sommet Alimentation & Santé est d'ouvrir

l'esprit vers de nouveaux regards, de nous rendre autonome pour choisir une alimentation réellement saine et qui nous fait du bien.

Dans ce Sommet vous apprendrez entre autre :

- comment réguler sa glycémie simplement pour soutenir votre système hormonal
- les secrets d'une alimentation qui renforce le système immunitaire
- les clés pour manger sainement avec plaisir
- etc.

Nous parlerons d'aliments ultra-transformés, de plantes sauvages, de repas en famille, de #dietetique chinoise, de #fertilitè, d'#alimentationcompulsive et de pleins d'autres choses.

Un événement inédit à ne pas rater !Inscrivez-vous gratuitement ici :

<https://www.le-sommet-alimentation-et-sante.fr/inscription-sas/?aff=hznas4&cpg=g07qyskf>

Candidose: ne laissez pas cette infection à levures ruiner votre santé!

Il y a une bataille cachée que beaucoup de gens ignorent aujourd'hui

Ils ne savent pas qu'ils combattent un ennemi invisible qui provoque :

- Fatigue et faible énergie.
- Dépression et anxiété.
- Problèmes digestifs
- irritation cutanée
- migraines et maux de tête
- Difficulté à perdre du poids.

L'un de ces éléments vous semble-t-il familier?

Si c'est le cas, faites attention – vous souffrez peut-être de candidose.

Malheureusement, il y a beaucoup de désinformation à propos du *Candida albicans*.

C'est pourquoi de nombreuses personnes finissent par être confuses au sujet de leur maladie ou ne parviennent pas à la traiter complètement.

Qu'est-ce que le Candida albicans ?

Tout le monde vit avec le Candida albicans.

Ce champignon ressemblant à une levure vit dans vos muqueuses et, de manière bénigne, dans votre intestin et votre tractus intestinal.

Il prospère dans les zones chaudes et humides de votre peau, telles que les aisselles, l'aîne et le vagin des femmes (les plis de la vulve).

Le Candida albicans fait partie intégrante de votre microflore naturelle.

En fait, on constate que 40 à 75 % des prélèvements oraux chez l'adulte en bonne santé seront testés positifs pour le Candida albicans.

Jusqu'à 25% des femmes sont positives pour Candida albicans dans leur vagin sain sans aucun signe d'infection ou de prolifération.

Cependant, une fois qu'il y a une prolifération de Candida albicans dans votre corps, votre risque de développer une candidose augmente et c'est à ce moment-là que votre santé est menacée.

Le lien entre le syndrome de l'intestin poreux et la candidose

Pendant longtemps, on s'est focalisé sur les infections vaginales, dues au *Candida albicans*, et les diverses manières de traiter les symptômes.

De récentes recherches se concentrent maintenant sur le système gastro-intestinal et la prolifération du *Candida albicans* dans l'intestin, si celui-ci est en trop grand nombre, cela peut conduire à une inflammation et déclencher des maladies intestinales

Le syndrome du côlon irritable, le syndrome de l'intestin poreux, la maladie de Crohn et la maladie inflammatoire de l'intestin ont tous un lien significatif avec la prolifération des levures.

En 1986, le Dr William G. Crook a écrit un livre révolutionnaire qui liait l'infection à levures à diverses pathologies dont les maladies auto-immunes, ainsi qu'aux symptômes allergiques associés à la prolifération de *Candida albicans*.

La médecine conventionnelle n'a reconnu que récemment qu'une infection à levures peut non seulement faire des ravages dans l'intestin et déclencher des réponses immunitaires, mais en fait provoquer une allergie au *Candida albicans* lui-même!

Mais ce n'est pas tout...

Symptômes alarmants d'infection à levures: la candidose fait-elle grossir?

Il existe de nombreux problèmes de santé courants qui sont en fait liés à la prolifération du Candida albicans dans votre intestin, comme:

- Fatigue chronique
- Dépression et / ou anxiété
- Fibromyalgie et arthrite
- La dermatite atopique
- Myocardite
- PMS
- la maladie de Parkinson
- Cancer, et plus

Il est en fait tout à fait possible que chez certaines personnes, l'incapacité de perdre du poids soit leur SEUL symptôme de candidose.

Pour commencer à réguler petit-à-petit votre Candida albicans, vous pouvez télécharger le livret de JUSTINE LAMBOLEY ci-dessous "Les 9 aliments anti-fongiques indispensables pour réguler le candida"

Télécharger le livret "Les 9 aliments anti-fongiques indispensables pour réguler le candida"

Traitement efficace à haute dose de vitamine C des patients atteints d'une infection grave et critique au COVID-19

Orthomolecular Medicine News Service, March 18, 2020

par **Richard Cheng, M.D., Ph.D.**

Lire l'article original :
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v16n18.shtml>

(OMNS 18 mars 2020) Un groupe de médecins, de professionnels de la santé et de scientifiques s'est réuni en ligne le 17 mars 2020 pour discuter de l'utilisation de la vitamine C intraveineuse à haute dose (IVC) dans le traitement des cas modérés à sévères de patients Covid-19 . L'invité clé était le Dr Enqian Mao, chef du service de médecine d'urgence à l'hôpital Ruijin, un grand hôpital de Shanghai, affilié au Collège universitaire de médecine de Joatong. Le Dr Mao est également membre de l'équipe d'experts supérieurs du Centre de santé publique de Shanghai, où tous les patients de Covid-19 ont été traités. En outre, le Dr Mao est co-auteur des Lignes directrices de Shanghai pour le traitement de l'infection

Covid-19, un document officiel approuvé par l'Association médicale de Shanghai et le gouvernement de la ville de Shanghai. [1]

Le Dr Mao utilise la dose IVC à dose élevée pour traiter les patients atteints de pancréatite aiguë, de septicémie, de cicatrisation chirurgicale et d'autres conditions médicales depuis plus de 10 ans. Lorsque Covid-19 a éclaté, lui et d'autres experts ont pensé à la vitamine C et recommandé une IVC pour le traitement des cas modérés à sévères de patients Covid-19. La recommandation a été acceptée au début de l'épidémie par l'équipe d'experts de Shanghai. Tous les patients Covid-19 graves ou gravement malades dans la région de Shanghai ont été traités au Centre de santé publique de Shanghai, pour un total de 358 patients Covid-19 au 17 mars 2020.

Le Dr Mao a déclaré que son groupe avait traité environ 50 cas d'infection Covid-19 modérée à sévère avec une dose IVC élevée. **La posologie IVC était de l'ordre de 10 000 mg – 20 000 mg par jour pendant 7 à 10 jours, avec 10 000 mg pour les cas modérés et 20 000 pour les cas plus graves, déterminés par l'état pulmonaire (principalement l'indice d'oxygénation) et l'état de coagulation. Tous les patients qui ont reçu une IVC se sont améliorés et il n'y a pas eu de mortalité.** Comparé à la moyenne d'un séjour à l'hôpital de 30 jours pour tous les patients Covid-19, **les patients qui ont reçu une IVC à forte dose ont eu un séjour à l'hôpital environ 3-5 jours plus court que l'ensemble des patients.** Le Dr Mao a discuté d'un cas grave en particulier qui se détériorait rapidement. Il a donné un bolus de 50 000 mg IVC sur une période de 4 heures. Le statut pulmonaire (indice d'oxygénation) du patient s'est stabilisé et amélioré sous la surveillance de l'équipe de soins intensifs en temps réel. **Aucun effet secondaire n'a été signalé dans aucun des cas traités par IVC à forte dose.**

Parmi les experts internationaux qui ont assisté à la vidéoconférence d'aujourd'hui, mentionnons: le Dr Atsuo Yanagisawa, ancien professeur de médecine à l'Université Kyorin de Tokyo (Japon) et président de la Société internationale de médecine orthomoléculaire; Dr. Jun Matsuyama du Japon; Dr Michael J Gonzalez, professeur à l'Université de Porto Rico Sciences médicales, Dr Jean Drisko, professeur de médecine, et Dr Qi Chen, professeur de pharmacologie, tous deux à la Kansas University Medical School, Dr Alpha "Berry" Fowler, professeur de médecine pulmonaire et de soins intensifs, Virginia Commonwealth University, Dr Maurice Beer et Asa Kitfield, tous deux de NutriDrip et Integrative Medical NY, New York; Le Dr Hong Zhang de Pékin; William T. Penberthy, PhD de CME Scribe, Floride; Ilyes Baghli, MD, président de la Société algérienne de nutrition et de médecine orthomoléculaire (SANMO); Drs. Mignonne Mary et Charles Mary Jr, de la Remedy Room, Nouvelle-Orléans; Dr. Selvam Rengasamy, président de SAHAMM, Malaisie. Moi, Richard Cheng, MD, PhD du Cheng Integrative Health Center de Caroline du Sud, et conseiller principal de l'Association médicale de ShenZhen et de l'hôpital central de Shenzhen BaoAn, avons coordonné cette conférence.

Malgré une brève réunion de moins de 45 minutes en raison du temps limité du Dr Mao, le public a remercié le Dr Mao pour son temps et son partage et a souhaité garder le canal de communication ouvert et également en mesure de parler à d'autres cliniciens travaillant en première ligne. contre Covid-19.

Lors d'une réunion distincte, j'ai eu l'honneur de m'entretenir avec **Sheng Wang, MD, Ph.D., professeur de médecine de soins intensifs du 10e hôpital de Shanghai, Tongji University College of Medicine à Shanghai en Chine**, qui a également fait partie de l'équipe d'experts cliniques

principaux. de l'équipe de contrôle et de prévention de Shanghai Covid-19. Il y a trois leçons que nous avons apprises sur cette infection Covid-19, le Dr Wang a déclaré:

1. Une IVC précoce et à forte dose est très utile pour aider les patients de Covid-19. Les données sont encore en cours de finalisation et les documents officiels seront soumis pour publication dès qu'ils seront terminés.

2. Les patients de Covid-19 semblent avoir un taux élevé d'hyper-coagulabilité. Parmi les cas graves, environ 40% des cas graves présentaient une hyper-coagulabilité, tandis que le nombre parmi les cas légers à modérés était de 15 à 20%. L'héparine a été utilisée chez les personnes ayant des problèmes de coagulation.

3. La troisième leçon importante apprise est l'importance pour l'équipe soignante de se préparer à porter des vêtements de protection le plus tôt possible pour l'intubation et d'autres mesures de sauvetage d'urgence. Nous avons constaté que si nous attendions jusqu'à ce qu'un patient développe les signes à part entière de l'intubation, puis nous nous préparions à intuber, nous perdrons les précieuses minutes. Ainsi, l'équipe de traitement devrait abaisser le seuil d'intubation, pour permettre à l'équipe de se préparer (environ 15 minutes environ). Ces 15-30 minutes critiques pourraient faire une différence dans le résultat.

Aussi, les deux Drs. Mao et Wang ont confirmé qu'il y avait d'autres équipes médicales dans d'autres parties du pays qui utilisaient des IVC à haute dose pour traiter les patients de Covid-19.

Pour plus d'informations et de rapports sur l'utilisation réussie de la Chine de la vitamine C par voie intraveineuse contre COVID-19:

<http://mes-vitamines.be/>



Les références:

1. Consensus d'experts sur le traitement complet de la maladie des coronavirus à Shanghai 2019. Chinese Journal of Infectious Diseases, 2020, 38: pré-publié en ligne. DOI: 10.3760 / cma.j.issn.1000-6680.2020.0016 et <http://rs.yiigle.com/yufabiao/1183266.htm> (en chinois).

La médecine nutritionnelle est la médecine orthomoléculaire

La médecine orthomoléculaire utilise une thérapie nutritionnelle sûre et efficace pour lutter contre la

maladie.

Pour

plus

d'informations: <http://www.orthomolecular.org>

Trouvez un docteur

Pour localiser un médecin orthomoléculaire près de chez vous: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

Le service de nouvelles sur la médecine orthomoléculaire évalué par les pairs est une ressource d'information à but non lucratif et non commerciale.

Comité de révision éditoriale:

Ilyès Baghli, MD (Algérie)

Ian Brighthope, MBBS, FACNEM (Australie) Prof. Gilbert

Henri Crussol (Espagne)

Carolyn Dean, MD, ND (États-Unis)

Damien Downing, MD (Royaume-Uni)

Michael Ellis, MD (Australie)

Martin P Gallagher, MD, DC (États-Unis)

Michael J. Gonzalez, NMD, D.Sc., Ph.D. (Porto Rico)

William B. Grant, Ph.D. (USA)

Tonya S. Heyman, MD (USA)

Suzanne Humphries, MD (USA)

Ron Hunninghake, MD (USA)

Robert E. Jenkins, DC (USA)

Bo H. Jonsson, MD, Ph.D. (Suède)

Jeffrey J. Kotulski, DO (États-Unis)

Peter H. Lauda, MD (Autriche)

Thomas Levy, MD, JD (États-Unis)

Homer Lim, MD (Philippines)
Stuart Lindsey, Pharm.D. (États-Unis)
Victor A. Marcial-Vega, MD (Porto Rico)
Charles C. Mary, Jr., MD (États-Unis)
Mignonne Mary, MD (États-Unis)
Jun Matsuyama, MD, Ph.D. (Japon)
Joseph Mercola, DO (États-Unis)
Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Porto Rico)
Karin Munsterhjelm-Ahumada, MD (Finlande)
Tahar Naili, MD (Algérie)
W. Todd Penberthy, Ph.D. (États-Unis)
Dag Viljen Poleszynski, Ph.D. (Norvège)
Selvam Rengasamy, MBBS, FRCOG (Malaisie)
Jeffrey A. Ruterbusch, DO (États-Unis)
Gert E. Schuitemaker, Ph.D. (Pays-Bas)
Hyoungjoo Shin, MD (Corée du Sud)
Thomas L. Taxman, MD (États-Unis)
Jagan Nathan Vamanan, MD (Inde)
Garry Vickar, MD (États-Unis)
Ken Walker, MD (Canada)
Anne Zauderer, DC (États-Unis)

Andrew W. Saul, Ph.D. (USA), Rédacteur en chef
, Édition japonaise: Atsuo Yanagisawa, MD, Ph.D. (Japon)
Éditeur, édition chinoise: Richard Cheng, MD, Ph.D. (États-Unis)
Robert G. Smith, Ph.D. (États-Unis), rédacteur en chef adjoint
Helen Saul Case, MS (États-Unis), rédacteur en chef adjoint
Michael S. Stewart, B.Sc.CS (États-Unis), rédacteur en chef de la technologie
Jason M. Saul, JD (États-Unis), conseiller juridique

Commentaires et contact avec les médias: drsaul@doctoryourself.com L' OMNS se félicite mais n'est pas en mesure de répondre aux courriels des lecteurs

individuels. Les commentaires des lecteurs deviennent la propriété de l'OMNS et peuvent ou non être utilisés pour la publication.

Pour vous abonner sans frais: <http://www.orthomolecular.org/subscribe.html>

Indispensable glycine

Qui est-tu glycine ?

La glycine est le 2e acide aminé présent dans le corps, c'est un carburant métabolique du système digestif. La glycine préserve et répare les parois du tractus intestinale. La glycine est indispensable au bon fonctionnement métabolique.

Elle participe activement à la formation du collagène dont elle en compose 1/3, et de la gélatine qui tapisse la muqueuse intestinale. Elle fait partie intégrante de la formation de la bile et donc intervient dans la digestion des graisses.

Si vous avez une digestion difficile pendant la nuit, des diarrhées chroniques, une porosité intestinale, la glycine sera votre meilleure amie.

La glycine participe à la synthèse du glutathion (avec l'acide

glutamique et la cystéine). Elle réduit les réactions inflammatoires dans le foie et réduit le taux d'alcool dans le sang.

La glycine participe à la formation de l'oxyde nitrique qui dilate les parois des vaisseaux sanguins et limite la formation des plaques d'athérome. Elle protège ainsi le système cardio-vasculaire.

Elle réduit les risques de diabète de type 2 en améliorant la réponse à l'insuline en agissant sur les îlots de Langerhans du pancréas et régule le glucagon.

Elle agit aussi sur le cerveau en réduisant l'hyperactivité du cerveau en équilibrant les quantités d'électrolytes (calcium, potassium, chlorure) et elle agit comme un inhibiteur comme le gaba, en améliorant la qualité du sommeil et en facilitant l'endormissement.

Comme elle participe à la formation du collagène, c'est une alliée de choix dans le renforcement de la peau, des muscles, des tissus, des os et des articulations.

- la glycine est souvent utilisée dans les cosmétiques anti-rides
- elle est utilisée dans le traitement contre l'arthrose, car elle participe au renforcement ostéo-articulaire
- elle améliore les performances sportives en participant à la formation de créatine (avec l'arginine et la méthionine) et aide à reconstruire les fibres musculaires.
- elle accélère la récupération après un accident, un

traumatisme ou une fracture osseuse.

Pourquoi devons-nous nous supplémenter en glycine ?

Nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs, et jusqu'à récemment, consommaient toutes les parties des animaux, cartilages, bouillon d'os, os dans les soupes, etc. Ils avaient donc un apport en glycine supérieur à ce que nous connaissons de nos jours.

Notre besoin en glycine se répartit comme suit :

- 1,5 gr de glycine par jour pour la synthèse de métabolites
- 1 gr par jour pour la synthèse d'autres protéines mineures
- 12 gr par jour, au minimum pour la synthèse du collagène dans notre organisme

Voyons ce que notre alimentation moderne nous apporte.

Des experts en biochimie et en métabolisme ont défini précisément que nos apports alimentaires ne sont que de 1,5 à 3 gr par jour, pouvant aller jusqu'à 6 gr pour une alimentation très riche en protéines. Nous synthétisons la glycine à partir de la l-sérine, apportée par l'alimentation (la l-sérine est un acide aminé présent dans les œufs, le riz, les viandes, les arachides), la synthèse représente 3 gr de glycine par jour.

Les calculs sont donc vite faits, les besoins sont de 14,5 gr par jour et les apports sont de 4,5 gr à 9 gr par jour pour les gros consommateurs de protéines. Au mieux le déficit journalier est de 5,5 gr au pire 10 gr par jour manque à notre organisme.

Les personnes suivant un régime végétarien sont particulièrement concernées, car la glycine se trouve en principalement dans les protéines animales.

Comment se supplémenter ?

Il existe de très bons compléments alimentaires de glycine, ma préférence va au laboratoire Dynveo, premier labo ayant proposé une glycine pure et répondant aux critères stricts des pharmacopées US et européennes.

Elle a l'avantage de se présenter en poudre ce qui permet de prendre des doses de 3 à 5 gr par prise, ce qui en gélule, équivaldrait à avaler entre 6 à 10 gélules de 500 mg par prise. La glycine a un goût sucré, et qui n'est pas désagréable, elle peut donc être absorbée facilement, toute personne ayant essayé de prendre du msm ou du nac en poudre comprendra ce que je veux dire.



Références

<https://www.santescience.fr/glycine/>

<https://doctonat.com/glycine/>

<https://www.julienvenesson.fr/faut-il-se-supplementer-en-glycine-ou-en-collagene/>

<https://www.toutelanutrition.com/wikifit/nutrition/complements/les-benefices-de-la-l-glycine>

Curcuma, curcumine et curcuminoïdes, quelle différence ?

Le curcuma est une épice indienne, qui donne sa couleur jaune au curry.

Il est utilisé en Inde depuis des milliers d'années comme épice et plante médicinale.

La science a récemment confirmé ce que les Indiens savaient depuis longtemps : elle contient des composés aux propriétés médicinales.

Ces composés sont appelés curcuminoïdes, le plus important étant la curcumine.

La curcumine est l'ingrédient actif du curcuma. Il a de puissants effets anti-inflammatoires et antioxydant.

Cependant, le curcuma ne contient pas beaucoup de curcumine, environ 3%.

Les curcuminoïdes contenus dans le curcuma sont la curcumine, la bis-déméthoxycurcumine et la déméthoxycurcumine. Ils représentent de 2 à 6 % du rhizome.

Ce sont les curcuminoïdes qui donnent au curcuma la couleur jaune-orange de l'épice.

Voyons la curcumine de plus près

La curcumine est le curcuminoïde le plus présent dans le curcuma. La curcumine représente environs entre 2 et 5 % du rhizome.

Il se trouve que la curcumine est un antioxydant très puissant, qui augmente le niveau d'enzymes antioxydantes et diminue les dérivés réactifs de l'oxygène (en anglais les ROS reactive oxygen species dont font parties les radicaux libres)

Ses propriétés anti-inflammatoires découlent de ses propriétés antioxydantes, car elle neutralise les enzymes produites lors de la réaction inflammatoire.

Action sur l'inflammation

Comme plupart des maladies dégénératives sont provoquées par une inflammation chronique, on comprend l'engouement pour les propriétés anti-inflammatoires de la curcumine.

Voilà comment se déclare l'inflammation au sein de la cellule :

Le facteur nucléaire kappa B (NF- κ B), est une protéine impliquée dans la réponse immunitaire.

À l'état normal, NF- κ B se trouve dans le cytoplasme de la cellule et est lié à son inhibiteur I κ B (inhibiteur de B).

Les blessures et les stimuli inflammatoires, tels que les radicaux libres, déclenchent la libération de NF- κ B de son inhibiteur I κ B

Le NF- κ B libre, passe maintenant dans le noyau de la cellule et active les gènes responsables de l'expression de la cyclooxygénase-2 (COX-2). Cela conduit à l'inflammation

L'activation de NF-B est un médiateur majeur de l'inflammation dans la plupart des maladies et l'inhibition de NF-B peut aider à

prévenir et à retarder l'apparition de la maladie.

Les curcuminoïdes, les composés naturels dérivés des rhizome de curcuma inhibent la NF-κB .

Voici les conclusions de 2 essais randomisés publiés en 2016 :

Le premier sur l'arthrose :

Les résultats de l'étude indiquent clairement qu'après une supplémentation de 6 semaines avec des curcuminoïdes (500 mg 3 x/ j) et de la pipérine (5mg 3 x/ j), une amélioration significative des biomarqueurs du stress oxydatif systémique a été constatée, ce qui valide encore les effets antioxydants des curcuminoïdes dans les maladies chroniques telles que l'arthrose.

Le second sur le syndrome métabolique :

La curcumine a amélioré les taux sériques d'adiponectine et de leptine, ainsi que le rapport leptine adiponectine chez les patients atteints de SM, ce qui a encouragé la poursuite d'études approfondies pour déterminer l'impact de la supplémentation en curcumine.

Comment choisir votre curcumine ?

Lorsque vous choisissez un supplément de curcumine, veillez à ce qu'il soit titré à 95 % de curcuminoïdes. Cela ne signifie pas que 95 % du produit est de la curcumine mais que 95 % du produit contient des curcuminoïdes.

Il s'agit en général de 75 à 80 % de curcumine, le reste étant les deux autres curcuminoïdes, la bis-déméthoxycurcumine et la déméthoxycurcumine.

J'espère vous avoir éclairé sur la différence entre curcuma, curcumine et curcuminoïdes. Je vous avoue que depuis que je prends de la curcumine, mes articulations se portent à merveille, et croyez-moi elles sont souvent mises à rude épreuve.

Où trouver de la curcumine ?

Sur neo-cosmo.com bien sûr ☐



Fuites urinaires : des solutions existent

Comprendre les fuites urinaires

Nous

urinons pour évacuer certains déchets de notre corps. Les reins,

responsables de cette fonction essentielle, filtrent donc le sang et

produisent l'urine. En plus du cerveau qui coordonne le

fonctionnement du système urinaire, les reins, l'urètre, la

vessie, les sphincters, les muscles pelviens participent au bon

fonctionnement de ce système urinaire.

Les fuites urinaires surviennent lorsqu'un élément de ce système est défaillant. Ainsi, l'incontinence qui se manifeste par des pertes incontrôlables et involontaires d'urine est souvent lié à un trouble physique. Dans la classification des incontinenances, on distingue plusieurs types qui font référence aux parties du système en cause (Coutu, 2018-a)

Incontinence d'effort

Dans cette incontinence, les muscles pelviens étant trop faibles pour maintenir le système convenablement fermé occasionnant des fuites.

Elle survient lors d'une quinte de toux, d'un éternuement, d'un éclat de rire, lorsqu'on soulève un objet très lourd ou qu'on effectue un exercice intense.

Incontinence par miction impérieuse

La personne qui souffre de miction impérieuse ressent un besoin pressant et soudain d'uriner. *La vessie ne répond pas aux ordres du cerveau et tente de se vider malgré les efforts pour l'en empêcher. La vessie hyperactive peut être à la source d'un tel problème.*

Incontinence par regorgement

Dans cette incontinence, la vessie ne peut se vider complètement. Par conséquent, on observe une accumulation d'urine qui s'écoule goutte à goutte toute la journée.

Incontinence fonctionnelle

Liée aux incapacités physiques ou mentales ou à la prise de certains médicaments, les personnes souffrantes ont de la difficulté à se rendre aux toilettes dans le temps requis. Il survient alors des fuites avant de pouvoir satisfaire ce besoin d'uriner dans le lieu approprié.

Les causes

Comme décrit plus haut, il existe donc une multitude de facteurs pouvant causer voire aggraver les fuites urinaires (Coutu, 2018-b) :

- Affaiblissement des muscles pelviens;
- Ménopause;
- Grossesse ou accouchement;
- Constipation;
- Usage de certains médicaments;
- Exercice physique intense;
- Infection urinaire;
- Excès de poids;
- Vieillesse;
- Certaines maladies : Alzheimer, arthrite sévère, diabète, hypertrophie de la prostate...
- Chirurgie : hystérectomie

Mais tout d'abord, qu'est ce que le plancher pelvien?

C'est une sorte de parachute musculaire, comparable à un trampoline, formé de tissus musculaires à 20 % et de tissus conjonctifs à 80 % . Ceux-ci soutiennent la partie inférieure du bassin et maintiennent

la vessie, l'utérus et le rectum.

Tant

les hommes que les femmes peuvent être sujets à des problèmes de

relâchement des muscles du plancher pelvien, mais ce sont surtout

les femmes (plus d'un tiers) qui sont touchées à cause de la grossesse et de l'accouchement.

Les méthodes de rééducation naturelle

Exercices des muscles pelviens (Kegel)

Ce sont des exercices de renforcement des muscles pelviens en les contractant. « ... cela s'apparente à essayer de s'arrêter d'uriner au milieu d'une miction. Les exercices de Kegel « peuvent contribuer à renforcer les muscles qui vous permettent de retenir et de contrôler le flux urinaire » et à aider à réduire les envies d'uriner.

Comment s'y prendre?

Au

début essayer de retenir le flux d'urine à la prochaine miction

pour s'aider à reconnaître les muscles à contracter. Garder

toujours à l'idée que les exercices doivent être faits quand la vessie est vide.

Par

la suite, faites des séries de dix contractions de dix secondes (séparées de pauses de cinq à dix secondes) de trois à quatre fois par jour. Les muscles des fesses, des cuisses et du ventre ne devraient pas se contracter au cours des exercices. Absolument discrets, ces exercices peuvent se pratiquer à tout moment de la journée.

Quatre à six semaines d'exercices sont parfois nécessaires avant d'obtenir des résultats escomptés. Et surtout n'oubliez pas de continuer de les faire même lorsque les fuites urinaires ont cessées.

Exemples d'exercices

Exercice de Kegel N°1 :

- Serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner,
- Relâchez
- **Le temps de travail de contraction du périnée doit toujours correspondre à la moitié du temps de repos (serrer pendant 5 secondes, relâcher la contraction pendant 10 sec).**

Exercice de Kegel N°2

- Allongez-vous sur le dos
- Jambes repliées, le dos bien à plat
- Commencez par contracter au niveau du vagin, comme pour retenir des urines, toujours par petites séries de 10 contractions/ 10 relâchements.

Exercice de Kegel N°3

- En position allongée sur le dos
- Jambes pliées en appui sur le sol
- Soufflez lentement tout en contractant le périnée
- Bloquez votre respiration
- Et remontez l'air situé dans votre ventre vers votre poitrine sous les côtes.
- Ceci va creuser le ventre et gonfler la poitrine, ce qui va aider à resserrer d'avantage les muscles du périnée
- Cet exercice est expliqué plus en détail, avec plusieurs autres exercices d'ailleurs par Bernadette De Gasquet dans son livre « Périnée arrêtons le massacre ».

Exercice de Kegel N°4

- En position allongée sur le dos
- Jambes pliées en appui sur le sol
- Contractez le périnée en soufflant lentement
- Serrez les fesses et les cuisses pour basculer le bassin pour ensuite décoller les fesses du sol (en demi-pont) en soufflant pendant 10 secondes
- Redescendez très doucement en déroulant la colonne, vertèbre après vertèbre

Exercice de Kegel N°5

- 1^{er} étage : contractez les muscles du périnée pendant 1 seconde, puis faite une pause en relâchant la contraction
- 2^{ème} étage : contractez pendant 2 secondes, en remontant vos muscles vers le haut du corps puis relâchez
- 3^{ème} étage : contractez les muscles du périnée, en remontant un peu plus les muscles pendant 3 secondes puis relâchez
- 4^{ème} étage : contractez une dernière fois pendant 4 secondes et relâchez

Les œufs de Yoni

Héritée

de la tradition taoïste, l'œuf de Yoni est une douce pierre lisse

intromise dans le vagin pour faire travailler le périnée.

Il

s'agit pour la femme d'insérer dans son vagin un petit œuf lisse, taillé dans du quartz rose, cornaline, améthyste, œil de

tigre ou nouvelle jade et de réaliser des exercices musculaires pour

déplacer l'œuf de bas en haut du vagin, des lèvres jusqu'à l'utérus, sur les côtés, et ainsi non seulement de prendre

intimement conscience de cette zone très méconnue mais aussi

de

faire marcher les différents muscles du périnée, de l'anus, et des différentes parties du vagin.



Les œufs de Yoni

L'électrostimulation périnéale

Le

stimulateur pelvien est équipé à cet effet d'une sonde périnéale

(vaginale ou anale) qui stimule les nerfs des muscles du périnée

par de très légers courants électriques inoffensifs et indolores,

pour renforcer le plancher pelvien.

L'électrostimulation

périnéale peut-être pratiquée chez soi en auto-traitement, ou en

cabinet chez une sage-femme ou un kinésithérapeute uro.



Electrostimulateur

Les boules de Geisha

Les
**boules
de geisha** ou
smartballs

sont

reconnues comme un outil de **musclature**
du vagin et du plancher pelvien,

et sont aussi de plus en plus préconisées par les sages-femmes
et

les kinésithérapeutes pour la **rééducation**
du périnée à domicile,
en complément des séances de rééducation classique.



Boules de Geisha

Le mini trampoline

Celui-ci doit être utilisé tout en douceur, et il est déconseillé de sauter sur le trampoline mais plutôt de marcher dessus, la marche renforce le plancher pelvien. Voir aussi l'article sur les bienfaits du mini-trampoline



▪ <https://amzn.to/2FgHXRJ>



▪ <https://amzn.to/2WStPca>

Changements à apporter au mode de vie

Parmi
ces modifications au mode de vie, citons notamment :

- *Le fait d'éviter la surconsommation de liquide, surtout en soirée.*

- *À éviter aussi l'alcool et les boissons contenant de la caféine.*
- *Éviter la constipation : favoriser une alimentation riche en fibre par exemple*
- *Perdre du poids.*
- *Cesser de fumer.*

En attendant, voici des protections pour tous les jours

Pour les troubles urinaires légers à modérés, les protections recommandées pour les femmes sont appelées « Protections Féminines Légères ». DANS MA CULOTTE, vous offre des protections pour tous les jours, sous différentes forme comme : des serviettes hygiéniques lavables ou des protèges slip lavables en coton. Ces modèles sont discrets et vous pouvez les porter sous vos vêtements en toutes circonstances

Pour aller plus loin



Références :

Jean Coutu (2018-a). Fuites urinaires : pour en finir avec l'inquiétude.

<https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/fuites-urinaires-pour-en-finir-avec-l-inquietude/>

Jean

Coutu (2018-b). Prévenir les fuites urinaires.

<https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/prevenir-les-fuites-urinaires/>

Mercola

(mars 2018). Lorsqu'on a sans arrêt un besoin pressant.

<https://french.mercola.com/sites/articles/archive/2018/03/14/symptomes-troubles-urinaires.aspx>

Vous me donneriez votre avis ?

Auriez-vous quelques minutes pour répondre à ce questionnaire ?

Je vous remercie d'avance de consacrer un peu de votre temps afin que je puisse mieux vous connaître et ainsi mieux répondre à vos attentes.

Merci du fond du cœur ☺

Chargement en cours...

Bleu, bleu, la lumière bleue

Qu'est-ce que la lumière bleue ?

La lumière est composée de particules électromagnétiques qui voyagent sous forme d'ondes.

Ces ondes émettent de l'énergie et varient en longueur et en force. Plus la longueur d'onde est courte; plus l'énergie est élevée.

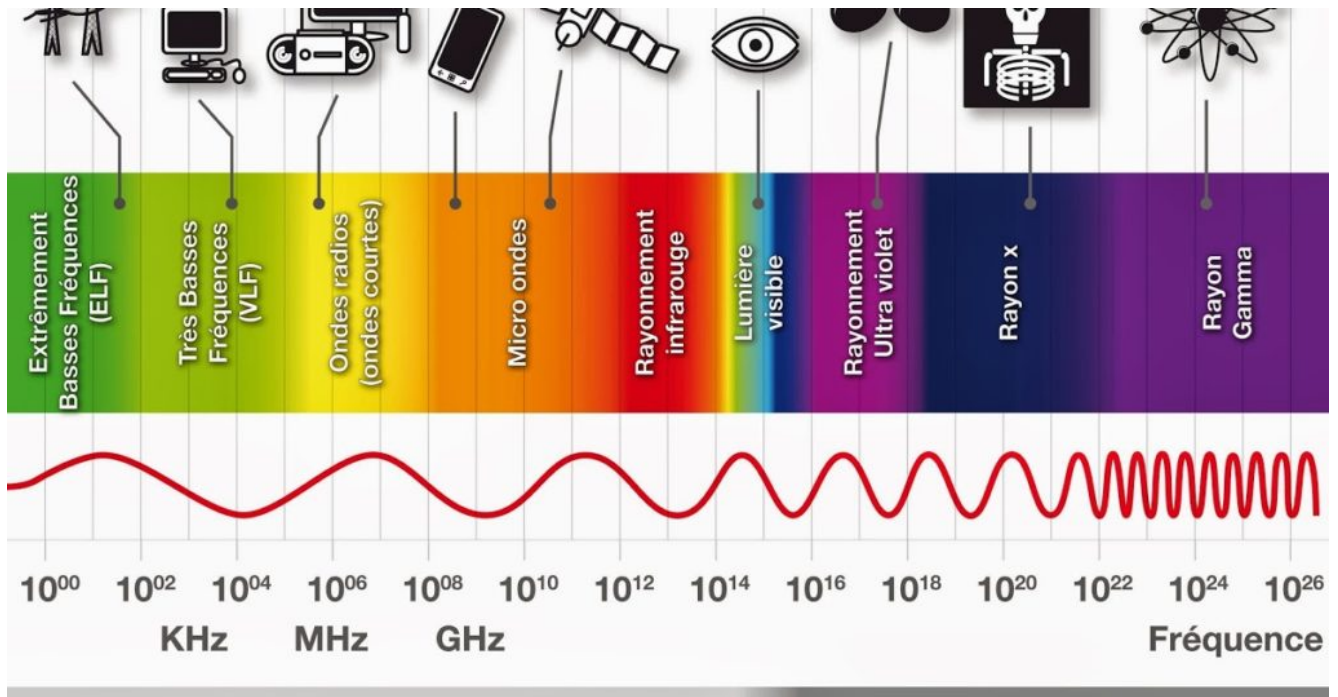
La longueur des ondes est mesurée en nanomètres (nm), 1 nanomètre est égal à 1 milliardième de mètre. Chaque longueur d'onde est représentée par une couleur différente et est regroupée dans les catégories suivantes:

- rayons gamma
- rayons X
- rayons ultraviolets (UV)
- lumière visible
- infrarouge
- ondes radio.

Ensemble, ces longueurs d'onde constituent le spectre électromagnétique.

Cependant, l'œil humain n'est sensible qu'à une partie de ce spectre : la lumière visible. La lumière visible est la partie du spectre électromagnétique représentée par les couleurs : violet, indigo, bleu, vert, jaune, orange et rouge.

La lumière bleue a une très courte longueur d'onde, elle produit donc une plus grande quantité d'énergie. Des études suggèrent qu'avec le temps, l'exposition à l'extrémité bleue du spectre lumineux pourrait causer de graves lésions oculaires à long terme.



Où la trouve-t-on ?

La lumière bleue est en réalité partout. À l'extérieur, la lumière du soleil traverse l'atmosphère. Les longueurs d'onde bleues, plus courtes et de haute énergie entrent en collision avec les molécules d'air, ce qui provoque la dispersion de la lumière bleue partout. C'est ce qui fait paraître le ciel bleu.

Sous sa forme naturelle, votre corps utilise la lumière bleue du soleil pour réguler vos cycles naturels de sommeil et de réveil cela s'appelle le rythme circadien.

La lumière bleue aide également à augmenter la vigilance, à augmenter les temps de réaction, à

rehausser les humeurs et à augmenter le sentiment de bien-être.

Les sources artificielles de lumière bleue comprennent les appareils électroniques tels que les téléphones cellulaires et les ordinateurs portables, ainsi que les ampoules fluorescentes et les ampoules à LED écoénergétiques.

Les ondes lumineuses bleues comptent parmi les longueurs d'onde les plus courtes et les plus élevées du spectre de la lumière visible. Parce qu'elles sont plus courtes, ces longueurs d'onde "bleues" ou "Haute énergie visible" clignotent plus facilement que les longueurs d'onde plus longues et plus faibles. Ce type de scintillement crée un éblouissement qui peut réduire le contraste visuel et affecter la netteté et la clarté.

Ce scintillement et cet éblouissement sont peut-être l'une des raisons de la fatigue oculaire, des maux de tête, de la fatigue physique et mentale causés par de nombreuses heures passées devant un écran d'ordinateur ou un autre appareil électronique.

Nos yeux ne filtrent pas la lumière bleue des rayons du soleil, sans parler de la lumière bleue des écrans ou de celle émise par des tubes fluocompacts. Une exposition prolongée à la lumière bleue peut provoquer des lésions de la rétine et

contribuer à la dégénérescence maculaire liée à l'âge, pouvant entraîner une perte de vision.

Ces LED émettent de très fortes ondes lumineuses bleues. Les smartphones, les écrans d'ordinateurs, les tablettes tactiles et les télévisions à écran plat sont des appareils utilisant cette technologie. En raison de leur utilisation répandue et de leur popularité croissante, nous sommes progressivement exposés à de plus en plus de sources de lumière bleue et pendant de plus longues périodes.

L'évolution de la technologie des écrans numériques a considérablement évolué au fil des ans et de nombreux dispositifs électroniques actuels utilisent la technologie de rétroéclairage à LED pour améliorer la luminosité et la clarté de l'écran.

Quels sont les effets de l'exposition à la lumière bleue sur notre santé?

La lumière bleue peut aider à augmenter le sentiment de bien-être, nous l'avons déjà vu, mais une exposition chronique à la lumière bleue durant la nuit peut réduire la production de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil et perturber votre rythme circadien.

Des chercheurs de Harvard ont associé le travail de nuit et l'exposition à la lumière bleue durant la nuit, à plusieurs types de cancer (cancers du sein, de la prostate), de maladies cardiaques, d'obésité et à un risque accru de dépression.

Les chercheurs ne savent pas exactement pourquoi l'exposition à la lumière bleue pendant la nuit semble avoir de tels effets néfastes sur notre santé, mais il est connu que l'exposition à la lumière bleue, supprime la sécrétion de mélatonine et que des niveaux inférieurs de mélatonine pourraient expliquer l'association à ces types de problèmes de santé. .

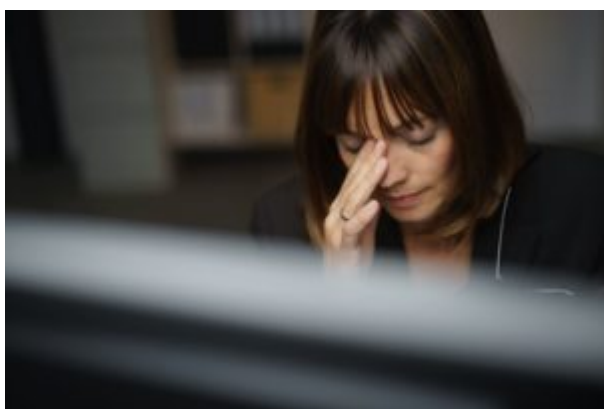
Dans deux enquêtes américaines sur les enfants âgés de 12 à 15 ans publiées en juillet 2014, des chercheurs des centres américains de contrôle et de prévention des maladies ont révélé que près des trois quarts passaient au moins deux heures par jour à regarder la télévision et à utiliser un ordinateur.

Les enquêtes ont également révélé que 15 % des adolescents regardent au moins quatre heures de télévision par jour, tandis que près de 12 % déclarent utiliser leur ordinateur quatre heures ou plus par jour. Les sondages n'ont pas interrogé les adolescents sur leur utilisation des smartphones.

La docteure Marjorie Hogan, pédiatre qui a contribué à la rédaction des directives de

l'American Academy of Pediatrics concernant le temps passé devant un écran, reconnaît que les parents ont une tâche difficile en limitant la télévision et les ordinateurs aux enfants âgés de 12 à 15 ans, en particulier à l'ère des médias sociaux.

La fatigue oculaire numérique



La plupart d'entre nous passons la majorité de nos heures éveillées à regarder un écran numérique, qu'il s'agisse de l'ordinateur de travail, de notre téléphone portable personnel, ou simplement de regarder la télévision. La fatigue visuelle numérique est un nouveau terme utilisé pour décrire les conditions résultant de l'utilisation des gadgets électroniques populaires actuels.

La fatigue visuelle numérique est un problème médical avec des symptômes graves pouvant affecter l'apprentissage et la productivité du travail. Les symptômes de fatigue visuelle numérique incluent une vision floue, une

difficulté

de mise au point, des yeux secs et irrités, des maux de tête, des

douleurs à la nuque et au dos. La fatigue visuelle numérique a pris

le pas sur le syndrome du canal carpien en tant que principale plainte informatique.

La fatigue visuelle numérique

n'affecte pas que les adultes. Les enfants courent également un

risque de fatigue oculaire en raison de leur utilisation croissante

d'appareils numériques. Les enfants d'aujourd'hui ont plus d'outils

numériques à leur disposition que jamais :

- tablettes
- smartphones
- tablettes
- jeux vidéos



Selon une étude de la Kaiser

Family Foundation, les enfants et les adolescents (âgés de 8 à

18

ans) consacrent plus de 7 heures par jour à la consommation de médias électroniques. Avant l'âge de 10 ans, les yeux des enfants ne sont pas complètement développés. Le cristallin et la cornée étant encore largement transparents et surexposés à la lumière, une exposition excessive à la lumière bleue n'est pas une bonne chose. Les parents doivent superviser et limiter la durée d'exposition de leurs enfants à un écran.

DMLA

De plus en plus de preuves médicales démontrent que l'exposition à la lumière bleue peut causer des dommages permanents aux yeux et contribuer à la destruction des cellules au centre de la rétine, jouant ainsi un rôle dans la dégénérescence maculaire liée à l'âge, pouvant conduire à une perte de vision.

La mélanine est la substance dans la peau, les cheveux et les yeux qui absorbe les rayons nocifs des rayons UV et de la lumière bleue. C'est la protection solaire naturelle du corps. Des quantités plus élevées de mélanine offrent une meilleure protection, mais en vieillissant, nous en perdons. Ainsi, à 65 ans, la moitié de la protection disparaît, ce qui nous rend plus vulnérables aux maladies oculaires telles que la

dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

La rétine est un tissu très fin et multicouche recouvrant le globe oculaire interne. La rétine peut être endommagée par le rayonnement visible de la lumière bleue / violette qui pénètre dans le pigment maculaire présent dans l'œil.

Une faible densité de pigments maculaires peut représenter un facteur de risque de DMLA en permettant d'endommager davantage la rétine.

Une étude médicale de Harvard déclare que la lumière bleue a été identifiée depuis des années comme la lumière la plus dangereuse pour la rétine. On peut donc s'attendre à voir une croissance à long terme du nombre de DMLA, glaucomes, et maladies dégénératives rétiniennes.

Un article publié par l'American Macular Degeneration Foundation (AMDF) rapporte que "les rayons bleus du spectre lumineux semblent accélérer la DMLA plus que tout autre rayon du spectre".



Qui doit se protéger de la lumière bleue ?

Tout le monde doit prendre des précautions contre les effets de la lumière bleue. Que nous travaillions dans un bureau où nous passons des heures à regarder un écran d'ordinateur ou que nous surfions sur Internet et passions du temps sur les réseaux sociaux via nos téléphones cellulaires, nous sommes tous exposés à la lumière bleue.

Comment se protéger de façon intelligente ? En portant des lunettes de protection lorsque nous sommes devant nos écrans, d'ordinateurs, de tablette ou de smartphones.

Voici mon trio gagnant du moment (cela peut changer) et je vous conseille plus bas un complément du Dr Rath pour améliorer votre vision.



Existe aussi en version clip pour les porteurs de lunettes



Voici le complément alimentaire du Dr Rath pour améliorer votre confort visuel :



Et vous, combien de temps passez-vous devant un écran ? Moi, beaucoup, donc en plus de mes lunettes anti lumière bleue, j'ai téléchargé le logiciel f.lux qui est en téléchargement gratuit : <https://justgetflux.com/>

La santé par des smoothies verts

Il
était une fois la famille Boutenko

Tout

a commencé avec elle dans les années 90. Encore appelée Raw Family

(ou famille

crudivore), la famille Boutenko

était minée par de diverses affections aussi bien la mère

(obésité, arythmie cardiaque grave), le père (arthrite, fatigue

chronique, irritabilité extrême et insomnie) que les enfants

(graves sautes d'humeur, périodes d'hyperactivité et d'épuisement,

diabète juvénile, asthme). La mère de famille, Victoria Boutenko,

préoccupée par l'état de santé dégradé de la famille se lance sans relâche dans la recherche de moyens alternatifs autres que ceux

proposés par les médecins. De là, elle finit par tomber sur et adopter l'alimentation vivante : une alimentation végétale

crue, simple et naturelle. Le remède miracle a ainsi sauvé tous les

membres de la famille qui ont vu leur état de santé s'améliorer

grandement sans recours à aucune médication. Leur seul secret :

se nourrir principalement de fruits et de feuilles vertes frais.

Et

depuis 2004, Victoria Boutenko crée des smoothies verts qu'elle

partage avec le reste du monde en quête de saines habitudes alimentaires aux multiples vertus thérapeutiques.

Qu'appelle-t-on

smoothie vert exactement?

Le

smoothie vert est tout simplement un smoothie préparé avec au moins

une herbe fraîche ou un légume frais, de préférence un légume-feuille vert.

Pour

Victoria Boutenko, un smoothie parfait doit contenir 60 % de fruits

et 40 % d'herbe ou de légume vert, un mélange auquel on ajoute un

peu d'eau. L'une des raisons est que cette façon de faire contenant une plus grande proportion de fruits, permet à un plus

grand nombre de personnes de consommer une quantité élevée de légumes d'une façon délicieuse. Mais aussi, l'organisme peut absorber davantage de nutriments efficacement sans perdre de fibre,

élément très important pour la digestion.

Plusieurs

verdures sont proposées pour la fabrication des smoothies verts. Il

s'agit principalement des épinards qui sont riches en sels minéraux, en antioxydants (bénéfiques dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers), en vitamines A et

B. Les autres légumes concernées sont la laitue, le chou frisé,

l'avocat, le céleri, l'ail, le fenouil, le persil et le concombre etc.

Parmi

les fruits les plus communément utilisés en combinaison des

légumes

verts ou herbes vertes, on peut citer la banane très prisée pour sa

richesse en antioxydants, mais aussi les sucres qu'elle contient et

qui participent au maintien d'une bonne santé gastro-intestinale.

On retrouve couramment aussi dans les smoothies verts les fraises,

l'ananas, l'orange, la pomme, la mangue, la lime etc.

Toutefois,

on retrouvera aussi bien un smoothie vert préparés avec des carottes, de la citrouille, du melon ou des betteraves. Les choix

sont quasi illimités. Tout est une question de goût du consommateur

et de l'effet désiré.

Comment

obtenir un smoothie vert lisse et onctueux?

En

fonction de votre besoin, vous aurez à vous procurer soit d'un mixeur ou d'un blender pour réaliser vos smoothies. La principale

différence entre un blender et un mixeur tient surtout à *la polyvalence et à la puissance supérieures du blender.*

De plus si vous désirez obtenir des smoothies bien onctueux à texture parfaitement lisse, optez plutôt pour le blender. Avec sa puissance bien supérieure à celle du mixeur, le

blender s'avère beaucoup plus polyvalent que le mixeur, permettant notamment de piler de la glace et de réaliser des préparations fines et homogènes comme les smoothies. Mais également, le blender pourra servir à d'autres fins utiles dans votre cuisine quotidienne, en remplacement d'autres appareils.

La prise des smoothies verts et leurs bienfaits

Consommer régulièrement, des smoothies préparés à partir des fruits, légumes et herbes verts frais ont plusieurs avantages sur la santé.

Voici une liste non exhaustive des effets désirés sur la santé des

consommateurs bien informés :

- Les smoothies verts sont faits exclusivement de produits sains (légumes, herbes et fruits frais).
- Ils permettent d'avoir un régime alimentaire diversifié et riche en végétaux,
- Les smoothies verts facilitent la consommation de légumes par les enfants, qui rechignent d'ordinaire.
- Les

smoothies étant faits de fruits et légumes crus, tous les nutriments contenus dans la préparation sont préservés; ce qui n'est pas le cas dans la cuisson. De ce fait, on en tire une plus grande valeur nutritionnelle.

- Il y a assimilation rapide par l'organisme des éléments nutritifs contenus dans les smoothies : sels minéraux, glucides et hydrates de carbone, acides aminés, fibres, vitamines, fruits, légumes glucides, acides aminés, enzymes, et vitamines
- Les smoothies préviennent de la constipation car on observe une facilité de digestion liée à la présence de grandes quantités de fibres que contiennent les smoothies verts
- Ce choix alimentaire éduque les consommateurs sur l'importance d'adopter une alimentation plus saine : régime pauvre en sucre, sel et gras.
- Enfin ils sont super simples à réaliser (à condition de posséder l'appareil adéquat : blender vs mixeur) et très pratiques à consommer.

Références :

Jacques

Bertani (janvier 2015), Les incroyables vertus des smoothies
verts

Myprotein

(2017?), Les smoothies : avantages et inconvénients

Naïby

(2015), Qui est la famille Boutenko?

Optimysself,

Blender ou mixeur : sachez faire la différence !

Solange

Laurin (avril 2018), La famille Boutenko : un cas étonnant !
Alimentation vivante