



Dr Jorge González

NOUVEAU  STYLE DE VIE

# 101 secrets *pour une vie saine*

Manuel pour un style de vie sain



Découvrez un petit guide pratique pour profiter d'une vie saine ! Des petits changements dans votre mode de vie qui feront la différence !



# CONTENU

## SANTÉ ET PRÉVENTION

06



### LA SANTÉ DANS SA GLOBALITÉ

Définir la santé .....	10
Comprendre la prévention .....	13
Les facteurs de risques et ceux de protection .....	16
On n'échappe pas à ce qui est héréditaire .....	20
Le style de vie et le facteur personnel .....	22



### NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS

L'importance de l'alimentation .....	24
Les nutriments de base de l'alimentation .....	26
TEST : Le bien-être commence par la bouche .....	36



### BOUGEZ !

Conseils pour intégrer une activité physique .....	36
Entraînement de 13 minutes .....	44

TEST : Quels sont les obstacles de votre cher corps ? .....	46
Les besoins nutritionnels liés à une activité physique .....	47

RECETTES .....	47
----------------	----

# ALTERATIONS SOMATOFONCTIONNELLES



## LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

Une maladie liée au style de vie ..... 50



## AIGRE DOUX

Le diabète ..... 54  
 Les patients diabétiques ..... 59  
 TEST : Comment comprendre la maladie ? ..... 61  
 Règles d'alimentation pour diabétiques ..... 62  
 RECETTES ..... 62



## DE TOUT CŒUR

Un moteur constant ..... 66  
 Six maladies qui affectent l'appareil cardiovasculaire ..... 68  
 Les sept ennemis du cœur ..... 71  
 Comment soigner ou protéger son cœur ? ..... 74  
 TEST : Risquez-vous de souffrir d'une maladie cardiaque ? ..... 76  
 Un régime sain pour le cœur ..... 77  
 RECETTES ..... 77



## CANCER, CE VIEUX VILAIN MOT

Qu'est-ce que le cancer ? ..... 82  
 Uniquement pour les hommes ..... 84  
 Uniquement pour les femmes ..... 86  
 Prévention : le mot-clé ..... 88  
 Alimentation et cancer ..... 95  
 RECETTES ..... 95



## UNE CHARGE PLUS LOURDE

Surpoids et obésité ..... 98  
 Obésité infantile ..... 103  
 27 habitudes pour en finir avec l'obésité ..... 104  
 Les avantages des légumes ..... 106  
 RECETTES ..... 106



## UNE BONNE DIGESTION

Une alimentation intelligente ..... 114  
 Guide de bonnes habitudes pour favoriser la digestion ..... 116



## DÉFENSES TOUJOURS PRÊTES !

Les barrières défensives .....	118
Les petites bêtes (micro-organismes) .....	121
Les grandes aspirations .....	123
Alimentation pour les allergiques .....	126
RECETTES .....	126



## NI HAUTE NI BASSE, À SA JUSTE PLACE

La pression artérielle .....	128
Comment mesurer la pression artérielle .....	131
Comment maintenir ou diminuer la pression artérielle .....	133



## PROTÉGER LE COU

La glande thyroïde .....	134
Hypothyroïdie .....	136
Hyperthyroïdie .....	137
Comment prendre soin de la thyroïde ? .....	138



## LA MALADIE CŒLIAQUE

Plus fréquente qu'on ne le pense .....	140
.....	143
Alimentation pour les personnes atteintes .....	145
RECETTES .....	145



## ALTÉRATIONS DU COMPORTEMENT



### LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Dans la tête ou dans le corps ? .....	150
Types d'obsessions et de compulsions .....	154
TEST : Échelle d'autoévaluation de la dépression, de Zung et Conde .....	159
J'ai oublié d'oublier : la mémoire .....	161



### RÉPONDRE À LA DEMANDE

Comment résorber l'anxiété ? .....	162
Le stress .....	164
Quatorze clés pour se détacher du stress .....	167
TEST : Échelle des événements qui induisent le stress .....	170
Alimentation et stress .....	172
RECETTES .....	172



### PRISONNIER !

Les addictions .....	174
TEST : Les conduites addictives .....	183
Alimentation et addictions .....	184
RECETTES .....	184

## APPRENDRE À PRENDRE SOIN DE SOI



### LA VIE QUOTIDIENNE

Les accidents domestiques .....	186
Les relations personnelles .....	190
Un voyage heureux .....	190



### DE BELLES ET NOMBREUSES ANNÉES

La vieillesse .....	192
---------------------	-----



### LE BON, LA BRUTE ET LE TRUAND

Le bon .....	194
La brute .....	196
Le truand .....	197

ÉPILOGUE .....	198
GLOSSAIRE .....	199
INDEX THÉMATIQUE .....	200



# Comprendre la prévention

Il y a bien longtemps, bien que pas tant que ça, le critère de formation des médecins, l'objectif, le modèle, était celui de la **médecine assistancielle**. Cela signifiait que le médecin devait attendre dans son cabinet qu'un homme malade ou voyant sa santé menacée vienne y chercher de l'aide. Le médecin donnait alors assistance.

Aujourd'hui, et depuis quelque temps déjà, un nouveau modèle s'est imposé, celui de la **médecine préventive**. Le paradigme de la pratique médicale moderne est tourné vers l'**homme sain** : il s'agit de préserver sa santé, de lui apprendre à en prendre soin et, si

elle est déjà perdue, de l'aider à la récupérer.

D'autre part, le médecin n'est désormais plus le seul à agir, mais fait partie d'une équipe de santé au sein de laquelle se trouvent plusieurs acteurs de professions distinctes (infirmiers, techniciens, travailleurs sociaux, chargés de communication, etc.). Et le sens ou la direction des actions est désormais inverse. Il ne s'agit plus d'attendre que l'homme vienne chez le médecin parce qu'il est malade, mais l'équipe de santé doit se rendre dans la communauté où il se trouve pour effectuer un travail de prévention, en essayant surtout d'éviter qu'il ne tombe malade, mais aussi pour l'aider à récupérer sa santé, si la maladie s'est déjà déclarée.

Prévenir signifie, selon la définition du dictionnaire, anticiper l'arrivée de quelque chose. Par son caractère transitif, on comprend que cette prévention a pour but d'éviter. Savoir à l'avance que quelque chose va arriver n'implique pas toujours de vouloir l'éviter. C'est la raison pour laquelle la prévention doit s'entendre comme les **actions que nous mettons en place pour éviter**

La prévention a été et sera toujours la stratégie la plus judicieuse pour vaincre la maladie et plus précisément pour l'éviter.

Si nous considérons la prévention comme anticiper l'arrivée de quelque chose, et la nécessité de cette anticipation pour précisément éviter cette maladie, nous pouvons souligner que la **prévention consiste à anticiper l'arrivée de la maladie**. La prévention intégrale doit être entendue comme le soin à l'ensemble de nos actions au long de notre vie.

Toutes les actions de prévention ou réalisées **avant que la maladie ne se manifeste**, pour éviter qu'elle ne se déclare, sont considérées comme la **prévention primaire**. Dans ce cadre, les actions sont présentées différemment ou activités telles que le sport, la portée à l'alimentation personnelle, le travail, les loisirs, l'épanouissement et d'autres aspects de la vie.

Découvrez un petit guide pratique pour profiter d'une vie saine ! Des petits changements dans votre mode de vie qui feront la différence !

causes de maladies.

Pour préserver cet équilibre qui définit la santé, il est important de connaître ce qui nous menace et, essentiellement, ce qui nous est bénéfique.

Un organisme pourvu de bonnes défenses résiste mieux aux agressions quotidiennes, et peut ainsi mieux maintenir son équilibre. Bien se reposer, se nourrir correctement et affronter correctement le stress sont des éléments clés pour se munir de bonnes défenses.

Il faut garder à l'esprit que

plique.

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles une écrivaine chrétienne White dar



## CONCEPTION DE LA SANTÉ

### ÉQUILIBRE DYNAMIQUE homéostasie

#### Facteurs de protection de la santé

**Réaliser une activité physique quotidienne** : La nécessité de bouger est aussi importante que l'alimentation.

**Consommer des fruits et des légumes** : Sept portions journalières diminuent sensiblement l'apparition de maladies.

**Consommer des céréales complètes** : Leur présence dans l'alimentation garantit l'apport de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, tellement nécessaires pour toutes les fonctions de l'organisme.

**Intégrer des antioxydants dans son régime alimentaire** : Ces substances, qui jouent un rôle protecteur, sont des éléments qui garantissent le bon fonctionnement de certains systèmes biologiques. Les antioxydants sont des éléments (vitamines, minéraux) qui sont déjà présents en quantité adéquate dans un régime approprié (fruits, légumes, céréales complètes).

**Maintenir son poids dans une fourchette idéale** : Avantage tous les systèmes de l'organisme mais plus particulièrement le système cardiovasculaire et le système ostéo-musculaire-articulaire.

**Se reposer de façon adéquate et suffisante** : Le repos adéquat a des incidences sur le renforcement des défenses immunitaires.

**Se tenir aux vaccins qu'indique le calendrier** : Et aussi à ceux qui ne sont pas obligatoires mais souhaitables dans certaines situations.

#### Facteur de risques

#### Conséquences

Fumer



95% des patients d'un cancer des bronches sont des fumeurs ou ex-fumeurs.

Consommation élevée de sel



Le sel augmente le risque d'hypertension artérielle, qui réduit le débit sanguin journalier de 25% et diminue leur efficacité de 25%.

Sédentarisme

La sédentarité, dans le cadre du mode de vie moderne, traduit par une diminution du risque de maladies.

Exposition au soleil sans protection



Les brûlures de première et deuxième degré par le soleil sont le résultat d'une exposition prolongée à un rayonnement ultraviolet.

Consommation de graisses saturées



Pour cholestérol qui augmente les points de dépôt dans les artères.



## FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

HÉRITAGE GÉNÉTIQUE

FACTEURS DE RISQUES

FACTEURS DE PROTECTION DE LA SANTÉ



Ici vous verrez l'importance de l'activité physique dans votre vie et comment la conjuguer avec un régime sain.



101 SECRETS POUR UNE VIE SAINE

# BOUGEZ !

La nécessité d'une activité physique

Les bénéfices qu'apporte à l'organisme une activité physique sont de mieux en mieux connus ; et, dans l'avenir, nous les connaissons encore davantage, réaffirmant et découvrant les bienfaits d'une pratique régulière, et son importance identique à celle de l'alimentation. De nos jours personne ne remettra plus cela en question, car beaucoup d'études avalisent les nombreux bienfaits de l'activité physique.

On appelle **activité physique** tout type de mouvement corporel que réalise l'être humain durant une période déterminée – que ce soit dans le cadre de son travail ou activité professionnelle, ou durant ses moments de loisirs – qui augmente la consommation d'énergie considérablement et le métabolisme. Pratiquer une activité physique est un facteur de grande protection de l'organisme.



## Conseils-clés

101 SECRETS POUR UNE VIE SAINE

# NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS

L'importance de l'alimentation

L'alimentation est, actuellement, le facteur de santé ou de maladie le plus important.

S'alimenter est une nécessité basique de l'être humain, qui semble commune à tous les êtres vivants. Toutefois, la manière de s'alimenter de l'être humain présente des scénarios complètement distincts à travers le monde : en certains endroits il est relativement simple de se procurer les aliments qui correspondent non seulement aux goûts, mais aussi aux nécessités des individus ; mais, en d'autres lieux, se procurer des aliments qui permettront de composer une alimentation qui soit à la fois gouteuse et saine n'est pas aussi facile.

Le rapport que chaque individu entretient vis-à-vis de l'alimentation peut également différer. Les besoins varient en effet selon l'âge, le métier exercé, le lieu où l'on vit (en fonction du climat par exemple) ; la tolérance ou les souffrances de chacun.

## S'alimenter et se nourrir

Ces deux termes, que l'on considère...



## ALTERATIONS SOMATOFONCTIONNELLES

# LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

## Une maladie liée au style de vie

Dès 1988, à l'occasion d'une publication dans la revue *Diabetes* [*Diabètes*], on commença à connaître cette anomalie, appelée aussi syndrome plurimétabolique, ou Syndrome X, dont une grande quantité de personnes souffre actuellement.

Ce qu'il y a de remarquable dans cette situation, c'est que beaucoup de ceux qui en souffrent l'ignorent, bien qu'elle affecte un quart de la population mondiale. Quoi qu'il y ait beaucoup d'affectés, peu sont ceux qui ont conscience de l'importance de se soigner.

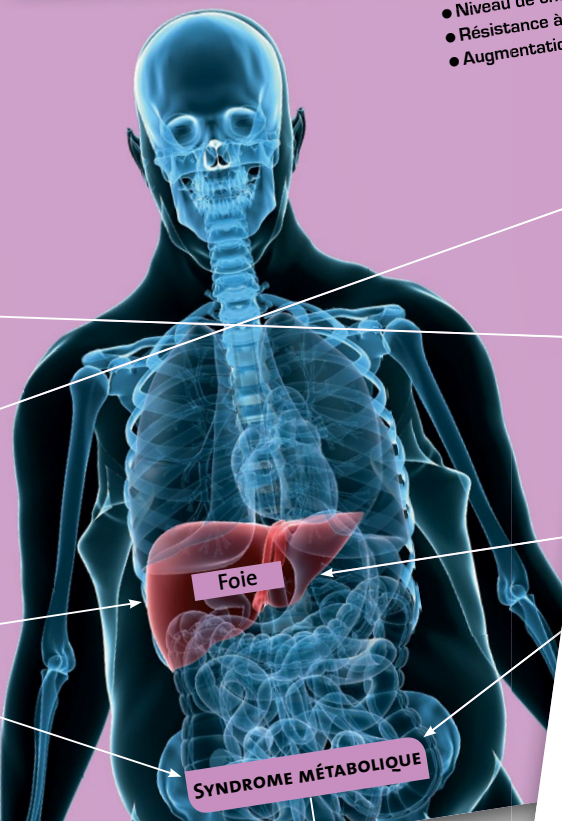
### Qu'est-ce que le syndrome métabolique ?

On nomme ainsi un ensemble d'altérations qui se présentent chez une personne en même temps, et qui le prédisposent à un plus grand risque de souffrir de maladies comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires (hypertension ou infarctus), dans les années suivant son apparition.

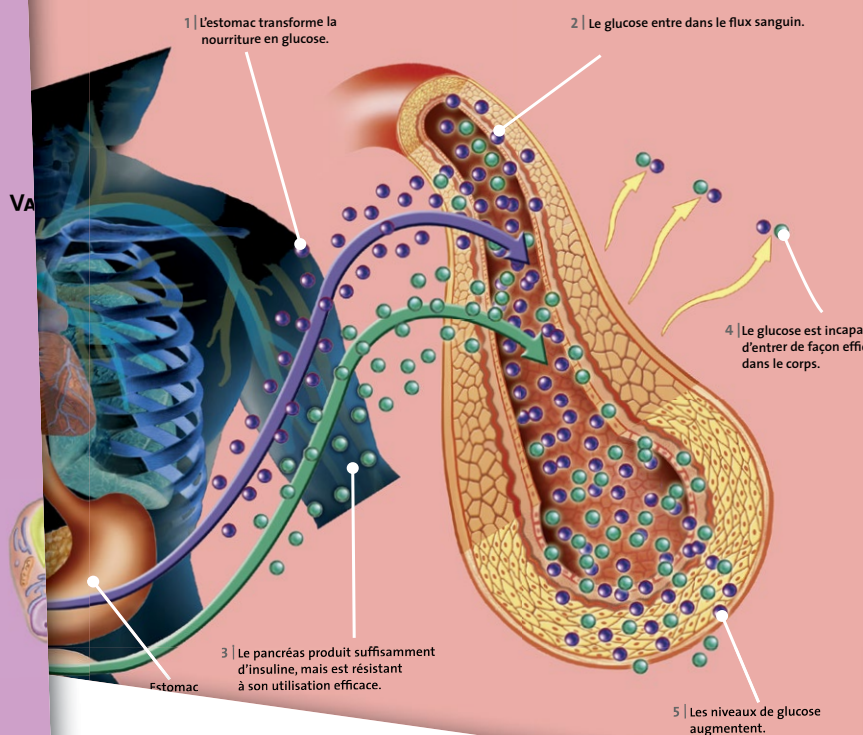
Voilà, sans doute, le plus grand problème: celui qui en souffre est exposé (ses probabilités sont plus grandes) à souffrir de diabète ou de maladies hypertensives.

Il est aussi important de souligner que l'âge d'apparition de cette altération est chaque fois plus avancé (30 à 35 ans) et son origine serait due à des erreurs dans le style de vie des personnes.

- Pression sanguine élevée
- Niveau de cholestérol HDL bas
- Résistance à l'insuline
- Augmentation du périmètre abdominal



Beaucoup de maladies modernes sont associées à un mode de vie erroné. Dans cette partie du livre, l'auteur explique le syndrome métabolique et ses conséquences tout en nous aidant à comprendre le diabète.



## TEST : Comment comprendre la mal

Évaluez ce que vous en savez



us d'une réponse peut être correcte.

**Le diabète résulte de :**

- la résistance à l'insuline
- ce que le corps ne produit pas d'insuline
- ce que le corps ne produit pas suffisamment d'insuline

**2 | Dans ce type de diabète, le pancréas ne produit pas d'insuline :**

- diabète de type I
- diabète de type II
- diabète gestationnel

**3 | Indiquez quelle(s) option(s) de traitement utiliser pour chaque type de diabète.**

(Entourez avec un cercle le 1 pour celui de type I, le 2 pour celui de type II ou le G pour le diabète gestationnel, qui apparaît à côté de chaque type de traitement.)

Insuline	1	2	G
Régime	1	2	G
Pilules antidiabétiques orales	1	2	G
Exercice	1	2	G

**4 | Nous avons tous une compréhension claire de la première cause, ou causes, du diabète de type I. Pendant, nous savons possible de :**

- le prévenir
- le retarder
- vivre une vie saine malgré qu'on l'ait
- le contrôler

### Quels résultats avec-vous obtenu ?

**1. a, b, c.** Le diabète résulte d'une insuffisance d'insuline, en raison d'une résistance à l'insuline ou d'un manque total de production d'insuline.

**2. a.** Dans le cas du diabète de type I, le pancréas a complètement cessé de produire de l'insuline.

**3. Insuline : I, II, G.** Les trois types de diabètes peuvent être contrôlés par l'insuline, mais c'est rarement le cas.

de type I. Occasionnellement, on emploie une médication orale, avec prudence, pour certaines femmes qui souffrent d'un diabète gestationnel.

**Exercice : I, II.** Celui-ci est bénéfique pour tous les types de diabètes ; mais il ne peut remplacer totalement l'insuline pour les diabétiques de type I.

**4. a, b, c et d.** Rien n'est sûr, mais on peut contrôler le diabète de type I.





# Règles d'alimentation pour diabétiques

L'alimentation du diabétique doit suivre certaines règles, les mêmes qui régissent une alimentation saine pour n'importe quelle personne.

Parmi les règles à suivre en alimentation, on trouve les suivantes :

- La proportion des sucres, protéines et graisses (macronutriments) est la même que celle d'une alimentation normale,

101 SECRETS POUR UNE VIE SAINE

## TEST : Risquez-vous d'une attaque car

POULS	PRESSION SANGUINE	TAILLE	POIDS	POIDS IDEAL	SUR-POIDS

INSTRUCTIONS : indiquez le cadre qui correspond à votre facteur, mettez ici la valeur

10-20 ans	21-30 ans	31-40 ans	41-50 ans
(1)	(2)	(3)	(4)
as d'antécédents cardiaques héréditaires connus	Un parent a commencé à souffrir du cœur passés 60 ans	Deux parents ont commencé à souffrir du cœur passés 60 ans	Un parent a commencé à souffrir du cœur avant 60 ans
(1)	(2)	(3)	(4)
Vous ne fumez pas	Vous fumez 10-14 cigarettes par jour	Vous fumez 15 à 19 cigarettes par jour	Vous fumez 20 à 24 cigarettes par jour
(0)	(2)	(3)	(4)
Vous ne consommez pas de graisses d'origine animale ou solides	Vous consommez rarement des graisses d'origine animale ou solides (10%)	Vous consommez peu de graisses d'origine animale ou solides (20%)	Vous consommez beaucoup de graisses d'origine animale ou solides
(0)	(1)	(3)	(4)
Plus de 2 kg en dessous du poids renseigné comme idéal	2 kg au-dessus du poids idéal	3-9 kg de surpoids	
(0)	(1)	(2)	
Exercice physique intense tant au travail que pendant les loisirs	Exercice physique modéré au travail et pendant les loisirs	Travail sédentaire. Temps de loisirs consacré à l'exercice physique intense	
(1)	(2)	(3)	

### STRESS (TENSIONS)

	Personnalité très anxieuse. Compétitive, angoissé fréquemment.
	Personnalité inquiète, moyennement tendue.
	Personnalité tranquille, sans préoccupations.

Vous ne pouvez modifier votre âge ou votre hérédité, mais vous pouvez agir sur le tabagisme et d'autres facteurs de l'alimentation ou l'exercice physique.

## Riz sauvage aux champignons

### Ingrédients

(comptez 4 à 6 portions)

- ½ tasse d'oignon vert haché grossièrement
- ½ tasse de tige de céleri haché
- 2 tasses de champignons : shiitake, chanterelle, portobello, girolles, champignons de Paris
- 1 tasse de riz sauvage, ou remplacez par du riz complet
- ½ tasse d'amandes hachées légèrement grillées
- 1 ½ petite cuillère d'assaisonnement (voir recette dans la partie obésité)
- 3 tasses d'eau ou de bouillon de légumes fait maison

### Préparation

1. Dans une cocotte-minute, ou une casserole moyenne munie d'un couvercle, faites revenir l'oignon et le céleri, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajoutez ensuite les champignons coupés en julienne ou à votre goût, le riz, les amandes et les assaisonnements.
2. Faites revenir tous cela pendant 3 minutes et ajoutez lentement l'eau ou le bouillon maison. À feu fort, faites bouillir et baissez immédiatement le feu, casserole recouverte. Laissez cuire pendant 50 minutes jusqu'à ce que le riz soit mou. Ensuite, laissez reposer encore 10 minutes à feu éteint, casserole recouverte.



Portion de 180 g - ½ assiette

VALEUR ENERGETIQUE	H. DE CARBONE	PROTEINES	GRAISSES TOTALES	GRAISSES SATURÉES
178,6 Kcal	15,1 g	6 g	10,5 g	1,4 g
9%	5%	12%	16%	7%
GRAISSES TRANS	GRAISSES MONO-INSATURÉES	GRAISSES POLY-INSATURÉES	FIBRES	SODIUM
0 g	5,3 g	3 g	6,8 g	53 mg
0%	0%	0%	27%	2%
SUCRES	FER	ZINC		
0,6 g	5,2 mg	1,8 mg		
0%	29%	12%		

3. Mélangez un peu la préparation avec une fourchette avant de servir. Vous pouvez garnir avec du persil frais haché ou un peu plus d'amandes moulues.

## Ragout de haricots blancs

### Ingrédients pour 4 portions

- 1 ½ tasse de céleri coupé en petits cubes
- 1 gros oignon haché en petits cubes
- ½ poivron vert haché en petits cubes
- 1 dent d'ail hachée finement
- Une pincée de Cayenne ou de cumin et de l'ail en poudre (facultatif)

### Préparation



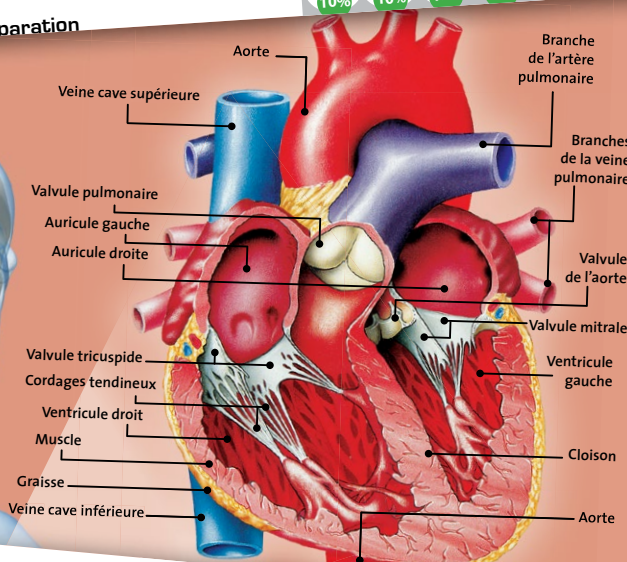
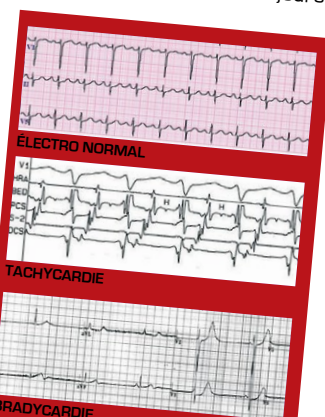
Portion de 250 g - 1 assiette

VALEUR ENERGETIQUE	H. DE CARBONE	PROTEINES	GRAISSES TOTALES	GRAISSES MONO-INSATURÉES	GRAISSES POLY-INSATURÉES
197,3 Kcal	29,6 g	9,6 g	4,5 g	2,9 g	0,7 mg
10%	10%	19%	7%	0%	0%

## 5 | Les arythmies

Parmi les fonctions du cœur, un rythme de battements adéquat est une des nécessités majeures

pour un pompage correct. Mais le rythme peut s'altérer et afficher une quantité de battements trop élevée (bradycardies et blocage), des battements hors rythme (extrasystole), des rythmes très désordonnés (fibrillation) ; et aussi, en situations extrêmes, des arrêts circulatoires. Tous ces faits sont connus sous le nom d'arythmies qui peuvent être de distinctes sévérités et qui, à leur tour, sont causées par différents



Ici, le docteur González explique ce qu'est le cancer et les moyens de le prévenir, notamment par un régime sain, nous dévoilant 27 habitudes pour lutter contre l'obésité.

# CANCER, CE VIEUX VILAIN MOT

S'il y a bien un mot qu'on ne veut pas prononcer, et encore moins entendre, c'est celui du **cancer**. C'est qu'il y a peu de maladies qui causent autant de peur que celle-ci. Historiquement, le cancer fut synonyme de souffrance, douleur, chirurgie, évolution fatale, ou terminale. Mais le concept a radicalement évolué, et de plus certains aspects ou interprétations doivent être éclaircis à la lumière du développement de la science et des possibilités thérapeutiques.

## Qu'est-ce que le cancer

Le cancer surgit quand les cellules d'une partie du corps croître de façon incontrôlable. Bien qu'il existe beaucoup de types de cancer, tous commencent par la croissance incontrôlable de cellules. Les cellules normales du corps croissent, se divisent et meurent de façon ordonnée. Parce que les cellules cancéreuses croissent et à se diviser, elles sont différentes des cellules normales. Au lieu de mourir, elles vivent plus longtemps que les cellules normales et continuent à former de nouvelles cellules anormales.

### HOMME

1 | Le cancer est étendu chez 16% du total de la population. Il affecte 1

2 | Le cancer affecte 80

Pro

nom

3 |

ti

an

co

d

# Alimentation et cancer

Les habitudes alimentaires sont un des facteurs externes qui influencent le plus le développement de la maladie.

Éléments préventifs... un bon apport de :	Éléments
Fibres	Graisses saturées
Antioxydants et phytochimiques	Nitrites, nitrates
Vitamines (C, E)	Sucre
	Produits transformés
	Toxiques dérivés des acrylamides, etc.



Une alimentation saine, riche en fruits et légumes, des aliments naturels, crus et préparés, sont les plus recommandés. Ils sont liés, au four ou à la vapeur, à la prévention du cancer.

## RECETTES



également consommer, avant ce plat, une salade, comme la roquette et la laitue romaine.

### Chou-fleur coloré

- Ingrédients pour 4 portions**
- 1 petit chou-fleur
  - 1 grande carotte finement râpée
  - 1 petit avocat

#### Préparation

1. Lavez précautionneusement le chou-fleur. Râpez-le avec un robot culinaire ou hachez-le très finement avec un couteau pour hacher les légumes. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez avec l'assaisonnement français (voir recette plus loin).

Portion de 150 g -				
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	H. DE CARBONE	PROTEINES	GRAISSES TOTALES	GRAISSES SATURÉES
79,5 Kcal	10,4 g	2,1 g	3,3 g	3,3 g
4%	3%	4%	5%	5%
GRAISSES TRANS	GRAISSES MONO-SATURÉES	GRAISSES POLY-SATURÉES	FIBRE	
0 g	2 g	0,4 g	4,2 g	
0%	0%	0%	17%	

# 27 habitudes pour en finir avec l'obésité

De toute évidence, consulter une équipe de spécialistes sera nécessaire, mais ce seront de vains efforts pour celui qui souffre de ce problème s'il ne prend pas conscience de la dimension et de l'importance de ce qui se passe, et s'il ne se dispose pas à suivre les indications qui, sûrement, consisteront en un précieux changement d'habitudes :

1. Toujours se rappeler que la **balance** doit se faire entre les calories ingérées et celles que l'on utilise. Par conséquent, la clé est d'en ingérer moins et d'en dépenser plus.
2. Avoir des **horaires** pour les repas et les respecter dans la mesure du possible.
3. Ne pas manger, ni **grignoter** entre les heures des repas.
4. Manger tranquillement et bien **mastiquer**.
5. Ne pas sauter le **petit déjeuner** ; se rappeler que c'est le repas le plus important.
6. Sélectionner la **qualité** des aliments et respecter la quantité. Soulignons ici qu'il est bon et important de prendre en considération les nécessités (en terme de valeur nutritive) et, tout en sélectionnant, d'être modéré quant aux apports.
7. Intégrer au régime une bonne portion de **fibres** : elles sont précieuses.
8. Être très **modéré** quant à l'ingestion de graisses (elles apportent de nouvelles calories).





## ALTÉRATIONS DU COMPORTEMENT

## LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Nous avons mentionné dans le chapitre qui s'y réfère qu'un composant important de chaque individu est la dimension mentale ou intellectuelle et qui se manifeste par l'équilibre ou l'altération du comportement de chacun.

Cette dimension peut être altérée par beaucoup de maladies mais elle est aussi parfois le point de départ qui occasionne les symptômes, altérations ou maladies affectant d'autres dimensions de l'homme.

Il nous semble important d'examiner certaines manifestations (dont nous sommes tous amenés à souffrir) et de suggérer certaines stratégies pour atteindre l'équilibre nécessaire qui nous permettra de profiter d'une santé complète.



Nombreuses maladies du corps commencent dans l'esprit. Elles sont extériorisées comme des troubles psychosomatiques. Les bonnes décisions, la stabilité et un bon régime peuvent contribuer à notre santé émotionnelle.



Je le veux maintenant ! | L

L'anxiété est une réponse émotionnelle, ou un ensemble de réponses, qui se présentent ou restent dans une personne de façon constante et conditionnent un mode de fonctionnement.

L'anxiété est un état d'âme désagréable pour celui qui en souffre, et bien qu'elle ait vécu avec elle longtemps, l'accoutumance ne signifie pas qu'elle ait la capacité de la contrôler.

Il est nécessaire de parvenir à la

## Dans la tête ou dans le corps ?

## Les maladies psychosomatiques

L'expression « ta maladie est psychosomatique » s'entend, se répète souvent et est interprétée comme « ton mal se trouve dans

festations, il faudrait essayer de corriger, d'une quelconque façon, le déclencheur de l'état d'âme qui a généré ces manifestations.



Psychosom

## Alimentation et stress

En situation de stress il est très facile de choisir des aliments qui, au lieu de nous aider, empirent notre condition de santé.



## Préférer...

Les aliments frais et peu traités.

Les repas cuisinés simplement.

Les graisses végétales (avocat, olives, fruits secs et graines)

Les préparations douces à base de céréales complètes, sucres roux, miel, fruits déshydratés, légumineuses.

Les aliments variés : légumes, fruits, céréales, légumineuses.

Eau pure, infusions d'herbes, substituts de café.

## Essayer d'éviter...

Les aliments fortement traités.

La restauration rapide, ou la malbouffe.

Les repas à hautes teneurs en graisses saturées.

Les pâtisseries.

La monotonie dans l'alimentation.

Les boissons à base de caféine (café, coca, thé noir, thé, chocolat et cacao).

## RECETTES

## Granola de germes de blé

## Ingrédients

- 4 tasses d'avoine rapide (instantané)
- 1/2 tasse de germes de blé grillés

## Préparation

1. Mélangez bien tous les ingrédients secs (sauf les amandes). À part, mélangez le jus avec la vanille, le sel et le zeste. Ajoutez cette

Portion de 30 g - 3 cuillérées

VALEUR ÉNERGÉTIQUE	HL DE CARBONE	PROTÉINES	GRASSES TOTALES	GRASSES SATURÉES
116 Kcal	167g	43g	35g	11g
6%	6%	9%	5%	6%

## TEST: Échelle des événements qui induisent le stress

Événement vital (12 derniers mois)	Unités de stress
1 Décès du conjoint	
2 Divorce	
3 Séparation	
4 Séjour en prison	
5 Décès d'un parent proche	
6 Maladies ou blessures personnelles	
7 Mariage	
8 Perte d'emploi	
9 Réconciliation avec le conjoint	
Retraite	
Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	
Grossesse	
Difficultés sexuelles	
Ajout d'un membre dans la famille	
Changement dans la vie professionnelle	
Modification de la situation financière	
Mort d'un ami proche	
Changement d'activité professionnelle	
Modification du nombre de disputes avec le conjoint	
Hypothèque supérieure à un an de salaire	
Paiement d'hypothèque ou de prêt	
Modification des responsabilités professionnelles	
Part de l'un des enfants	
Problèmes avec les beaux-parents	
Décès personnels éclatants	
Fin ou fin d'emploi du conjoint	
Année ou dernière année d'études	
Modification de ses conditions de vie	
Changement dans ses habitudes personnelles	
Conflits avec son patron	
Modification des heures et des conditions de travail	
Changement de domicile	
Changement d'école	

Des millions de personnes sont aujourd'hui esclaves de leurs addictions. Une substance ou un comportement qui produit dépendance crée l'addiction. Ici tu peux apprendre comment t'en débarrasser.

# PRISONNIER !

## Les addictions

Le titre choisi pour ce chapitre – Prisonnier ! – est virulent, mais nous ne doutons pas qu'il soit le plus approprié, puisque l'addiction rend prisonnier de l'élément consommé.

Aborder les addictions au XXI<sup>e</sup> siècle requiert que nous éclairions certains principes :

- Être dépendant signifie dépendre de quelque chose qui nous attrape, qui altère la raison, qui conditionne les comportements et qui, bien sûr, entraîne des conséquences dangereuses pour l'organisme.
- Les risques que court une personne dépendante sont importants. Sa santé est menacée en permanence et, en plus d'une détérioration progressive, il peut souffrir d'épisodes d'intoxication susceptibles d'entraîner la mort.
- La personne dépendante a toujours besoin d'aide pour dépasser sa dépendance. Ceux qui parviennent à se libérer seuls de ce problème constituent des cas exceptionnels.
- La conduite addictive et la tendance à l'addiction, bien que souvent latentes ou corrigées, restent en latence et requièrent que la personne récupérée soit attentive et rigoureuse pour ne pas retomber dans le problème (rechutes).

### Que signifie être dépendant

Être dépendant signifie être prisonnier, ou enchaîné, à un élément de consommation, et ne pas pouvoir contrôler sa consommation. L'élément de consommation peut avoir diverses caractéristiques : substances chimiques, vices de comportements, abus de consommation, nécessités rela-

tionnelles et aussi une tendance vers certains types de pensées.

80

TOUT CE QUI ALTÈRE LA RAISON LA SOUMET AU RISQUE DE SE TROMPER

## TEST: Les conduites addictives

Vous ne vous considérez parfois pas comme prisonnier d'un des éléments « classiques » comme le tabac, l'alcool, ou les drogues, mais il est nécessaire de vous avertir que vous êtes peut-être déjà dans une des conduites addictives.

Vous vous posez ces questions, et que vous y répondez avec sincérité :

Vous avez remarqué que vous regardiez plus la télévision que ce qu'il est recommandé ?

Vous ne pouvez contrôler votre anxiété face à la télécommande ?

Vous avez essayé de passer une journée sans boire de thé ?

Vous avez du mal à vous contrôler face à un repas « riche » ?

Vous avez pris des médicaments pour combattre un symptôme ?

Vous avez des boissons type coca-cola dans votre frigo ?

Vous avez acheté des choses dont en réalité vous n'avez pas besoin ?

Vous avez choisi une marque déterminée pour vos vêtements ?

Vous avez regardé ou lisez-vous des choses « peu recommandables » ?

Vous ne savez pas être au courant de tout ?

Vous avez du mal à garder pour vous quelque chose que vous venez d'apprendre ?

Il est difficile de contrôler votre carte de crédit ?

Vous avez des problèmes de conduites : vous aurez peut-être besoin d'aide.



## 4 | La caféine

La caféine, sous ses diverses formes, est une des substances au pouvoir addictif le plus élevé et de plus grande consommation dans divers pays du monde.

Elle est présente en diverses concentrations dans le café, le thé noir, la yerba maté, les chocolats et, les boissons gazeuses « coca ».



87

ÉVITEZ LES PRODUITS QUI CONTIENNENT DE LA CAFÉINE, INFORMEZ-VOUS SUR SES EFFETS



### Effets de la caféine sur l'organisme

Elle stimule les systèmes nerveux, circulatoire et respiratoire.

Elle provoque la tachycardie (augmente la fréquence cardiaque) qui est souvent accompagnée d'extremes sautes d'humeur.

## Alimentation et addictions

Nous présentons ici quelques recettes qui peuvent s'inscrire dans le cadre d'une alimentation pour une personne qui essaierait d'abandonner la consommation de substances qui le tiennent « prisonnier ». Il est fondamental de maintenir une bonne hydratation à base d'eau pure, et de jus de fruits et de légumes frais, qui aideront à éliminer les substances toxiques de l'organisme.



## RECETTES

### Tomate farcie multicolore

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tomates rondes
- 2 carottes moyennes, crues et râpées
- 2 betteraves moyennes, cuites et coupées en petits cubes
- 4 fleurs de chou-fleur, cuites à la vapeur et mixées
- 4 cuillérées de fromage à tartiner
- 4 olives noires
- 100 g de scarole coupée en fine julienne
- Sel, avec modération
- Ail et persil à votre goût
- 4 petites cuillères de levure de bière

#### Préparation

1. Coupez un petit couvercle aux tomates, retirez la pulpe et mettez-les têtes en bas sur un plat pour qu'elles se vident de leur jus. Ensuite, assaisonnez l'intérieur avec du sel et un peu de levure de bière.
2. Dans un bol, mélangez les carottes râpées, les betteraves, la purée de chou-fleur, le fromage à tartiner, l'ail et le persil. Laissez reposer quelques minutes et remplissez-en les tomates.
3. Décorez avec des olives et placez-les sur un tapis de scarole hachée en julienne très fine. Ce plat peut être servi accompagné de riz sauté avec de l'ail et un peu d'oignon.

Portion	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Grasses
119 Kcal	15,2 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g
6%	5%	0%	0%	0%
1,4 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g
0%	0%	0%	0%	0%
7,9 mg	0,7 mg	0,7 mg	0,7 mg	0,7 mg
39%	5%	5%	5%	5%





Nous sommes chaque jours exposés à de nombreux dangers : au travail, dans la rue, etc. Nous avons donc besoin d'apprendre à prendre soin de nous. Ici tu trouveras des conseils importants pour te protéger ainsi que ta famille.

101 SECRETS POUR UNE VIE SAINES

## APPRENDRE À PRENDRE SOIN DE SOI

# LA VIE QUOTIDIENNE

Souvent, la santé peut être altérée par de petites choses (mais parfois importantes) qui arrivent sur le chemin de la vie quotidienne. Pour cette raison, il est nécessaire de tenir compte des choses qui arrivent à la maison, hors de notre organisme, mais qui affectent aussi la santé. Il est nécessaire de revoir un peu ces questions et prendre conscience de la façon dont elles influencent notre santé.

## Les accidents domestiques

Quand une personne présente un étouffement soudain ou un étranglement et qu'elle n'est pas traitée rapidement, elle peut perdre la vie par asphyxie. Connaître la méthode de Heimlich (aussi connue sous le nom de « compression abdominale ») peut sauver des vies. Beaucoup de facteurs stressants se produisent par manque de temps pour ac-

complir toutes les responsabilités quotidiennes et en raison des situations difficiles que celles-ci provoquent dans notre vie de tous les jours. Cela arrive, généralement, quand nous ne planifions pas les activités à réaliser (obligations, devoirs, etc.) ou quand nous gaspillons inutilement le temps avec des tâches non productives et en oisiveté.

Planifier un emploi du temps apporte beaucoup de bénéfices parce que, de cette façon, il est possible d'assigner un temps pour chaque nécessité. Pour cela, il est nécessaire de séparer le temps alloué au repos, de celui alloué à l'alimentation, à l'étude, ou au travail, et aussi, pour les activités qui, bien qu'elles paraissent moins importantes, prennent du temps, comme par exemple l'activité phy-

### Application de la méthode Heimlich à s

Il est possible qu'étouffiez et que per là pour vous aider. vous ne pourrez vo le dos, vous pour compression abd dégager l'éléme Pour cela, place dessus de votre prenez le poing et tenez-vous s dure (une chaî Une fois cela votre poing de réalisant ce p menterez la p abdomen, ce travail plus eff l'objet coincé.



101 SECRETS POUR UNE VIE SAINES

## DE BELLES ET NOMBREUSES ANNÉES La vieillesse

Tout au long de l'histoire de l'humanité, on a beaucoup cherché la fontaine de jouvence, mais les résultats escomptés par les chercheurs ont été presque toujours infructueux. Cependant, il est certain que, lorsqu'on analyse des indices

Pour vivre vieux, il faut maintenir le cerveau occupé, les muscles actifs, et l'estomac tranquille.

L'espérance de vie ou espérance de vie humaine à la naissance est la durée de la

Personne n'aime vivre lon mon opinion per Autrement dit, tout le m draît rester jeune en pe ou plus ou moins adulte « vieux ». Si ce désir cor des expectatives biol physiques (ne pas av ou de cheveux blancs des forces, de la s

101 SECRETS POUR UNE VIE SAINES

## Les relations personnelles

On pourrait affirmer que parmi tous les aspects liés à la bonne santé ou à la maladie, les relations personnelles (c'est-à-dire la façon dont nous sommes en relation avec les personnes qui nous entourent) sont d'une très grande importance ; bien que souvent ce facteur ne soit pas pris en compte en tant que cause de troubles fonctionnels ou de maladie.

Pour tenir compte de cet aspect et pour atteindre un équilibre permanent, il est nécessaire de :

1 Parler avec sa famille : La communication, l'interrelation avec tous les membres de la famille, doit toujours être prise en compte et soignée.

2 Maintenir le dialogue avec ses enfants : Il ne s'agit pas d'une nécessité pour les enfants, en effet il s'agit aussi d'un aspect inhérent à la condition de parents, et c'est une tâche très importante.

95

CHANTEZ

Toujours réfléchir avant de parler : Il est important d'être responsable des paroles que l'on prononce. Pour y parvenir, la pensée et la réflexion doivent toujours précéder la parole.

Pour atteindre ces objectifs, il sera aussi nécessaire que vous ayez de bonnes habitudes, telles que :

Sourire : Le sourire est le meilleur ornement que peut avoir un visage. De plus, quand nous transmettons une image joyeuse et positive, il est plus probable que nous recevions de bonnes réponses et que nous générerions un bon climat avec notre entourage. De la même façon, l'origine des bruits qui

94

SOURIEZ

sont tolérables, mais aussi d'autres qui sont agressifs, dommageables, notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

notre tranquillité, on trouve notre propre voix, que s'élève imprudemment du niveau conseillé. Il n'est nécessaire de parler et cet acte ne convient pas, augmente notre tensionnelle. Il s'agit de l'éviter. vous écouter soit agréablement.

## Comment laver une blessure

1. Lors de blessures petites et superficielles, il faut amener y a de l'eau. Premièrement lavez bien vos mains, ensuite sous le jet d'eau froide, même si elle saigne. Rincez bien et avec une gaze stérile.

2. Si la blessure cesse de saigner, appliquez une solution a gaze, sur la peau qui entoure la blessure (pas sur la blessu pouvez couvrir avec un sparadrap (pansement adhésif stér on la fixe avec un ruban adhésif).



# LE BON, LA BRUTE ET LE TRUAND

Comme ce vieux Western qui avait pour titre « Le bon, la brute et le truand », dans l'attention qu'il faut porter à la santé et au corps, certaines choses sont bonnes (parfois même très bonnes), d'autres sont

brutales et il faut donc les corriger, et d'autres encore sont de véritables truands, et ne devraient jamais entrer dans nos habitudes.

Parfois, ces choses vivent en nous sans que nous ne nous en apercevions, presque naturelle-

ment, mais en d'autres occasions, bien que nous en soyons avertis, nous n'adoptons pas les attitudes qui renforcent les bonnes, corrigent les brutales et chassent les truands.

Dans cette partie, l'auteur explique les habitudes bonnes, mauvaises et déplaisantes et il nous invite à prendre les meilleures décisions pour notre bien-être.

## Le bon

**Être reconnaissant** : le meilleur des sentiments, et un de ceux qui nous rend le plus heureux.

**Consommer des fruits, des légumes et des céréales complètes** : le premier régime prescrit par Dieu. Mais si vous n'êtes pas végétarien, que ces choses ne manquent pas dans votre régime alimentaire. Elles sont strictement nécessaires.

**Pratiquez une activité physique journalière** : choisissez la modalité aérobique qui vous résulte la plus pratique mais rappelez-vous de vous exercer durant au moins trente minutes et... quotidiennement !

**Déjeunez correctement** : retournez au chapitre sur l'alimentation et voyez ce qui est bon pour le petit déjeuner, et n'oubliez pas qu'il s'agit du repas le plus important de la journée.

**Reposez-vous au moins sept heures par jour** : il est important de donner au corps le repos dont il a besoin pour récupérer et entreprendre les tâches quotidiennes.

**Recourez aux contrôles médicaux périodiques à la fréquence nécessaire** : une règle de prévention plus que nécessaire.

**Nourrissez des sentiments positifs, comme l'amour** : la meilleure thérapie pour conserver la santé.



## Le truand

: cela semble revenir au fait d'être sédentaire, mais ne pas en tirer les avantages.

ées, quel qu'en soit le degré d'alcool, hépatiques et n'engendrent que des problèmes de santé dans le milieu où vit celui qui en consomme.

ilient la raison et ne provoquent

aucoup de maladies.

qués au calendrier : cela revient à nous priver de mesures programmées pour augmenter



## La brute

**Ne pas être tempérant** : soyez modéré, abstenez-vous de ce qui fait du mal (et ne soyez pas prudent avec ce qui fait du bien).

**Être excessif aux repas ou être en excès de poids** : cela cause beaucoup de problèmes de santé et de maladies.

**Manger en dehors des heures prévues à cet effet** : cela altère la fonction de l'estomac est désorienté, le métabolisme altéré.

**Être sédentaire** : cela est très dangereux, privé de bénéfices et provoque beaucoup de problèmes de santé.

**Avoir un taux de cholestérol élevé** : le cholestérol bouche les artères et rend la circulation sanguine difficile.

**Consommer de la caféine** : elle provoque la tachycardie, augmente la pression artérielle, favorise le stress, prolonge l'éveil, irrite l'estomac et aussi les voies urinaires.

**Le sucre** : il n'a aucune valeur nutritive, produit la fermentation, l'acidité, rend difficile la digestion et apporte beaucoup de calories vides.

**Ne pas prendre en compte les fibres dans son régime alimentaire** : ne pas consommer suffisamment de fibres rend le transit intestinal difficile et retarde l'évacuation.

**Consommer trop de sel** : il affecte l'appareil cardiovasculaire, élève la pression artérielle, irrite la muqueuse gastrique.

**L'automédication** : ce n'est pas une bonne habitude ; les prescriptions doivent être faites par des professionnels.

**Ne pas avoir d'habitudes hygiéniques** : il faut se laver les mains fréquemment, prendre une douche par jour, et être attentif aux aliments que vous ingérez.

**Ne pas faire de contrôles préventifs** : cela empêche de prendre des mesures préventives.

Le bon, la brute et le truand





Le livre inclut un Glossaire et un pratique Index pour optimiser sa lecture et les recherches.

## GLOSSAIRE

Voici une liste des termes biologiques qui sont médicaux, ainsi que leur signification.

**A** : préfixe qui signifie « sans » ou « non ».

**ADÉNOPATHIE** : inflammation des ganglions lymphatiques.

**APNÉE** : manque de respiration.

**BRADY** : lent.

**CHONDRO** : relatif au cartilage.

**CO** : ensemble/avec. **Codépendant** : avec le dépendant.

**CYTO** : relatif à la cellule.

**DYS** : anormal ou douloureux. **Dysfonction** : fonction anormale.

**ECTOMIE** : retirer par un acte chirurgical. **Appareil**.

**ECTOPIE** : hors du lieu, en un lieu qui ne correspond pas.

**EXO** : du côté extérieur.

**ENDO** : du côté intérieur.

**EPI** : sur, au-dessus de.

**ENTERO** : relatif à l'intestin.

**EXTRASYSTOLE** : trouble du rythme cardiaque ventriculaire.

**FLEBO** : relatif aux veines.

**GENE** : préfixe qui signifie naître ou engendrer. Il s'agit aussi de l'unité biologique du gène.

**GLYCEMIE** : niveau de glucose dans le sang.

**HEMATURIE** : présence de sang dans l'urine.

**HEMI** : la moitié.

**HYPER** : augmenté ou élevé. **Hypertension**.

**HYPO** : bas, en bas. **Hypotension** : pression basse.

**HOMEO/HOMO** : égal ou semblable.

**INTER** : entre. **Intercostal** : entre les côtes.

**ISO** : égal. **Isotonique** : de même tonalité.

**ITE** : inflammation. **Appendicite** : inflammation de l'appendice.

**MESO** : au milieu.

**MYO** : musculaire ou relatif au muscle.

**NEO** : nouveau.

**NEURO** : relatif aux nerfs ou au système nerveux.

**OSTEO** : relatif à l'os.

**PERI** : autour, qui entoure. **Péritonéum**.

**PLEGIQUE** : forme déterminée.

**PNEUMO** : relative au poumon.

**POLY** : beaucoup. **Polydactylie**.

**PRAXIS** : pratique.

**PRE** : avant. **Prénatal** : avant la naissance.

**PRO** : premier ou à l'avant.

**PROTHESE** : substitution.

**PSYCHO** : relatif au mental.

**TACHY** : plus accéléré, rapide.

## 101 SECRETS POUR UNE VIE SAINES

## INDEX THÉMATIQUE

### A

Abstinence 18, 176

Accident 52, 59, 69, 133, 180, 186, 190

Activité physique 17, 21, 23, 38, 52, 69, 153, 167, 177, 186, 192, 194

Addiction 174

Air 18, 125

Alcool 31, 60, 74, 89, 105, 117, 132, 161, 169, 177, 179, 190, 197

Alimentation 24

Allergie 21, 32, 123, 142, 188

Antibiotique 121

Antioxydant 17, 29, 34, 35, 36, 183

Anxiété 35, 100, 116, 137, 151, 162, 177, 196

Appétit 58, 117, 121, 138, 143

Artère 67, 128, 196

Aspiration 123

Arythmie 70

Asthme 123, 151

Attaque 83, 154, 155

### B

Bactérie 118, 121

Barrière 118, 120

Bêta carotène 29, 94

Bronchite 124, 180

### C

Caféine 57, 117, 153, 169, 177, 181, 196

Cancer

du colon 34, 82, 116

de la peau 93

du poumon 16, 73, 82, 180

de la prostate 82

du sein 83

de l'utérus 92

Champignon 121, 123

Cholestérol 16, 17, 27, 32-35, 52, 68, 71, 72, 116, 136, 196

Cœliaque 140

Colon 115

Cœur 27, 39, 66, 68, 69, 71, 99, 129, 131, 157, 179, 180

Conduite 151, 153, 154, 157, 176, 189, 190

### D

Défense 10, 12, 17, 38, 118, 120, 165, 193

Demande 164

Dépression 100, 136, 151, 154, 157, 165-167, 180, 186

Diabète 54

Digestion 114

Distress 165

### E

Eau 18, 25, 31, 32, 44, 60, 104, 125, 161, 168, 183, 193

Échelle 159, 170, 189

Électrocardiogramme 46, 75

Élongation 38, 40

Émotionnel 150

Emphysème 124, 180

Équilibre 10, 12, 15, 18, 30, 105, 118, 150, 169, 190

Espérance 23, 167, 192

Estomac 32, 115, 116, 140, 143, 152, 155, 161, 179, 188

Exercice 18

Eustress 165

F

Facteur

de risques 16, 17, 52, 59, 72, 93, 132

de protection 17, 18, 93

Femme 86

Fibre alimentaire 34, 89

Fièvre 114, 121, 122, 123

Foie 114

Fruit 17, 25, 29, 32, 35, 53, 183

Fumer 16, 53, 69, 72, 74, 89, 92, 132, 168, 180, 197

### G

Glucose 26, 34, 38, 52, 54, 57, 161

Grippe 121

### H

Habitude 13, 15, 22, 30, 92, 104, 122, 192

Homéostasie 10, 12

Homme 86

Hydrate de carbone 26, 30

Hypertension 128

### I

Immunité 29, 51, 120

Infantile 103, 120, 139

Infarctus 21, 50, 52, 58, 70, 72, 133, 180

Intestin 34, 115, 121, 140, 142

### L

Lait 27, 35, 103, 117

Légume 25, 33, 53, 94

Lois de l'alimentation 30

Lumière solaire 85, 87, 93

### M

Mâcher 104, 114

Maladie

cœliaque 140

du style de vie 50

infectocontagieuse 121, 122

Mental 12, 15, 136, 139, 150, 152, 167, 189

Métastase 82

Minéraux 17, 30, 33, 44, 161, 168

Mycose 121

### N

Nutrition

### O

Obésité

OMS 10

Oxygène

### P

Pancréas

Peur 155

Prévention

Promotion

Protéine 3

Psychosom

### R

Reflux 98, 11

Régime 26, 3

94, 103, 114, 142,

Réhabilitation

Relations 10,

Remède réel

Repos 17, 18, 2,

186, 193

Risque 10

### S

Santé 10

Sein 88, 92

Sel 16, 69

Sinusite 123

Soleil 18, 93

Stress 164

Stresseurs 165

Style de vie 21, 22

Surpoids 35, 57, 71, 8

Syndrome métabolique

### T

Tabac 72, 73, 89, 161, 1

Tachycardie 70, 72, 13

Test 46, 61, 76, 159, 170,

Tête 114, 121, 150

Triglycérides 27, 39, 51,

Truand 194

Tyroïde 134

### V

Vaccin 14, 17, 38, 120, 125,

Vésicule 90, 98, 114

Vieillesse 192

Virus 20, 92, 114, 121, 123, 12

Vitamine 17, 27, 28

Voyage 190

# Manuel pour un style de vie sain

Imaginez que vous entriez dans le bureau d'un médecin. Vous êtes préoccupé par votre santé ; vous avez peut-être le diabète, des problèmes cardiaques, une tension élevée, une maladie qui semble grave, ou vous vous sentez tout simplement stressé, angoissé, souffrez de surpoids et dormez mal. Vous ne désirez qu'une seule chose : que le médecin s'occupe de vous aimablement et vous donne les indications nécessaires pour améliorer votre santé. Pas à la va-vite. Pas pour vous prescrire simplement des pilules. Quelque chose qui vous aide réellement à changer vos habitudes et qui vous fasse vous sentir mieux.

Lire ce livre équivaldra à passer deux heures de consultation médicale, en conversant cordialement avec un médecin qui prend tout le temps nécessaire pour dissiper vos doutes et vous conseiller tout ce dont vous avez besoin pour que vous puissiez tenir les rênes de votre santé, et vous sentir mieux, avec l'énergie suffisante pour profiter de la vie.

*101 secrets pour une vie saine* est un ouvrage complet qui vous aidera à améliorer votre style de vie, avec pour objectif d'améliorer votre santé.

Le **Dr Jorge González** exerce depuis plus de quarante ans dans le domaine clinique. Il est médecin chirurgien, et spécialiste en thérapie intensive.

