

# Comment arrêter de fumer : testez vos possibilités ?



Arrêter de fumer est-ce vraiment si difficile ? Sur ce sujet nous ne sommes pas tous égaux, nous ne réagissons pas de la même manière. Chaque fumeur entretient avec la cigarette une relation particulière propre. Ainsi il n'existe pas de méthodes miracles applicables à tout le monde. Mais il existe des astuces et des aides pour pouvoir y parvenir. Alors testez vos chances de succès en passant ce petit test (élaboré par PR Michel Lejoyeux Edition Plon)

## Résultats du test vos chances d'arrêter de fumer

### De 0 à 4 points

Vous semblez être dépendant de la cigarette mais vous ne l'acceptez pas .Arrêter de fumer ne semble pas être au goût du jour ;

## **De 5 à 8 points**

Vous sentez bien que fumer vous pose un problème. Vous n'êtes pas sûr, vous hésitez. Un tabac logue peut vous aider

## **De à 12 points**

Votre décision semble prise, il s'agit maintenant de vous organiser pour faire face à une situation nouvelle . Comment allez-vous faire en cas de manque : quelle activité etc... Il s'agira ensuite de fixer une date.

Comment Arrêter de Fumer Tout Seul *by DavidTremblayMTL*

---

**Les produits light sont ils bons pour notre santé et notre poids ?**



Tout le monde s'accorde à dire que les boissons sucrées favorisent l'obésité et les maladies cardiaques. Mais les boissons dites « light » ou sans sucre seraient également néfastes pour la santé . Partons découvrir les dessous de ces produits .

## **Que signifie le mot « light » , signifie-t-il produit sans sucre ?**

**Faux** .les produits light se sont souvent moins caloriques mais ils comportent tout de même du sucre .Au niveau de la réglementation le terme « light » impose une réduction minimale de 30 % de la teneur en sucre ou en graisses dans la composition du produit. Alors pour conserver tout de même le goût sucré les industriels ont remplacé le sucre par un édulcorant qui va permettre aux produits de conserver leur goût sucré .Chaque industriel possède sa propre petite recette pour utiliser une quantité plus ou moins importante d'édulcorants. Parmi les édulcorants les plus connus et les plus utilisés en France nous trouvons l' aspartame associé à l'acésulfame qui possède un pouvoir sucrant 100 à 200 fois plus élevé que le sucre.

## **Le light abîme moins les dents ?**

**Vrai** . Car les produits light contiennent moins de sucre et notamment le saccharose qui est la cause principale des caries. Les boissons gazeuses sucrées en effet augmentent l'activité bactérienne qui va libérer des acides et attaquer l'émail de vos dents .

## **Les produits light favorisent les maladies cardiaques**

**Vrai** . En 2012 une étude américaine démontre, que chez les buveurs de sodas, le risque d'accidents vasculaires par rapport à des personnes qui n'en boivent pas est plus important. Une autre étude démontre également que les produits light présenteraient plus de risques de provoquer des accidents cardiaques que les sodas normalement sucrés.

## **Les boissons comportant des édulcorants favorisent le diabète**

**Vrai**. Il était reconnu que les boissons sucrées augmentent la prise de poids et favorise l'apparition du diabète. Une étude de chercheurs français révèle que les boissons light développent plus le risque de diabète de type 2 que des boissons sucrées classiques . L'hypothèse serait que l'aspartame induirait une augmentation de la glycémie et par conséquent du taux d'insuline comparable à celle provoquée par le saccharose.

Finalement on se croit souvent à l'abri en utilisant des produits light . On se dit que l'on va manger moins gras ou moins sucré mais attention ce n'est pas toujours le cas . Il faut prendre soin de bien lire les étiquettes pour connaître la constitution des produits . Et puis pourquoi ne pas utiliser des produits naturels en calculant tout simplement

leurs apports en sucre, en graisse . La démarche est certes compliquée au départ mais on finit par connaître la constitution des aliments à force de les utiliser . En ce qui concerne les boissons c'est un peu comme tout il faut savoir les utiliser (sucrés ou light) mais avec modération . Et puis pour s'hydrater que peut on trouver de mieux que de l'eau !!!

Santé Bien-être : Que penser des produits light ? *by MinuteFacileSante*

---

## **Les activités physiques pour préserver notre longévité et notre santé**



Nous prenons tous de l'âge c'est inévitable et même si nous nous entretenons tout le temps, il paraît possible que notre force et notre mobilité diminuent mais ce n'est pas pour autant qu'il faille cesser les activités physiques et sportives et bien au contraire il faut les poursuivre pour ne pas perdre trop de muscles et pour pouvoir rester autonomes le plus longtemps possible. Parmi les activités physiques et sportives certaines peuvent se

pratiquer quasiment toute notre vie si elles le sont de façon modérée et régulière. Voici quelques activités qui méritent notre attention :

## La marche



Quoi de plus doux et bénéfique que de marcher en forêt ou en pleine campagne. A défaut vous pouvez également réaliser vos tâches quotidiennes (les petites courses par exemple) en marchant tout simplement. Cette activité permet de faire fonctionner notre cœur et nos muscles et de lutter contre le cholestérol. Marcher 30 mn par jour c'est bon pour notre santé et notre longévité.

## La natation



Une activité douce également, où il n'y a pas de traumatisme. On l'appelle activité ou sport porté. La natation est une

activité qui permet de développer les différents facteurs de la santé que ce soit au niveau cardio-respiratoire mais aussi musculaire. Il existe différents types d'activités aquatiques comme par exemple l'aquagym, l'aquabike ou la nage tout simplement.

## Le vélo pour notre longévité



Activité prisée par de nombreux français, cette activité peut se pratiquer longtemps car elle aussi est non traumatique. Elle présente l'avantage d'être aussi un moyen de locomotion qui nous permet de nous rendre facilement d'un point à un autre et surtout dans les grandes villes. Pour les personnes un peu diminuées physiquement, pourquoi ne pas comme le suggère dans un article le site [encasa-experts.com](https://encasa-experts.com), pratiquer du vélo électrique. C'est certes moins physique mais un minimum de pédalage est nécessaire pour avancer.

## Notre corps doit être entretenu et notre cerveau aussi

Outre le fait d'être bonnes pour notre santé, ces activités permettent également d'oxygéner notre cerveau et permettent de lutter contre le stress. Il ne faut pas également délaissier les activités cérébrales, il faut les entretenir car c'est le cerveau qui dirige notre corps.

# Conclusion

Le sport et les activités physiques préservent notre santé et sont des atouts pour vivre plus longtemps. Vivre mieux pour vivre vieux.

Il existe certainement d'autres activités bonnes pour notre santé et notre longévité. En connaissez-vous ?

---

## Le sport permet-il de lutter contre le mal de dos ?



La plupart du temps nous pensons que le mal au dos ne permet pas de pratiquer d'activités physiques ou de sport. Mais avons-nous raison ? Le mal de dos réputé pour être le mal du siècle touche un grand nombre de personnes en France. Nos ancêtres préhistoriques contrairement à nous possédaient des modes de vie basés sur l'exercice physique pratique (tel que la chasse, la cueillette et les déplacements) sollicitant ainsi l'appareil locomoteur et musculaire. Nos modes de vie ont tendance à nous clouer



dans nos fauteuils et nos canapés ou encore dans nos voitures diminuant ainsi la pratique du sport et des activités physiques. Nous devenons s sédentaires si nous n’y prenons pas garde avec pour conséquence une diminution du tonus musculaire préjudiciable au maintien de nos squelettes et facilitant **le mal de dos.**

## Sport et mal de dos

Contrairement aux idées reçues le sport n’est pas incompatible avec **le mal de dos**. Le sport permet de développer les muscles profonds du dos et de protéger les disques intervertébraux .Il existe des exercices pour lutter contre les douleurs dorsales. Découvrez le top 5 des exercices proposés par la méthode Fitnext dans cette vidéo :

- des exercices de gainage
- le rowing
- les pompes
- soulevé de terre



# Dopage, dans le sport et ailleurs danger



Dopage, est un fait qui existe et a toujours existé. Il faut remonter à l 'année 1896 avec le premier mort, le cycliste Arthur Linton, par dopage de l'ère moderne

## Définition du dopage

Le **Dopage**, il consiste à prendre des substances ou à pratiquer certaines méthodes permettant d'augmenter les capacités physiques et mentales des personnes qui les prennent.

Le *dopage* existe aussi dans la vie de tous les jours. De plus en plus de personnes dans le milieu étudiant, dans le milieu professionnel ou tout simplement, votre voisin, votre copain, votre frère, utilisent des substances pour accroître leur concentration, pour vaincre le stress ou la fatigue, ou encore pour oublier la douleur, pour perdre du poids et même pour dormir. Dans ces cas, on parle plutôt de conduite dopante que de véritable dopage.

## Actualités dopage

Régulièrement, le monde du sport est frappé par des histoires de dopage. Malgré les analyses de sang, d'urines pratiquées lors de chaque compétition, le dopage laisse penser qu'il est loin de disparaître des habitudes de certains athlètes.

Depuis la fin des années 50 et le début des années 60, les performances des athlètes ont fait un bond considérable.

Stabilisées vers les années 70-80, elles redécollent avec l'apparition de nouveaux produits sur le marché.

La mort de Kund Enemark Jensen, aux jeux olympiques de Rome en 1960, incita la fédération internationale de cyclisme à faire des contrôles sur les cyclistes allant aux JO de Tokyo en 1964.

Ce n'est que pour les jeux olympiques de Mexico en 1968, que le contrôle antidopage fut officialisé, ainsi que le test de féminité pour les femmes.

Les contrôles inopinés sont apparus en 1989, sur l'initiative du CIO.

Le sport, qui rencontre le plus d'histoires connues de dopage, est très certainement le cyclisme. Beaucoup de vainqueurs du tour de France ont connu des problèmes avec le dopage. Certains de ces vainqueurs n'ont jamais échoué aux contrôles effectués. Peut-être que les hormones de croissance ou le dopage par voie sanguine, stimulant le processus physiologique de leur corps, ne sont pas encore bien détectés quand on effectue des analyses d'urine ou de sang.

La plus grosse affaire de dopage dans le cyclisme est très certainement l'affaire Festina. Il y a eu aussi dernièrement l'affaire Lance Armstrong.

Chez les finalistes du 100 mètres en athlétisme, on rencontre le même problème. De même chez les footballeurs avec le procès de la Juventus. Mais aucun sport n'est épargné.

Certains sportifs disent être dopés à leur insu, avoir pris sans le savoir des substances mélangées à leur boisson ou à leur complément alimentaire.

## **Conclusion**

Le dopage serait-il le résultat de la volonté de certains

supporteurs, d'avoir de plus en plus de bons résultats de la part de leurs sportifs ou de leurs équipes.

Au lieu de blâmer la pratique du dopage, et de faire le cheval de bataille de la lutte antidopage, ne serait-il pas mieux de créer une agence qui donnerait à tous, sportif et non sportif, une information sur les risques encourus, lorsque l'on prend des substances interdites.

Il faut savoir que le dopage met votre santé en danger.

*Jean Philippe*

---

# Bien manger pour faire du sport

 [Apprenez à bien manger pour faire du sport](#)

Un régime alimentaire idéal pour accroître les performances, telle est la recherche de la grande majorité des athlètes de haut niveau mais aussi d'un grand nombre de sportifs amateurs qui tentent de bien manger pour soutenir leur corps. Toute pratique sportive et plus généralement toute activité physique

intensive et répétée met en effet l'organisme à rude épreuve et est susceptible de lui occasionner des stress et des dommages si l'on ne prend garde à bien le préserver. Viser une nutrition sportive optimale est donc une préoccupation naturelle et nous allons examiner les différents moyens de bien manger pour y parvenir.

## L'aliment idéal du sportif existe-t'il ?

Certains laboratoires commercialisent des produits qui sont mis en avant comme des aliments formulés pour fournir tous les nutriments essentiels de l'effort sportif mais il est impossible de garantir les meilleurs résultats de cette manière pour au moins deux raisons :

- chaque pratique sportive correspond à des efforts différents
- chaque individu possède des particularités et donc des besoins spécifiques

Par conséquent la première condition avant de bien manger pour faire du sport est d'évaluer l'état de son corps et de déterminer ainsi quels sont les points faibles qu'il faut compenser par une attitude nutritionnelle adaptée.

## Trois grandes règles pour bien manger en vue d'un effort sportif

1. La première est évidente mais souvent négligée lorsque l'on parle d'alimentation : il s'agit bien évidemment de l'apport de liquide. Une bonne hydratation est indispensable pour que le corps réagisse correctement aux sollicitations du sport. Il faut donc prendre l'habitude de boire en quantité suffisante, bien plus que la simple soif ne l'exige. Le liquide ingéré peut par contre renfermer des substances nutritives.
2. La seconde est de préparer les efforts à venir en se souciant de bien manger au bon moment les ingrédients dont le corps va avoir besoin. Par exemple, un régime sportif dissociera les sucres lents consommés quelques heures avant une épreuve des sucres rapides consommés eux pendant la dépense physique.
3. La troisième est de connaître et de ne pas négliger les sels minéraux , les vitamines et tous les micronutriments qui permettent une utilisation optimale dans un régime sportif des aliments de base.

**Un médecin nutritionniste est le meilleur interlocuteur**

Comme cité précédemment, chaque individu est différent et devra donc bien manger une alimentation spécifiquement conçue pour lui. Il est indispensable de communiquer au médecin la nature des efforts physiques imposés par le sport pratiqué ainsi que tout symptôme physique ressenti précédemment. En effet, tout n'est pas décelable à partir d'un simple examen clinique.

Bien entendu, ses recommandations concerneront surtout la nature des glucides et des protéines qui sont les ingrédients de base à prendre en compte par celui qui désire bien manger en vue d'une épreuve sportive.

### **Sérieux et rigueur sont indispensables**

Le meilleur régime sportif ne sera bénéfique que s'il est parfaitement accepté et donc suivi à la lettre et plus encore de manière constante. Une alimentation irrégulière aura pour effet de déstabiliser l'organisme qui ne saura plus vraiment où il en est.

Tout comme l'assiduité et le sérieux à l'entraînement, bien manger nécessite des efforts qu'il faut accepter de consentir à la fois pour améliorer ses résultats mais aussi pour préserver la santé de son corps.



*Jean Philippe*

---

**Santé : l'homéopathie**

# médecine ou placebo ?

## Homéopathie « médecine douce » ou placebo ?



De plus en plus adoptée par les consommateurs, l'homéopathie apparaît comme une médecine douce, une alternative à la médecine traditionnelle. Elle se résume le plus souvent dans les pensées collectives comme l'absorption de petites pilules blanches. Mais se résume t-elle qu'à cela ?

Cette pratique a été fondée au 17<sup>e</sup> siècle par Samuel Hahnemann (1755-1843), un médecin allemand qui entendait soigner ses patients selon le principe « du semblable par le semblable ».

Elle consiste à administrer aux malades une substance produisant des effets similaires aux symptômes dont il souffre, mais en quantité infinitésimale, à la suite de dilution répétée. La préparation se présente généralement sous la forme de granules, conditionné dans un tube.

L'homéopathie se définit ainsi par opposition à l'allopathie, ou médecine classique, où l'on prescrit des produits entraînant des interactions inverses au symptôme, pour les compenser, et en doses mesurables.

## Biothérapie et homéopathie

La biothérapie est une forme d'homéopathie, puisqu'elle repose elle aussi sur le principe du traitement du semblable par le « semblable » et sur la dilution des substances.

Sa particularité repose sur l'utilisation de matières

premières nouvelles (extrait biologique animaux, bourgeons de plantes, tissus embryonnaire...)

## **Médecine anthroposophique et homéopathie**

Issue des travaux du philosophe autrichien Rudolf Steiner (1861-1925), elle propose une vision globale de l'être humain et une approche fondée sur l'analogie et le symbole.

En médecine anthroposophique, beaucoup de préparations sont issus de l'homéopathie elles sont utilisées en dilution décimale (1 goutte de principe actif dans 9 gouttes de solvant).

Des dilutions homéopathiques sont également prescrites sous forme injectable, un mode d'administration peu employé en homéopathie classique.

Il existe des préparations purement anthroposophique, comme les métaux « végétabilisés » (extraits de plantes cultivées sur un sol ont enrichi en métaux).

## **Conclusion**

L'homéopathie est actuellement très controversée .Des millions de consommateurs sont devenus adeptes de cette « médecine douce ». Les médecins traditionnels critiquent cette pratique car non fondée scientifiquement et vont même jusqu'à dire qu'elle va à l'encontre des principes de la chimie et de la biologie. Souvent qualifiée de « pseudo science » aux effets placebo. Qu'en pensez -vous ? Utilisez-vous l'homéopathie ? Est- efficace ?

## **TEMOIGNAGE :**

« Pour ma part je suis assez septique sur l'utilisation de l'homéopathie. Ma femme elle ne jure pas que par ça mais l'utilise dès qu'elle le peut mais pas systématiquement. Ce qui est bluffant c'est qu'elle l'utilise surtout de façon

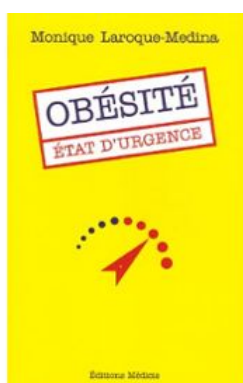


préventive plutôt que curative. J'ai en mémoire le jour où mes 3 enfants ont eu une irruption légère de boutons ressemblant fortement à la l'apparition de la varicelle (par ailleurs des cas étaient signalés dans les écoles) coïncidence ou efficacité l'irruption s'est arrêtée immédiatement. »

## Santé : l'obésité fléau mondial ?

---

# Obésité: un problème de santé mondiale



L'*obésité* est en train de devenir un véritable fléau pour la santé mondiale. Le nombre de personnes atteintes d'obésité, notamment d'enfants, est croissant. Jusque là seuls les habitants des pays industrialisés étaient touchés par cette maladie mais elle tend à se développer dans les pays émergents .

## Définition de l'obésité

L'obésité est définie comme une surcharge pondérale ( excès de poids) caractérisée par une augmentation de la masse adipeuse. L'obésité peut avoir pour origine un excès alimentaire ou une pathologie organique (dérèglement hormonal par exemple) et comporte des facteurs favorisants ( génétiques et comportementaux).

Une personne est dite obèse lorsque son indice de masse corporelle (rapport entre le poids et la taille élevée au carré) plus communément appelée IMC, est supérieur à 30. L'IMC varie normalement de 18 à 25.

## Causes de l'obésité

L'obésité est devenue la maladie la plus fréquente dans le monde. Cette augmentation de fréquence régulière depuis les années 60 résulte d'un double changement de comportement : diminution des activités physiques et alimentation trop riche en graisses.

## Risque de l'obésité sur la santé

Une surcharge pondérale peut favoriser l'apparition de maladies graves comme le diabète, certains types de cancers (intestin, seins) ou encore de maladies cardio-vasculaires, lésion articulaire, arthrose, infertilité, appelé du sommeil.

Ces dernières responsables de nombreux décès en France, sont principalement dues à une consommation trop importante de sel, d'acides gras saturés et un taux de cholestérol élevé.

## Comment lutter contre l'obésité ?

Lorsqu'elle est essentiellement due à un manque d'activité physique ou à un déséquilibre alimentaire, les solutions doivent se trouver

- dans la pratique d'une activité physique régulière telle que la marche, le footing, le vélo, la natation ou encore des activités de vie quotidienne (ménage, bricolage, jardinage).
- dans la rééquilibration de l'alimentation : manger de tout à tous les repas et de façon équilibré dans les apports en limitant l'apport de graisses.

## **Diabète : définition symptômes et traitements**

### **Les cantines scolaires au régime ?**



**Mise en ligne et gestion de blogs**

**Référencement et formation**

**Cliquez ici pour en savoir plus**

---

## **Diabète : définition symptômes et traitements**

La journée mondiale du diabète a eu lieu le 14 novembre 2011. Cette journée de sensibilisation devrait permettre une prise de conscience sur cette maladie afin de pouvoir

# L'endiguer.



En effet on évalue à près de 180 millions le nombre de personnes atteintes de diabète dans le monde. Cette maladie semble même en pleine progression car ce nombre est six fois supérieur à celui estimé il y a 15 ans. A ce rythme, on devrait recenser 3 millions de diabétiques en 2025. Cette progression n'épargne pas la France, qui compte près de 3 millions de malades. Il n'y a pas si longtemps, le diabète était synonyme de maladie mortelle. Aujourd'hui, avec des traitements, cette pathologie peut être plus facilement gérée, les personnes touchées peuvent mener une vie pratiquement normale.

## Les différentes formes de diabète

Il existe plusieurs formes de diabète. On distingue notamment le diabète maigre ou diabète de type 1 et le diabète gras ou diabète de type 2 .

**Le diabète de type 1** touche surtout les personnes jeunes et représente 10 à 15 % des cas. L'un de ses premiers symptômes en est la perte de poids. Il est systématiquement traité par des injections d'insuline qui devront être faites toute la vie. La maladie a pour origine une production insuffisante d'insuline par le pancréas. En l'absence de cette hormone, de grandes quantités de sucre circulent dans le sang.

**Le diabète de type 2** survient de préférence chez les personnes de plus de 50 ans qui ont un poids supérieur à la normale. Il est de loin le plus fréquent avec 85 à 90 % des cas. Le traitement n'implique pas la prise d'insuline, sauf si la maladie s'aggrave avec le temps. Un régime associant des

médicaments qui diminuent le taux de sucre dans le sang, constitue le traitement habituel. Dans cette maladie, l'insuline est produite en quantité normale, mais elle est moins bien reconnue par l'organisme. Elle est donc présente mais inefficace ; en conséquence le taux de sucre augmente dans le sang.

On connaît également une **troisième forme de diabète**, dit diabète insipide dont l'origine est très différente et qui ne concerne pas le métabolisme des sucres. Le diabète insipide est associé une insuffisance de sécrétion d'hormone ADH (hormone anti-diurétique). Dans ce type de diabète ce sont les reins qui sont mis à contribution.

## **Symptômes**

Dans le **diabète de type 1**, les symptômes sont plus francs que dans le diabète de type 2. On constate une soif importante, des urines abondantes, une fatigue chronique, un amaigrissement, des douleurs abdominales, et la survenue d'infections diverses. Les complications aiguës peuvent également survenir : acidité du sang et coma.

Dans le **diabète de type 2** l'hyperglycémie chronique est souvent asymptomatique (pas de symptômes particulier) et ne provoque pas de troubles caractéristiques. Toutefois si le déséquilibre est suffisamment marqué, quelques signes sont susceptibles d'apparaître : urine fréquente, fatigue, apparition de maladies infectieuses etc en l'absence de traitement les symptômes s'aggravent : troubles visuels, douleurs dans les membres inférieurs, impuissance sexuelle, problèmes cardiaques.

## **Traitement**

Le principal traitement du **diabète de type 1** est l'injection d'insuline, qui peut être pratiquée par le patient sur lui-même. Elle est effectuée après dosage du glucose sanguin, qui permet de déterminer la quantité d'insuline nécessaire.

Pour le **diabète de type 2** le traitement repose d'abord sur une meilleure hygiène alimentaire. Dans le régime prescrit, seuls les sucres rapides (sodas, bonbons, confitures et alcools) doivent être éliminés. Les sucres lents, les protéides et lipides sont consommés normalement. Le grignotage est également proscrit, mais de petites collations peut être instaurées dans quelques cas particuliers. L'activité physique régulière est indispensable et l'arrêt du tabac fortement conseillé.

Si ces mesures, correctement suivies par les patients, s'avèrent insuffisantes, un traitement médicamenteux complémentaire peut être prescrit. Il est fondé sur des antidiabétiques oraux Si ces derniers ne parviennent pas à réguler le diabète le recours à l'insuline devient alors indispensable.

## **Journée mondiale contre le diabète**

<A

href= »<http://ws.amazon.fr/widgets/q?ServiceVersion=20070822&MarketPlace=FR&ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F746e0df9-c03a-4cd0-adc9-086f046450f6&operation=NoScript> »>Widgets Amazon.fr</A>

---

## **Journée mondiale contre le diabète**

# Journée mondiale contre le diabète : le 14 novembre 2011 pour sensibiliser la population à cette maladie



Lundi 14 novembre 2011 : journée mondiale contre le diabète. Pourquoi cette date ? Parce qu'il s'agit de la date d'anniversaire de Frederick Banting qui découvra l'insuline en 1921 ; Cette journée est soutenue par l'OMS (organisation mondiale de la santé) et est organisée par la Fédération nationale du diabète. Face

aux chiffres alarmants une telle manifestation se justifie. En effet en dix ans, en France le nombre de personnes diabétiques est passé de 1,6 millions à 2,9 millions. Bien que de nombreux messages de prévention et d'information aient été diffusés ce chiffre augmente. Mais pour quelles raisons ?

Le glucose et le cholestérol sont deux composés essentiels de notre organisme. Le glucose est le principal composant des glucides (sucres), et son rôle est extrêmement important dans le stockage et la consommation d'énergie dans les organes du corps. Le cholestérol, non moins important est un lipide (une graisse) synthétisé par toutes les cellules du corps, mais surtout par celle du foie. Il sert à l'édification des membranes cellulaires et est le précurseur de nombreuses hormones et vitamines.

Ces deux substances doivent se trouver en quantités relativement précises dans l'organisme pour assurer une bonne santé ; un défaut est aussi dangereux qu'un excès. Le diabète est une anomalie du métabolisme général du glucose. Un des

facteurs déterminants de ce métabolisme est l'insuline, une hormone du pancréas qui provoque une diminution du taux de glucose dans le sang (glycémie) en favorisant son utilisation par l'organisme. Un excès de glucose peut-être lié à défaut de production ou de fonctionnement de cette hormone et être favorisée par une alimentation déséquilibrée, comme c'est de plus en plus le cas dans les pays développés.

Il existe deux types de diabète :

– le diabète de type I (insulinodépendant) qui nécessite des apports quotidiens d'insuline. C'est une maladie auto-immune.

– Le diabète de type II qui apparaît entre 40 et 50 ans et sur lequel on peut agir en rééquilibrant l'alimentation et en pratiquant une activité physique régulière. Celui-ci est lié à l'obésité, au surpoids, et à la sédentarité.

Gageons que cette journée puisse aider à une prise de conscience afin d'éviter de nombreux problèmes de santé.

## **OBESITE ET DIABETE**

& amp; amp; amp; amp; lt; A

href= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf\_cw& amp; amp; amp; amp; amp; ServiceVersion=20070822& amp; amp; amp; amp; amp; Marketplace=FR  
& amp; amp; amp; amp; amp; ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F746e  
0df9-c03a-4cd0-

adc9-086f046450f6& amp; amp; amp; amp; amp; amp; Operation=NoScript »& amp;  
; amp; amp; amp; amp; gt; Widgets

Amazon.fr& amp; amp; amp; amp; amp; lt;/A& amp; amp; amp; amp; amp; gt;



---

# Les cantines scolaires au régime ?



Cantines scolaires au régime ?

La guerre contre les corps gras est-elle lancée ? Il y a déjà quelques années les distributeurs automatiques de boissons et de sucreries avaient été supprimés des établissements scolaires. On peut d'ailleurs s'interroger sur cette mesure car beaucoup d'enfants ne déjeunent pas le matin, lorsque vous êtes en cours avec eux vous passez votre temps à faire du secourisme pour traiter les hypoglycémies. De plus les chiffres sur l'obésité ne cessent d'augmenter. L'arrêté du 30 septembre 2011 tend à faire disparaître les produits gras des assiettes de nos chères têtes blondes. Le plat préféré des élèves à savoir les frites ne va pas disparaître, elles seront servies une seule fois par semaine

Cet arrêté tente d'atteindre l'objectif d'équilibrer les repas servis par les services de restauration scolaire, en voici les grands principes :

« ? quatre ou cinq plats proposés à chaque déjeuner ou dîner, dont nécessairement un plat principal comprenant une garniture, et un produit laitier ;

« ? le respect d'exigences minimales de variété des plats servis ;  
« ? la mise à disposition de portions de taille adaptée ;  
« ? la définition de règles adaptées pour le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.  
« Ils sont tenus d'identifier distinctement, sur les menus, les produits de saison entrant dans la composition des repas.  
»

Les déjeuners et dîners servis dans le cadre de la restauration scolaire comprennent nécessairement un plat principal, une garniture, un produit laitier et, au choix, une entrée et/ou un dessert.

La taille des portions servies doit être adaptée au type de plat et à chaque classe d'âge

L'eau est à disposition sans restriction.

Le sel et les sauces (mayonnaise, vinaigrette, ketchup) ne sont pas en libre accès et sont servis en fonction des plats.

Le pain doit être disponible en libre accès. »

Mais la France ne va pas s'arrêter là car elle souhaite créer une taxe sur les sodas, mesures économiques ou mesures de santé publique ? Les danois n'ont pas hésité ils vont taxer tous les produits contenant plus de 2,3 % d'acides gras mais visent également les plats cuisinés, les viandes préparées, les fromages, la crème, le lard, l'huile.

Ces différentes mesures seront-elles efficaces sur la santé de nos concitoyens ? Et vous qu'en pensez vous ?

&amp;lt;A

»[http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf\\_cw&amp;amp;ServiceVersion=20070822&amp;amp;MarketPlace=FR&amp;amp;ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F66dca4a9-0631-4316-ba96-987c5ad4fb99&amp;amp;Operation=NoScript](http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&amp;amp;ServiceVersion=20070822&amp;amp;MarketPlace=FR&amp;amp;ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F66dca4a9-0631-4316-ba96-987c5ad4fb99&amp;amp;Operation=NoScript) »&amp;gt;  
Widgets Amazon.fr&amp;lt;/A&amp;gt;

---

# Concombres contaminés : le retour ????



Après deux semaines sur le thème de la bactérie E.coli des informations en tout genre ont circulé sur le net et à la télévision et circulent encore. Ce qu'il en ressort c'est que l'origine du développement de cette bactérie est toujours inconnue. Les concombres espagnols fortement incriminés au début de l'épidémie ont été dans un second temps rendus non responsables.

Puis coup de théâtre les autorités sanitaires allemandes viennent de retrouver un concombre contaminé (est-il espagnol ?) dans une poubelle d'une famille allemande de Magdebourg (par ailleurs se pose la question de savoir qui a contaminé l'autre , le concombre ou les personnes). Avant ce rebondissement les autorités allemandes s'étaient tournées vers une espèce de haricots : verdict ils n'étaient pas responsables également .

Les seules choses dont nous sommes sûres c'est que cette bactérie fait des morts ( 25 à ce jour) et a contaminé beaucoup de personnes en Europe et plus localement en Allemagne et surtout Hambourg . Pourquoi Hambourg ? Cette ville a-t-elle une particularité en termes de risque alimentaire ? Cette bactérie à créer une zizanie au sein de la

communauté européenne : les autorités espagnoles réclamant des dédommagements ainsi que d'autres pays car la consommation des légumes est en très forte baisse et il y a vraiment des manques à gagner. Et puis elle crée une peur chez les consommateurs qui ne savent plus à quels saints se vouer.

En quoi et en qui pouvons-nous avoir confiance ? Que ce soit en termes d'alimentation, de politique et d'économie les citoyens découvrent de jour en jour des affaires pas très nettes. Difficile de s'y retrouver.

Vous aimez écrire alors cliquez [ici](#)

---

## Peut-on lutter contre la bactérie e.coli ?



A ce jour nous ne connaissons toujours pas l'origine du développement de la bactérie E.coli. Les concombres espagnols incriminés ne sont à priori pas les porteurs du germe. Mais alors d'où cela vient-il ? Les enquêtes vont bon train.

« Le Centre européen pour la prévention et le contrôle des maladies (ECDC), basé à Stockholm, a confirmé ce jeudi l'identité de la bactérie qui a déjà tué 18 personnes semait la zizanie en Europe. Il s'agit d'une souche rare

d'Escherichia coli.

« La souche, isolée à partir de cas provenant de l'épidémie en Allemagne, n'a jamais été vue dans une épidémie auparavant », a déclaré un porte-parole de l'OMS à Genève, Gregory Hartl. « Elle a été vue dans des cas sporadiques et très rares »

En attendant que l'origine soit trouvée, que pouvons-nous faire ? Ne plus consommer ces légumes ? Sombrier dans la psychose ? Des mesures de prévention nous sont proposées. Sont-elles suffisantes ? Le professeur Vincent Carlier spécialiste de l'hygiène alimentaire à l'école vétérinaire de Maisons-Alfort préconise de nettoyer les fruits et légumes en mettant éventuellement du vinaigre. Ce qui permettrait de réduire les possibilités de contamination de cette bactérie e.choli.

Le professeur Bricaire chef de service des maladies infectieuses et tropicales de l'hôpital de la Piété Salpêtrière nous indique des règles essentielles d'hygiène :

- se laver les mains régulièrement
- nettoyer et éplucher les légumes soigneusement
- éventuellement mettre du vinaigre dans l'eau de rinçage
- cuire les aliments qui peuvent être cuits, la bactérie serait sensible à la chaleur
- laver les surfaces de travail qui ont été en contact avec les aliments crus
- s'assurer de la qualité de l'eau absorbée.

A priori il existe des méthodes communes à différents types de virus. Sont-elles efficaces ?



---

# Concombres espagnols : non coupables !!!



Rebondissement : les concombres espagnols incriminés dans le développement de l'épidémie de bactérie E.coli (espèces rares ) ne seraient pas à l'origine de cette contamination .

*« la contamination qui a touché les citoyens allemands et les touristes d'autres pays européens (...) ne proviendrait pas des concombres importés d'Espagne mais d'autres causes encore inconnues »*, a déclaré le ministre de la santé, Ferruccio Fazio. L'Italie avait en effet par précaution saisi 1,6 tonne de concombres provenant d'Andalousie et en avait fait l'analyse. Fait plutôt rassurant mais toujours est-il que

l'épidémie se propage et que nous ne connaissons pas toujours pas l'origine du développement de cette bactérie tueuse.

Pendant ce temps la France s'organise et crée une cellule de crise par principe de précaution.

*« Une cellule de crise a été activée, qui réunit l'Institut de veille sanitaire, la direction générale de la santé et la direction générale de la concurrence et de la répression des fraudes »,* a expliqué le porte-parole du gouvernement François Baroin . Une unité d'alerte est également activée et des équipes des directions départementales de la protection des populations sont prêtes à intervenir partout en France, a-t-il ajouté ».

En tout cas je crois que n'avons pas fini d'entendre parler de cette bactérie .

<http://kiutes.apprendre-internet.com/>