

La Santé par l'Alimentation

Hocine Korichi. Ing.



S'entourer de personnes positives, sincères et bienveillantes est essentiel pour préserver son équilibre et son bien-être. Cela aide à cultiver des relations saines et apaisantes.

Ce document est un extrait du livre qui sortira au mois de mars 2025.

La santé par l'alimentation

Une pomme le matin, vous éloigne du médecin.

- **L'essentiel**

Pour vivre en bonne santé, il est important d'adopter un mode de vie sain et équilibré. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à y parvenir :

- Ayez une alimentation saine : consommez des fruits, des légumes, des

protéines maigres, des céréales complètes, des noix et des graines. Évitez les aliments transformés, riches en graisses saturées, en sucre et en sel.

- Faites de l'exercice régulièrement : essayez de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour, que ce soit de la marche, de la course, du vélo, de la natation ou de la musculation.
- Dormez suffisamment : un sommeil de qualité est important pour la santé mentale et physique. Essayez de dormir 7 à 8 heures par nuit.
- Évitez les substances nocives : évitez ou limitez votre consommation de tabac, d'alcool et de drogues.
- Gérez votre stress : essayez de trouver des activités qui vous aident à réduire votre stress, comme la méditation, le yoga, la respiration profonde ou le tai-chi.
- Faites des bilans de santé réguliers : consultez votre médecin régulièrement pour des examens de santé et des dépistages.



1. Favoriser les aliments riches en nutriments : Fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, poissons gras (oméga-3).
2. Protéines variées : Viandes maigres, œufs, tofu, produits laitiers, noix.
3. Limiter le sel et le sucre : Privilégier les épices et herbes pour assaisonner.
4. Hydratation : 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
5. Portions modérées : Éviter les excès, manger en pleine conscience.
6. Vitamines et minéraux : Calcium (santé osseuse), vitamine D, magnésium.
7. Limiter les graisses saturées et trans : Favoriser les huiles végétales (olive,

colza).

8. Éviter les aliments transformés : Opter pour des produits frais et faits maison.

Il y a de nombreux fruits qui sont bons pour la santé, car ils sont riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants. Voici quelques exemples de fruits qui sont particulièrement bénéfiques pour la santé :

1. **Les baies, comme les fraises, les myrtilles, les framboises et les mûres,** sont riches en antioxydants et en fibres. Elles aident à réduire l'inflammation et à prévenir les maladies chroniques telles que les maladies cardiaques et le cancer.

2. **Les agrumes, comme les oranges, les pamplemousses, les citrons et les limes,** sont riches en vitamine C, qui renforce le système immunitaire et protège contre les infections. Ils contiennent également des flavonoïdes qui ont des propriétés anti-inflammatoires.

3. **Les pommes, riches en fibres solubles,** peuvent aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à améliorer la santé intestinale. Elles sont également riches en antioxydants qui aident à protéger contre les maladies chroniques.

4. **Les bananes sont riches en potassium,** un minéral essentiel qui aide à réguler la pression artérielle et à maintenir la fonction musculaire et nerveuse normale. Elles contiennent également des fibres qui peuvent aider à réguler la digestion.

5. **Les avocats, riches en graisses saines,** en fibres et en potassium, peuvent aider à réduire le risque de maladies cardiaques et à améliorer la santé intestinale. Ils sont également une bonne source de vitamine E, un antioxydant important pour la santé de la peau et des yeux.

Il est important de manger une variété de fruits pour bénéficier de tous les nutriments et avantages pour la santé qu'ils offrent.



Aliments anti-inflammatoires :

1. Fruits rouges : Myrtilles, framboises, fraises (riches en anthocyanines).
2. Poissons gras : Saumon, maquereau, sardines (oméga-3).
3. Huiles végétales : Huile d'olive extra vierge, huile de colza.
4. Légumes verts : Épinards, brocolis, chou kale.
5. Épices : Curcuma (avec poivre), gingembre, cannelle.
6. Noix et graines : Noix, amandes, graines de chia et de lin.

Aliments riches en antioxydants :

1. Fruits riches en vitamine C : Orange, kiwi, papaye, citron.
2. Thé vert : Riche en catéchines.
3. Chocolat noir : Minimum 70 % de cacao.
4. Légumineuses : Lentilles, pois chiches, haricots rouges.
5. Tomates : Cuites, riches en lycopène.
6. Baies de goji et grenade.

À limiter : Sucre raffiné, aliments transformés, fritures et graisses saturées.

Un mot sur les huiles essentielles du Maroc

L'huile de figue de barbarie est effectivement reconnue pour ses puissantes propriétés anti-âge, grâce à sa richesse en vitamine E et en acides gras essentiels. Elle **hydrate, régénère et améliore l'élasticité de la peau naturellement, sans les effets artificiels ou invasifs du Botox**. Un véritable élixir pour une peau éclatante ! ✚

L'huile de pépins de figue de barbarie, surnommée "or liquide", est une huile anti-rides rare et prisée, originaire du Maroc. **Elle coûte cher (jusqu'à 1000 euros le litre)** en raison de son extraction laborieuse (800 kg de fruits pour 1 litre), de sa production limitée et de ses propriétés exceptionnelles : riche en vitamine E, antioxydants et acides gras essentiels. Très demandée, elle hydrate, régénère et combat le vieillissement cutané.

L'huile d'argan est une huile végétale extraite des noyaux de l'arganier, un arbre originaire du Maroc. Elle est riche en acides gras essentiels, en antioxydants, en vitamine E et en composés phénoliques. Elle est utilisée pour ses multiples bienfaits :

- Cosmétiques : hydratation de la peau, lutte contre les rides, renforcement des cheveux et des ongles.
- Culinaire : ingrédient nutritif au goût légèrement noisette, souvent utilisé dans la cuisine marocaine.
- Médicinal : propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Bienfaits du café



Le café, souvent apprécié pour ses propriétés stimulantes, peut également jouer un rôle clé dans la préservation de la mémoire, selon plusieurs études scientifiques. Cependant, ses bienfaits dépendent de la manière dont il est consommé. Voici les recommandations généralement mises en avant par les experts :

1. Une consommation modérée est essentielle

Une consommation modérée de caféine (environ 2 à 3 tasses par jour) est associée à des bienfaits cognitifs, notamment une amélioration de la mémoire à long terme et de la concentration. Un excès de caféine, en revanche, peut entraîner des effets secondaires tels que l'anxiété, l'insomnie ou des troubles de l'attention, contre-productifs pour la santé cérébrale.

2. Consommer le café sans excès d'additifs

Les bienfaits du café sont plus marqués lorsqu'il est consommé sans excès de sucre, de crème ou d'autres additifs riches en calories. Ces ajouts peuvent annuler les effets positifs du café sur la santé en contribuant à des troubles métaboliques.

3. Privilégier le matin ou en début d'après-midi

Boire du café le matin ou juste après le déjeuner permet de tirer parti de ses effets stimulants sans perturber le sommeil. Un bon sommeil est essentiel pour la consolidation de la mémoire.

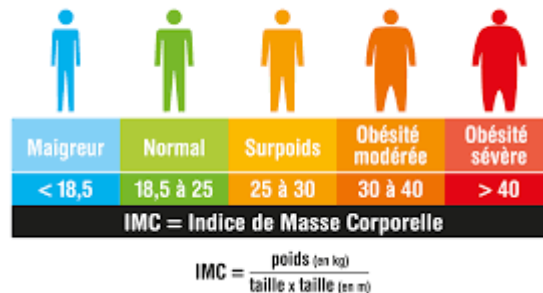
4. Éviter une consommation trop tardive

La caféine a une demi-vie de plusieurs heures. Une consommation tardive peut affecter la qualité du sommeil, ce qui a un impact direct sur les capacités de mémorisation et d'apprentissage.

5. Opter pour des grains de qualité

Le choix du café joue également un rôle. **Privilégier des grains de café riches en antioxydants, comme les cafés arabica, peut renforcer les effets neuroprotecteurs.**

IMC ou Indice de masse corporelle



L'IMC (Indice de masse corporelle) évalue la graisse corporelle en divisant le poids (kg) par la taille (m) au carré (kg/m²). Un IMC sain se situe entre 18,5 et 24,9. En dessous de 18,5, il peut indiquer un poids insuffisant ; au-dessus de 25, un surpoids ou une obésité.

IMC expliqué par l'OMS

De 20 à 24,9 le taux de mortalité est le plus bas

Selon une étude faite sur 1,46 million de personnes de 19 à 84 ans, c'est lorsque l'IMC est compris entre 20 et 24,9 que le taux de mortalité est le plus bas.

Au delà de 20, le risque de maladie augmente

Lorsque l'IMC augmente de 20 à 30 kg/m², il y a une relation de proportionnalité entre le poids et l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes et le diabète de type 2. En clair : une personne possède un IMC de 20kg/m² (vous pouvez faire le calcul de votre IMC sur cette page). Cette personne présente a priori moins d'hypertension artérielle (toutes autres considérations égales) qu'une personne qui aurait un IMC de 26kg/m².

A partir de 25, le taux de mortalité augmente chez les jeunes (moins de 30 ans)

Pour les personnes de moins de 30 ans, dès que l'IMC dépasse 25kg/m², le taux de mortalité est en hausse. En clair dès que le surpoids est atteint. Toutefois, lorsqu'une personne est en surpoids, son taux de risque relatif face à la mortalité

n'est en augmentation que de 13% par rapport aux individus qui se trouvent en situation de corpulence normale.

A partir de 28, le taux de mortalité augmente chez tout le monde

Dans tous les cas, à partir d'un IMC au moins égal à 28kg/m², le taux de mortalité est en hausse (sauf pour les personnes âgées de plus de 85 ans, chez qui l'IMC ne s'applique de toutes manières que très peu).

- Pour les personnes atteintes d'obésité de classe I (IMC entre 30 et 34.99) le risque est 44% plus élevé.
- Pour les personnes atteintes d'obésité de classe II (IMC entre 35 et 39.99) le risque est 88% plus élevé.
- Pour les personnes atteintes d'obésité de classe III (IMC au delà de 40) le risque est 151% plus élevé.

A partir de 35, dans certains cas, la chirurgie bariatrique peut être une solution. Les individus ayant un IMC supérieur à 35 et faisant état d'une comorbidité pouvant être atténuée après la chirurgie (par exemple une hypertension artérielle, etc.) peuvent faire l'objet d'une opération bariatrique (chirurgie de l'obésité). Les patients ayant un IMC supérieur à 40, sans forcément rassembler la condition d'une comorbidité, peuvent faire l'objet d'une opération bariatrique. Toutefois ce genre d'opération est soumis à une décision collégiale du corps médical. Attention, d'autres critères doivent toutefois être remplis pour bénéficier d'une telle opération (risque opératoire acceptable, etc.). De plus les opérations bariatriques ne sont envisagées qu'à la condition que tous les traitements préalables aient échoués.

• Les maladies du 20ème siècle

Le 20e siècle a été marqué par de nombreuses maladies qui ont eu un impact important sur la santé et le bien-être des populations dans le monde entier. Voici quelques-unes des maladies les plus notables du 20e siècle :

- La grippe espagnole : Également appelée "la grippe de 1918", cette

pandémie de grippe a causé la mort de millions de personnes dans le monde entier, avec un bilan estimé à 50 millions de morts.

- La tuberculose : Avant la découverte des antibiotiques, la tuberculose était une maladie mortelle répandue dans le monde entier. Les efforts mondiaux pour lutter contre cette maladie ont permis de réduire considérablement son taux de mortalité.
- La poliomyélite : Également connue sous le nom de polio, cette maladie virale a causé la paralysie chez de nombreux enfants avant le développement d'un vaccin efficace dans les années 1950.
- Le cancer : Bien que le cancer ait existé depuis l'Antiquité, sa prévalence et son impact sur la santé ont augmenté au 20^e siècle. Les progrès dans la prévention, le diagnostic et le traitement du cancer ont cependant permis de réduire le taux de mortalité.
- La grippe aviaire : Cette maladie virale qui affecte les oiseaux a émergé dans les années 1990 et a causé des inquiétudes quant à sa capacité à se transmettre à l'homme.
- La maladie d'Alzheimer : Cette maladie dégénérative du cerveau, qui cause la perte de la mémoire et d'autres fonctions cognitives, a émergé comme une maladie importante au cours du 20^e siècle en raison de l'augmentation de l'espérance de vie.
- Le diabète est une maladie chronique dans laquelle le corps a du mal à réguler le taux de sucre (glucose) dans le sang. Normalement, le pancréas produit de l'insuline, une hormone qui aide les cellules du corps à absorber le glucose et à l'utiliser comme source d'énergie. Dans le diabète, le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline, ou les cellules du corps ne répondent pas efficacement à l'insuline produite.

Ces maladies ont eu un impact important sur la santé mondiale au cours du 20^e siècle, mais des progrès dans la recherche, la prévention et le traitement ont permis de réduire leur impact sur la santé publique.

- **Les complications du diabète**

Le diabète est une maladie chronique qui, lorsqu'elle n'est pas bien contrôlée, peut

entraîner une variété de complications de santé. Les complications du diabète peuvent affecter différents systèmes et organes du corps, notamment :

- Les complications cardiovasculaires, telles que l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et la maladie artérielle périphérique.
- Les problèmes de vision, tels que la rétinopathie diabétique, qui peut entraîner une cécité partielle ou totale.
- Les problèmes rénaux, tels que la néphropathie diabétique, qui peut entraîner une insuffisance rénale.
- Les problèmes de circulation sanguine, tels que les ulcères du pied et la gangrène, qui peuvent nécessiter une amputation.
- Les problèmes de système nerveux, tels que la neuropathie diabétique, qui peut entraîner des douleurs et des picotements dans les mains et les pieds, ainsi que des problèmes de digestion.
- Les problèmes dentaires, tels que la maladie des gencives et la perte de dents.

Il est important pour les personnes atteintes de diabète de travailler en étroite collaboration avec leur équipe de soins de santé pour gérer leur maladie et prévenir ces complications. Un contrôle adéquat du taux de sucre dans le sang, une alimentation saine, l'exercice régulier et la prise de médicaments si nécessaire peuvent aider à réduire le risque de complications liées au diabète.

Maintenir une glycémie normale

Qu'est-ce qu'une valeur de glycémie normale :

Pour ce qui est de la glycémie, **les plages d'objectifs recommandées sont de 4 à 7 mmol/L avant les repas et de 5 à 10 mmol/L deux heures après un repas.**

Consultez votre professionnel de la santé pour discuter des plages d'objectifs qui vous conviennent

Voici quelques conseils pour maintenir une glycémie normale en cas de diabète :

- Suivre un régime alimentaire équilibré : Consommez des aliments riches en fibres, en protéines maigres et en graisses saines. Évitez les aliments riches en sucre

et en glucides simples, tels que les boissons sucrées, les pâtisseries et les aliments transformés.

- **Contrôler les portions :** Surveillez la taille des portions que vous consommez pour éviter les pics de glycémie après les repas.
- **Faire de l'exercice régulièrement :** L'activité physique régulière peut aider à maintenir une glycémie stable en améliorant la sensibilité à l'insuline. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.
- **Prendre correctement ses médicaments :** Si vous prenez des médicaments pour contrôler le diabète, assurez-vous de les prendre selon les directives de votre professionnel de la santé.
- **Surveiller régulièrement sa glycémie :** Contrôlez votre glycémie régulièrement en utilisant un glucomètre pour savoir comment votre corps réagit aux aliments, à l'exercice et aux médicaments.
- **Éviter le stress :** Le stress peut influencer la glycémie. Trouvez des moyens de gérer le stress, tels que la méditation, le yoga ou d'autres activités relaxantes.
- **Dormir suffisamment :** Le manque de sommeil peut perturber l'équilibre hormonal et affecter la glycémie. Essayez de dormir au moins 7 à 8 heures par nuit.
- **Éviter l'alcool en excès :** La consommation excessive d'alcool peut entraîner des fluctuations de la glycémie. Si vous choisissez de boire de l'alcool, faites-le avec modération et en tenant compte de votre état de santé.
- **Éducation sur le diabète :** Apprenez autant que possible sur votre condition auprès de professionnels de la santé spécialisés dans le diabète. Une meilleure compréhension de la maladie vous permettra de mieux la gérer.
- **Suivre les conseils de votre équipe de soins :** Collaborez étroitement avec votre médecin, votre diététicien et d'autres professionnels de la santé pour développer un plan de gestion du diabète adapté à vos besoins individuels.

Il est important de se rappeler que chaque personne atteinte de diabète est différente, donc les besoins individuels peuvent varier. Travaillez en étroite collaboration avec votre équipe médicale pour trouver les stratégies qui vous conviennent le mieux afin de maintenir une glycémie normale et de vivre une vie saine avec le diabète.

Les bienfaits de la cannelle

La cannelle est une épice populaire qui est utilisée dans de nombreux plats et boissons pour ajouter de la saveur. Elle est également connue pour avoir des bienfaits pour la santé, notamment en aidant à réguler la glycémie chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Voici quelques-uns des bienfaits de la cannelle :

- Régulation de la glycémie : la cannelle peut aider à réguler la glycémie en augmentant la sensibilité à l'insuline et en ralentissant la digestion des glucides.
- Anti-inflammatoire : la cannelle contient des composés anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans le corps.
- Antioxydant : la cannelle est riche en antioxydants qui aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.

Cependant, il est important de noter que la cannelle ne doit pas être considérée comme un traitement médical pour le diabète ou d'autres problèmes de santé. Elle peut être utilisée comme un complément à un régime alimentaire sain et à l'exercice physique régulier.

La cannelle peut être utilisée comme un ingrédient savoureux dans une variété de plats, mais elle ne doit pas être utilisée comme une excuse pour manger des aliments riches en sucre ou en gras.

L'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle (HTA) est une condition médicale caractérisée par une pression artérielle élevée dans les artères. La pression artérielle est la force exercée par le sang sur les parois des artères lorsqu'il circule dans le corps.

L'HTA est un facteur de risque important pour de nombreuses maladies, notamment les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance rénale et la maladie artérielle périphérique. Elle peut également causer des dommages aux organes tels que le cerveau, le cœur, les reins et les yeux.

Les causes de l'HTA peuvent être multiples, notamment l'hérédité, le

vieillesse, le stress, l'obésité, la consommation excessive de sel, la sédentarité, la consommation excessive d'alcool, le tabagisme, certaines maladies telles que le diabète et les maladies rénales.

Le traitement de l'HTA repose sur plusieurs mesures, notamment la modification du mode de vie, la prise de médicaments et le suivi régulier avec un professionnel de la santé. Il est important de contrôler l'HTA pour prévenir les complications et maintenir une bonne santé cardiovasculaire.

- **Soigner l'hypertension artérielle**

L'hypertension artérielle est une affection courante qui se caractérise par une pression artérielle élevée. Elle peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux et d'autres problèmes de santé. Cependant, il existe plusieurs options de traitement pour l'hypertension artérielle, notamment :

Il est important pour les personnes atteintes d'hypertension artérielle de travailler en étroite collaboration avec leur équipe de soins de santé pour déterminer le meilleur traitement pour eux et pour surveiller leur pression artérielle régulièrement. La prise en charge efficace de l'hypertension artérielle peut aider à réduire le risque de complications graves liées à cette affection.

Valeurs de pression artérielle normales

Les valeurs normales de la pression artérielle peuvent varier en fonction de l'âge, du sexe et d'autres facteurs individuels. Cependant, voici les plages généralement considérées comme normales pour les adultes :

- Pression artérielle systolique (la valeur supérieure) : Moins de 120 mm Hg (millimètres de mercure)
- Pression artérielle diastolique (la valeur inférieure) : Moins de 80 mm Hg

Les niveaux de pression artérielle sont généralement exprimés comme une lecture unique, par exemple "120/80 mm Hg". Cependant, il est important de noter que la pression artérielle n'est pas une constante fixe, elle peut varier tout au long de la journée en réponse à diverses activités et situations.

Les valeurs de pression artérielle sont généralement classées en plusieurs catégories :

- Pression artérielle normale : Systolique moins de 120 mm Hg et diastolique

moins de 80 mm Hg.

- Préhypertension : Systolique entre 120 et 139 mm Hg ou diastolique entre 80 et 89 mm Hg.
- Hypertension de stade 1 : Systolique entre 140 et 159 mm Hg ou diastolique entre 90 et 99 mm Hg.
- Hypertension de stade 2 : Systolique 160 mm Hg ou plus ou diastolique 100 mm Hg ou plus.
- Hypertension sévère : Systolique 180 mm Hg ou plus et/ou diastolique 120 mm Hg ou plus.

Il est important de noter que des lectures de pression artérielle élevées, en particulier si elles persistent au fil du temps, peuvent augmenter le risque de problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies rénales. Si vous avez des préoccupations concernant votre pression artérielle, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour un dépistage et des conseils appropriés

Remerciements

- Catherine Labbé, **Mon Infirmière privée**, de m'avoir donné de précieux conseils sur le sommeil et sur l'élimination de l'excès de cérumen dans les oreilles. (<https://infirmiereprivee.ca/>)
- Kermoud Mohamed pour ses lectures et ses conseils sur l'importance de faire la sieste
- Mon fils Xavier-Hakim pour ces sincères critiques et pragmatiques

Hocine Korich, Ing.

Janvier 2025