

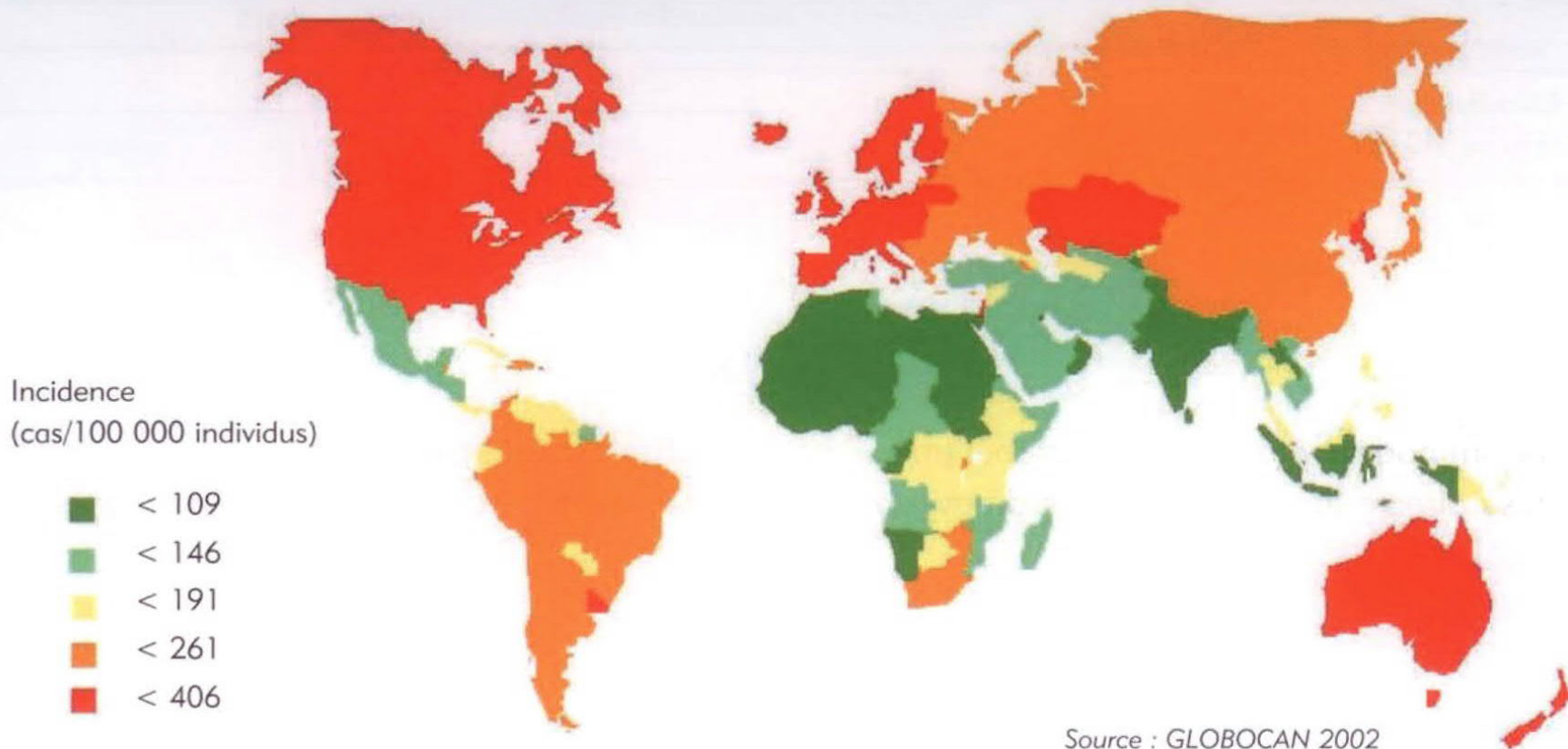
A large orange sun is partially visible in the top left corner, with white and light blue stylized clouds floating in the sky. The background is a gradient of blue with faint, light-colored geometric shapes.

Comment préserver ou améliorer la santé ?

G.Genton-Bürgisser
10.03.2016

DISTRIBUTION MONDIALE DES INCIDENCES DE CANCER

Figure 3



Source : GLOBOCAN 2002



Approche systémique

Quatre concepts de base de la systémique

Le système

La complexité

L'interaction

La globalité



Le Système

Un système est un ensemble d'éléments en interaction dynamique. (Jacques Lesourne)

Un système est un ensemble d'éléments en interaction dynamique, organisé en fonction d'un but. (Joël de Rosnay)



Complexité

Un système complexe est composé d'un grand nombre de constituants qui concourent simultanément au comportement du système.

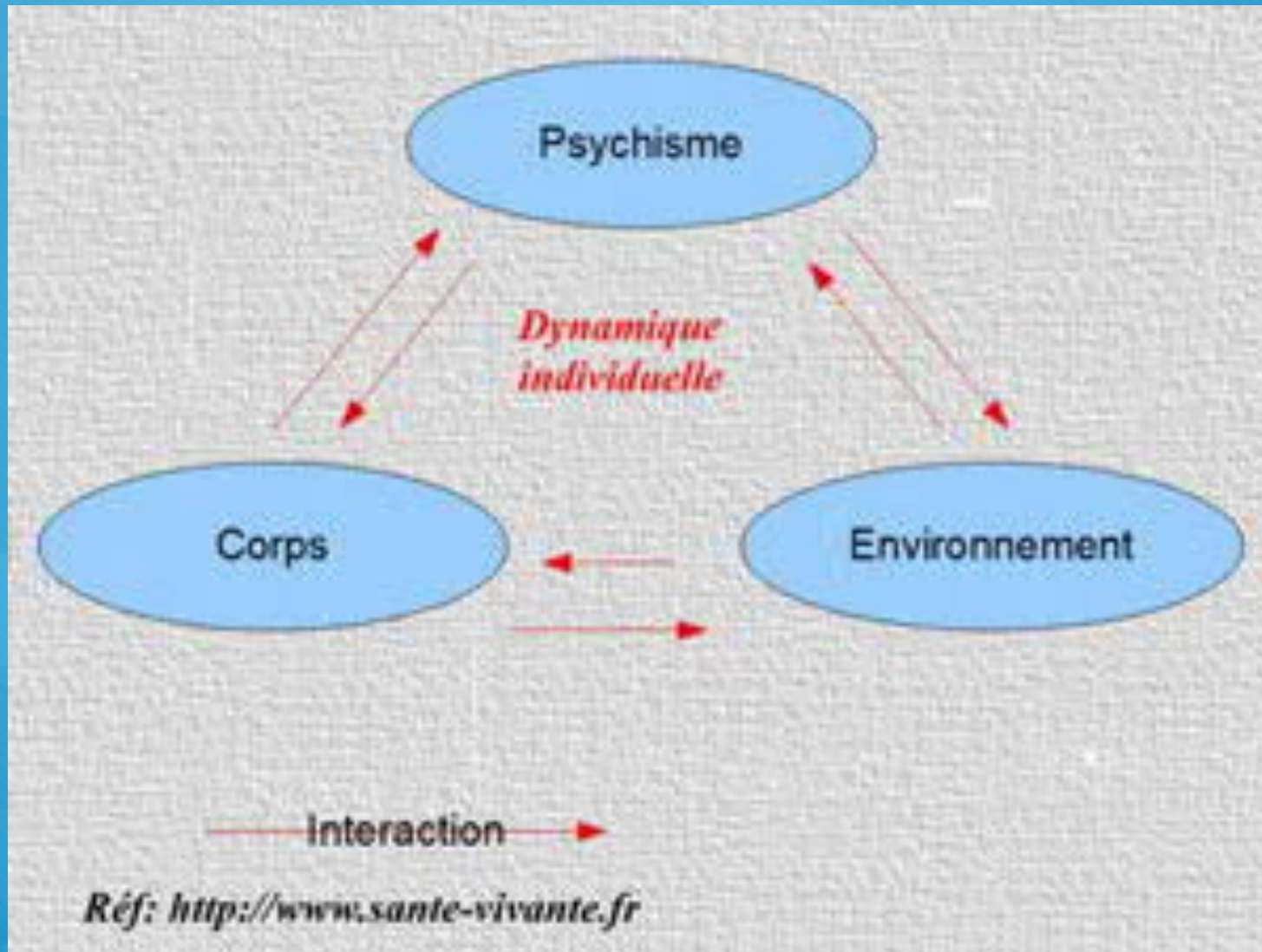
Il est impossible de découper un système complexe en sous-système



Interaction

Ce concept, un des plus riches de la systémique, complète celui de la globalité . On est obligé d'étudier le système comme un tout sans pouvoir le découper.

Connaitre la nature et la forme de l'interaction est plus important pour le systémicien que de connaître la nature de chaque composant du système.

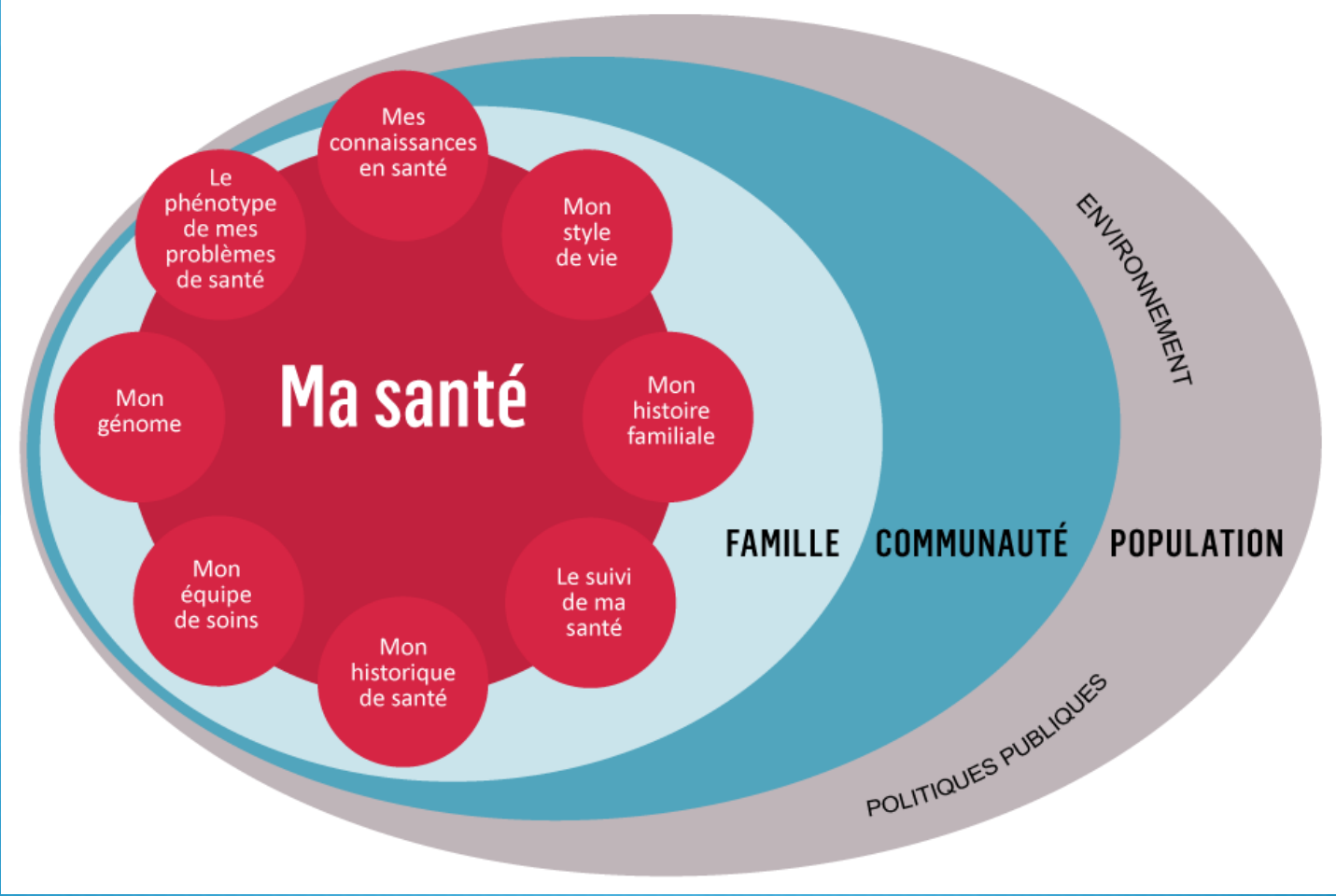




Globalité

Dans un système complexe, une découpe en unités élémentaires indépendantes n'est pas possible.

Un système complexe ne peut s'étudier que globalement, on parle de holisme





Définition de la santé selon OMS

Un état de complet bien-être, physique, mental et social, et non pas la seule absence de maladies.

La capacité de réaliser ses aspirations, satisfaire à ses besoins, s'adapter et faire face à son environnement



Genome humain

Désigne le patrimoine génétique complet d'une cellule.

Nos gènes sont garants de notre adaptation à l'environnement.

A chaque instant de notre vie, quoi que nous fassions, nos gènes tentent de maintenir le difficile équilibre entre notre comportement, notre environnement et nos propres spécificités génétiques.



Epigénétique

C'est la biologie qui étudie les mécanismes moléculaires qui modulent l'expression des gènes.

Nous avons alors la possibilité d'influencer l'expression de nos gènes par notre mode de vie.



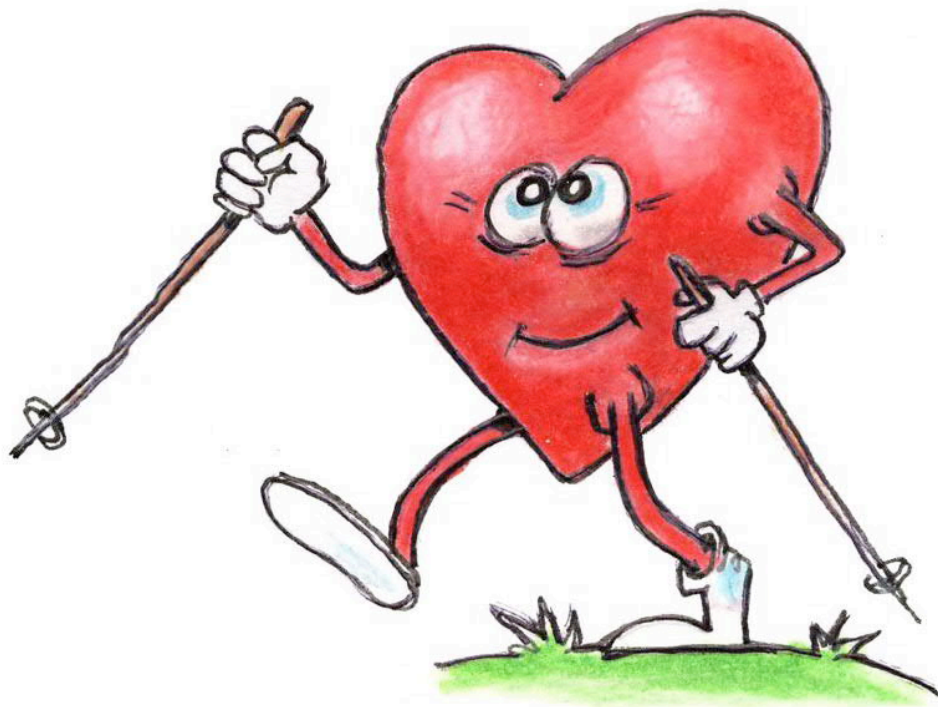


OMS

En 2013, l'Assemblée mondiale de la Santé adopte le plan d'action mondial de lutte contre les maladies non transmissibles 2013-2020.

Les États Membres, les partenaires internationaux et le secrétariat de l'OMS sont invités à prendre un ensemble de mesures pour promouvoir une alimentation saine et l'exercice physique qui doivent être réalisées d'ici 2025

Bouger





L'activité physique

Il est important de vous faire plaisir et de ne pas vous surmener!

Chacun à son rythme selon ses possibilités!



- **Progresser à une intensité adéquate** si vous désirez intensifier vos efforts et varier vos activités.
- **Pour rester dynamique et mobile: entraînez la musculature et la souplesse** 2 fois par semaine.
Si vous êtes motivés et en bonne santé: **transpirez 3 fois par semaine** durant 20 minutes (jogging, vélo, natation, randonnée, etc.).
- **Essayez d'être légèrement essoufflé** 30 minutes par jour pendant au moins 10 minutes consécutives par activité: marchez d'un bon pas pendant 15 minutes matin et soir, ou faites 10 000 pas sur l'ensemble de la journée.
- **Toute occasion de bouger est bonne à saisir.**

Gérer le stress





Définition du stress

Le stress, appelé aussi réaction d'adaptation, permet de réagir à son environnement.

Ce syndrome général d'adaptation (selon Hans Selye, 1935) se déroule en 3 phases :

ALARME



© Dessin Marc Chalvin

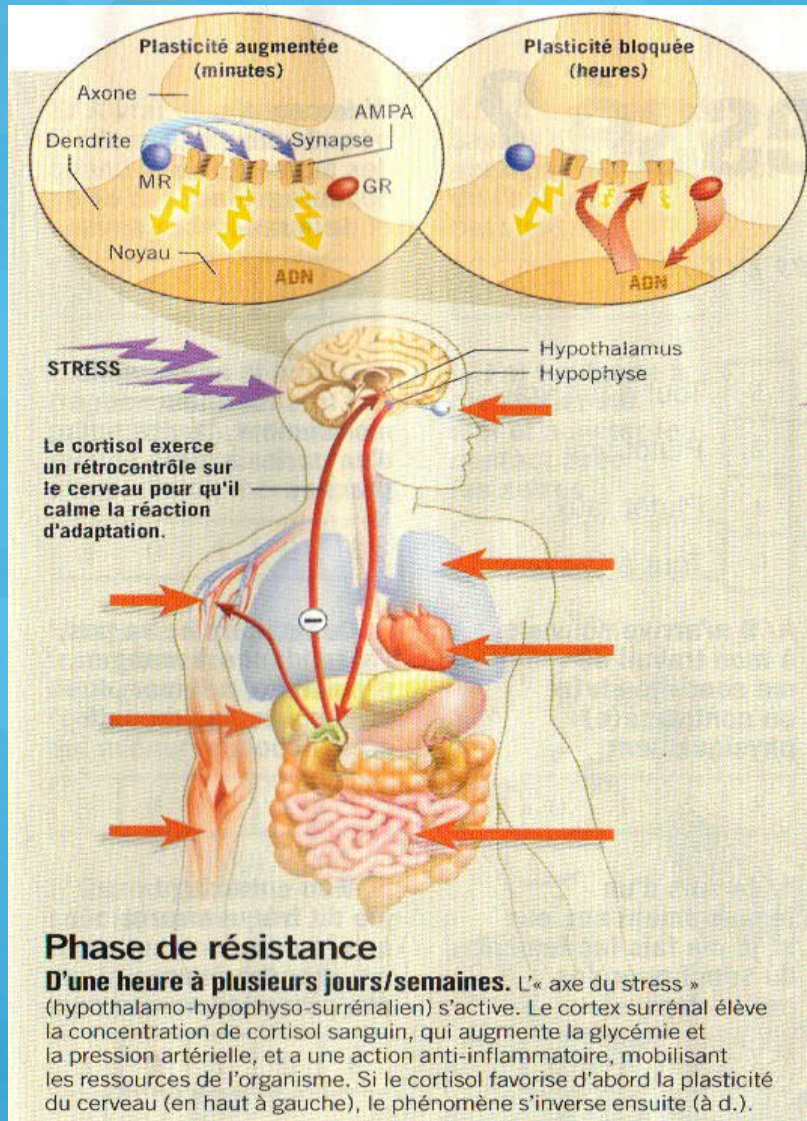
RÉSISTANCE



ÉPUISEMENT.



CHALVIN-





Stress chronique

Le stress chronique active les systèmes:

nerveux autonome

neuroendocrinien

immunitaire

Il augmente ainsi le risque des maladies chroniques.



Déclencheur du Stress

C Contrôle perte

I Imprévisibilité

N Nouveauté

E Ego menacé

A decorative header featuring a bright yellow sun with rays and white clouds against a blue background. The sun is partially obscured by a dark blue rounded rectangle that contains the main title.

Réduction du stress

Relaxation

Yoga

Chi-Gong

Prière

Méditation



The photo on the left is of an ice crystal frozen from severely polluted water. The photo on the right is the same water refrozen after having been blessed by Dr. Emoto. One can plainly see that we do have the ability to not only heal ourselves, but our Earth as well.





Méditation

Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes



Méditer pour une vie plus saine!

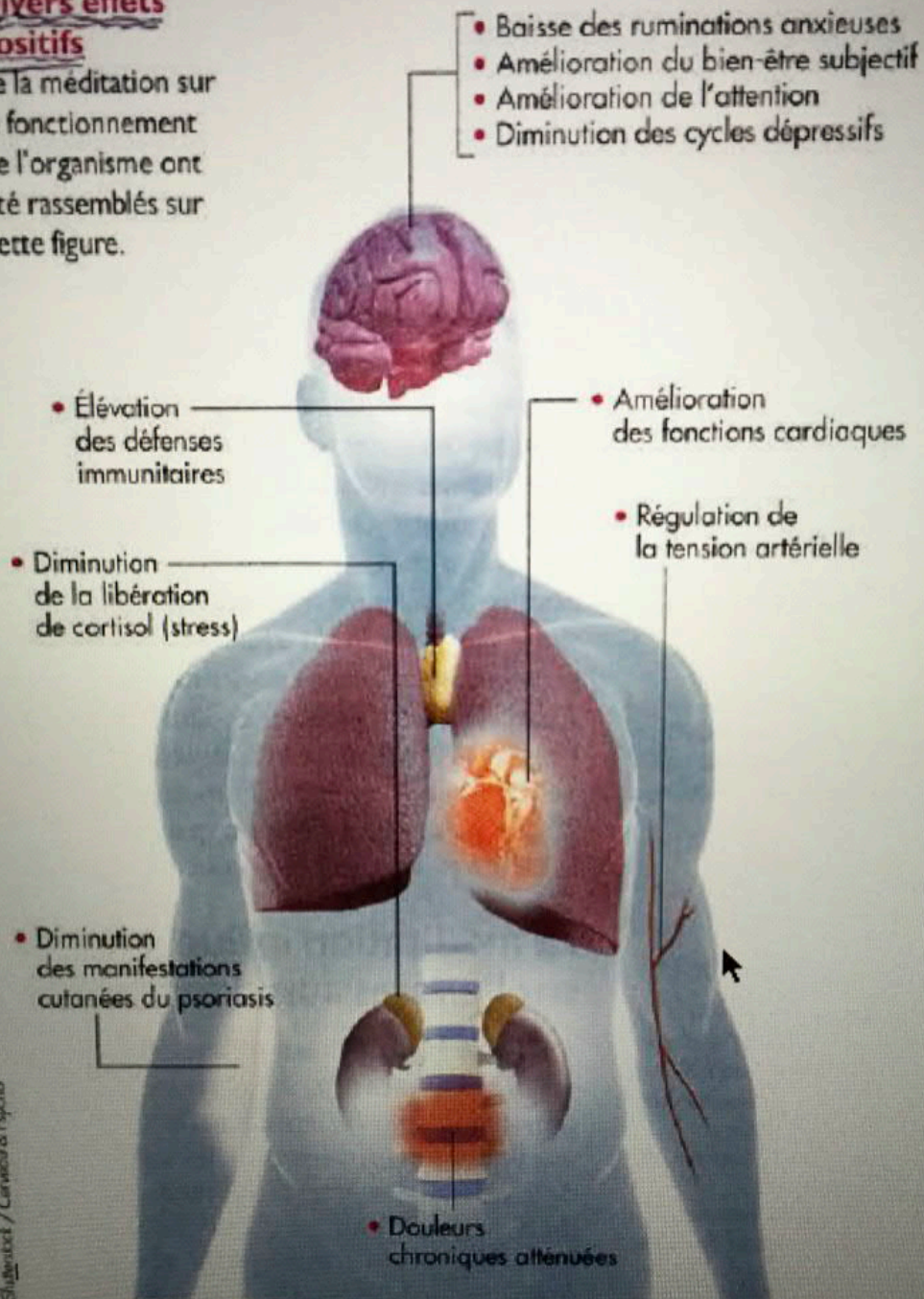
Méditer consiste à prendre du recul, à se plonger dans le calme et le silence!

Il s'agit de faire une pose en étant présent!

La réduction du stress par la pleine conscience (MBSR) est aujourd'hui une méthode utilisée dans la médecine conventionnelle.

Divers effets positifs

de la méditation sur le fonctionnement de l'organisme ont été rassemblés sur cette figure.



Bien se nourrir





Aliments

L'aliment est ce qui permet aux êtres vivants de survivre dans leur milieu naturel.

En nous nourrissant, nous apportons à notre organisme des nutriments nécessaires au bon fonctionnement de nos cellules.



Alimentation

Changement important de l'alimentation depuis 1940.

Augmentation considérable de la consommation de sucre et de sel.



Alimentation

«Une réduction à moins de 5%, soit environ 25 grammes de sucre par jour ou six cuillères à café, procurerait des avantages supplémentaires pour la santé», a expliqué le Dr Francesco Branca, directeur du département de la nutrition pour la santé et le développement à l'OMS.

Une canette de soda sucré peut contenir jusqu'à 40 grammes de sucre, soit dix cuillères à café.



Alimentation

Transformation de l'agriculture et de l'élevage.

Exposition à de multiples produits chimiques qui n'existaient pas avant 1940.



Pollution

La production annuelle de substances chimiques synthétiques est passée de 1 million de tonnes en 1930 à 200 millions de tonnes aujourd'hui.

Beaucoup de polluants sont persistants et s'accumulent dans les graisses animales. On les appelle les POP (polluants organiques persistants).



Pollution



Les chercheurs du Center for Disease Control ont identifié la présence de 148 produits chimiques dans le sang et les urines d'américains de tous âges.



Pollution

Les fruits en Suisse: 70% présence de pesticides -
30% sans pesticides.

Presque 1000 pesticides sont en circulation dans le monde, parmi lesquels 200 substances sont réputées dangereuses ou extrêmement dangereuses. Dans un certain nombre de pays, les contrôles sur les conditions d'utilisation sont insuffisantes.

A decorative header featuring a bright yellow sun with rays and several white, stylized clouds against a blue background.

Pollution

Des tests montrent pourtant que près de la moitié des producteurs obtient des fruits qui ne contiennent plus de traces décelables de pesticides, ce qui prouve que c'est possible.

La sévérité des contrôles n'explique pas tout. Il existe des alternatives à l'emploi systématique de produits chimiques, que l'on appelle lutte intégrée, dont le principe est l'utilisation de prédateurs naturels contre les ravageurs.

Attention, ces substances chimiques présentent des risques !

Les perturbateurs endocriniens

Substances naturelles ou produites par les activités humaines, qui peuvent avoir des conséquences négatives pour le corps (pour la **reproduction**, par exemple). Ces matières peuvent être absorbées par l'être humain par 3 moyens : **inhalation**, **ingestion** ou contact avec la peau.



Bisphénol A

Substance chimique fabriquée par l'homme depuis plus de 50 ans. Il entre, par exemple, dans la composition du plastique dur transparent. Il peut favoriser l'obésité et avoir des conséquences négatives sur la reproduction.



Phtalates

Produits chimiques utilisés pour rendre le plastique plus mou. On en trouve dans des jouets, dans des produits ménagers et dans certains déodorants. Ils peuvent favoriser l'obésité et avoir des conséquences négatives sur la reproduction.



Parabens

Matières utilisées comme conservateurs dans des produits de beauté. Certains sont accusés de provoquer des cancers (graves maladies entraînant parfois la mort).



Formaldéhydes

Matières utilisées dans la fabrication de colles ou dans les produits d'entretien. Ils peuvent provoquer des irritations des yeux ou de la peau, des allergies et des problèmes de respiration.



Retardateurs de flamme bromés

Mélanges de produits chimiques ayant pour but d'empêcher que certains objets prennent feu (vêtements, chaussures de sport, peluches, ordinateurs, téléphones portables, meubles...). Ils peuvent diminuer les capacités du cerveau.



Composés Organiques Volatils (COV)

Ils proviennent à 90 % de sources naturelles. Ils s'évaporent très facilement en présence de chaleur. Ils peuvent provoquer des allergies, des irritations, des maux de tête, de l'**asthme** et favoriser le développement de cancers.



A decorative header featuring a bright yellow sun partially obscured by blue and white stylized clouds against a blue background.

Bio

L'étude de Cynthia Curl de l'Université de Washington confirme que la nourriture bio entraîne bien une différence significative quant au niveau d'intoxication de l'organisme.

Bio

L'étude portait sur 42 enfants et montrait que les produits de dégradation des pesticides dans les urines des enfants « bio » étaient 6 à 9 fois moindre que chez les enfants « conventionnels ».

Pour ces derniers, la charge toxique dépassait même de 4 fois les limites officielles tolérées.

LE MIAU
DIMANCHE 24 JANVIER 2016 • N° 218

Écrit par l

Pour un test, cette famille a mangé bio durant 2 semaines



coop.se/ekocoffekten



Tube digestif

- l'ingestion de la nourriture
- la digestion de la nourriture
- l'absorption des éléments nutritifs
- l'élimination de ce qui n'a pas été absorbé



Flore intestinale ou Microbiote

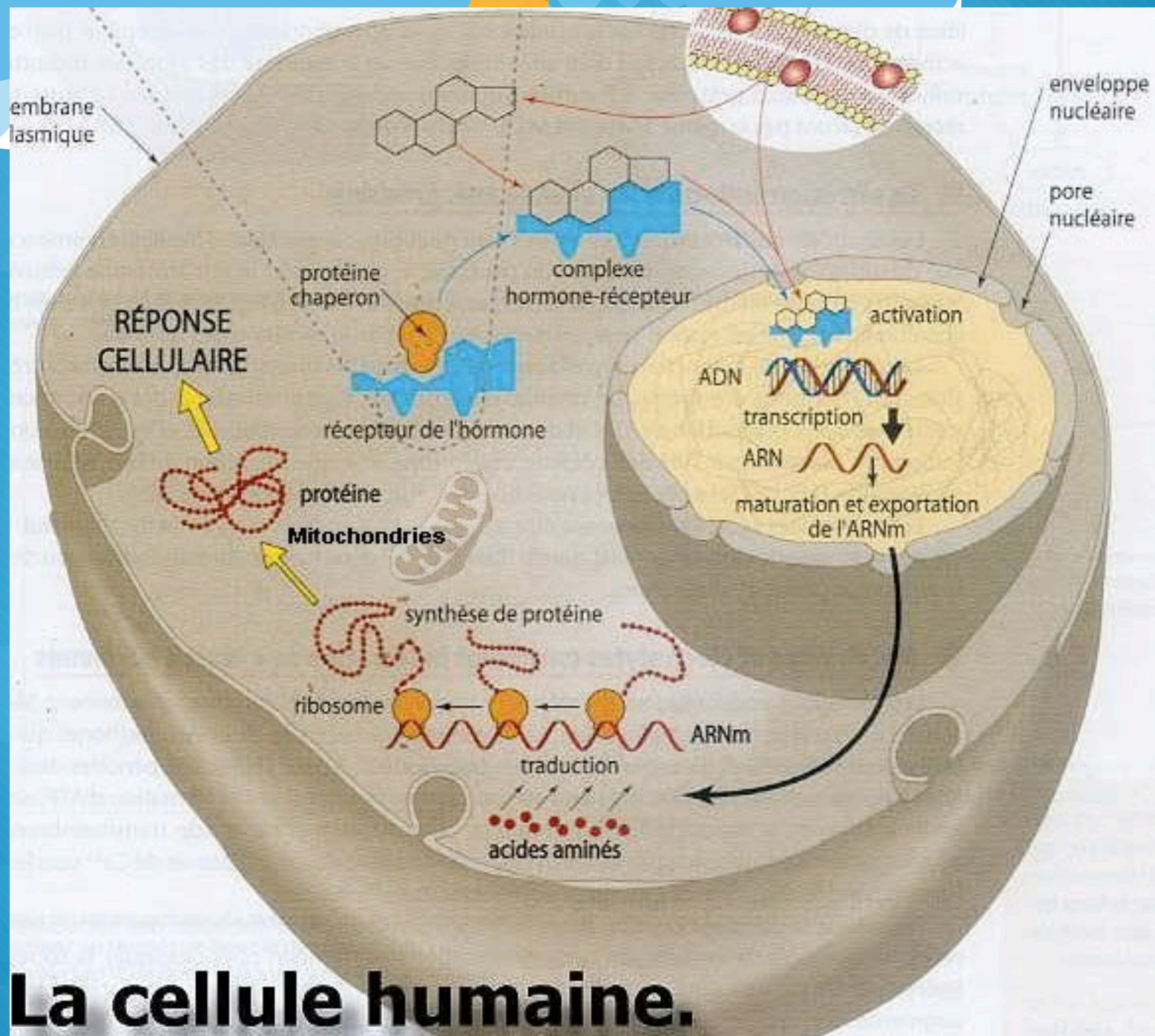
Elle pèse entre un et cinq kilos, vit dans vos intestins et se nourrit de ce que vous avalez.

On parle de symbiotisme car ni cette flore intestinale ni son hôte ne peuvent survivre l'un sans l'autre.

A decorative header featuring a bright yellow sun with a blue circle in the center, partially obscured by stylized blue and white clouds. The background is a solid blue color with a subtle pattern of lighter blue squares.

Cellule

Notre corps possède environ 100 milles millions de cellules.



La cellule humaine.



Cellule

La membrane cellulaire joue un rôle important dans la régulation du passage des nutriments.

Gras et acides gras

Gras saturés
Gras animal, beurre,
saïndoux, huiles
tropicales

Gras insaturés

Gras «trans»
Huiles hydrogénées,
margarines

Gras polyinsaturés

Gras mono-insaturés

**Acides gras
oméga-6**

Huiles végétales
(maïs, tournesol...)

**Pro-inflammatoires
Procancéreux**



Acides gras oméga-3

Sardine, maquereau, saumon,
graines de lin, soja, noix

**Anti-inflammatoires
Anticancéreux**

Acides gras oméga-9
Huiles d'olive, de canola,
avocats, amandes



Figure 30




Stress oxydant

La mitochondrie est la centrale énergétique.

La nourriture est convertie en énergie et l'oxygène est utilisé comme combustible.

Cela provoque la formation de déchets toxiques, appelés radicaux libres.

Un déséquilibre entre radicaux libres et antioxydants provoque un stress oxydant et contribue au développement de maladies.



Stress oxydants et radicaux libres

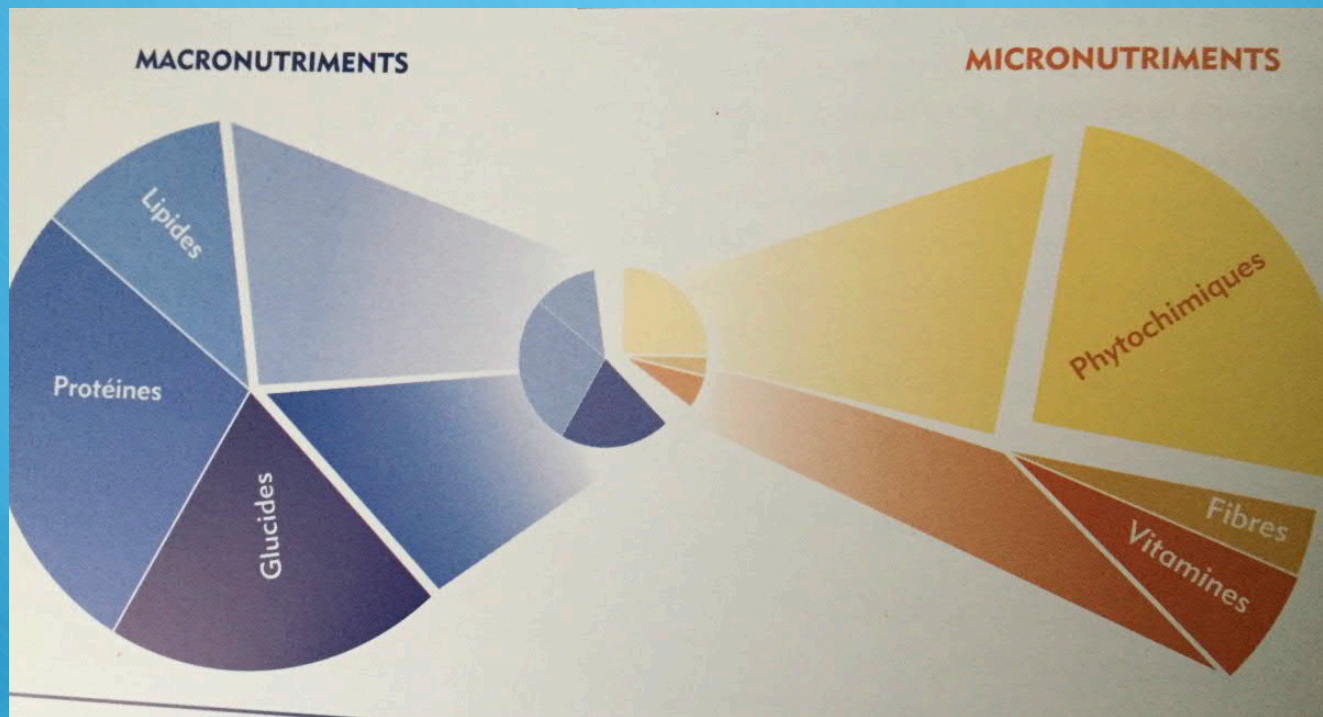
Plusieurs enzymes (protéines) nous protègent contre les radicaux libres en les neutralisant.

Pour chaque fonction métabolique, il faut un cofacteur ou coenzyme.

Sinon aucune réaction n'est possible.

Les cofacteurs sont les Vitamines, Oligoéléments et Phytonutriments

Alimentation





Macronutriments: L'apport énergétique (calories)

Protéines 10 à 15%

Lipides 30 à 35%

Glucides 50 à 55%



Micronutriments: L'apport fonctionnel

Ils optimisent les fonctions de notre organisme.

Vitamines

Minéraux

Phytonutriments



Nutrition

Les erreurs nutritionnelles ne se payent pas immédiatement, mais souvent bien plus tard.

Ce que nous recherchons est un juste équilibre entre « alimentation » et « nutrition ».

Alimentation



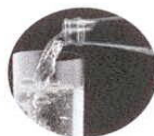
Pour équilibrer et diversifier son alimentation de tous les jours

Une pyramide bien équilibrée comprend :

Le principe

Pour équilibrer harmonieusement son alimentation, il est utile d'observer sa pyramide alimentaire sur une journée

D'après les Drs. Garnier et Waysfeld



1 quantité d'eau suffisante
environ 1,5 litre



2 portions à choisir
viande, poisson, œufs



3 produits laitiers à choisir
lait, yaourt, fromage



4 portions à choisir
féculents, céréales,
pain, légumineuses



5 ou 6 portions
fruits et légumes

Alimentations saines



Fruits et Légumes

Les fruits et légumes constituent l'une des principales sources en vitamines, minéraux et autres composants biologiquement actifs: les phytonutriments.

Au sein d'un même végétal, ils agissent en synergie afin d'offrir à notre organisme une protection maximale.

Fruits et Légumes

Plus on consomme de nutriments bienfaiteurs, plus on protège nos cellules.

Seules importent la quantité, la variété et surtout la qualité.

Fruits et Légumes

Enfin, n'oublions pas que l'effet protecteur d'un changement alimentaire se fait sur le long terme.

Plus tôt, on se tourne vers les fruits et légumes, mieux on est protégé. Cependant, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre...

Alimentation


Depuis cinq milles ans,
toutes les grandes traditions médicales
ont utilisé l'alimentation
pour influencer le cours des maladies
ou
même les éviter!



Alimentation

Hippocrate disait :

« Que ton alimentation soit ton médicament, et ton médicament l'alimentation ».

A stylized illustration of a bright yellow sun with a small blue circle in the center, partially obscured by blue and white clouds. The background is a solid blue color with a subtle pattern of lighter blue squares.

On ne peut pas arrêter
les vagues, mais on peut
apprendre à surfer...



Conclusions

Changer chaque semaine une mauvaise habitude
dans votre mode de vie selon vos possibilités

Faites-le avec amour et bienveillance

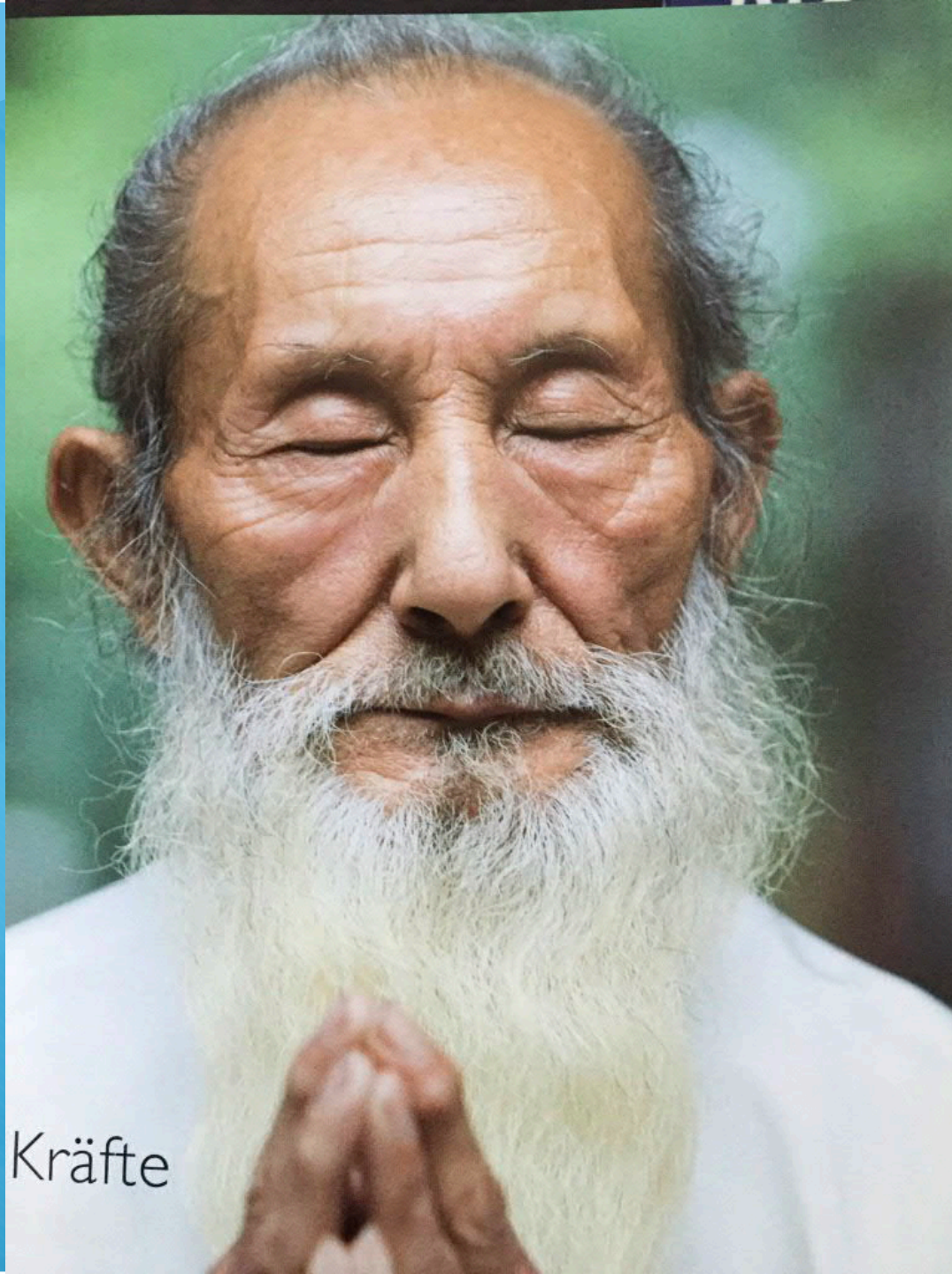
pour

maintenir une bonne qualité de vie

tto

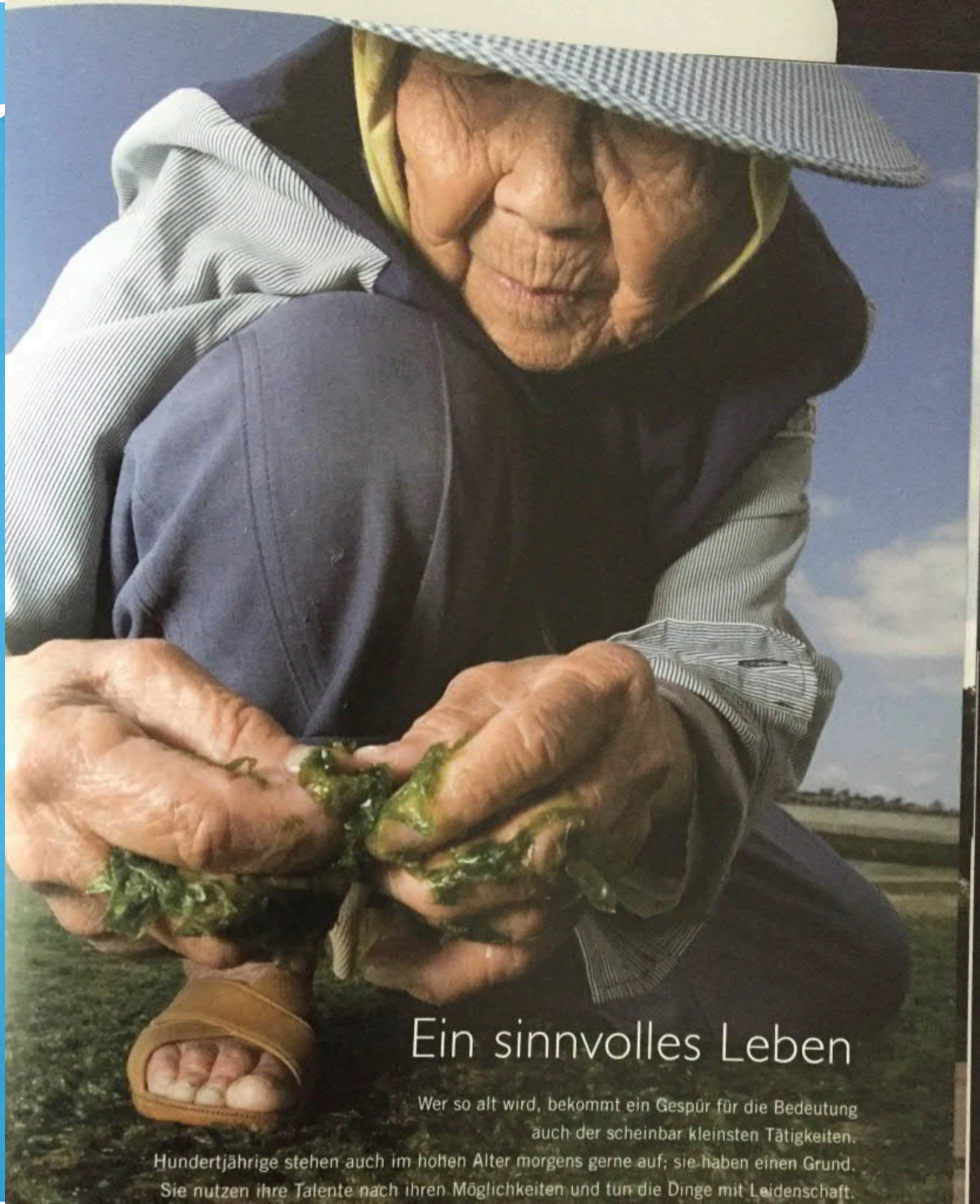
re Kilometer gehen,
port treiben.
Insqualität aus.





Kräfte

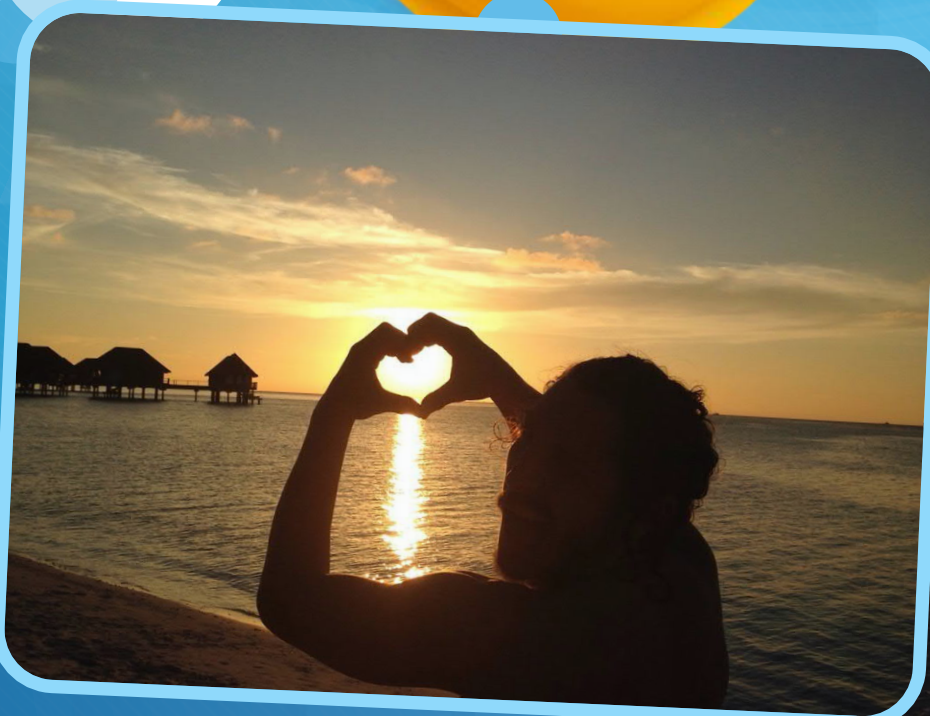




Ein sinnvolles Leben

Wer so alt wird, bekommt ein Gespür für die Bedeutung auch der scheinbar kleinsten Tätigkeiten. Hundertjährige stehen auch im hohen Alter morgens gerne auf; sie haben einen Grund. Sie nutzen ihre Talente nach ihren Möglichkeiten und tun die Dinge mit Leidenschaft.





Merci pour votre attention!