

## À propos du temps

Le 17 janvier dernier, la Libre publiait un article intitulé « Vieillir a un coût, mais lequel ? ».

Point question ici de retraites mais plutôt de vieillir en bonne santé, ce qui nous intéresse. Parmi les facteurs analysés ayant un impact sur l'espérance de vie, on retrouve classiquement le genre, le niveau d'éducation, la génétique, la qualité de l'environnement, les conditions de travail mais aussi l'hygiène de vie !

Je cite l'auteur : « une vieillesse longue et en bonne santé passe par la prévention et par une alimentation saine. Cette prévention ne doit cependant pas commencer à un âge avancé. C'est dès le plus jeune âge que les bonnes pratiques dont celles en matière d'alimentation et d'exercice physique doivent débiter ». On le sait mais le fait-on ? Je vous épargne le volet économique de l'article, ce n'est pas mon propos.

En naturopathie, on apprend que la vitesse à laquelle on vieillit dépend de la façon dont on assimile (les nutriments) et de la façon dont on désassimile, c'est-à-dire de la façon dont on se débarrasse de ses toxines métaboliques. On comprend qu'un organisme encombré de toxines ne puisse assimiler correctement et que s'il n'assimile pas bien, il ne dispose pas des nutriments nécessaires à l'élimination de ses toxines ! C'est un cercle vicieux...

Avez-vous déjà remarqué que certaines personnes paraissent plus ou moins leur âge ? L'âge biologique diffère en effet de l'âge chronologique. Le documentaire « À la recherche de la jeunesse éternelle » de Alfred de Montesquiou et Valérie Bonneton l'explique bien, si vous avez l'occasion de le voir.

Ces toxines métaboliques sont inévitables, il s'agit principalement d'acides. Vous connaissez certainement l'acide urique dont l'accumulation excessive risque de provoquer une crise de goutte hyper douloureuse (et dangereuse pour le cœur !). Chez l'être humain, son élimination se fait via le rein, le foie et l'intestin pourvu que ces trois-là soient en état de bien fonctionner ! Tout est lié or les intestins en mauvais état sont malheureusement légion !

Il est donc fondamental de bien éliminer ses toxines, ces acides, sous peine de vieillir prématurément. Le jeûne, vous le savez, est un outil précieux en la matière.

Le hic, c'est qu'on ne voit bien souvent pas le lien entre notre (mauvaise ?) hygiène de vie et ses conséquences possibles (la maladie) car ce lien n'est pas immédiat, loin s'en faut ! Et heureusement d'ailleurs, vous imaginez tomber raide mort d'un infarctus du myocarde en sortant du MacDo ? Quelques dizaines d'années et centaines de MacDo plus tard, ça pourrait cependant arriver...

Pour terminer cette newsletter en beauté, j'ai la très grande joie de vous annoncer que j'ai entamé un nouveau cursus sur la chronobiologie appliquée à la nutrition et aux jeûnes donnée par le Docteur Olivier Coudron. À l'issue de cette formation, je serai encore mieux outillée pour vous accompagner à jeûner mais aussi vous conseiller en nutrition-diététique pour une reprise alimentaire adaptée à votre physiologie et à votre tempérament.

Christelle