

Cette année, Apivia et l'Association En Avant la santé s'unissent pour vous proposer un calendrier de l'Avent pas comme les autres : un calendrier de l'Avent dédié à la santé.



25 décembre 2019 — Surprise ! Les 5 premiers inscrits remporteront l'agenda de Nathalie Majcher, alias Docteur Bonne Bouffe, *Mon agenda de rééquilibrage alimentaire 2020*. Rempli de défis, d'astuces et de conseils nutrition pour les 365 jours de l'année, il ne vous quittera plus ! Une bonne façon de démarrer l'année en beauté et avec des bonnes résolutions. Alors soyez prêt pour le défi healthy dès le 1^{er} janvier !

Joyeux Noël !

Les inscriptions sont closes.



24 décembre 2019 — Vous en avez un peu marre de la bûche à la génoise traditionnelle ? Optez pour une bûche sans gluten, sans lactose, sans sucre et crue. Originale et pleine de saveurs, la **bûche de Noël mangue - poire - amande** !

Ingrédients pour 8 personnes :

80 g d'amande émondées ;
400 g de pâte de dattes ;
4 g d'agar agar ;
200 ml d'eau filtrée ;
350 g de chair de mangue ;
160 g de chair de poire ;
2 bananes ;
5 framboises surgelées pour la déco.

Préparation :

La veille au soir faites tremper les amandes émondées.

Videz l'eau de trempage et rincez les amandes.

Mixez dans un mixer muni d'une lame en S les amandes et la pâte de dattes. Vous obtenez une pâte avec des éclats d'amandes.

Déposez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Faites un rectangle sensiblement de la taille de votre moule à bûche.

Déposez une autre feuille de papier sulfurisé par-dessus et venez l'étaler au rouleau à pâtisserie. Ôtez la feuille du dessus et posez votre moule tel un emporte pièce pour marquer ce qui servira de « semelle » à notre bûche de Noël. Réservez.

Maintenant, chemisez votre moule à bûche avec du film plastique.

Faites chauffer l'agar agar avec 200 ml d'eau jusqu'à ébullition.

Mixez la chair de mangue avec 100 ml d'eau mélangés à l'agar agar encore chaud. Versez cette préparation dans le fond du moule.

Mixez la chair de poires et les 2 bananes épluchées avec le reste d'eau à l'agar agar.

Versez dans le moule par-dessus la mangue.

Déposez par-dessus votre rectangle de dattes et amandes.

Déposez au réfrigérateur pendant 3 heures au moins avant de démouler et décorer (avec des framboises surgelées ou autre selon vos envies).

Régalez-vous!

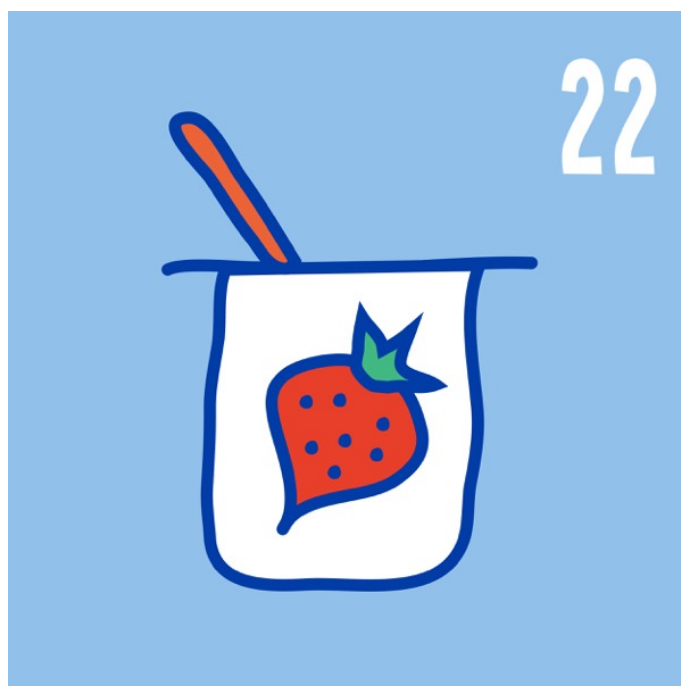


23 décembre 2019 — Profitez de vos congés pour préparer vos bonnes résolutions de la nouvelle année ! Commencez par choisir une ou deux habitudes à acquérir durablement. Une fois acquise, vous pourrez passer aux suivantes !

Enfilez davantage vos baskets, en commençant par le week-end (promenades, courses à pieds, vélo, tâches ménagères, jardinage...). Déposez une bouteille d'1,5L d'eau (si possible en verre ou, mieux, une gourde) sur votre bureau. Votre objectif de la journée est de la boire entièrement.

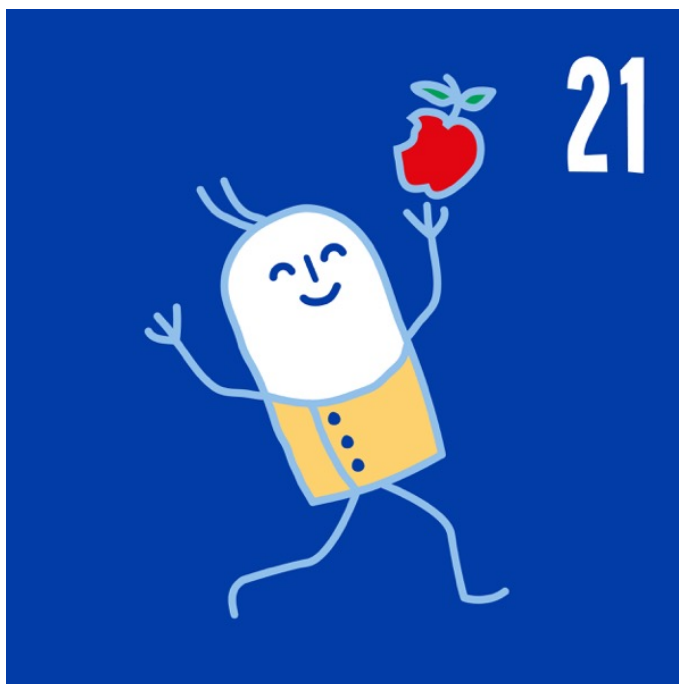
Prenez en main le contenu de vos assiettes du déjeuner : préparez vos repas la veille ou sélectionnez des plats équilibrés.

Ne négligez pas votre sommeil afin d'être dans les starting-blocks le lendemain matin. Couchez-vous à heure fixe : le cerveau aime la régularité !



22 décembre 2019 — Connaissez-vous le pouvoir des fibres ?

Les fibres sont indispensables au bon fonctionnement du corps. En plus de rassasier, de ralentir l'absorption du sucre et d'améliorer le transit, les fibres nourrissent les bactéries du microbiote. En pratique, il suffit de manger des fruits, des légumes, des légumes secs mais également du quinoa ou de l'épeautre pour avoir sa dose de fibre journalière. Rien de plus simple !



21 décembre 2019 — Aujourd'hui c'est l'hiver ! Pour rester en forme pendant cette saison, faites le plein de vitamine C naturelle : pressez une orange ou un citron le matin, mangez des kiwis ou des clémentines !

Faites des pauses : Yoga, relaxation, gymnastique... La nature de l'activité importe peu et dépend de vos goûts. Ce qui compte, c'est de se détendre. Car le stress, la fatigue et le surmenage affaiblissent le système immunitaire.



20 décembre 2019 — Les lipides sont des nutriments essentiels à l'organisme. L'un des plus connus, le cholestérol, entre dans la composition des membranes cellulaires et est le précurseur de certaines hormones, notamment les hormones sexuelles.

Pour un apport optimal en acides gras essentiels, et surtout rééquilibrer le ratio Oméga 6/Oméga 3, privilégiez les mélanges d'huiles comme :

- Huile de colza et huile d'olive ;
- Huile de colza et huile de noix.



19 décembre 2019 — Mangez des aliments anti-stress ! Notre ventre est notre deuxième cerveau. 90% de la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de notre sensation de bien-être, se trouve dans l'intestin. Il faut donc faire attention à la manière dont le corps absorbe et assimile ce que l'on mange. ☐Vous pouvez piochez quotidiennement dans ces aliments anti-stress : les amandes (source de magnésium), les noix du Brésil (source de sélénium), le chocolat noir (antioxydants et source de magnésium) et surtout, les légumes verts de votre choix et de saison.



18 décembre 2019 — Connaissez-vous les avantages de faire des micro-siestes ?

Elles permettent de récupérer d'un manque de sommeil ; de diminuer le stress ; de se relaxer ; de récupérer de l'énergie ; de mieux mémoriser. Pas mal non ?

Mode d'emploi : dans un lieu calme, en position assise, se concentrer sur sa respiration après avoir programmé un réveil 20 min plus tard. C'est le temps nécessaire pour bien récupérer sans perturber son sommeil nocturne.

A pratiquer régulièrement !



17 décembre 2019 — Aujourd'hui, une nouvelle recette délicieuse et originale : le **Chia pudding automnal**.

Ingrédients pour 2 personnes :

1 pomme type Pink Lady
15 cl de lait de coco
2 cuillères à soupe de graines de chia
2 cuillères à café de sirop d'érable
Cannelle
Amandes effilées
Cranberries
Raisins secs

Préparation :

La veille dans un bol, mélangez les graines de chia avec les 15 cl de lait de coco et le sirop d'érable.

Réservez au frais 1 nuit.

Le lendemain, coupez les pommes en petits morceaux et faites les revenir à la poêle avec une pincée de cannelle.

Dans un verre, versez le pudding de graines de chia.
Parcemez par dessus les morceaux de pommes.
Décorez d'amandes effilées, de raisins secs et de cranberries.
Régalez-vous !



16 décembre 2019 — Notre cerveau est composé de 60% de graisses (dont 14% d'oméga 3), faisant de lui l'organe le plus gras du corps. Pour garantir un bon développement et prévenir différentes pathologies (Alzheimer, Parkinson, Dégénérescence maculaire liée à l'âge, etc..) il faut veiller à la qualité des acides gras consommés et privilégier les aliments riches en Oméga 3 (en mangeant du hareng, des sardines, du thon, du saumon, du maquereau, du rouget ou du flétan), en Oméga 6 (présents dans la plupart des huiles, dans les noix, les pistaches, les graines de pavot, les pignons de pin...), et en Oméga 9 (que l'on trouve dans l'huile d'olive, de colza, les avocats, les noisettes...).



15 décembre 2019 — Aujourd’hui, nous vous proposons 4 astuces pour limiter sa consommation de sel (chlorure de sodium).

S’informer : pour éviter le sel caché, lisez les étiquettes des aliments que vous consommez.

Prévenir : abandonnez le réflexe de la salière en ne la mettant pas systématiquement sur la table.

Limiter : privilégiez les produits limités en sel dont la surconsommation peut augmenter le risque de maladie cardiovasculaire.

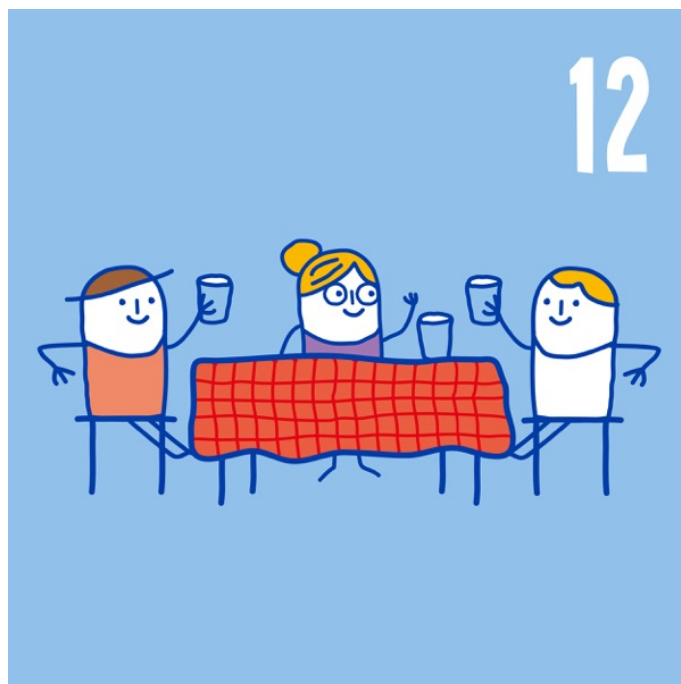
Variation : consommez des produits riches en sels de potassium (légumes et fruits).



14 décembre 2019 — La pratique d'une activité physique permet de mieux s'endormir le soir. Favorisez les activités rythmiques, automatiques et aérobiques. Attention toutefois, ces activités sont à éviter juste avant le sommeil car elles augmentent la température corporelle. Evitez aussi, proche du coucher, les activités qui stimulent l'esprit de compétition et qui auront pour conséquence de faire sécréter de la dopamine, l'hormone de la motivation.



13 décembre 2019 — Connaissez-vous les bienfaits du soleil sur votre santé ? Notre astre permet à notre corps de synthétiser près de 90 % de ses besoins en vitamine D, indispensable à notre santé. Mais cette vitamine du soleil est plus difficile à produire en hiver. Heureusement, de bons aliments permettent de palier le manque de soleil : les produits de la mer (foie de morue, hareng, maquereau, sardine, anchois, saumon, etc), les lardons, le jaune d'œuf, le lait, le foie de veau et... le chocolat noir.



12 décembre 2019 — Adoptons la digital detox attitude ! Nous sommes de plus en plus addicts à nos écrans, ce qui a des conséquences sur notre santé. Au quotidien, essayez de mettre de la distance entre vous et le monde digital, en vous initiant à l'observation bienveillante de vos pensées, de vos émotions et de vos sensations liées à l'usage ou au manque d'écrans.

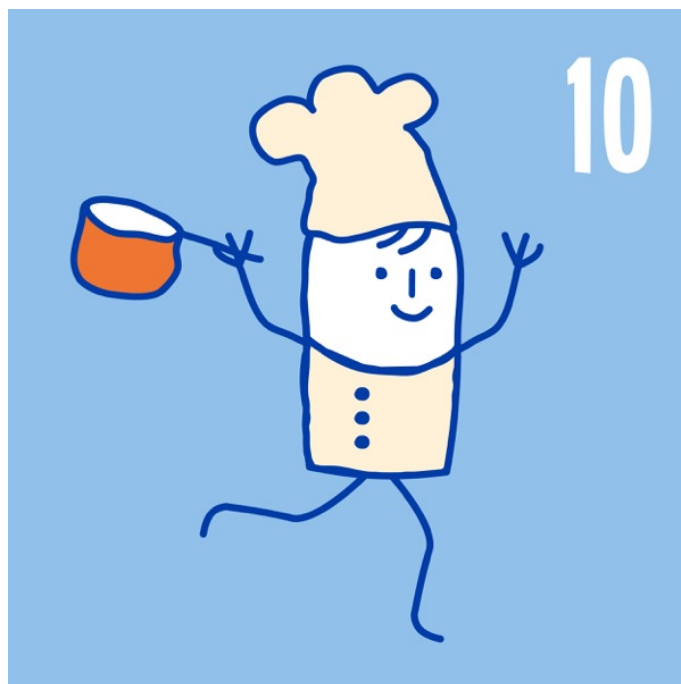


11 décembre 2019 — Parce que la qualité du sommeil dépend aussi de l'environnement, voici 3 nouveaux conseils pour bien dormir.

Évitez d'augmenter la température corporelle avant d'aller au lit : attention à ne pas pratiquer une activité physique trop proche du coucher et favorisez les douches tièdes plutôt que trop chaude.

Favorisez les activités calmes avant de dormir : évitez les écrans 2 à 3 heures avant le coucher, préférez la lecture.

Soyez attentif à votre literie : évitez de dormir sur un lit cassé ou sur un matelas déformé. Retournez régulièrement le matelas. Aérez votre lit le matin.



10 décembre 2019 — Aujourd'hui, nous vous proposons une nouvelle recette facile à réaliser et bonne pour la santé : le **Pesto de feuilles de radis**.

Préparation : 20 min

Difficulté : facile

Ingédients pour 4 personnes :

1 grosse botte de radis aux fanes très fraîches (ou jeunes pousses d'ortie)

1 grosse échalote

Quelques brins de ciboulette

25 g d'amandes séchées

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de pâte de sésame

1 pincée de sel

1 pincée de piment d'espelette

Poivre et curcuma

1 - Eplucher et laver les radis, conserver les feuilles.

2 - Eplucher l'échalote et laver la ciboulette

3 - Dans le blender, mettre tous les ingrédients restants et mixer à grande vitesse.

4 - Rectifier l'assaisonnement ou le modifier selon votre goût.

La pesto de feuilles de radis est une des nombreuses recettes que vous pourrez trouver dans le livre *Les clés de l'alimentation anti-cancer*. Toutes les infos en bas de page (**Pour aller plus loin**).



09 décembre 2019 — Au cours de votre vie, vous passerez à-peu-près 25 ans dans les bras de Morphée ! Mettez donc toutes les chances de votre côté pour avoir un sommeil de qualité et profitez de nos 3 premiers conseils pour bien dormir.

D'abord, favorisez l'obscurité totale : fermez les rideaux et les volets le soir.

Ensuite, baissez le chauffage durant la nuit et privilégiez une température ambiante de la chambre entre 16 et 20°C.

Enfin, évitez les affichages lumineux des réveils et autres appareils

électroniques.



08 décembre 2019 — Un adulte est composé à 60% d'eau.
Pourquoi est-il si important de boire de l'eau ?
Pour favoriser un bon fonctionnement corporel.
Pour réguler le transit et le taux de sucre sanguin.
Pour contrôler sa température corporelle.
Pour détoxifier et drainer.
Pour compenser les pertes en eau (respiration, urine, transpiration).
Pour oxygéner.
Il est conseillé de boire 1,5L d'eau par jour au minimum, sous différentes formes (boissons, aliments...).

Et, dans la mesure du possible, évitez les bouteilles en plastique.
C'est mauvais pour l'environnement et les résidus de plastique sont toxiques pour votre corps.

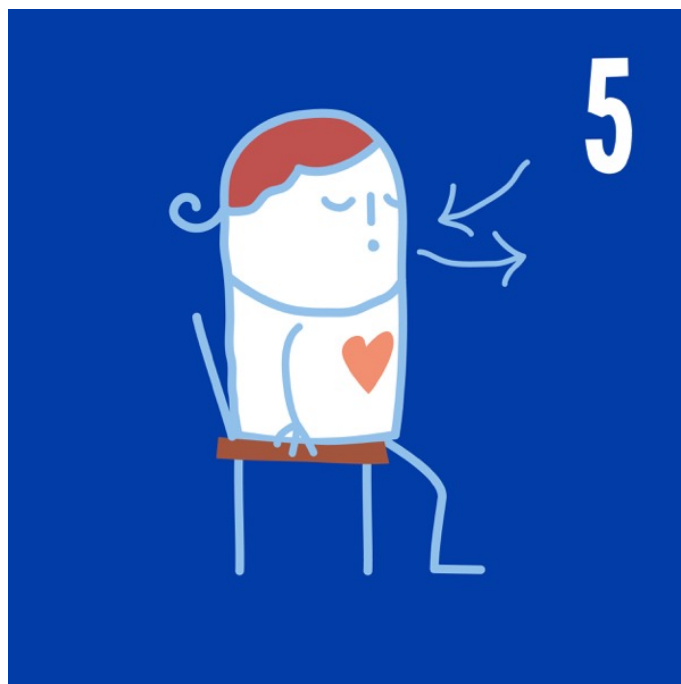


07 décembre 2019 — « Bien bouger » diminue les risques de prendre du poids, mais aussi de développer de l'ostéoporose, une maladie cardio-vasculaire, un diabète de type 2 ou certains cancers. La bonne astuce : pratiquez une activité physique qui procure du plaisir, de manière régulière (30 min par jour) et à un rythme modéré. Le matin à jeun, c'est encore plus efficace !

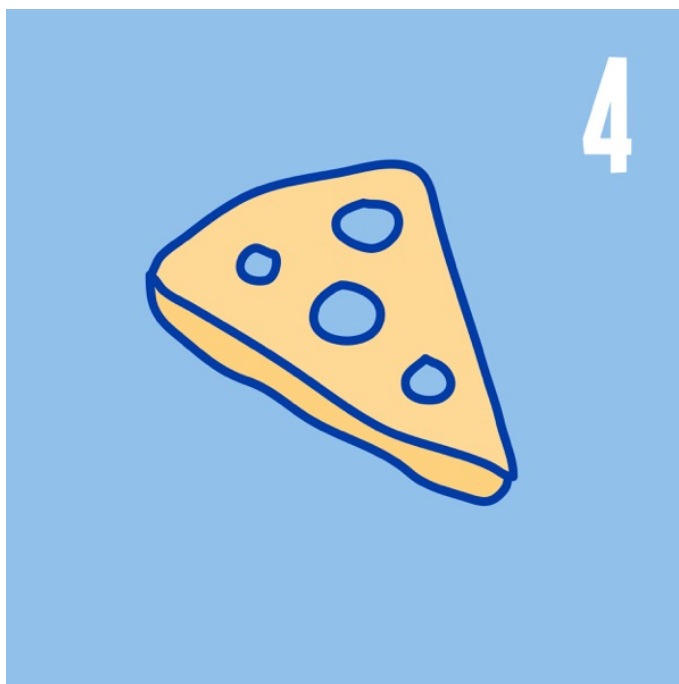


06 décembre 2019 — Il est démontré que le fait de pratiquer une activité physique régulière réduit les risques d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type II, d'hypertension, de cancer du côlon, de cancer du sein et de dépression.

Sur 1 semaine, l'Organisation Mondiale de la Santé préconise 2h30 d'activité d'endurance d'intensité modérée ou 1h15 d'activité d'endurance d'intensité soutenue.



05 décembre 2019 — La cohérence cardiaque est un outil de gestion du stress et des émotions par un contrôle de sa respiration. Pour ressentir un bien-être toute la journée, il est conseillé de pratiquer 3 séances par jour, en respirant 6 fois/minute pendant 5 minutes : c'est la méthode 3.6.5.



04 décembre 2019 — Connaissez-vous la chrono-alimentation ?
Cette discipline étudie les liens entre sommeil et nutrition.
La chrono-alimentation respecte l'équilibre de la balance éveil-sommeil et commence dès le petit déjeuner ! Pensez donc à introduire une protéine dès le matin (fromage blanc, fromage, jambon, œuf, bacon, saumon...) pour bien démarrer la journée !



03 décembre 2019 — Aujourd’hui, découvrez la recette de la SALADE DE SARRASIN.

Préparation : 30 min

Cuisson : 12 min

Difficulté : facile

Ingrédients pour 6 personnes :

- 450 g de sarrasin décortiqué
- 3 carottes
- 3 blancs de poulet cuits ou 200g de restes de poulet
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe de persil ciselé
- Quelques olives vertes ou noires
- 12 tomates séchées
- 5 cuillères d’huile d’olive
- Sel, poivre et curcuma

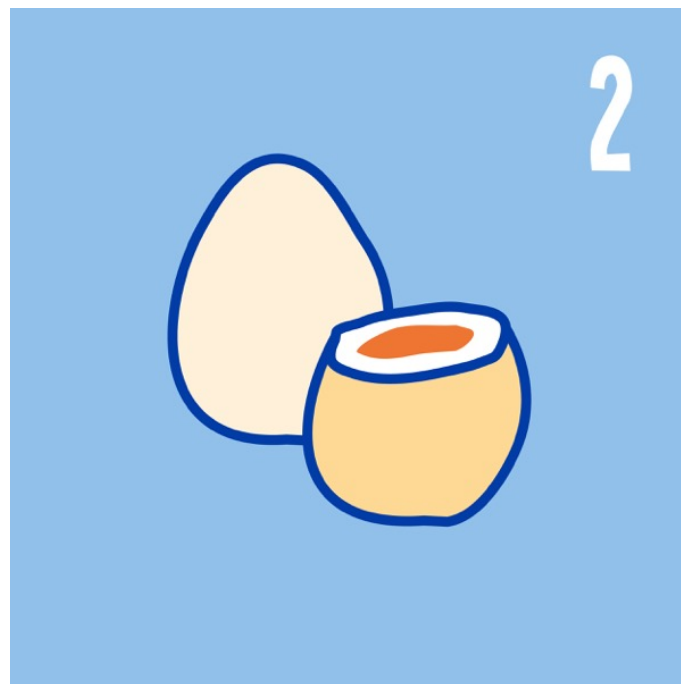
1 - Portez à ébullition le sarrasin dans deux fois et demie son volume d’eau froide. Laisser cuire environ 12 minutes, puis stopper la

cuisson en le passant sous l'eau froide. Laisser refroidir.

2 - Eplucher et râper les carottes. Couper le poulet en petits dés.

3 - Presser le citron dans un saladier et fouetter le jus avec l'huile d'olive. Ajouter 1 pincée de sel, de poivre et de curcuma. Puis incorporer les carottes râpées, le persil ciselé, les dés de poulet, le sarrasin et enfin les olives et les tomates séchées. Mélanger le tout et réserver au frais.

La salade de sarrasin est une des nombreuses recettes que vous pourrez trouver dans le livre *Les clés de l'alimentation anti-cancer*. Toutes les infos en bas de page (**Pour aller plus loin**).



02 décembre 2019 — Savez-vous ce que représentent les chiffres imprimés sur les œufs ? Lorsque vous achetez des œufs, il faut regarder le code en rouge inscrit dessus : 3 signifie que les poules

sont élevées en cage, 2 signifie que les poules sont élevées au sol ou en volière, 1 signifie que les poules sont élevées en plein air, et 0 signifie que les œufs sont bio. Privilégiez donc les œufs bio ET de poules élevées en plein air !

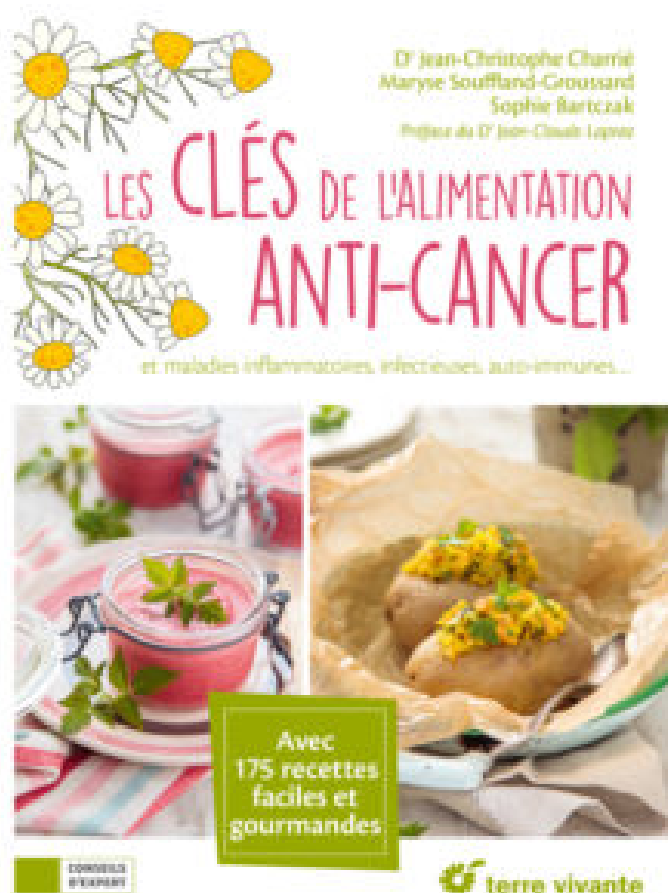


1er décembre 2019 — Chaque jour, vous pourrez retrouver sur notre site des conseils pour prendre soin de votre santé et de votre bien-être au quotidien. Nutrition, activité physique, gestion du stress et du sommeil, découvrez tous ces thèmes dès demain !
Très beau mois de décembre à tous et en avant la prévention !

POUR ALLER PLUS LOIN

EN AVANT LA SANTÉ!

Le programme **En Avant La Santé !** est une offre de l'association loi 1901 pour l'éducation à la santé et au bien-être, dont l'objet est de promouvoir, par tous moyens, dans un but non lucratif et d'intérêt général, l'éducation à la santé et au bien-être tout au long de la vie.



Les clés de l'alimentation anti-cancer et maladies inflammatoires, infectieuses, auto-immunes...

Ce livre de la journaliste Sophie Bartczak, de la patiente Maryse Groussard et de son médecin Jean-Christophe Charrié, paru aux éditions Terre vivante, est un guide de principes nutritionnels et de recettes, fruit d'une expérience humaine partagée. Pour chasser le sucre, pour aider l'organisme à mieux lutter contre les maladies, pour continuer à bien manger au restaurant ou en voyage, ce livre est une mine de conseils

pratiques permettant de mettre en œuvre le principe énoncé par Hippocrate “Que ton alimentation soit ton premier médicament”.

Lire les recettes de la Salade de sarrasin et du Pesto de feuilles de radis.