

Mâcher CECI pour une meilleure santé

Mangez de la nourriture. Digérez-la. Absorbés les nutriments. C'est logique, n'est-ce pas?

Ou bien, est-ce que votre plan de repas typique comprend des pizzas, des hamburgers, des frites, des boissons gazeuses et des desserts?

Ce que vous mangez peut avoir des répercussions importantes sur la digestion et votre santé globale.

Saviez-vous... Il y a au moins 1 000 sortes de microbes dans votre intestin. En tant que groupe, ces microbes sont connus sous le nom de microbiote, ou formes de bactéries. (Vous connaissez peut-être le terme « flore intestinale »). Des intestins en bonne santé et une bonne digestion peuvent aider à prévenir...¹

- Obésité
- Diabète
- Certains types de cancer
- Inflammation
- Maladie cardiaque
- Et autres problèmes de santé

Sept habitudes saines pour vos intestins afin d'améliorer la digestion

Vous souhaitez éviter les ballonnements et les maux d'estomac, tout en améliorant votre santé?

Ce n'est pas seulement une question de ce que vous mangez. D'autres facteurs liés à votre mode de vie, comme le stress, le tabagisme, le manque d'exercice, le surpoids et les maladies intestinales, peuvent avoir un impact sur vos intestins et votre santé globale.

Voici 7 choses que vous pouvez faire pour améliorer la digestion :

1 Ne fumez pas
Les recherches révèlent que le tabagisme empêche la formation de certaines formes de bonnes bactéries indispensables à la santé de vos intestins.² Si vous fumez, arrêtez.

Essayez une application mobile, un produit de sevrage tabagique ou consultez votre médecin pour obtenir de l'aide pour arrêter de fumer. Si vous ne fumez pas, ne commencez pas.

2 Gérer votre stress de manière saine
Lorsque vous êtes stressé, vos intestins ne sont pas heureux. Des études ont montré que le stress peut nuire à la digestion.³ Il est également possible que le stress provoque de graves maladies intestinales, des brûlures d'estomac et d'autres problèmes.

Vous avez besoin de lutter contre le stress? Pratiquez la respiration profonde. Essayez le yoga ou la méditation. Prenez une marche. Parlez-en à un ami ou à un professionnel de la santé mentale. Faites quelque chose qui vous plaît.

3 Maintenir un poids sain
Où perdre du poids si nécessaire. C'est un peu l'histoire de l'œuf et de la poule. Un excès de poids peut entraîner des problèmes de santé intestinale. Et les problèmes de santé intestinale peuvent contribuer à l'obésité.⁴

Surveillez le fonctionnement de vos intestins
<https://tinyurl.com/wpfwun6t>



Si vous souhaitez perdre du poids, améliorez votre alimentation et soyez plus actif. Si vous avez déjà un poids sain, maintenez-le.

4 Soyez plus actif

Les experts de la santé suggèrent de pratiquer 30 à 60 minutes d'activité physique presque tous les jours de la semaine.

Marchez, faites de la course à pied, du vélo ou visitez la salle de sport. C'est un excellent moyen de brûler des calories superflues. Et cela permet de renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles.

Les recherches démontrent que l'exercice régulier peut également contribuer à améliorer le microbiote de votre intestin.⁵

5 Évitez ou limitez la viande rouge

Les recherches ont montré que la consommation de viande rouge est liée au diabète, aux maladies cardiaques, à certains types de cancer et aux pertes de mémoire dues au vieillissement.

La viande rouge peut également endommager le gros intestin et provoquer des crampes, de la diarrhée et de la constipation.⁶

6 Mangez une variété d'aliments sains

Mangez des fruits, des légumes et des grains entiers.

Ils sont riches en fibres, en vitamines et en nutriments bénéfiques pour la santé intestinale et la digestion.⁷

Goûtez aux aliments suivants : flocons d'avoine, grains entiers, baies, quinoa, oignons, yogourt grec, légumineux, bananes et légumes verts à feuilles.

Vous avez envie d'une meilleure santé? Commencez par adopter des choix judicieux concernant votre alimentation et votre mode de vie en vue d'améliorer la digestion et la santé intestinale.

Nourrissez vos intestins pour une meilleure santé
<https://tinyurl.com/53x5bvcd>

Références

1. Singh, R., et al. (2017). Influence du régime alimentaire sur le microbiome intestinal et conséquences pour la santé humaine. Journal of Translational Medicine, 15:73. De: <https://tinyurl.com/4ednkbx2>
2. Wu, J., et al. (2016). Le tabagisme et le microbiome de la bouche à partir d'une large étude sur les adultes américains. The ISME Journal, 10: 2435-2446. De: <https://tinyurl.com/2zmc7nrs>
3. Madison, A., et al. (2019). Le stress, la dépression, le régime alimentaire et le microbiote intestinal : les échanges entre l'homme et les bactéries sont au cœur de la psychoneuroimmunologie et de la nutrition. Current Opinion in Behavioral Sciences, 28: De: <https://tinyurl.com/2834nztz>
4. Diener, C., et al. (2021). La signature des gènes fonctionnels de la métagénomique intestinale de référence est associée à des réponses variables en matière de perte de poids après une intervention de style de vie saine chez l'homme. mSystems. De: <https://tinyurl.com/ydw2ttzf>
5. Carter, S., et al. (2019). La diversité du microbiote intestinal est un facteur associé à l'aptitude cardiorespiratoire chez les survivantes du cancer du sein après un traitement primaire. Experimental Physiology, 10(4): De: <https://tinyurl.com/ykrkp69c>
6. Yin, C., et al. (2017). L'apport en viande et le risque de diverticulite chez les hommes. Gut, 67(3): 466-472. De: <https://tinyurl.com/36kyumy9>
7. Jardine, M. (2017). Sept aliments pour booster vos bactéries intestinales. De: <http://tinyurl.com/obx3jzy>