

RESEDEF CONSULTANCY CANADA

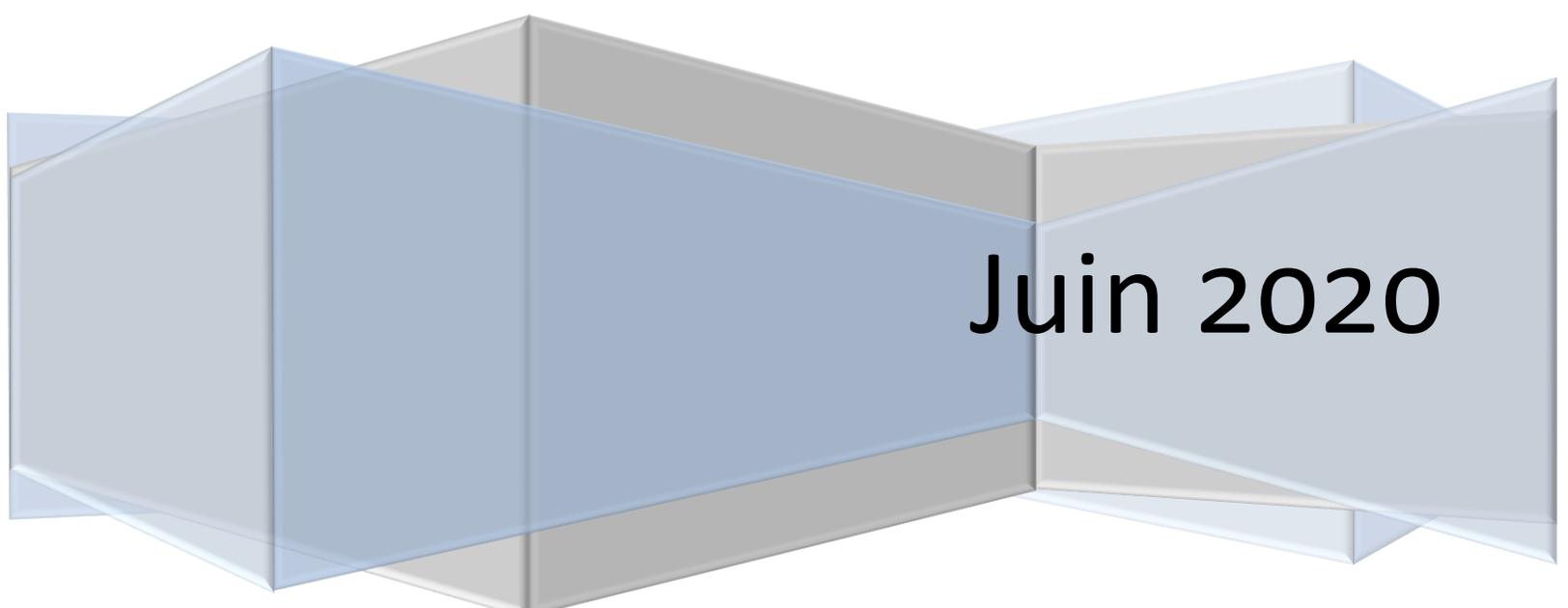
L'OR IGNORE

Notre Corps/Notre Sante

Par Domithile Muhigirwa

Consultante /Chercheure en phyto-nutrition & Auto développement

Canada, Ontario



Juin 2020

LE TRESOR IGNORE (LE CORPS ET LA SANTE)

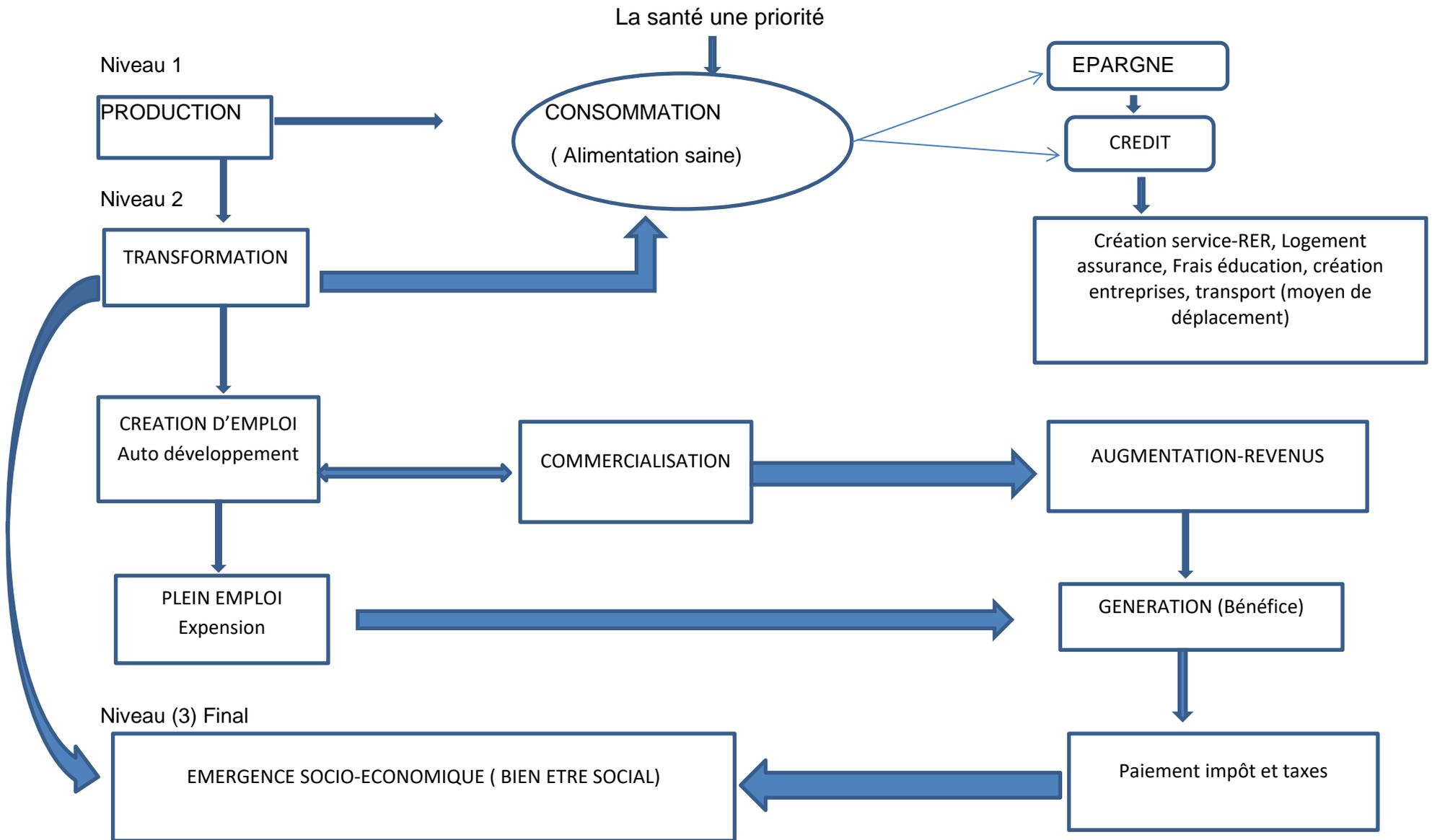
VOLUME 1

GUIDE pour Protéger et Maintenir notre Corps en Bonne Santé

MANGER SAINE/ GENERALITES

LA PREVENTION: Meilleure Protection

LA SANTE EST UN TOUT; Schéma illustratif



Plan

| | |
|--------------------------------|----|
| Avertissement..... | 1 |
| ent..... | 1 |
| Préambule..... | 2 |
| Remerciements..... | 3 |
| I. Quelques maladies..... | 4 |
| II. Conseils pratiques..... | 14 |
| III. Conclusion générale..... | 15 |
| IV. Annexes et références..... | 15 |

Avertissem

ent

Un Guide indicatif pour être informé sur les grands points concernant notre corps et notre santé

Un Guide pour orienter et comprendre l'importance de l'alimentation saine

Un Guide pour identifier les points d'articulation relative à notre santé en relation avec l'alimentation

Un Guide pour pouvoir poser des questions sur des points qui vous intéressent

Un sommaire indicatif mais pas un ouvrage scientifique, intéressant toutefois

Merci,

Domithile Muhigirwa

Préambule

Cet ouvrage n'est pas un développement scientifique mais un schéma indicatif de la structure et du fonctionnement du corps humain.

Le corps humain est comme une machine. Une machine mal entretenue s'use vite même avant le temps prévu. C'est le vieillissement. Une machine s'alimente du fuel pour pouvoir fonctionner.

Le corps aussi étant une machine s'alimente par une bonne alimentation pour bien marcher." Nous sommes ce que nous mangeons".

Le corps est notre acquis avec un système de fonctionnement interactif entre tous les organes.

Nous allons voir donc voir dans les pages qui suivent la structure du corps et la fonction de chaque organe.

Dans une seconde partie, nous verrons la définition de "maladie et pourquoi, comment la prévenir et la soigner par l'approche phyto-nutritionnelle, qui n'exclut pas la latitude de recourir à la médecine moderne qui a ses avantages aussi.

Remerciements

C'est l'occasion offerte à moi personnellement de remercier le Tout Puissant pour m'avoir protégée jusqu'à ce jour, remercier ma famille en particulier mes 3 enfants (Aubert, Adonis et Roxana) pour leur compréhension et leur soutien jusqu'à ce jour, remercier les amis, connaissances et tous ceux de près ou de loin m'ont toujours encouragée à aller de l'avant.

Citons en premier lieu le Gouvernement du Canada qui m'a souhaité la bienvenue, les services, les organisations, les médias, les collaborateurs qui, chaque jour n'ont cessé de fortifier une détermination par des conseils, soutien moral et aussi par des relations amicales qui ont contribué à l'inspiration et à l'orientation.

Grand merci à vous tous, je vous souhaite la meilleure des choses dans votre vie.

Mon groupe whatsapp, Facebook, veuillez trouver ici nos vifs remerciements.

Domithile Muhigirwa

C/O RESEDEF Consultancy Canada

I. Quelques maladies

1. Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle est l'élévation anormale de la pression du sang circulant dans les artères et le plus souvent, l'hypertension artérielle ne présente aucun symptôme et sa découverte est faite par hasard. Par contre, c'est un facteur de risque majeur pour la maladie coronarienne.

L'hypertension est très fréquente au Canada, 40% des personnes entre 56 et 65 ans en souffrent.

Les facteurs d'hypertension artérielle sont:

- Predisposition héréditaire
- Excès de poids
- Consommation excessive de sodium(sel)
- Tabagisme, par l'action de la nicotine
- Sédentarité
- Anxiété non contrôlée

Pourquoi l'hypertension est-elle nocive?

- Elle augmente le travail du cœur qui se fatigue et vieillit plus rapidement
- Elle amène le durcissement des artères et contribue au développement de l'athérosclérose

Comment mesurer la tension artérielle

La tension artérielle s'exprime par 2 chiffres (ex.140/90). Le chiffre le plus élevé représente la tension exercée par le sang sur les artères lorsque le cœur se contracte. On l'appelle la tension systolique. Le chiffre le plus bas représente la tension exercée par le sang lorsque le cœur est au repos, on l'appelle la tension diastolique.

Les valeurs visées sont généralement:

Plus bas: 140/90

Idéalement:135/85

Plus bas: 130/80 pour la personne diabétique

La mesure régulière de la tension artérielle permet sans contredit de vérifier l'atteinte des valeurs cibles.

Comment contrôler la tension artérielle

- Pratique régulière de l'activité physique
- Une bonne maîtrise de poids et de tour de taille
- Une saine alimentation modérée en sodium(sel)
- Une consommation modérée d'alcool
- Un arrêt définitif du tabac
- Une prise adéquate des médicaments prescrits (cfr Clinique d'hypertension de l'Institut cardiologique de Montréal)

2. Diabète

Le diabète est une maladie chronique qui est caractérisé par une élévation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). L'OMS prévoit que le nombre de personnes diabétiques doublera d'ici 2025. (Quebec: 700.000 diabétiques dont 200 000 ignorent leur état)

Types de diabète

Il existe 2 types de diabète: Type 1 et Type 2

Type1: il se manifeste de l'enfance à l'adolescence et âge adulte. Il se caractérise par l'absence totale de production d'insuline. Ces personnes souffrant du diabète dépendent d'injection d'insuline pour vivre.

Type 2 : ce type de diabète se manifeste généralement à l'âge adulte (40ans). Par contre, depuis le début des années 2000, il apparaît de plus en plus tôt parfois même dès l'enfance. Ce type de diabète représente environ 90% des cas de diabète. Il est

également décrit comme étant épidémique. Il se caractérise par une insuffisance relative de sécrétion d'insuline et une résistance à son action.

Le diabète n'est pas une maladie contagieuse. Le diabète du type 2 est lié au mode de vie qui se caractérise par la sédentarité et des mauvaises habitudes alimentaires.

Dans les 80% des cas, il est relié à l'obésité, surtout abdominale que ce mode de vie favorise.

Les facteurs de diagnostic du diabète

Pré-diabète

- Glycémie à jeun: 6,1 et 6.9
- Hémoglobine glyquée entre 6% et 6.4%

Diabète

- Glycémie à jeun : supérieur ou égale à 7,0
- Glycémie au hasard: supérieur ou égale à 11,0
- Hyperglycémie provoquée avec glycémie égale ou supérieure à 11,0
- Hémoglobine glyquée égale ou supérieure à 6,5% en laboratoire

NB. Test positif-répéter –résultat basé sur ce dernier.

Quelles sont les complications du diabète

Le diabète s'il est mal contrôlé peut entraîner des complications touchant les yeux, les reins, les nerfs, le cœur et les vaisseaux sanguins.

Un bon contrôle du taux de sucre dans le sang est indispensable pour éviter le développement des complications chroniques.

Comment contrôler le diabète

Voici les éléments clés pour un taux de sucre bien contrôlé

- Une saine alimentation

- Une bonne maîtrise du poids et du tour de la taille
- Une pratique régulière de l'activité physique
- Une bonne gestion du stress
- Une auto surveillance régulière de la glycémie
- Une prise adéquate des médicaments prescrits

NB. Lorsqu'on est aux prises avec le diabète, il est d'autant plus important de s'assurer d'un bon contrôle des autres facteurs de risqué (cholestérol, obésité et tabagisme cfr clinique métabolique /diabète de l'Institut de Cardiologie Montréal)

3. Obésité

Mesurer sa taille, voir le risque cardio vasculaire, diabète, hypertension

Profil

Profil pomme/Profile poire : graisse/abdomen (pomme) et graisse/hanche (poire)

Tableau

Tour de taille

Risque maladie cardiovasculaire de diabète de type 2, hypertension

Homme - < 94 Cm ou 37po

Femme -< 80 Cm ou 32po

Moindre: Embompoint abdominal

Homme entre 94 et 102 Cm (37-40 po)

Femme entre 80 et 88 Cm(32-35 po)

Accrue: obésité abdominal

Homme< 102 Cm ou 40po

Femme < 88 Cm ou 35 po

Ainsi vous diminuez vos risques de maladie coronarienne. Aussi, les personnes actives prennent davantage leur santé en main, elles se détendent, se reposent, répondent mieux au stress en situation d'urgence, sont plus productives au travail, ont une meilleure estime d'elle-même, sont plus positives, plus soucieuses de leur qualité de vie, de leur environnement et de leur environnement et de leur alimentation en effectuant des choix de santé.

Aussi, le fait de pratiquer une activité physique régulière procure un bien être, de la satisfaction et du plaisir. Et lorsque nous avons du plaisir à faire quelque chose, il devient difficile de s'arrêter.

Heureusement, puisque les bénéfices de l'activité physique sont progressivement réversibles si on redevient sédentaire, alors il ne faut pas oublier de bien planifier les activités physiques et de les insérer à votre agenda.

De cette façon, vous mettez toutes les chances de votre côté d'adopter un mode de vie actif sur une base régulière.

En adoptant des saines habitudes de vie (activité physique), on pourrait prévenir 75 à 80% des maladies chroniques en modifiant nos habitudes de vie.

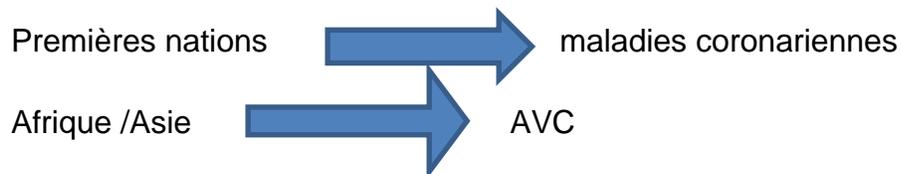
Détecter la sédentarité

- Dans vos loisirs ou vos déplacements, marchez-vous au moins 30 min, à une bonne intensité la plupart des jours de la semaine (5 jours et plus)? Oui ou Non
- Pratiquez-vous une heure d'activité sportive ou de conditionnement physique au moins 3 fois par semaine? Oui ou Non
- Votre travail exige-t-il des déplacements fréquents sur de longues distances ou devez-vous soulever de lourds charges régulièrement dans la journée et ce, tous les jours? Oui ou Non.

Si vous avez répondu du Oui à au moins une des questions, vous pouvez vous considérer comme une personne active.

Si vous avez répondu Non à toutes les questions, vous êtes probablement une personne sédentaire.

Maladies des artères: maladie coronariennes/cardiopathie-ischémique ou insuffisance coronarienne est une incapacité partielle des artères coronariennes (qui alimentent le coeur en sang et donc en oxygène) à irriguer le muscle cardiaque en raison de leur rétrécissement, obstruction artère/oxygène → AVC



Les bases du diabète: quand le diabète s'attaque aux yeux

Quand le diabète s'attaque aux yeux, ce n'est pas un mythe: le diabète peut réellement jouer sur la santé oculaire.

En effet, le taux de glucose, le cholestérol et la tension artérielle ont autant de variables qui peuvent causer de sérieux dommages à long terme, et a la cécité dans le pire des cas. Voilà pourquoi il est important d'en parler et de miser sur la prévention.

a. Le glaucome

Le glaucome survient lorsque la pression s'accumule dans l'œil et endommage le nerf optique et les vaisseaux sanguins. Cette maladie entraîne une perte de vision graduelle, d'abord en périphérique et peut mener à la cécité, si aucun traitement n'est entrepris. Le grand problème avec le glaucome, c'est qu'il est souvent symptomatique des années durant.

b. Les cataractes

La sensibilité à la lumière, une perte progressive de la vision, vision trouble, voilée ou floue.

c. La rétinopathie diabétiques

Trouble de la rétine découlant du diabète. Environ 2 000 000 canadiens. Le stade rétinopathie non proliférant ou “rétinopathie de fond”, les vaisseaux sanguins de la rétine s'affaiblissent et causent des petites hémorragies dans l'œil qui se traduisent souvent par l'enflure et une baisse de la vision. Si le problème n'est pas traité, il évolue un jour en rétinopathie proliférante.

Par la contraction de la circulation sanguine, certains vaisseaux de la rétine sont privés d'oxygène et meurent, mais d'autres vaisseaux se forment mais sont anormaux et extrêmement fragiles , de sorte qu'ils éclatent facilement.

Le sang coule alors dans la rétine et le vitré, causant des corps flottant et une baisse de la vision.

Le phénomène se reproduit encore et encore sur plusieurs années avant d'aboutir à la cécité. Outre la perte de la vision, on remarque souvent l'apparition d'éclairs lumineux , des points noirs ou des difficulté de discerner les couleurs

d. L'oedeme maculaire

La partie de la rétine responsable de l'acuité visuelle. La ½ des personnes aux prises avec la rétinopathie proliférante souffre aussi d'un oedeme maculaire

Prévention

- Visites médicales
- Glycémie(contrôlé)
- Alimentation /exercices , médicaments
- Niveau de glycémie optimal, tension artérielle et cholestérol

4. Le Cholestérol

Les clés du cholestérol en 10 questions?

1. Qu'est-ce que le cholestérol?
2. Qu'appelle –t-on communément le “bon “cholestérol et le” mauvais “ cholestérol?
3. Quelles sont les conséquences de l'hyper cholestérol?
4. Faites-vous plaisir avec ces recettes adaptées?
5. Vos outils au quotidien?
6. Convertisseur malin?
7. Les bienfaits d'une alimentation plus végétale
8. Plus de fibres dans votre assiette
9. Mes recettes de saison
10. Parce que manger sera toujours un plaisir

Arme naturelle contre le cholestérol élevé

Avec plus de 50 ans, l'avoine est le moyen le plus fiable de réduire naturellement le cholestérol. L'avoine contient une puissante fibre soluble anti-cholestérol appelée "B-glucone". Les B-glucones d'avoine aident à éliminer les 2 sources de cholestérol, le cholestérol produit par l'organisme et le cholestérol de l'alimentation.

- a) Cholestérol produit par l'organisme
- b) Cholestérol produit par l'alimentation

Le B- glucone d'avoine se lie au cholestérol et aide a le retirer du corps

Solution hypo cholestérolémiante entièrement naturelle.

D1 George Inglet a essayé de créer une thérapie naturelle, mais s'est heurtée.

1. Créer une solution entièrement naturelle sans traitement chimique ou enzymatique
2. Libérer la portion d'avoine la plus bénéfique sans perdre de viscosité comme sa solution d'origine. La viscosité du B- glucone d'avoine est cruciale pour abaisser le cholestérol.

3. Le maintien de la texture lisse et crémeuse qui a rendu sa découverte originale et si populaire.

Les bienfaits du Nitrim : 5 facons (avoine combat le cholestérol)

Nutrim OAT- B-Glucone help- unleash the power of OATS

Substances anti-cholestérol

1. Éliminez le cholestérol du corps
2. Inhibe l'absorption du cholestérol
3. Graisses de rincage associées à un taux de cholestérol élevé
4. Remplacez les graisses associées à un taux de cholestérol élevé
5. Bloquer la production de cholestérol lorsqu'il est décomposé par de bonnes bactéries

Reduction LDL

5. Tabagisme

Chaque cigarette est un risqué pour le cœur. En quoi le cœur est-il nocif pour le cœur

- Il provoque un spasme des artères à chaque cigarette fumée
- Il favorise l'apparition de certaines arythmies
- Il diminue le bon cholestérol (HDL)
- Il augmente la tension et la fréquence cardiaque
- Il accélère 2 fois plus rapidement l'apparition des lésions coronariennes
- Il favorise la formation des caillots

NB. Il est encourageant de savoir que le risque de maladie coronarienne diminue de 50% un an après l'arrêt du tabac.

Cholestérol et dyslipidémie

Des taux anormalement élevés ou diminués de gras(cholestérol, DL, hdl, triglycérides) dans le sang augmentent le risque des maladies coronariennes.

Qu'est-ce que le cholestérol

Le cholestérol est une substance grasseuse indispensable au corps humain puisqu'il participe à la fabrication des cellules du corps et des hormones.

Qu'est-ce que le bon cholestérol et le mauvais cholestérol

Lorsqu'on parle de bon ou de mauvais cholestérol, on fait référence à des transporteurs de cholestérol qui se trouvent dans le sang et non au cholestérol qui se trouve dans les aliments.

Ainsi, tout comme l'huile ne se mélange pas à l'eau, le cholestérol ne se mélange pas au sang. Pour circuler dans le sang, le cholestérol doit se lier à des transporteurs. Les deux principaux transporteurs du cholestérol dans le sang sont le LDL et le HDL.

Les transporteurs de cholestérol LDL (mauvais) amènent le cholestérol dans les artères, se collent à la paroi des artères et augmentent ainsi le risque de maladies coronariennes. C'est pourquoi on appelle le LDL de mauvais cholestérol. Les transporteurs de cholestérol HDL favorisent l'élimination du surplus de cholestérol, ils aident donc à nettoyer et à protéger les artères. C'est pourquoi on l'appelle le HDL le bon cholestérol.

Les personnes ayant un cholestérol LDL (mauvais cholestérol) élevé et ou un HDL (bon) cholestérol diminué ont plus de risque de développer la maladie coronarienne.

Comment contrôler le taux de cholestérol LDL/HDL

- Avoir une alimentation équilibrée de type méditerranéen
- Faire l'activité physique
- Avoir une bonne maîtrise de son poids et de son tour de taille
- Arrêter le tabac
- Prendre des médicaments prescrits

Qu'est-ce que la triglycérides

Un taux élevé de triglycérides dans le sang constitue un moyen de risque des maladies coronariennes. En effet, une diminution de HDL accompagne souvent une triglycéridémie à laquelle sont également associées d'autres conditions tels l'obésité abdominale et le diabète de type 2.

Comment contrôler le taux de triglycérides

- Avoir une alimentation équilibrée de type méditerranéen
- Limiter sa consommation de sucres raffinés et d'alcool
- Avoir une bonne maîtrise de son poids et de son tour de taille

NB cfr. valeurs visées

LDL, HDL et triglycérides

Nouvelles lignes directrices 2012 de la société canadienne de cardiologie

II. Conseils pratiques

Une saine alimentation et de l'activité physique régulière sont les facteurs clés d'une bonne gestion du poids.

Le principe de la balance d'énergie (INTAKE)

Lorsque vous tentez de perdre le poids, le but premier de cette démarche est de créer un bilan énergétique négatif afin de perdre le poids.

Donc vous devez dépenser plus d'énergie que vous en consommez afin d'arriver dans le "négatif" (déséquilibre énergétique) c'est à dire que vous devez créer un déficit calorique pour arriver à perdre du poids. Afin de créer un tel déficit, trois scénarios s'offrent à vous.

- Diminuer les portions (déficit calorique par l'alimentation)
- Augmenter votre dépense énergétique par l'activité physique (déficit calorique par activité physique)

- Adopter des saines habitudes de vie en combinant une alimentation saine et une activité physique régulière.

Prenez l'habitude de pratiquer une saine alimentation et une activité physique.

III. Conclusion générale

Adopter un mode de vie actif apporte plusieurs bénéfices sur votre santé. La pratique d'une activité physique régulière permet entre autres de contrôler votre poids corporel, de diminuer votre tension artérielle, votre glycémie et d'améliorer votre profil lipidique (en améliorant votre bon cholestérol HDL et en diminuant votre mauvais cholestérol et triglycérides).

Le volume 2 portant sur la cohérence cardiaque et guérir l'anxiété et le stress sans médicaments (approche phyto-nutritionnelle/impact avec la santé mentale) sera disponible en octobre 2020.

IV. Annexes et références