

## LA LETTRE

### ➔ #LeDefiDeJanvier.

L'alcool peut devenir une béquille pour se détendre et beaucoup d'entre nous se sont retrouvés à se tourner plus souvent vers l'alcool en cette année stressante. Dry January, mouvement mondial suivi par plusieurs millions de personnes, est une excellente occasion de se détendre autrement ! et c'est prouvé : un mois sans alcool va faire des merveilles pour votre santé. Cette année plus que tout autre lancez-vous ce challenge !



*Expérience personnelle, interaction, communication, information, prévention sur les MALADIES CARDIOVASCULAIRES*

### ➔ **Champion de Vit. C : le Kiwi**

Car deux kiwis couvrent 100% des besoins quotidiens en Vitamine C chez l'adulte ! Il y a plus de mille ans déjà, le kiwi poussait à l'état sauvage en Chine. C'est en 1960 que Jacques Rabinel, un architecte français travaillant en Chine, rapporte des kiwis en France. Il présente les fruits au Jardin des Plantes et devient le 1er fournisseur français. Le terme kiwi vient de Nouvelle Zélande, en raison de sa peau duveteuse, ressemblant à la peau de leur oiseau national. Outre le renforcement du système immunitaire par la Vitamine C, le kiwi est un allié en cas d'insomnie et de stress. Sa fonction cardio-protectrice a été étudiée et prouvée par différentes études universitaires.

### ➔ **Sédentarité : un fléau !**

Entre les transports, le travail et les courses, vous avez l'impression de bouger sans arrêt. Mais passer d'un fauteuil à l'autre c'est ce qu'on appelle la sédentarité. De plus 8 adultes sur 10 admettent passer 3h/jour devant un écran, en dehors de toute activité professionnelle. Il est temps de prendre conscience de sa sédentarité et de s'interroger : quelle sera ma santé dans 10 ans si je ne change pas de comportement ? Alors introduisons l'activité physique dans le quotidien. La recette est simple : privilégier les escaliers, la marche, le vélo, pour se déplacer. Chaque occasion est bonne pour se lever : une pause, un coup de fil, une réunion avec les collègues. Pensez à vous équiper d'un bureau debout ! Gardez la motivation : impossible de gommer en 1 mois 10 ans de sédentarité. Le défi : tenir 6 mois. Alors les bénéfices apparaissent. Bouger devient un automatisme et l'impact sur la santé se fait ressentir : moins de stress, plus de souplesse, moins d'essoufflement, plus de résistance à la fatigue et aux maladies. Alors on se lève quand ?

## NUTRISCORE : un label qui a changé nos habitudes !

En cette période morose, les plaisirs de la table remontent le moral. Pour autant nous sommes de plus en plus nombreux à nous soucier de la qualité de notre alimentation. L'étiquette **NUTRISCORE** permet de classer les produits transformés et les boissons grâce à une couleur et à une lettre (de A à E) en fonction de leur qualité nutritionnelle. Le score obtenu met en balance des éléments favorables (teneurs en fibres, protéines, fruits et légumes) et ceux à limiter (sucres, acides gras saturés, sel). Depuis le 1er janvier, le logo doit apparaître sur tous les supports publicitaires pour des denrées alimentaires et la Commission Européenne s'est engagée à proposer un étiquetage simplifié obligatoire à l'avant des emballages d'ici la fin de l'année 2022. Nous sommes une grande majorité à adhérer à cette démarche de transparence nutritionnelle. Neuf Français sur dix considèrent ce logo utile et 89 % estiment même que le Nutri-Score devrait obligatoirement figurer sur tous les produits. Ce petit logo d'apparence toute simple a été validé par de nombreuses études qui ont démontré que le système de classement était capable de caractériser la qualité nutritionnelle des aliments. Ensuite, son impact a été mesuré : une étude parue en septembre dans une revue scientifique a par exemple révélé que la consommation d'aliments moins bien classés par le logo pouvait être associée à une mortalité accrue. En 2018, des chercheurs français ont suggéré que des aliments mal notés augmentaient les risques de cancer de 7 %. Cependant l'outil n'est pas parfait puisqu'il ne prend pas en compte de nombreux composants nutritionnels, importants pour notre santé, tels que le degré de transformation, la présence d'additifs, de pesticides ou encore le fait d'être issu de l'agriculture biologique.

**N'oubliez donc pas : le meilleur choix pour votre santé reste celui de faire la cuisine vous-même avec des produits locaux et bio, en privilégiant les fruits et légumes.**

