

ACTIVIA®

FAVORISER LA SANTÉ DIGESTIVE GRÂCE À DES CHANGEMENTS D'HABITUDES DE VIE

)·(

ADOPTER UNE APPROCHE POSITIVE POUR LA SANTÉ DIGESTIVE

Notre santé digestive est un aspect complexe et important de notre bien-être global, influencé par une combinaison unique de facteurs tels que la génétique, l'âge et nos habitudes de vie. Bien que nous n'ayons pas le contrôle sur notre patrimoine génétique ou le processus naturel de vieillissement, il y a une lueur d'espoir : nous pouvons ajuster nos habitudes de vie pour favoriser un environnement intestinal plus sain¹. Ce guide complet explore des démarches pratiques pour améliorer la santé digestive, en mettant l'accent sur l'importance de l'alimentation, la gestion du stress, le sommeil, l'hydratation, l'activité physique et les probiotiques.

DIVERSIFIER VOTRE ALIMENTATION AVEC DES ALIMENTS À BASE DE PLANTES

Intégrer une grande variété d'aliments à base de plantes dans votre alimentation est une méthode simple mais efficace pour soutenir la santé digestive. Une alimentation riche en fibres provenant de fruits, légumes, légumineuses, aliments à grains entiers, noix et graines ainsi que les aliments fermentés, nourrit non seulement votre corps mais favorise également un microbiote intestinal diversifié et prospère. Des recherches indiquent que consommer plus



de 30 types différents d'aliments à base de plantes chaque semaine peut augmenter significativement la diversité des microbes intestinaux, un indicateur clé de la santé digestive².

LE RÔLE DU SOMMEIL ADEQUAT

Le sommeil joue un rôle important dans la santé intestinale, avec des recherches montrant une corrélation positive entre la diversité du microbiome et la qualité du sommeil. Viser 7 à 9 heures de sommeil chaque nuit peut améliorer l'efficacité du sommeil, augmenter la durée totale du sommeil et réduire la fragmentation du sommeil, ce qui est bénéfique pour le microbiome intestinal. Même une privation de sommeil à court terme peut perturber la composition du microbiome intestinal en aussi peu que 48 heures, soulignant l'importance d'un sommeil constant et de qualité.



TECHNIQUES EFFICACES DE GESTION DU STRESS

Le stress peut avoir un impact profond sur la santé digestive, rendant sa gestion une partie essentielle du maintien de la santé du microbiome intestinal. S'engager dans des activités qui réduisent le stress, même si juste dix minutes par jour, peut faire une différence. Des techniques telles que les exercices de respiration profonde, la méditation, la tenue d'un journal et le dévouement à des loisirs ou à la lecture peuvent aider à soulager le stress. De plus, s'entourer de proches et apprécier de la musique peut également améliorer votre bien-être et, par extension, votre santé digestive.



L'IMPACT DE L'HYDRATATION SUR LA SANTÉ DIGESTIVE

L'hydratation est essentielle pour maintenir une fonction intestinale efficace et une santé globale. La recommandation générale est de consommer beaucoup d'eau quotidiennement, bien que les besoins individuels puissent varier en fonction du niveau d'activité et du climat. Une manière simple de juger une hydratation adéquate est d'observer la couleur et l'odeur de votre urine, en visant une urine claire à jaune pâle avec une odeur minimale pour une bonne hydratation. Une hydratation adéquate est une partie importante d'une alimentation équilibrée, facilitant la fonction intestinale et soutenant un intestin sain.

an important part of a balanced diet, facilitating bowel function and supporting a healthy gut.



ACTIVIA®

FAVORISER LA SANTÉ DIGESTIVE GRÂCE À DES CHANGEMENTS D'HABITUDES DE VIE

ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique en 24 heures pour les adultes recommandent au moins 150 minutes d'exercice modéré à vigoureux par semaine, réalisables en pratiquant 30 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine. Intégrer une variété d'exercices peut rendre la routine engageante et garantir une adhésion à long terme. L'activité physique régulière bénéficie non seulement à la santé cardiovasculaire mais affecte également positivement la santé digestive.



PRISE QUOTIDIENNE DE PROBIOTIQUES

Incorporer des probiotiques dans votre alimentation quotidienne peut soutenir la santé digestive, mais choisir les bons aliments probiotiques nécessite une considération minutieuse. Bien que de nombreux aliments contiennent des cultures vivantes, ils ne sont pas tous probiotiques ou n'offrent pas tous de bénéfices documentés sur la santé. Il est crucial de lire attentivement les étiquettes des produits pour vous assurer de choisir des aliments ayant des effets probiotiques prouvés⁹.



RÉFÉRENCES

1. About gut microbiota. Gut Microbiota for Health. Disponible au : <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/about-gut-microbiota-info/>. Publié le 4 mars 2022. 2. McDonald D, et coll. American Gut: an Open Platform for Citizen Science Microbiome Research. mSystems. 15 mai 2018 ;3(3):e00031-18. 3. Benedict C, et coll. Mol Metab. 2016;5(12):1175-86. 4. Smith RP, et coll. PLoS One. 2019;14(10):e0222394. 5. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Société canadienne de physiologie de l'exercice. Disponible au : <https://csepguidelines.ca/guidelines/adults-18-64/>. 6. Gestion du stress. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Disponible au : <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress/gerer-son-stress>. 7. The meaning behind the color of urine. Urology Care Foundation. Disponible au : <https://www.urologyhealth.org/healthy-living/care-blog/2018/the-meaning-behind-the-color-of-urine>. Accédé le 1er mars 2022. 8. National Institutes of Health (NIH) Probiotics Fact Sheet for Health Professionals. Disponible au : <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessional/>. Accédé le 20 février 2022. 9. Probiotic Checklist: making a smart selection. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). Publié 2019. Disponible au : <https://isappscience.org/wp-content/uploads/2019/04/Probiotic-Checklist-Infographic.pdf>. Accédé le 16 février 2022.