



# PROGRAMME SANTÉ

## ViaZen Inflammation



Confort et meilleure qualité de vie

Support à la guérison des tissus abimés

Action anti-inflammatoire à large spectre

Soulagement rapide des symptômes  
inflammatoires articulaires : douleur,  
raideur, enflure, rougeur et chaleur

**ViaZen**  
La santé *via* la nature.

# Alimentation

Une bonne hygiène alimentaire est nécessaire pour remédier ou mieux gérer un problème inflammatoire.

## FEUX VERT

- Assurez-vous de prendre vos repas dans un environnement calme. Cette recommandation est primordiale puisque la fonction digestive est perturbée en présence de stress. Une meilleure digestion des aliments assurera la bio-disponibilité des éléments nutritifs et contribuera à la réparation des tissus abîmés.

- Optez pour une alimentation incluant des fruits et des légumes à TOUS vos repas et vos collations. Choisissez des fruits et des légumes qui possèdent des propriétés alcalinisantes, lesquelles contribuent à réduire le processus inflammatoire :

- Avocat
- Basilic
- Bleuet
- Brocoli
- Carotte
- Chou vert frisé (kale)
- Citrouille et potiron
- Concombre
- Courgette
- Germinations (luzerne, pois mange-tout, tournesol, etc.)
- Laitue frisée, romaine et boston
- Mangue
- Oignon
- Persil
- Poire
- Poireau
- Poivron
- Pommes jaunes
- Pommes poires rouges

- Assurez-vous d'inclure une source de protéines à tous vos repas afin d'assurer une guérison efficace des tissus enflammés. Choisissez des protéines faciles à digérer :

- les poissons
- les volailles
- les œufs
- les produits laitiers de chèvre et de brebis (yogourt, kéfir, labneh, fromages maigres non « chimifiés »)
- les noix et les graines
- les légumineuses : les pois chiches

- Les acides gras à longue chaîne de type oméga-3 ont d'importantes propriétés anti-inflammatoires. Afin d'avoir accès aux effets bénéfiques des acides gras oméga-3 à longue chaîne, nous vous recommandons d'intégrer au menu 3 repas de poissons à chair grasse par semaine : le saumon, le maquereau, le hareng, la sardine et la truite de mer constituent les meilleurs choix.

## FEUX ROUGE

- Évitez les acides gras saturés et les gras hydrogénés qui sont aussi d'importants précurseurs de l'inflammation : viandes grasses : bœuf, agneau, bacon, lard, charcuteries, beurre, crème, crème glacée, crème sûre, fromages riches en matières grasses, chocolat et beurre de cacao, beurre d'arachide commercial, fritures diverses, huiles raffinés, margarines et shortening, muffins commerciaux.

- Évitez les aliments à potentiel allergène élevé et donc pro-inflammatoire : le blé, l'avoine, le soja, les arachides, les produits laitiers de la vache et les fraises.

- Évitez les aliments acidifiants qui prédisposent à l'inflammation :

- Agrumes : orange, pamplemousse, clémentine, citron
- Alcool
- Asperge
- Blé et la majorité des produits du blé
- Boissons gazeuses
- Cacao
- Café
- Canneberges
- Épices fortes
- Fraises
- Lait
- Olives
- Piments forts
- Sucre raffiné et tous les produits avec ajout de sucre
- Thé noir
- Tomates et produits à base de tomates (ex. : ketchup, salsa)
- Viandes rouges

# Hygiène de vie

- **Maintenez un poids santé.** Une masse corporelle excessive augmente la charge que doivent porter vos articulations et peut exacerber le processus inflammatoire articulaire.
- **Hydratez** bien l'organisme en lui fournissant 1,5 litre d'eau par jour, laquelle sera bue entre les repas. L'eau sert de véhicule pour le transport de nombreux nutriments et à l'élimination des déchets métaboliques.
- **Intégrez une activité physique quotidienne.** Bouger aide à éviter l'ankylose, car les muscles et les autres tissus qui assurent l'intégrité de l'articulation s'affaiblissent lorsqu'on ne les fait pas assez bouger. L'articulation finit par perdre sa souplesse et sa mobilité. Favorisez les exercices d'amplitude de mouvement qui contribuent à maintenir ou à rétablir le mouvement normal des articulations ainsi qu'à diminuer la raideur. Choisissez aussi des exercices aérobiques à faible impact, comme la natation, la marche, l'aérobic aquatique et la bicyclette ergonomique qui ne sollicitent pas trop les articulations. Il est important que chaque séance d'exercices soit précédée d'une période d'échauffement et suivie d'une période de récupération. L'exercice contribue à améliorer le bien-être général et peut aider à maintenir un poids santé.
- **Assurez-vous de dormir un minimum de 7 heures par nuit.** Un sommeil insuffisant favorise l'inflammation.
- **Octroyez-vous une période quotidienne de relaxation** afin d'améliorer la gestion des facteurs de stress (incluant la douleur articulaire). Essayez les exercices de respiration, de visualisation, écoutez une musique de détente.

L'adoption de bonnes habitudes alimentaires et d'une hygiène de vie saine est un processus de longue haleine. Une période d'adaptation est nécessaire pour chaque changement apporté au mode de vie, avant qu'une nouvelle habitude soit considérée bien intégrée. Octroyez-vous du temps pour mettre en place ce programme santé.

# Conseils Santé ViaZen Inflammation en 10 points

## À intégrer à votre quotidien !

- 1- Prenez vos repas dans une **ambiance calme**, propice à une digestion efficace.
- 2- Buvez **6 à 8 verres d'eau** par jour.
- 3- Mangez **3 repas de poissons à chair grasse** par semaine.
- 4- Évitez les principaux **allergènes alimentaires** :  
blé, avoine, soja, produits laitiers de la vache, fraises et arachides.
- 5- Intégrez des **fruits** et des **légumes** alcalinisants à **TOUS** les repas.
- 6- Évitez toutes les formes de **sucreries**.
- 7- Assurez-vous de **dormir 7 heures par nuit**.
- 8- Pratiquez **30 minutes d'activité physique**.
- 9- Octroyez-vous une **période de relaxation de 15 minutes**.
- 10- **Prenez ViaZen Inflammation à raison d'une capsule à chaque repas**.