

**BON  
À SAVOIR**

**Est-ce que l'homéopathie marche sur les animaux?**

Un exemple d'une étude sérieuse (double aveugle vs placebo) fait aux Pays-Bas sur la diarrhée des porcelets : Les chercheurs ont démontré que le taux de diarrhée dans le groupe traité par homéopathie était 6 fois plus bas que dans le groupe placebo.



**Yvan Bourgault**  
B. Pharm, Homéopathe

**Une vie active tout en se distanciant socialement**

**Être actif n'est pas seulement bon pour le cœur**

L'incertitude est un sentiment courant alors que nous naviguons dans quelque chose d'aussi étrange qu'une pandémie mondiale. Il est important d'essayer de trouver du réconfort et de la normalité dans l'inconnu. Notre humeur est normalement affectée par l'isolement de notre famille et de nos proches.

Selon Harvard Health Publishing, vous devriez « faire de l'exercice pour vous détendre ». L'exercice réduit le niveau des hormones de stress, notamment l'adrénaline et le cortisol, et stimule la libération d'endorphines. Les endorphines sont des substances chimiques présentes dans le cerveau qui sont des analgésiques naturels et des stimulants; ce qui explique pourquoi l'exercice nous fait nous sentir mieux.

**Actif signifie tout simplement activité**

La meilleure façon de rester actif consiste à éviter de considérer l'activité comme une corvée. Alors, trouvez des activités qui vous plaisent. Vous pouvez tout simplement faire une marche avec un ami ou votre chien, courir, pratiquer le yoga, ou même simplement fermer les yeux et méditer. Chaque petit geste contribue à votre bien-être mental et physique!

Vous éprouvez des problèmes de motivation? La plupart des gens n'ont besoin que de 30 minutes d'exercice modéré 5 jours par semaine. En résumé, mieux vaut faire de l'exercice, quelle que soit la quantité, que de ne pas en faire du tout.

Allez-y toujours à votre rythme et faites des pauses selon vos besoins pour ne pas vous surmener.

**Soutenez votre corps**

En vieillissant, il est important de maintenir une bonne densité osseuse pour la santé globale, tout en ayant un style de vie actif, surtout chez les femmes qui peuvent souffrir d'une perte de calcium en vieillissant. Combiner une alimentation saine avec du calcium et du magnésium peut contribuer au maintien de la santé des os. Recherchez des ingrédients favorables aux os notamment le bore, la vitamine K2 et la vitamine D3.

**Activité et santé mentale**

L'activité physique est la stratégie ultime pour le corps et l'esprit dans leur ensemble, afin d'obtenir la meilleure version de soi-même.

Certains produits naturels peuvent ne pas convenir à la prise de médicaments prescrits, **consultez des experts qui connaissent les deux approches** pour plus de sûreté. *Références disponibles sur demande.*

