

O FOCO NUTRIACTIS® #MAIO



**BNP PARIBAS
CARDIF**



AS MULHERES E A NUTRIÇÃO

Documento produzido no âmbito da parceria entre

BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie

[Para quaisquer questões: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

As **necessidades nutricionais** variam de acordo com o gênero, mas também de acordo com as diferentes fases do ciclo de vida. Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial e **os critérios que a definem podem variar**. Os homens e as mulheres passam por diferentes períodos da sua vida, como a infância e a puberdade, durante os quais precisam de adaptar a sua alimentação.

Além disso, as mulheres passam, ou podem passar, por **fases muito específicas**, como a gravidez, amamentação ou a menopausa, necessitando de uma alimentação e de um estilo de vida muito específicos para manter a saúde do seu corpo.



Ciclo de vida

1- Puberdade

A puberdade é o período da adolescência em que o **corpo sofre rápidas transformações**, nomeadamente para permitir a **reprodução**, e representa, por conseguinte, um período de **crescimento rápido** durante o qual **uma alimentação adequada é fundamental** para limitar o risco de atraso de crescimento.

Uma alimentação **adequada, variada e equilibrada** é suficiente para cobrir as necessidades dos adolescentes. No entanto, o crescimento repentino associado à adolescência exige necessidades nutricionais especiais, nomeadamente em termos de **aminoácidos** para o crescimento muscular, e de **cálcio** e **vitamina D** para o crescimento ósseo. As adolescentes também correm o risco de sofrer de carência de **ferro**.

Além disso, a adolescência é um período crítico no desenvolvimento da **imagem corporal** de uma pessoa, nomeadamente devido às **mudanças corporais** que ocorrem em tão curto espaço de tempo. Além disso, a **pressão social** que muitas vezes acompanha estas mudanças, quer seja dos meios de comunicação ou dos pares, pode aumentar o risco de insatisfação corporal, que é um fator de risco importante para o desenvolvimento de **distúrbios alimentares**.



As necessidades específicas associadas à puberdade, bem como os riscos de insatisfação corporal, **afetam os rapazes e as raparigas adolescentes**, mas de forma diferente. Nas raparigas adolescentes, a puberdade traz consigo alterações físicas específicas, como o desenvolvimento dos seios e um aumento dos depósitos de gordura, nomeadamente ao nível das ancas. Além disso, a pressão social, particularmente exercida sobre as adolescentes, nomeadamente através da divulgação de **ideais de magreza** pelos meios de comunicação, contribui **para a prevalência significativamente mais elevada de distúrbios alimentares nas raparigas adolescentes do que nos rapazes adolescentes**.

2- Gravidez

Uma **alimentação equilibrada e variada é essencial** durante a gravidez, uma vez que cobre as necessidades da mãe e as da criança, promovendo assim o seu desenvolvimento saudável.

Durante a gravidez, os órgãos e os tecidos do feto desenvolvem-se progressivamente, o que leva a **necessidades nutricionais específicas** para a mulher grávida. Alguns nutrientes são então essenciais e devem estar disponíveis nas quantidades necessárias para garantir o crescimento saudável do feto.

De um modo geral, as necessidades em nutrientes podem ser satisfeitas através de uma alimentação equilibrada, adequada e saudável. No entanto, as necessidades de certas vitaminas e minerais são particularmente elevadas. Por exemplo, a suplementação com **ácido fólico é recomendada assim que a gravidez é planeada**.



Nutrientes cujas necessidades se alteram ao longo da gravidez:

Ferro

- Desempenha um papel importante no crescimento da placenta e do feto.
- **Alimentos ricos em ferro:** fígado, carne, peixe e marisco, leguminosas, nozes, cereais, gemas de ovos e vegetais de folha verde, etc.

Cálcio

- As necessidades de cálcio aumentam para assegurar as necessidades da mãe e a formação do esqueleto do feto.
- Consumir **3 produtos lácteos por dia**, variando as fontes (leite, queijo, iogurte, queijo fresco).

B9

Vitamina B9 ou ácido fólico

- Uma carência de vitamina B9 na altura da conceção e durante as primeiras semanas de desenvolvimento do feto pode levar ao desenvolvimento de malformações.
- **Alimentos ricos em B9:** verduras de folhas verdes (espinafres, salada, etc.), leguminosas, fígado, etc.
- **A suplementação com folato** é recomendada e sistematicamente prescrita desde a fase de planeamento da gravidez.

D

Vitamina D

- É sintetizada pelo organismo através da **exposição ao sol durante 10 a 15 minutos por dia**.
- Está também presente em peixes gordos como a sardinha, a cavala, o arenque e o salmão.

I

Iodo

- Essencial para o correto desenvolvimento do sistema nervoso do feto.
- O iodo encontra-se principalmente no peixe e no marisco. Também está presente nos produtos lácteos e nos ovos.

É aconselhável **consultar um médico se estiver a planear uma gravidez**, no sentido de fazer um balanço da sua alimentação e de eventuais necessidades de suplementação.



ATENÇÃO: a suplementação sem aconselhamento médico pode ser perigosa. Por exemplo, um excesso de vitamina A (em caso de suplementação excessiva e desnecessária) pode, particularmente no início do primeiro trimestre de gravidez, levar a malformações congénitas.

Pedir sempre uma opinião médica antes de tomar qualquer suplemento.

Recomendações alimentares:

Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para garantir a satisfação das suas necessidades em vitaminas e minerais: [link para o guia nutricional](#). Para além das recomendações habituais para uma alimentação saudável e equilibrada, é aconselhável **introduzir algumas alterações nos seus hábitos alimentares:**

≈ Limitar

- **Café/chá:** não mais de 2-3 cafés por dia
- Produtos **ultraprocessados** (muito doces, salgados e gordos e contendo aditivos: [link newsletter sobre alimentos ultraprocessados](#))
- Produtos **açucarados** (sumos de fruta, etc.)
- **Peixes grandes** (espadim e atum), pois podem conter níveis elevados de mercúrio
- **Sal**

✗ Não consumir

- **Álcool:** Não existe um limite seguro para o consumo de álcool durante a gravidez.
- **Tabaco**
- **Canábis**

Evitar por razões de segurança alimentar

As mulheres grávidas são mais suscetíveis a certos tipos de intoxicação alimentar, como a toxoplasmose* e a listeriose**, que podem ter consequências graves para o desenvolvimento do feto. As mulheres grávidas devem então estar **particularmente atentas**. É aconselhável evitar:

- **Produtos crus, mal cozinhados ou fumados:** Carnes, aves, peixes (salmão fumado, sushi, etc.), mariscos e ovos (mousse de chocolate, maionese, etc.)
- **Produtos lácteos não pasteurizados**, tais como leite e queijos de leite cru
- **Queijos de pasta mole:** crosta branca (camembert, brie) e de crosta lavada (munster, pont-l'évêque)
- **A casca** de todos os queijos.
- **Charcutaria:** rillettes, patés, foie gras, presunto, etc.
- Comer fruta e legumes crus fora de casa
- Contacto com gatos, especialmente com os seus excrementos
- Contacto direto com a terra: recomenda-se o uso de luvas durante a jardinagem. É



também muito importante seguir práticas de higiene específicas, tais como:

- Lavar bem os legumes, a fruta e as ervas aromáticas para reduzir o risco de toxoplasmose
- Lavar frequentemente as mãos, os utensílios de cozinha e as superfícies de trabalho, bem como o frigorífico (o ideal é desinfetar o frigorífico duas vezes por mês)

* Toxoplasmose: infeção causada por um parasita microscópico, o *Toxoplasma gondii* (encontrado principalmente na terra)

** Listeriose: infeção de origem alimentar causada pela bactéria *Listeria monocytogenes*.

3- Amamentação

O leite materno é a **fonte ideal de nutrição para um lactente**. Adapta-se às necessidades nutricionais e imunológicas dos lactentes, uma vez que a sua composição muda naturalmente em cada fase do seu desenvolvimento. O leite materno contém moléculas bioativas que permitem uma maturação adequada do sistema imunitário do bebé, reduzindo assim o risco de infeção e inflamação.



A OMS e a UNICEF recomendam que **a amamentação dos recém-nascidos comece na primeira hora de vida** (colostro: leite dos primeiros dias) **e se mantenha exclusiva durante 6 meses**. No entanto, a amamentação continua a ser uma decisão pessoal da mãe.

Os benefícios da amamentação para a mãe e para o bebé estão bem estabelecidos:

Para o bebé: A amamentação promove um **crescimento** adequado, reduz a **taxa de mortalidade infantil** (uma redução de 4 a 10 vezes na mortalidade em países de baixo rendimento), proporciona uma **prevenção primária de doenças agudas**, como as infeções (menos 75 % de casos de diarreia e menos 57 % de casos de infeções respiratórias) e de **doenças crónicas**, como a diabetes (32 % menos risco de diabetes tipo 2), e também reduz o risco de desenvolver **asma** (menos 18-20 % de casos de asma), **alergias** e **obesidade** infantil (1 mês de amamentação está associado a uma redução de 4,0 % no risco de obesidade).



A mãe lactante: A amamentação reduz a **hemorragia** pós-parto, ajuda a **reduzir o volume do útero após o parto** e pode também reduzir o **risco de alguns cancros** (redução de 7 % no cancro da mama, redução de 18 % no cancro do ovário) e os **riscos de hipertensão** e **diabetes** tipo 2.



Recomendações alimentares:

A produção de leite consome energia e água, o que leva a um aumento das necessidades da mãe lactante. Eis algumas recomendações para a amamentação:

- Ter uma **alimentação equilibrada e variada** para satisfazer as necessidades da mãe, mas também para expor o bebé a uma variedade de sabores, o que facilitará a diversificação alimentar.
- Manter-se **bem hidratada**: cerca de 16 copos de água por dia.
- **Evitar peixes grandes**, como o robalo, o atum, o espadarte, a carpa, etc.: risco de níveis elevados de mercúrio.
- **Reduzir o consumo de cafeína** (café, chá, Coca-Cola: máximo de 2 ou 3 chávenas de café por dia).



Além disso, certas moléculas como a nicotina, o THC ou o álcool podem passar da mãe para o filho. Tal como acontece com a gravidez, não hesite em pedir ajuda ao seu médico de família para controlar o seu consumo de álcool, tabaco e canábis.

4- Menopausa

A menopausa é um **período da vida da mulher marcado pela ausência de menstruação durante pelo menos um ano**, sem causa identificada, e que ocorre entre os 45 e os 55 anos. As irregularidades menstruais podem ocorrer antes da menopausa e podem, por vezes, durar vários anos; este período é conhecido como **perimenopausa**. As alterações hormonais associadas à menopausa podem causar diferentes alterações metabólicas, tais como uma diminuição do metabolismo basal (necessidades energéticas básicas), diminuição da saciedade, alterações na composição corporal e na distribuição da gordura ou ainda aumento de peso. A menopausa pode estar **associada a um risco acrescido de obesidade, diabetes de tipo 2, doenças cardiovasculares e hipertensão**. O risco de desenvolver estas doenças e a evolução dos seus sintomas podem ser significativamente melhorados através da **eliminação e redução dos fatores de risco alimentares**. A nutrição desempenha assim um papel essencial na prevenção e no tratamento das patologias associadas à menopausa (comorbidades).



Alguns conselhos nutricionais para a menopausa:

- **Reduzir o consumo de açúcar adicionado, ácidos gordos saturados, sal e álcool**
- Ter uma alimentação saudável e equilibrada e manter-se bem hidratada
- Consumir alimentos ricos em ómega 3, como peixes gordos e frutos secos (nozes, amêndoas, etc.)
- Aumentar o consumo de fibras (fruta, legumes, leguminosas, amido integral)
- Privilegiar os produtos lácteos (leite, iogurte, queijo, etc.)
- Privilegiar as aves e limitar o consumo de carnes vermelhas (vaca, porco, miudezas, etc.)

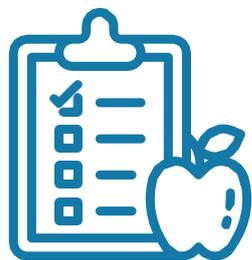
Patologias, mulheres e nutrição



- **A síndrome dos ovários poliquísticos (SOP)** é a **doença hormonal** mais frequente (entre 4 e 20 %, consoante os critérios de diagnóstico utilizados) nas **mulheres em idade fértil** (da primeira menstruação à menopausa), com consequências fisiológicas (pré-diabetes, aumento de peso, risco de doenças cardiovasculares, etc.) e psicológicas (depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, etc.) que podem afetar a qualidade de vida das mulheres. **A gestão do peso e do estilo de vida** (dieta, atividade física) é o tratamento de primeira linha para a SOP.
- A **endometriose** é uma **doença inflamatória crónica que prevalece em 6-10 %** das mulheres e pode aparecer na primeira menstruação e durar até à menopausa. Caracteriza-se pelo **desenvolvimento de tecido semelhante à mucosa uterina** fora do útero. A etiologia (causa) da endometriose não é totalmente compreendida. Vários estudos demonstraram que um consumo elevado de ácidos gordos trans e saturados (produtos processados: batatas fritas, bolos, chocolates, etc.) e de carne vermelha pode estar associado a um risco acrescido de endometriose, enquanto uma alimentação rica em fibras (frutas, legumes, leguminosas, etc.), antioxidantes (frutas, legumes, etc.) e vitamina D (produtos lácteos, etc.) pode ter um efeito positivo na prevenção e na redução dos sintomas. No entanto, estes estudos não são conclusivos e são necessários mais estudos para compreender melhor a ligação entre a nutrição e a endometriose.

Conclusão

As mulheres atravessam **diferentes períodos específicos ao longo da sua vida** que podem ter um impacto na sua alimentação. Além disso, são por vezes confrontadas com diferentes patologias, como a endometriose ou a SOP. Para fazer face às diversas alterações do CORPO, **a alimentação e o estilo de vida são verdadeiros aliados** da boa saúde!



As mulheres desempenham também **um papel essencial nas práticas alimentares** domésticas (compras, organização, cozinha, etc.) e são ainda frequentemente responsáveis pela alimentação na família. Efetivamente, as mulheres continuam frequentemente a ser **as principais responsáveis pela alimentação dos filhos**, incluindo na sua organização quotidiana. Descubra mais em breve sobre «Educação e nutrição» na nossa próxima newsletter.

Programa NutriActis

Não se esqueça, se quiser cuidar da sua saúde, melhorar a sua qualidade de vida e fazer avançar a investigação, pode beneficiar de um **acesso privilegiado ao programa NutriActis: <https://nutriactis.fr/>**.

Não espere mais, **assuma o controlo da sua própria saúde** e peça o seu código de acesso em: nutriactis@chu-rouen.fr ou diretamente através do separador «contactos» na plataforma.



Até breve!

Referências

- Ameli. L'alimentation des adolescents : quelques particularités.2022.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-de-3-18-ans/alimentation-adolescents>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>
- ANSES. Tout savoir sur le fer .2022.<https://www.anses.fr/fr/content/tout-savoir-sur-le-fer#:~:text=Quelles%20sont%20les%20principales%20sources,des%20I%C3%A9gumes%20%C3%A0%20feuilles%20vertes.>
- Barnard, N. D., Holtz, D. N., Schmidt, N., Kolipaka, S., Hata, E., Sutton, M., Znayenko-Miller, T., Hazen, N. D., Cobb, C., & Kahleova, H. (2023). Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review. *Frontiers in nutrition*, 10, 1089891. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1089891>
- Bastos Maia, S., Rolland Souza, A. S., Costa Caminha, M. F., Lins da Silva, S., Callou Cruz, R. S. B. L., Carvalho Dos Santos, C., & Batista Filho, M. (2019). Vitamin A and Pregnancy: A Narrative Review. *Nutrients*, 11(3), 681. <https://doi.org/10.3390/nu11030681>
- Carlson Jones, D. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823–835. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- CDC. Maternal Diet .2022.<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>
- Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., ... & Martines, J. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104, 96–113.
- Cowan S, Lim S, Alycia C, Pirota S, Thomson R, Gibson-Helm M, Blackmore R, Naderpoor N, Bennett C, Ee C, Rao V, Mousa A, Alesi S, Moran L. Lifestyle management in polycystic ovary syndrome - beyond diet and physical activity. *BMC Endocr Disord*. 2023 Jan 16;23(1):14. doi: 10.1186/s12902-022-01208-y. PMID: 36647089; PMCID: PMC9841505.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21–33. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>

- Davisse-Paturet, C., Adel-Patient, K., Divaret-Chauveau, A., Pierson, J., Lioret, S., Cheminat, M., ... & de Lauzon-Guillain, B. (2019). Breastfeeding status and duration and infections, hospitalizations for infections, and antibiotic use in the first two years of life in the ELFE cohort. *Nutrients*, 11(7), 1607.
- Deswal, R., Narwal, V., Dang, A., & Pundir, C. S. (2020). The prevalence of polycystic ovary syndrome: a brief systematic review. *Journal of human reproductive sciences*, 13(4), 261-271.12(10), 954
- Erdélyi, A., Pálfi, E., Túú, L., Nas, K., Szűcs, Z., Török, M., Jakab, A., & Várbiro, S. (2023). The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause-A Review. *Nutrients*, 16(1), 27. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- Etright. Nursing Your Baby – What You Eat and Drink Matters. Nursing Your Baby – What You Eat and Drink Matters (eatright.org).
- Frank, N. M., Lynch, K. F., Uusitalo, U., Yang, J., Lönnrot, M., Virtanen, S. M., ... & Norris, J. M. (2019). The relationship between breastfeeding and reported respiratory and gastrointestinal infection rates in young children. *BMC pediatrics*, 19, 1-12.
- Habib, N., Buzzaccarini, G., Centini, G., Moawad, G. N., Ceccaldi, P. F., Gitas, G., Alkatout, I., Gullo, G., Terzic, S., & Sleiman, Z. (2022). Impact of lifestyle and diet on endometriosis: a fresh look to a busy corner. *Przegląd menopauzalny = Menopause review*, 21(2), 124-132. <https://doi.org/10.5114/pm.2022.116437>
- HAS. Comment mieux informer les femmes enceintes.2005.https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf
- INSERM. Ménopause : Une meilleure sécurité d'utilisation des traitements hormonaux.2023.<https://www.inserm.fr/dossier/menopause/>
- Jeong, H. G., & Park, H. (2022). Metabolic disorders in menopause. *Metabolites*,
- Ko, S. H., & Kim, H. S. (2020). Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Women. *Nutrients*, 12(1), 202. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- Lodge, C. J., Tan, D. J., Lau, M. X. Z., Dai, X., Tham, R., Lowe, A. J., ... & Dharmage, S. C. (2015). Breastfeeding and asthma and allergies: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104, 38-53.
- Mangerbouger. De la naissance à 4 mois, du lait, rien que du lait.<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/de-la-naissance-a-4-mois-du-lait-rien-que-du-lait>
- Mangerbouger. La vitamine B9, le bon réflexe pour bien préparer sa grossesse.Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- Mangerbouger. Les bienfaits de l'allaitement et conseils pour allaiter.<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/les-bienfaits-de-l-allaitement-et-conseils-pour-allaiter>
- Mangerbouger. Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse. Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse (mangerbouger.fr).
- Mangerbouger. Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse. Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse? (mangerbouger.fr).
- Mangerbouger.les éléments essentiels au futur enfant dans notre alimentation Les éléments essentiels au futur enfant dans notre alimentation (mangerbouger.fr)
- Martini, M. C. S., Assumpção, D. D., Barros, M. B. D. A., Mattei, J., & Barros Filho, A. D. A. (2022). Prevalence of body weight dissatisfaction among adolescents: a systematic review. *Revista Paulista de Pediatria*, 41, e2021204.
- Prentice, A. M. (2022). Breastfeeding in the modern world. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 78(Suppl. 2), 29-38.
- Qiao, J., Dai, L. J., Zhang, Q., & Ouyang, Y. Q. (2020). A meta-analysis of the association between breastfeeding and early childhood obesity. *Journal of pediatric nursing*, 53, 57-66.
- Skiba, M. A., Islam, R. M., Bell, R. J., & Davis, S. R. (2018). Understanding variation in prevalence estimates of polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Human reproduction update*, 24(6), 694-709.
- Silén, Y., Sipilä, P. N., Raevuori, A., Mustelin, L., Marttunen, M., Kaprio, J., & Keski-Rahkonen, A. (2020). DSM-5 eating disorders among adolescents and young adults in Finland: A public health concern. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 790-801.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Yoriko Heianza, Yasuji Arase, Satoru Kodama, Shiun Dong Hsieh, Hiroshi Tsuji, Kazumi Saito, Hitoshi Shimano, Shigeo Hara, Hirohito Sone; Effect of Postmenopausal Status and Age at Menopause on Type 2 Diabetes and Prediabetes in Japanese Individuals: Toranomon Hospital Health Management Center Study 17 (TOPICS 17). *Diabetes Care* 1 December 2013; 36 (12): 4007-4014. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!