

### 1. Est-ce utile de consommer des suppléments de vitamine C chaque jour?

Consommer quotidiennement des suppléments de vitamine C peut s'avérer bénéfique pour la santé. En fait, cela contribue à réduire le risque de souffrir d'une maladie cardiaque.

Dans le cadre d'une étude menée récemment, des chercheurs ont effectivement découvert que le fait de prendre un supplément de cette vitamine tous les jours diminue d'environ 28 % le risque de souffrir de cardiopathies. L'étude en question a été menée seulement auprès de femmes, mais les chercheurs affirment tout de même que les bienfaits de la vitamine C sur le plan cardiaque sont aussi importants chez les hommes.

<http://www.realage.com>

### 2. Avez-vous un conseil à me donner pour diminuer certains symptômes de dyspepsie?

Une nouvelle étude révèle que la consommation quotidienne de quelques grammes de piment de Cayenne permet de réduire les symptômes associés à la dyspepsie (comme les gaz, les nausées et la sensation de surcharge). Saupoudrez vos aliments de quelques flocons de piment de Cayenne ou assaisonnez-les avec du piment de Cayenne en poudre.

<http://www.realage.com>

### 3. Les chercheurs ont-ils découvert un aliment susceptible de réduire les risques de souffrir du cancer du sein?

Oui. Des études menées à New York auprès de femmes en préménopause ainsi qu'à Athènes auprès de femmes en postménopause ont révélé que les femmes qui consommaient quotidiennement plus de 5 portions de légumes colorés souffraient moins fréquemment de cancer du sein (dans une proportion de 50 %) que celles qui en mangeaient moins de 3 portions par jour. Chaque portion d'un légume coloré, ou sans féculents, correspond en effet à une diminution de 10 % du risque de souffrir d'un cancer du sein, même après avoir tenu compte d'autres facteurs associés à cette affection, comme le poids de la personne. *Clin*

<http://www.realage.com>