



Laxe des Y



Lisez ceci avant de vous coucher en regardant des émissions en boucle

Vous avez manqué la dernière saison de *The Walking Dead*?

Regardez-le en boucle tous les soirs avant de vous coucher. C'est une bonne idée, non?

Pas vraiment. Une nouvelle étude laisse entendre que le fait de regarder des émissions en boucle avant de se coucher peut entraîner des problèmes de sommeil et de fatigue.⁵

Selon la chercheuse Lise Exelmans, le fait de regarder des émissions en boucle maintient le cerveau en état d'activité.

Si vous êtes concentré sur ce que vous avez vu, sur ce qui s'est passé et sur le prochain épisode, avant de vous coucher, il est parfois difficile de s'endormir.

Si vous avez l'intention de regarder une émission en boucle, coupez la télévision et les appareils

COMMENTS?

Envoyer des commentaires
Pour l'éditeur: evan@thehealthycopywriter.com

Laissez tomber le plat principal de Festivus pour CECI...

Mangez davantage de fruits et de légumes pendant les fêtes

Lorsque Jerry Seinfeld et ses amis célébraient la fête fictive des émissions de télévision, Festivus, le plat principal comprenait un plat mystérieux composé de tranches rougeâtres d'aliments sur un lit de salade.

C'est un pain de viande ou des spaghettis? Les amateurs de Seinfeld en débattent encore plus de 20 ans après.

Que prévoyez-vous à manger pour les fêtes?

Si vous prévoyez de recevoir des invités, évitez les traditions de Festivus (vous savez... les plaintes, les tours de force, les miracles ridicules). Et préparez autre chose que du pain de viande et des spaghettis de Festivus, comme plus de fruits et de légumes.

Par exemple, lors de la première Action de grâce en 1621 aux États-Unis, les Pèlerins et les Indiens Wampanoag ont mangé :

- maïs, oignons, haricots, laitue, épinards, choux, carottes, petits pois et noix.

- Ils ont mangé des fruits tels que des bleuets, des prunes, des raisins, des framboises et des canneberges.
- Et ils ont aussi profité des citrouilles rôties avec du miel et des épices.

Pendant les fêtes de fin d'année, limitez les aliments transformés et les desserts bourrés de sucre, de graisse et de calories vides. Et mangez davantage de fruits et de légumes. Les adultes devraient manger :¹

- **Fruits:** 1,5 à 2 tasses par jour
- **Légumes:** 2 à 3 tasses par jour

Pourquoi manger davantage de fruits et de légumes? Ils sont chargés de vitamines, de nutriments et d'antioxydants pour protéger votre santé. Ils sont pauvres en calories.

Et il n'y a rien de mystérieux concernant les fruits et légumes, contrairement au repas principal de Festivus.

MORE

Cinq conseils pour manger davantage de fruits et légumes en période de fêtes
<https://tinyurl.com/>

Tchin...tchin! Portez un toast de fête à une vie plus longue

Limitez la consommation d'alcool à 1 ou 2 verres par jour, ou ne buvez tout simplement pas.

Dans le film *Une petite faveur*, Emily Nelson (interprétée par Blake Lively), une femme riche et à la mode, disparaît. L'amie maman-blogueuse avec laquelle elle a partagé un verre quelques jours plus tôt se lance dans une quête pour la retrouver dans ce suspense mystérieux.

Si vous avez déjà partagé un verre avec un ami, vous vous retrouvez en bonne compagnie. Dans le film, les deux amis ne vont plus boire ensemble, mais dans la vie réelle, elles le feraient probablement.

Environ la moitié de tous les adultes américains boivent de l'alcool au moins une fois par mois, selon une enquête du ministère américain de la santé.² Mais si vous ne buvez pas, c'est une bonne habitude à garder.



Quelle quantité d'alcool peut-on boire sans danger?

Quelle quantité d'alcool peut-on boire sans danger?

- **Hommes :** Pas plus de deux verres par jour
- **Femmes :** Pas plus d'un verre par jour pour les femmes (zéro si vous êtes enceinte)



Soupe à la citrouille et aux haricots

Que diriez-vous d'un bol de soupe sain et chaud par une journée d'automne? Oubliez les soupes en boîte et préparez la vôtre avec quelques ingrédients en 30 minutes environ.⁴

Ingrédients

- Boîte de haricots blancs de 15 oz (rincés)
- 1 oignon (coupé en dés)
- 1 T d'eau
- Boîte de conserve de 15 oz de citrouille
- 1-1/2 T de jus de pomme
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/8 c. à thé de noix de muscade
- 1/2 c. à thé de poivre noir

Instructions

- Dans un bol moyen, verser les haricots blancs, les oignons et l'eau. Écraser pour obtenir une consistance lisse, ou utiliser un mixeur. Mettre de côté.
- Dans une grande casserole, ajouter la citrouille, le jus de pomme, la cannelle, la muscade, le poivre et le sel. Bien mélanger.
- Ajouter le mélange de haricots dans la casserole.
- Faire cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Donne 6 portions. 159 calories par portion de 1 T.

Relevez le Défi de la marche après le repas des fêtes

Promenez-vous pendant 15 minutes après

Promenez-vous pendant 15 minutes après avoir mangé

Lorsque Meghan Rabbit, résidente du Colorado, a commencé à avoir l'impression que son habitude de consommer du vin et de regarder Netflix après le souper faisait des ravages, elle a décidé de changer les choses.

Son objectif était simple. Prenez une marche de 15 minutes après le souper pendant 30 jours.

Vous croyez être trop occupé pour intégrer un peu d'exercice dans votre journée?

Avec les fêtes de fin d'année qui approchent à grands pas, il est trop facile de laisser tomber ses habitudes de remise en forme.

Mais même les personnes les plus occupées sont capables de se réserver 15 minutes pour prendre soin d'elles.

Commencez les vacances du bon pied en vous promenant pendant 15 minutes après le souper ou un autre repas de la journée.

Les recherches révèlent qu'une promenade après les repas peut aider à :³

- contrôler le taux de glycémie
- à favoriser la digestion
- baisser la pression artérielle



- améliorer votre humeur
- favoriser la gestion du poids

Les autres avantages de la marche sont les suivants :

- réduction des envies de manger
- diminution du risque de cancer du sein
- moins de douleurs articulaires
- un système immunitaire plus fort

Relevez le défi. Prenez l'habitude. C'est seulement 15 minutes par jour. Promenez-vous dans votre quartier. Allez dans un centre commercial ou un magasin à grande surface. Allez au gymnase. Vous pouvez également dépoussiérer votre tapis roulant et marchez vers une meilleure santé.

MORE

Cinq avantages surprenants de la marche
<https://tinyurl.com/2hyf8esc>

Laissez tomber le plat principal de Festivus pour CECI

Un verre, c'est combien?

- 12 oz. de bière (5 % d'alcool)
- 8 oz de liqueur de malt ou de bière artisanale (7 % d'alcool)
- Verre de vin de 5 oz (12 % d'alcool)
- 1½ oz de liqueur à 80° (40 % d'alcool)

Si vous buvez de l'alcool, portez un

toast à la consommation modérée,

surtout pendant les fêtes.

Et considérez des alternatives comme l'eau avec du citron ou du lime, le cidre pétillant, ou un cocktail sans alcool.

MORE

Le danger de boire pendant les vacances
<https://tinyurl.com/y9knb7cj>

Références

- Lee, S.H., et al. (2022). Adults meeting fruit and vegetable intake recommendations. [Les adultes qui respectent les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes] Morbidity and Mortality Weekly Report, 71(1):1-9. De : <https://tinyurl.com/5n6vvmc3>
- Wood, A., et al. (2018). Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599,912 current drinkers in 83 prospective studies. [Seuils de risque en matière de consommation d'alcool : analyse combinée des données individuelles et des données provenant de 599 912 buveurs actifs figurant dans 83 études prospectives.] The Lancet, 391:1513-1523. De : <https://tinyurl.com/y9uacr4v>
- Pahra, D., et al. (2017). Impact of post-meal and one-time daily exercise in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized crossover study. [L'impact de l'exercice quotidien une fois par jour et après le repas chez les patients atteints de diabète de type 2 : une étude croisée randomisée.] Diabetology & Metabolic Syndrome, 9:64. De : <https://tinyurl.com/4a73ynnf>
- U.S. Department of Agriculture. (2022). Choose My Plate. De : <https://tinyurl.com/2p8wfxbc>
- Exelmans, L., et al. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. [La consommation excessive de vidéos, le sommeil et le rôle de l'excitation avant le sommeil.] Journal of Clinical Sleep Medicine, 13:08. <https://tinyurl.com/3px3jt7y>



Participez au Défi santé de novembre!!

Contrôlez votre tension artérielle : Mettez en pratique des habitudes saines pour gérer la tension artérielle

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que puis-je faire pour mieux faire face aux grands repas de fêtes