



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
NOVEMBRE 2022

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Novembre 2022

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

Rappelez-vous l'épisode « Festivus » de la série télévisée populaire *Seinfeld*? Il y a un mystérieux plat principal au menu. Mais au lieu de vous lancer dans la viande ou les pâtes, assurez-vous de consommer beaucoup de CECI pendant les fêtes.

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

Tout le monde sait que la consommation d'alcool est plus élevée pendant les fêtes qu'à d'autres périodes de l'année. Mais quelle quantité d'alcool peut-on consommer sans danger? Et que faire si vous ne buvez pas? C'est peut-être un sujet à aborder avant la prochaine fête de fin d'année. Voici ce que vous devez retenir.

Relevez le Défi de la marche après le repas des fêtes

Saviez-vous qu'un repas de fête moyen contient environ 3 000 calories? Et cela ne tient pas compte de ce que vous avez mangé avant le grand repas. Voici un moyen simple de limiter les calories et d'améliorer votre santé. Essayez ceci pendant les fêtes et envisagez de le transformer en une tradition d'après-souper tout au long de l'année.

L'axe des Y : Lisez ceci avant de vous coucher en regardant des émissions en boucle

Avez-vous l'habitude de regarder des émissions en boucle avant de plonger dans le monde des rêves? Si vous souhaitez vous reposer et protéger votre santé, lisez ceci avant de cliquer sur la télécommande...

Recette : 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.

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?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





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



Défi du bien-être

Réalisé par:



Contrôlez votre tension artérielle



DÉFI

Mettez en pratique des habitudes saines pour gérer la tension artérielle.

Critères à remplir pour relever ce Défi santé :

1. Lisez « Contrôlez votre tension artérielle ».
2. Mettez en pratique des habitudes saines pour gérer la tension artérielle.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Andy Jones, âgé de 40 ans, était toujours sur le pouce. Avec sa jeune famille et ses longues heures de travail en tant que chauffeur-livreur, il avait l'impression d'être obligé de prendre des raccourcis pour tenir le coup.

Il a commencé à manger des repas rapides au lieu de faire de meilleurs choix alimentaires. Il a pris du poids et était peu actif. Mais il avait l'impression d'être en assez bonne santé.

Puis un jour, il a cogné à la porte de quelqu'un pour faire une livraison. Sans le moindre signe avant-coureur, il a eu des vertiges et est tombé. À cause de tous les aliments salés, de la prise de poids, du manque d'exercice et d'autres mauvaises habitudes, la tension artérielle d'Andy était si élevée que la situation était dangereuse. Et il ne le savait même pas. Il a été victime d'un AVC, et il lui a fallu des mois pour s'en remettre.

« J'aurais aimé être au courant que je souffrais d'hypertension », dit Andy. « J'aurais agi et j'aurais probablement évité un AVC. »

L'hypertension artérielle est néfaste pour votre cœur et votre santé. Et c'est une source de problèmes pour beaucoup de personnes. Mais il est possible de faire autrement. Des habitudes saines vous permettront de gérer votre tension artérielle. Relevez le Défi santé d'un mois pour contrôler votre tension artérielle.

Vérifiez vos connaissances en matière de tension artérielle

Que savez-vous à propos de la tension artérielle et de votre santé? Répondez à ce questionnaire pour le savoir :



V F

- 1. La tension artérielle idéale est inférieure à 120/80
- 2. L'hypertension artérielle est dite « le tueur silencieux », car elle est généralement dépourvue de symptômes.
- 3. La consommation d'aliments riches en potassium et pauvres en sodium peut vous aider à contrôler votre tension artérielle. have high blood pressure.
- 4. Il ne faut pas faire d'exercice si vous souffrez d'hypertension.
- 5. L'hypertension artérielle peut causer des dommages au cœur, aux reins, aux yeux, aux vaisseaux sanguins et au cerveau.

Votre résultat? Dans la plupart des cas, des habitudes saines suffisent à contrôler la tension artérielle. Votre poids, vos choix alimentaires, vos habitudes en matière d'exercice, vos habitudes de sommeil, votre consommation d'alcool et d'autres facteurs peuvent tous avoir un impact sur votre tension artérielle. Quand cela ne suffit pas, les médicaments peuvent aider.

Réponses : 1. Vrai. 2. Vrai. 3. Vrai. 4. Faux. 5. Vrai

Hypertension artérielle : Le tueur silencieux

Saviez-vous qu'environ la moitié des adultes aux États-Unis ont une tension artérielle élevée?¹ Cela représente environ 116 millions de personnes, mais seule une personne sur quatre contrôle sa tension artérielle.

Plusieurs ne savent même pas qu'ils souffrent d'hypertension. Voilà l'une des raisons pour lesquelles l'hypertension artérielle est parfois appelée « le tueur silencieux ». Et c'est pourquoi votre tension artérielle est vérifiée chaque fois que vous allez chez le médecin.

Si la situation n'est pas corrigée, l'hypertension artérielle peut avoir les conséquences suivantes :²

- crise cardiaque ou accident vasculaire cérébral
- insuffisance cardiaque
- problèmes rénaux
- problèmes de vision
- syndrome métabolique
- perte de mémoire due à l'âge et autres problèmes de santé



Dix façons de contrôler la tension



If you have high blood pressure, you can do something about it. Studies show that lifestyle changes can make a difference.⁴ It might not be easy, but it's worth it when your health depends on it. Here are 10 things you can do:

- 1 Gérez votre poids.** Si vous avez besoin de perdre quelques livres, votre régime alimentaire et vos habitudes d'exercice peuvent vous aider. Un poids sain réduira votre risque d'hypertension artérielle.
- 2 Limitez votre consommation de sodium.** Un apport excessif de sel et de sodium peut augmenter votre tension artérielle. Les aliments transformés sont une source importante de consommation excessive de sodium pour un grand nombre de personnes. Mangez davantage d'aliments sains. Évitez ou limitez les aliments comme les repas rapides, les repas préparés au micro-ondes et les repas transformés. Limitez votre consommation de sodium à 1 500 mg par jour.
- 3 Soyez actif.** Visez entre 30 et 60 minutes d'exercice par jour. Prenez une marche. Faites du vélo. Utilisez votre tapis roulant. Ou prenez un cours au gymnase. Faire de l'exercice permet de contrôler la tension artérielle. De plus, elle contribue à réduire les risques de maladies cardiaques, de cancer et de diabète.
- 4 Évitez ou limitez l'alcool.** Même un petit peu d'alcool peut augmenter votre tension artérielle et votre risque d'autres maladies. Si vous consommez de l'alcool, suivez ces conseils. Pas plus d'un verre par jour pour les femmes, zéro si vous êtes enceinte. Pas plus de deux consommations par jour pour les hommes.
- 5 Assurez-vous de consommer suffisamment de potassium.** La consommation d'aliments riches en potassium peut vous aider à contrôler votre tension artérielle. Il faut environ 4 700 mg par jour pour être en bonne santé. Essayez les patates douces, les bananes, le jus de pruneau, les haricots pinto et les feuilles de betterave.
- 6 Avoir une alimentation saine.** Choisissez des fruits, des légumes, des grains entiers, des noix, des produits laitiers faibles en gras et des aliments contenant des graisses saines. Des études montrent qu'un régime alimentaire comme le Régime DASH ou le Régime méditerranéen peut être bénéfique pour la tension artérielle et la santé cardiaque.⁵ Visez 8 à 10 portions de fruits et légumes par jour.
- 7 Augmentez vos heures de sommeil.** Des habitudes saines suffisent à contrôler la tension artérielle. Les adultes ont besoin de 7 à 8 heures par jour. Si vous manquez de sommeil, examinez de plus près votre routine de coucher. Le fait de manger tard le soir, de regarder la télévision au lit ou d'utiliser un appareil mobile au lit peut perturber le sommeil.

Comment est votre tension artérielle?



Une tension artérielle saine ou normale est inférieure à 120/80. Si cette valeur est plus élevée, vous avez peut-être une tension artérielle élevée ou haute.

La bonne nouvelle : En modifiant votre régime alimentaire, vos habitudes en matière d'exercice physique et votre mode de vie, vous pouvez mieux contrôler votre tension artérielle. Cependant, il est possible que vous ayez besoin de médicaments en plus des changements de régime et de mode de vie pour contrôler la pression artérielle.

Notions de base sur la tension artérielle³

Tension artérielle	Systolique mmHG (chiffre supérieur)	Diastolic mmHG (lower#)
Normale	Mois de 120	Mois de 80
Élevée	120-129	Mois de 80
Haute (Stade 1)	130-139	80-89
Haute (Stade 2)	140 ou plus	90 ou plus
Crise d'hypertension (consultez immédiatement un médecin)	Supérieur à 180	

8 Ne fumez pas, ou arrêtez de fumer si vous êtes fumeur. Chaque fois que vous inhalez la fumée d'une cigarette, vos vaisseaux sanguins deviennent plus étroits et votre tension artérielle augmente. La seule manière de s'en sortir est de ne pas fumer. Vous devez également éviter le tabagisme passif.

9 Prenez des médicaments, si vous en avez besoin. Certains facteurs peuvent augmenter le risque d'hypertension artérielle, comme l'âge, les antécédents familiaux et la race. Lorsque des habitudes saines ne vous permettent pas de contrôler votre tension artérielle, vous pouvez avoir besoin de médicaments. Respectez les conseils de votre médecin.

10 Gérez votre stress de manière saine. La colère et le stress sont susceptibles d'entraîner une hypertension artérielle. La méditation, le yoga et l'exercice physique peuvent vous aider. Le rire, un bain chaud, un massage ou un passe-temps peuvent également être utiles.

Soyez actif pour lutter contre l'hypertension artérielle
<https://tinyurl.com/4zrt9rsy>

Références

- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Facts about hypertension. [Faits concernant l'hypertension.] De : <https://tinyurl.com/mr39f2wm>
- Mayo Clinic. (2022). High blood pressure (hypertension). [Hypertension artérielle] De : <https://tinyurl.com/ytm867et>
- American College of Cardiology. (2017). New ACC/AHA high blood pressure guidelines lower definition of hypertension. [Les nouvelles lignes directrices de l'ACC/AHA sur l'hypertension artérielle font baisser la définition de l'hypertension.] De : <https://tinyurl.com/5fwndndr3>
- Aronow, W. (2017). Lifestyle measures for treating hypertension. [Les moyens de traiter l'hypertension en fonction du mode de vie.] Archives of Medical Science, 13(5): 1241-1243. De : <https://tinyurl.com/bdhtnpwx> Références
- Filippou, C., et al. (2021). Effect of the Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet on blood pressure in adults with and without hypertension. [Les effets du régime Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) sur la tension artérielle des adultes avec et sans hypertension.] Journal of Hypertension, 39:e318. De : <https://tinyurl.com/22np286j>

Contrôlez votre tension artérielle



DÉFI

Mettez en pratique des habitudes saines pour gérer la tension artérielle

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Mettez en pratique des habitudes saines pour gérer la tension artérielle.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en faveur du contrôle de la tension artérielle.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:							HC = Health Challenge™	ex. min. = exercice minutes
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Lester & hebdomadaire sommaire	
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____		
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____		
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____		
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____		
HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____	HC ex. min. _____		

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai mis en pratique des habitudes de vie saines pour contrôler la tension artérielle
 _____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait au moins 30 minutes d'exercice

Autres projets de bien-être terminés ce mois-ci:

 Nom _____ Date _____



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q.

Que puis-je faire pour mieux faire face aux grands repas de fêtes?

R.

C'est sur le point de commencer. Comme vous le savez... les deux prochains mois sont remplis de fêtes, de gâteries et de repas à l'extérieur plus que d'habitude... sans oublier le grand repas des fêtes.

Mais plutôt que de vous stresser, d'annuler vos projets ou de vous sentir coupable de ce que vous mangez, essayez ceci :

Appréciez le repas. Et passez du temps à faire des visites à votre famille et à vos amis. Ça vous convient?

Il est très facile de prendre du poids d'ici au Nouvel An si vous ne surveillez pas votre alimentation. En effet, une étude récente a démontré qu'un adulte moyen prend 1 à 2 livres pendant la période des fêtes.¹ Cela peut paraître négligeable. Mais le fait de prendre un peu de poids chaque année risque de s'accumuler. C'est une des raisons qui expliquent qu'environ 73,6 % des adultes sont en surpoids ou obèses.² Mais cette situation est évitable.

Alors comment pouvez-vous faire face aux grands repas de fêtes tout en appréciant la nourriture?

Tout paraît si bon quand on est assis pour un grand repas de fête. N'est-ce pas?



Vous connaissez... la dinde et sa sauce, la vinaigrette, les patates douces, les desserts, et plus encore. En moyenne, une personne consomme environ 3 000 calories lors d'un repas de fête.

Vous pouvez toujours apprécier le repas. Mais afin de ne pas dépasser votre apport calorique lorsqu'un grand repas de fête est prévu, essayez de suivre ce plan d'action de base :

Avant

Mangez des repas légers et sains et des collations la journée précédant le gros repas. Choisissez une salade de légumes verts, une soupe ou des fruits et des légumes. Dès que la cloche du souper sonnera, vous n'aurez plus aussi faim.

Le fait de vous peser tous les jours peut également vous aider à faire attention à vos choix alimentaires pendant les fêtes.³

Pendant

Si vous désirez vraiment vous gâter, goûtez à tout ce qui se trouve sur la table, mais en plus petites portions. Mangez jusqu'à ce que vous soyez rassasié... pas bourré.

Buvez de l'eau au lieu d'alcool, de cidre pétillant, de jus ou de boissons sucrées.

ASK THE *Wellness* DOCTOR

Prenez le temps de bien mastiquer votre nourriture et de visiter votre famille et vos amis.

Après

Prévoyez de vous promener pour brûler quelques calories supplémentaires après le grand repas. Si la météo n'est pas optimale, allez vous promener dans un centre commercial ou utilisez votre tapis roulant.

Avec un peu de préparation, vous pouvez quand même profiter du repas de fête tout en restant en bonne santé.

References

1. Helander, E.E., et al. (2016). Weight gain over the holidays in three countries. [La prise de poids pendant les fêtes dans trois pays.] *New England Journal of Medicine*, 375(12): 1200- 1202. De : <https://tinyurl.com/y2fopuvm>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] De : <https://tinyurl.com/h3wdjc7>
3. Kaviani, S., et al. (2019). Daily self-weighing to prevent holiday-associated weight gain in adults. [L'autopesée quotidienne afin de prévenir la prise de poids associée aux fêtes chez les adultes.] *Obesity*, 27(6): 908. De : <https://tinyurl.com/y5ywq8xw>



Siège social: 502 Old Wonderland Rd. London, ON N6K 1L6
info@ewsnetwork.com | www.ewsnetwork.com