



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE DÉCEMBRE 2022

Réalisé par:



## POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Décembre 2022

### **L'aliment de survie du déjeuner pour améliorer votre santé**

Avez-vous déjà demandé à Bear Grylls, expert en survie et animateur de télévision, ce qu'il mange à part des scarabées, des larves, des araignées et de la viande de serpent crue? La réponse à cette question pourrait vous surprendre. Cet aliment du déjeuner va améliorer votre santé de plusieurs façons.

La formule à 10 doigts pour éviter de tomber malade

Souhaitez-vous éviter de tomber malade pendant la saison des rhumes et des gripes? La formule à 10 doigts est l'un des meilleurs moyens de préserver sa santé. Et vous pouvez adopter cette stratégie de lutte contre le rhume et la grippe en 20 secondes seulement. Voici ce qu'il faut faire :

### **Sept moyens de rester actif lorsque le bonhomme d'hiver est arrivé**

Vous avez trop froid pour faire de l'exercice quand la météo hivernale se fait sentir? Sincèrement... ce n'est qu'une excuse. Voici sept moyens de rester actif même lorsque le temps extérieur semble glacial et glissant.

### **L'axe des Y : Des conseils pratiques pour gérer votre poids**

Cherchez-vous un moyen simple de perdre du poids ou de maintenir un poids sain? Pensez aux noix. Rassurez-vous, c'est beaucoup plus facile que vous ne le pensez. Voici comment le faire :

### **Recette : Quesadilla aux haricots noirs**

Les haricots, les haricots, le fruit magique. Plus tu en manges, plus tu... (hum, sentiras mieux). Les haricots, également connus sous le nom de légumineuses, sont bons pour la santé. Essayez cette recette de quesadilla aux haricots noirs.

### **Participez au Défi santé de décembre!**

Riez plus souvent : Riez plus souvent pour améliorer votre santé

### **Demandez l'avis du médecin de bien-être :**

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Est-il nécessaire de prendre un supplément de vitamine D?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





Laxe des Y :



### Des conseils pratiques pour gérer votre poids

Saviez-vous qu'il existe un régime à base de noix qui peut prévenir la prise de poids?



Laissez tomber les régimes à la mode, les pilules amaigrissantes et les séances d'entraînement sensationnelles.

Si vous voulez maintenir votre poids, ou même perdre quelques kilos, jetez un coup d'œil à ceci.

Selon de nouvelles recherches, le fait de manger une petite poignée de noix chaque jour peut aider à prévenir une prise de poids de 1 à 2 livres par an.<sup>1</sup>

Selon l'étude, cette habitude a également permis de réduire le risque d'obésité de 16 %.

Vous avez envie d'une collation? Laissez tomber les croustilles et les barres chocolatées, et prenez une poignée de noix. Essayez les noix, les cacahuètes, les noix de cajou, les amandes ou les pistaches.

### COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires  
Pour l'éditeur:  
[evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

## L'aliment de survie du déjeuner pour améliorer votre santé

### Découvrez les bienfaits du gruau pour votre santé

Expert en survie, animateur de télévision et auteur de *Never Give Up*, Bear Grylls est connu pour son appétit pour tout ce qui est susceptible de lui assurer la survie en plein air.

Il a mangé des choses comme des scarabées, des larves, des araignées et de la viande de serpent crue. Mais il adore aussi manger du gruau au déjeuner.

Lorsqu'il ne cherche pas à survivre dans la nature, il mange du gruau à grains entiers pour le déjeuner. Si vous n'avez pas savouré un bol de gruau depuis quelque temps, essayez-le.

### Les avantages pour la santé liés au gruau à grains entiers

Garnis de fruits et de noix, le gruau à grains entiers sont une façon savoureuse de commencer la journée. C'est sain, aussi. Les recherches démontrent que manger du gruau peut aider à :<sup>1</sup>

- diminuer le taux de mauvais cholestérol
- réduire le risque de maladie cardiaque
- contrôler le taux de glycémie
- améliorer la santé digestive

- la gestion du poids
- atténuer le risque de certains types de cancer
- baisser la pression artérielle

### Avoine instantanée contre avoine complète

Laissez tomber les paquets instantanés de gruau aromatisé à base de sucre, et ne commandez pas de gruau à partir d'un menu de restauration rapide.

Pourquoi? Le gruau transformé comme ceux-ci contiennent généralement des niveaux plus élevés de glucides, de lipides, de sodium, de sucre et de calories.

- Quelques minutes suffisent pour faire cuire de l'avoine complète sur la cuisinière.
- Pour l'avoine concassée, la forme la plus saine de gruau, prévoyez un temps de cuisson de 20 à 30 minutes.
- Vous pouvez également préparer du gruau concassé dans une mijoteuse, le faire mijoter à feu doux toute la nuit et le déguster au déjeuner

### SUITE

Essayez ces garnitures saines pour le gruau  
<https://tinyurl.com/a4fcrynd>

## La formule à 10 doigts pour éviter de tomber malade

La Semaine nationale de sensibilisation au lavage des mains aura lieu du 4 au 10

Tout le monde sait comment ça se passe quand quelqu'un arrive au bureau malade. Ou quand quelqu'un attrape un rhume à la maison.

Il y a une réaction en chaîne. La toux, les éternuements et la réserve de Kleenex sont des sujets de discussion quotidiens.

Mais un meilleur lavage des mains et des doigts (les dix doigts) peut se révéler une excellente défense contre les germes et vous aider à rester en bonne santé.

Voilà pourquoi vous devriez vous savonner pendant la Semaine nationale de sensibilisation au lavage des mains (du 4 au 10 décembre).<sup>2</sup>

### Les microbes se propagent rapidement

Des chercheurs de l'université de l'Arizona ont souhaité illustrer la vitesse à laquelle les germes peuvent se propager.

Ils ont placé des gouttes d'eau sur les mains de près de 80



employés dans un bureau.

Mais il y a une personne qui a reçu des gouttes d'un faux virus.

- À quelle vitesse le faux virus s'est-il propagé?

En seulement quatre heures, il était présent sur la moitié des surfaces du bureau. Et il avait atteint la moitié des employés.

### Règles d'hygiène des mains pour ne pas attraper de microbes



### Quesadilla aux haricots noirs

Les haricots, les haricots, le fruit magique. Plus tu en manges, plus tu... (hum, sentiras mieux).

Les haricots, également connus sous le nom de légumineuses, sont bons pour la santé.

Essayez cette recette de quesadilla aux haricots noirs.<sup>5</sup>

#### Ingrédients

3/4 T salsa avec morceaux

1 boîte de conserve de 15,5 onces à faible teneur en sodium d'haricots noirs (égouttés et rincés)

2 T fromage râpé à faible teneur en gras

2 c. à soupe de coriandre hachée

4 tortillas de 8 pouces

1/2 c. à thé d'huile d'olive

#### Instructions

1. Utiliser une petite passoire pour égoutter le liquide de la salsa.

2. Mélanger la salsa, les haricots noirs, le fromage et la coriandre dans un bol.

3. Diviser le mélange de haricots noirs de façon uniforme sur la moitié de chaque tortilla (environ 1/2 tasse par tortilla).

4. Plier les tortillas en deux.

5. Placer les tortillas sur une grille ou une poêle à feu moyen-élevé.

6. Faire cuire les deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

7. Couper en quartiers avant de servir. Donne 8 portions. 160 calories par portion.

## Sept moyens de rester actif lorsque le bonhomme d'hiver est arrivé

### Visez 30 minutes d'activité physique par jour

Ce n'est pas le froid qui doit vous empêcher de faire de l'exercice. Mais cela se produit.

Environ la moitié des adultes font 30 minutes d'exercice cardio quelques fois par semaine. Mais, selon une étude récente, ce nombre chute de façon spectaculaire avec la baisse des températures et le temps hivernal.<sup>3</sup>

#### Il fait trop froid pour aller faire de l'exercice à l'extérieur? Probablement pas.

Il se peut qu'une tempête hivernale vous oblige à rester à l'intérieur. Mais s'il fait tout simplement froid, vous pouvez toujours être actif à l'extérieur si vous vous habillez de vêtements chauds.

Besoin de preuve? Il y a un marathon de 26,2 miles au pôle Nord, où les températures sont souvent froides, de -4 à -40 °F, et où les risques d'attaques d'ours polaires sont réels.

Et cela ne décourage pas des dizaines de coureurs de s'habiller en plusieurs couches pour tenir la distance.

Mais que faire si vous n'êtes pas amateur du bonhomme d'hiver et de ses serviteurs : neige, glace, vent, pluie et températures glaciales?

#### SUITE

Harvard : Cinq exercices pour améliorer la santé  
<https://tinyurl.com/y9g3fnlg>



#### Voici 7 façons de rester actif à l'intérieur :

1. Promenez-vous d'un bon pas dans votre centre commercial local ou dans un magasin à grande surface.
2. Trouvez une piscine intérieure où vous pourrez vous baigner.
3. Allez au gymnase.
4. Jouez à un jeu d'intérieur actif avec vos enfants, comme le jeu de cache-cache.
5. Trouvez une vidéo d'exercice et suivez-la dans votre salon.
6. Suivez un cours d'exercice comme le yoga, l'aérobic ou le kickboxing.
7. Marchez, faites du jogging ou courez sur un tapis roulant. Ou bien utilisez un vélo stationnaire.

L'objectif : Soyez actif au moins 30 minutes par jour, même s'il fait froid dehors.

### Ding Ding! Proposez un toast des fêtes pour vivre plus longtemps (suite de la page 1)

« Imaginez à quel point ce serait formidable si vous ou votre famille n'étiez plus jamais malades d'une infection respiratoire », déclare le Dr Will Sawyer, fondateur de la Semaine nationale de sensibilisation au lavage des mains.

C'est possible si vous suivez quelques règles simples :

1. **Savonnez-vous les mains et lavez-les pendant au moins 20 secondes.** Procédez ainsi lorsqu'ils sont sales, et toujours avant de manger.
2. **Couvrez votre bouche ou votre nez avec votre coude, ou**

**utilisez un mouchoir en papier.** Ne pas tousser ou éternuer dans vos mains.

#### 3. Ne pas mettre vos doigts dans vos yeux, votre nez ou votre bouche.

Respectez ces règles d'hygiène des mains et vous éviterez de tomber malade en vous serrant la main ou en touchant des surfaces contaminées par des germes.

#### SUITE

Comment se laver les mains  
<https://tinyurl.com/yb3eezix>

### Références

1. Merschel, M. (2022). Take a fresh look at oatmeal- it's not as simple as you think [Jetez un nouveau regard sur le gruau- ce n'est pas aussi simple que vous le pensez]. American Heart Association. De : <https://tinyurl.com/ytfssxa6>
2. Sawyer, W. (2022). National Handwashing Awareness Week [Semaine nationale de sensibilisation au lavage des mains]. Henry the Hand Foundation. De : <https://tinyurl.com/y8p6r52u>
3. Garriga, A., et al. (2022). Impact of seasonality on physical activity: A systematic review [Impact de la saisonnalité sur l'activité physique : Une revue systématique]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(1): 2. De : <https://tinyurl.com/yc66k4sm>
4. Liu, X., et al. (2019). Changes in nut consumption influence long-term weight change in US men and women [Des modifications de la consommation de noix influencent le gain de poids à long terme chez les hommes et les femmes des États-Unis]. BMJ Nutrition, Prevention & Health. De : <https://tinyurl.com/y2bkqj7w>
5. U.S. Department of Agriculture. (2022). Quesadilla aux haricots noirs. My Plate. De : <https://tinyurl.com/2hnum3mk>



## Participez au Défi santé de décembre!

Riez plus souvent : Riez plus souvent pour améliorer votre santé

## Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :

Est-il nécessaire de prendre un supplément de vitamine D?



# Défi du bien-être

Réalisé par:





## Riez plus souvent

### DÉFI

Riez plus souvent pour améliorer votre santé

### Critères à remplir pour relever ce DÉFI SANTÉ™

1. Lisez « Riez plus souvent ».
2. Élaborez un plan pour rire plus et stresser moins afin d'améliorer votre santé.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Dans les années 1960, les médecins ont annoncé au journaliste et éducateur Norman Cousins qu'il n'avait plus beaucoup de temps à vivre.

À 35 ans, il a été diagnostiqué avec une maladie cardiaque et une forme douloureuse d'arthrite.

Mais au lieu de désespérer,

Cousins a développé sa propre forme de thérapie : Rire.

Le fait de regarder seulement 10 minutes de comédie burlesque des Marx Brothers et de rire aidait à ne pas avoir mal pendant au moins deux heures d'affilée.

Pour lui, le rire et l'humour faisaient partie intégrante de sa vie. Et il a vécu 36 ans de plus que ce que les médecins avaient prévu.

Il suffit de penser aux... films qui font rire aux éclats. Une bonne blague. Vidéos drôles sur YouTube. Et tous les moments précieux avec la famille et les amis qui vous feront rire aux larmes.

but it's still good medicine.

Il y a un point commun entre eux. Rire, c'est bon pour la santé. Même si votre médecin ne vous prescrit pas une ordonnance pour rire, c'est toujours un bon médicament.

### Répondez au quiz LOL

Que savez-vous à propos des bienfaits du rire sur la santé? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



- |    | T                        | F                        |   |
|----|--------------------------|--------------------------|---|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Rire 100 fois a le même effet que de faire du vélo stationnaire sur une période de 15 minutes.                    |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les hormones de stress qui fragilisent votre système immunitaire baissent après de grosses rigolades.             |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Un bon rire renforce le cœur et les poumons et augmente la capacité de votre corps à utiliser l'oxygène.          |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Le rire a un effet minime, voire nul, sur la pression artérielle, le stress, la tension musculaire ou la douleur. |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | En riant, des endorphines sont libérées dans le cerveau et contribuent à améliorer votre humeur.                  |
- Votre résultat? Il y a du vrai dans l'expression

« Le rire est le meilleur remède ». Les recherches démontrent que le rire est bon pour la santé mentale et physique à plusieurs égards

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

## LOL : Trois raisons surprenantes de rire plus souvent

Le rire peut-il vraiment faire la différence? Norman Cousins a décidé toute sa vie de rire plus et de vivre plus longtemps. Et c'était un succès.

Il a vécu jusqu'à 75 ans, même si un médecin avait prédit qu'il serait mort avant l'âge de 40 ans.

Dans son livre, intitulé *Anatomy of an Illness*, Cousins explique en détail la façon dont il a utilisé le rire pour réduire la douleur, maintenir une attitude positive et vivre une vie longue et heureuse.<sup>1</sup>

Des expériences personnelles de ce genre ont incité les chercheurs à s'intéresser de plus près aux bienfaits du rire sur la santé.<sup>2</sup>

Aujourd'hui, les chercheurs en gélotologie (l'étude du rire) ont découvert que le rire peut :

### 1. Réduire le risque de maladie cardiaque

C'est la première cause de décès aux États-Unis et elle fait près de 700 000 victimes par an. Mais, selon une étude japonaise, le rire permet de réduire les risques.<sup>3</sup> Les chercheurs ont suivi 17 000 personnes pendant six ans. Ils ont constaté que :

- **Les personnes qui rient au quotidien vivent plus longtemps** et présentent un plus faible risque de maladie cardiaque que les personnes qui rient moins souvent.



30 erreurs dans Star Wars  
<https://tinyurl.com/nm73ssl>



## 24 façons amusantes de rire plus souvent

Avez-vous besoin d'un grand éclat de rire pour détendre votre humeur et améliorer votre santé? Voici 24 façons de vous aider à sourire, à être plus heureux et à rire plus souvent :

### Des médias qui vous font rire

Après seulement 10 minutes à regarder une comédie à la télévision en riant, Norman Cousins s'est senti mieux pendant des heures. Si vous souhaitez rire un bon coup, regardez un film drôle, une émission de télévision ou une vidéo sur Internet. Vous repartirez avec un sourire sur le visage.

1. Regardez une émission de télévision ou un film drôle.
2. Même si vous l'avez déjà vu, visionnez à nouveau votre film drôle préféré.
3. Regardez des vidéos amusantes sur l'internet.
4. Plutôt que d'appuyer sur l'avance rapide, écoutez les publicités et recherchez les annonces intelligentes et drôles.
5. Même si vous n'êtes pas amateur de Star Wars, regardez le film de 1977 de George Lucas et essayez de trouver les erreurs, par exemple lorsqu'un Stormtrooper se cogne la tête contre une porte.

### Riez en compagnie de vos amis

Certains des meilleurs moments de franche rigolade se produisent lorsque vous êtes en famille, avec des amis ou des collègues de travail. Voici quelques façons de profiter de quelques rires en compagnie d'autres personnes :

6. Racontez une histoire drôle ou un moment gênant à votre sujet.
7. Si vos enfants disent quelque chose de drôle à la maison, racontez-le aux autres.
8. Faites des blagues ridicules les uns sur les autres.
9. Organisez une journée de chandail laid au bureau.
10. Affichez des bandes dessinées amusantes sur la porte de votre bureau ou partagez-les sur les médias sociaux.
11. Regardez de vieilles photos de vous, de votre famille et de vos amis.
12. Montrez-vous les uns aux autres en faisant des grimaces, ou faites un concours de regard.
13. Organize a funny movie night, and dress as your favorite character.
14. Organisez une soirée cinéma humoristique et habillez-vous comme votre personnage préféré.
15. Utilisez des surnoms amusants pour une journée.
16. Riez aux blagues des autres.

### Trouvez une occasion de rire tous les jours

Un événement amusant peut transformer une journée ordinaire en une journée inoubliable marquée par le rire. Voici quelques autres moyens de rire plus souvent et de moins stresser :

17. Essayez de ne pas vous prendre trop au sérieux.
18. Fréquentez un club de comédie, un spectacle ou un film drôle.

## (suite) LOL : 3 surprises Raisons de rire plus



### 2. Réduire le stress

Avez-vous déjà ressenti du stress? Vous n'êtes pas seul. Selon un sondage récent, 76 % des adultes déclarent avoir ressenti du stress au cours du mois écoulé.<sup>4</sup>

Trop de stress risque d'augmenter : la pression artérielle, l'anxiété, la dépression, l'obésité, et même affaiblir le système immunitaire.

Selon des chercheurs de l'université de Loma Linda, heureusement, le rire peut aider.<sup>5</sup>

« **Le rire provoque la libération d'endorphines** », explique le Dr Lee S. Berk. « ...Il fait également baisser le cortisol, ce qui réduit ensuite le stress. »

### 3. Baisser la pression artérielle

Selon les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, la moitié des adultes aux États-Unis ont une tension artérielle élevée ou haute.

Généralement, il n'y a pas de symptômes, mais c'est un facteur de risque important de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de maladie rénale.

Selon une étude récente, des chercheurs ont constaté que le fait **d'assister à un spectacle de comédie stand-up une fois par semaine** au cours d'un mois « entraînait une réduction significative de la pression artérielle systolique et de la fréquence cardiaque ».<sup>6</sup>

Mais attendez... il y a encore plus. Le rire peut aussi aider à :<sup>7</sup>

- renforcer le système immunitaire
- augmenter la consommation d'oxygène
- atténuer la douleur
- améliorer votre humeur
- protéger la mémoire



19. Cherchez des choses intéressantes, drôles ou hors du commun.
20. Souriez plus souvent.
21. Sautillez au lieu de marcher.
22. Commandez un verre d'eau diététique avec un air sérieux.
23. Partagez une blague amusante avec vos collègues ou vos amis.
24. Apprenez à vous moquer de vos propres erreurs.

Trouvez des moyens de rire un peu tous les jours. Vous sourirez plus, vous vous sentirez mieux et vous vivrez plus longtemps.

### Références

1. Cousins, N. Anatomy of an Illness: Reflecting on healing and regeneration. [Anatomie d'une maladie : Réflexion sur la guérison et la régénération]. Norton & Company.
2. Savage, B., et al. (2017). Humor, laughter, learning, and health! A brief review [Humour, rire, apprentissage et santé! Une brève revue]. Advances in Physiology Education, 41: 341-347. De : <https://tinyurl.com/2mtau5fp>
3. Sakurada, K., et al. (2020). Associations of frequency of laughter with risk of all-cause mortality and cardiovascular disease incidence in a general population: Findings from the Yamagata Study [Les associations entre la fréquence des rires et le risque de mortalité toutes causes confondues et l'incidence des maladies cardiovasculaires au sein d'une population générale : Résultats de l'étude Yamagata]. Journal of Epidemiology, 30(4): 188-193. De : <https://tinyurl.com/4cahnev7>
4. American Psychological Association. (2022). Stress in America 2022: Concerned for the future, beset by inflation [Le stress en Amérique 2022 : inquiet pour l'avenir, accablé par l'inflation.]. De : <https://tinyurl.com/3aw2rhu8>
5. Ringer, J. (2019). Laughter: A fool-proof prescription [Le rire : Une prescription à toute épreuve]. Loma Linda University Health. De : <https://tinyurl.com/4xu7kchc>
6. Yoshikawa, Y., et al. (2019). Beneficial effect of laughter therapy on physiological and psychological function in elders [Effet bénéfique du rire thérapeutique sur les fonctions physiologiques et psychologiques des personnes âgées]. Nursing Open, 6(1): 93-99. De : <https://tinyurl.com/bdw4k4dx>



# Rire plus

**DÉFI**  
Riez plus pour améliorer votre santé

## 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. Élaborez un plan pour rire plus et stresser moins afin d'améliorer votre santé.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix pour rire plus souvent.
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 = Défi Santé™	ex. min. = minutes d'exercice
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. _____								

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai ri plus souvent

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait de l'activité physique pendant au moins 30 minutes

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

-----  
-----

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_



**Demandez l'avis du médecin**

Réalisé par:



## Q. Est-il nécessaire de prendre un supplément de vitamine D?

A. Probablement. Si vous passez beaucoup de temps à l'intérieur, il y a de fortes chances que votre niveau de vitamine D soit faible.

Pourquoi? Un peu de temps exposé au soleil (15 à 20 minutes par jour) aide le corps à fabriquer de la vitamine D. Cependant, la plupart des gens passent beaucoup plus de temps à l'intérieur, à la maison, au travail ou dans la voiture qu'auparavant (surtout pendant les mois d'hiver).

### Est-ce que votre niveau de vitamine D est faible?

Environ un milliard de personnes présentent de faibles taux de vitamine D.<sup>1</sup> Cela représente environ 13 % de la population mondiale. Aux États-Unis, on estime que 42 % de la population souffre d'une carence en vitamine D.

Une analyse de sang est le seul moyen de déterminer si votre taux de vitamine D est faible. Mais si vous souffrez d'une carence en vitamine D, vous pourrez ressentir les symptômes suivants :<sup>2</sup>

- douleurs et faiblesses musculaires
- mauvaise santé osseuse
- sensation de picotement dans les mains ou les pieds
- difficulté à marcher

### Allégations de santé liées à la vitamine D

Un apport suffisant en vitamine D peut-il améliorer votre santé?



Oui. Mais probablement pas autant que les spécialistes de la commercialisation souhaitent le faire croire. Les ventes de vitamine D génèrent environ 1,1 milliard de dollars par an.<sup>3</sup>

Au cours des cinq dernières années, plus de 20 000 articles scientifiques ont été publiés sur le thème de la vitamine D.

Cependant, les nouvelles recherches suggèrent que la vitamine D n'est peut-être pas aussi efficace dans la prévention des maladies que nous le pensions auparavant.<sup>4</sup>

« Le simple fait qu'un faible taux de vitamine D et une maladie semblent être corrélés ne signifie pas que la carence en vitamine D en est la cause », explique le Dr Michael Greger, expert en médecine des habitudes de vie. « Seules quelques études interventionnelles ont réussi à prouver l'efficacité de la vitamine D pour certaines conditions. »

### Si vous prévoyez de supplémenter en vitamine D...

Cela peut contribuer à réduire la fatigue et à améliorer la santé des os. Un taux suffisant de vitamine D dans le sang peut également vous aider à vivre plus longtemps.<sup>5</sup>

Néanmoins, ce n'est pas une panacée pour les maladies chroniques et cela n'efface pas les conséquences d'une mauvaise alimentation et de mauvaises habitudes de vie.

## ASK THE WELLNESS DOCTOR

### Quelle quantité de vitamine D faut-il prévoir?

Le National Institutes of Health recommande un apport de 600 à 800 unités internationales de vitamine D par jour pour la plupart des adultes.<sup>6</sup> Cependant, certaines études suggèrent qu'un apport de 1 000 à 4 000 unités internationales est nécessaire pour maintenir les niveaux de vitamine D.

La vitamine D se trouve également dans les champignons, les œufs et les aliments enrichis comme le jus d'orange, les céréales et le fromage. Mais quelle est la meilleure source de vitamine D pour une meilleure santé? Du soleil et une promenade énergétique.

### Références

1. Pfothenauer, K., et al. (2017). Vitamin D deficiency, its role in health and disease, and current supplementation recommendations [La carence en vitamine D, le rôle qu'elle joue dans la santé et les maladies, et les recommandations actuelles en matière de supplémentation]. *Journal of Osteopathic Medicine*, 117(5): 301-305. De : <https://tinyurl.com/yckn34bv>
2. Yale University. (2022). Vitamin D deficiency [Carence en vitamine D] *Yale Medicine*. De : <https://tinyurl.com/2p88b6xj>
3. Williams, S. (2022). Vitamin D supplementation: Pearls of practicing clinicians [Supplémentation en vitamine D : Les conseils des cliniciens praticiens]. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 89(3): 154-160. De : <https://tinyurl.com/2p9fpfdd>
4. Greger, M. (2016). Will you live longer if you take vitamin D supplements? [Pourrez-vous vivre plus longtemps si vous prenez des suppléments de vitamine D?] *Nutrition Facts*. De : <https://tinyurl.com/yv9xhf8h>
5. Sutherland, J., et al. (2022). Vitamin D deficiency increases mortality risk in the UK Biobank [Une carence en vitamine D augmente le risque de mortalité selon la biobanque du Royaume-Uni] *Annals of Internal Medicine*. De : <https://tinyurl.com/3tpe7t29>
6. National Institutes of Health. (2022). Vitamin D. NIH Office of Dietary Supplements [Vitamine D. Bureau des suppléments diététiques du NIH.] De : <https://tinyurl.com/5db677wu>



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