



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE OCTOBRE 2023

Réalisé par:



## POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – octobre 2023

### **Le secret de l'âge moyen pour garder un cerveau en bonne santé**

Quel est le secret pour garder un cerveau sain en vieillissant? Il existe plusieurs facteurs liés à la santé du cerveau. Mais une étude récente a démontré que le surpoids augmente le risque de développer la maladie d'Alzheimer et la démence. Voici ce que vous devez savoir...

### **Doucement avec les frites si vous voulez vivre plus longtemps**

Voulez-vous des frites avec ça? C'est une question qui se pose dans la plupart des restaurants à service rapide. Mais si vous consommez beaucoup d'aliments frits, cela pourrait augmenter votre risque de maladie cardiaque, selon une étude récente.

### **Faites CECI pendant 4 minutes par jour pour réduire le risque de cancer**

Imaginez qu'il existe un moyen de réduire le risque de certains types de cancer de 32 % en consacrant seulement 4 minutes de votre temps par jour? Une nouvelle étude révèle qu'il existe une chose simple que vous pouvez faire et qui peut faire la différence?

### **L'axe des Y : Une façon originale de faire descendre la balance**

Vous avez envie d'un moyen simple de perdre du poids ou de maintenir un poids santé? Découvrez cette façon originale de faire basculer la balance dans le bon sens...

### **Recette : Parfait aux citrouilles**

Vous cherchez une recette d'automne amusante et plus saine qu'un sac de bonbons d'Halloween? Essayez cette recette de parfait aux citrouilles.

### **Participez au Défi santé d'octobre!**

Adoptez des habitudes saines pour votre cerveau : Maintenez votre cerveau actif au quotidien

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Le chocolat peut-il faire partie d'un régime alimentaire sain?

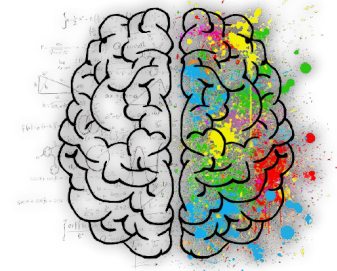


WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y :



## Une façon originale de faire descendre la balance

Ce n'est pas des pilules ou des poudres amaigrissantes ou de compléments alimentaires pour la perte de poids.

Mais il existe une façon originale de perdre du poids, selon une étude récente.<sup>5</sup>

Mangez plus d'amandes.

Dans cette étude, les chercheurs ont constaté que les personnes en surpoids qui consommaient des amandes dans le cadre d'un régime alimentaire sain perdaient jusqu'à 15 livres et ne les reprenaient pas pendant une période de neuf mois.

« Les noix ont l'avantage supplémentaire de vous rassasier plus longtemps, ce qui est toujours un avantage lorsque vous essayez de gérer votre poids », explique la Dre Sharayah Carter, chercheuse principale.

### COMMENTS?

Send comments to the editor:

[evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

## Le secret de l'âge moyen pour garder un cerveau en bonne santé

Le surpoids à l'âge moyen est lié à la maladie d'Alzheimer et à la démence

Faites un voyage au Tibet. Rendez-vous dans les montagnes de l'Himalaya. Vous rencontrerez certainement des habitants expérimentés qui ont l'air beaucoup plus jeunes qu'ils ne le sont en réalité. Entamez une conversation. Vous constaterez qu'ils sont également très vifs d'esprit, peu importe leur âge.

Le taux d'incidence de la maladie d'Alzheimer est parmi les plus faibles au monde. Pourtant, 7 % des Canadiens sont touchés par la maladie. Aux États-Unis, une personne est diagnostiquée avec cette maladie toutes les 67 secondes.

### La lourdeur de l'âge moyen

Cette maladie a plusieurs causes. Cependant, une nouvelle étude suggère qu'un poids supérieur à celui que vous devriez avoir à l'âge moyen pourrait être un facteur.<sup>1</sup>

- Dans l'étude, les adultes d'âge moyen en surpoids étaient plus enclins à développer la maladie d'Alzheimer ou une démence au cours de leur vie.
- Un excès de poids à l'âge moyen peut entraîner des problèmes de mémoire plus tard.

Le but est de protéger votre mémoire et de réduire le

risque de développer la maladie d'Alzheimer, mais il n'est pas question de faire un pèlerinage au Tibet.

Heureusement, vous pouvez dès à présent perdre du poids ou maintenir un poids santé pour protéger votre cerveau en vieillissant.

### Voici quelques façons de gérer votre poids :

- Mangez davantage de fruits, de légumes et de grains entiers riches en fibres.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Consacrez au moins 30 minutes par jour à l'exercice physique.
- Efforcez-vous de dormir 7 à 8 heures par nuit.
- Tenez un journal alimentaire. Suivez votre consommation de calories. Et faites attention à la taille des portions.
- Évitez ou limitez la restauration rapide, les desserts, les bonbons et les boissons sucrées.
- Demandez l'aide de votre médecin, d'un professionnel de la santé ou d'un entraîneur personnel.

MORE

Des méthodes saines pour gérer votre poids  
<http://tinyurl.com/ged8c96>

## Doucement avec les frites si vous voulez vivre plus longtemps

La consommation de patates frites peut augmenter le risque de décès prématuré

La consommation de patates frites peut augmenter le risque de décès prématuré

Voulez-vous des frites avec ça? C'est une question typique qui se pose lorsque vous vous rendez au service au volant ou que vous vous présentez au comptoir d'un restaurant à service rapide. Et la plupart des personnes répondent « oui ».

- **Des livres de pommes de terre.** Conseil national de la pomme de terre indique que l'habitant moyen des États-Unis consomme environ 112 livres de pommes de terre par an.
- **Pommes de terre saines.** Moins d'un tiers de ces pommes de terre sont cuites au four.
- **Frites et non cuites au four.** Les autres sont sous forme de fritures, comme les frites, les pommes de terre rissolées et les croustilles

C'est problématique. Une nouvelle étude a révélé que les personnes qui mangent des pommes de terre frites deux fois par semaine ou plus sont deux fois plus susceptibles au décès

prématuré que celles qui n'en mangent pas.<sup>2</sup>



- Pourquoi? La consommation d'aliments contenant du gras trans, comme les frites cuites dans l'huile, augmente le taux de « mauvais » cholestérol LDL et



### Parfait aux citrouilles

Vous cherchez une recette d'automne amusante et plus saine qu'un sac de bonbons d'Halloween? Essayez cette recette de parfait aux citrouilles.<sup>4</sup>

#### Ingrédients

- 1 boîte (15 oz) de citrouille à faible teneur en sodium
- 3 T de yaourt à la vanille allégé
- 1/4 c. à thé de cannelle moulue
- 1/4 c. à thé de noix de muscade moulue

#### Granola:

- 1/4 T de raisins secs
- 1/2 T de flocons d'avoine
- 1/2 T de riz croustillant
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1/4 T de cassonade

#### Directions

1. Préchauffer le four à 325 degrés.
  2. Dans un mixeur, mélanger le citrouille jusqu'à ce qu'il soit lisse.
  3. Mélanger le citrouille, le yaourt et les épices dans un bol.
  4. Dans un autre bol, mélanger les raisins secs, les flocons d'avoine rapides, les croustillants de riz, l'huile et le sucre.
  5. Répartir le granola sur le moule à pâtisserie. Faites cuire au four pendant 10 minutes.
  6. Laisser le granola refroidir pour qu'il durcisse. Ensuite, écraser en petits morceaux.
  7. Dans 6 verres ou bols de taille moyenne, déposer à la cuillère des couches de citrouille et de granola.
  9. Servir immédiatement ou réfrigérer.
- Donne 6 portions.  
226 calories par portion.

## Faites CECI 4 minutes par jour pour réduire le risque de cancer

De courtes périodes d'exercice sont susceptibles de réduire le risque de certains types de cancer

Et s'il existait un moyen simple de réduire le risque de certains types de cancer jusqu'à 32 %? Le feriez-vous?

Il y a de fortes chances que vous ou l'un de vos proches soit touché par le cancer.

- Selon les estimations, 1,9 million de cas de cancer sont diagnostiqués chaque année aux États-Unis.
- Environ 609 000 décès par an sont liés au cancer.

### Quatre minutes pour réduire le risque de cancer

Bien qu'il n'y ait pas de remède contre le cancer, de nouvelles recherches suggèrent que 4 à 5 minutes d'activité vigoureuse peuvent réduire le risque de certains types de cancer de 18 à 32 %.<sup>3</sup>

Et il n'est même pas nécessaire de s'entraîner au gymnase ou sur une piste d'athlétisme. Tout ce qui accélère votre rythme cardiaque pendant quelques minutes est également valable. Cela peut inclure :

- Travaux ménagers intensifs
- Le port de sacs d'épicerie lourds
- Des rafales de marche rapide
- Des jeux pleins d'énergie avec les enfants

Il est tout à fait remarquable de constater que le



fait d'augmenter l'intensité des tâches quotidiennes pendant seulement quatre à cinq minutes par jour, par courtes pauses d'environ une minute chacune est lié à une réduction globale du risque de cancer », déclare le Dr Emmanuel Stamatakis, chercheur principal de l'étude.

Vous souhaitez réduire votre risque de cancer? Efforcez-vous pendant seulement 4 à 5 minutes par jour.

MORE

Dix conseils pour réduire le risque de cancer  
<https://tinyurl.com/uvfi2wp6>

## DouceMENT avec les frites si vous voulez vivre plus longtemps

le risque de maladies cardiaques.

**Les pommes de terre ne sont pas toutes mauvaises.** Les chercheurs estiment que d'autres raisons expliquent le lien entre les frites et la mort prématurée. Ceux qui mangent beaucoup de frites :

- sont plus susceptibles d'être en surpoids ou obèses
- Ne sont pas très actifs
- Mangent d'autres aliments malsains.

Vous souhaitez vivre plus longtemps? Limitez les frites et autres aliments frits. Mangez plutôt des fruits et des légumes, des grains entiers, des légumineuses, des noix et des graines. Et buvez beaucoup d'eau.

MORE

Comment choisir des options de restauration rapide plus saines  
<https://tinyurl.com/y7emd3vl>

### Références

1. Flores-Cordero, J.A., et al. (2022). Obesity as a risk factor for dementia and Alzheimer's disease: The role of leptin. [L'obésité comme facteur de risque de démence et de maladie d'Alzheimer : Le rôle de la leptine.] International Journal of Molecular Sciences, 23(9) : 5202. De : <https://tinyurl.com/56kk988w>
2. Veronese, N., et al. (2017). Fried potato consumption is associated with elevated mortality: an 8-y longitudinal cohort study. [La consommation de patates frites est associée à une mortalité élevée : une étude de cohorte longitudinale de 8 ans.] American Journal of Clinical Nutrition, 106(1): 162-167. De : <https://tinyurl.com/4dn4b52c>
3. Stamatakis, E., et al. (2023). Vigorous intermittent lifestyle physical activity and cancer incidence among nonexercising adults. [Activité physique intermittente vigoureuse et l'incidence du cancer chez les adultes sans activité physique.] JAMA Oncology, 9(9): 1255-1259. De : <https://tinyurl.com/bfr5mszw>
4. U.S. Department of Agriculture. (2019). Parfait aux citrouilles A Harvest of Recipes with USDA Foods. [Une récolte de recettes avec des aliments de l'USDA.] De : <https://tinyurl.com/muxsc9sn>
5. Carter, S., et al. (2023). Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial. [Amandes versus collations à base de glucides dans le cadre d'un régime de restriction énergétique : Poids et résultats cardiométaboliques d'un essai randomisé.] Obesity, 31(10): 2467-2481. De : <https://tinyurl.com/bd24mm5s>



## Participez au Défi santé d'octobre!

Adoptez des habitudes saines pour votre cerveau : Maintenez votre cerveau actif au quotidien

Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2023/10/hc-healthy-brain-habits.pdf>

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Le hocolat peut-il faire partie d'un régime alimentaire sain?

Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2023/10/ask->



# Défi du bien-être

Réalisé par:





## Adoptez des habitudes saines

### Defi

Maintenir votre cerveau actif au quotidien

### Conditions requises pour relever ce Défi Santé™

1. Lire « Adoptez des habitudes saines pour votre cerveau. »
2. Choisir des activités qui maintiennent l'activité cérébrale au quotidien
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents. Utilisez-le ou perdez-le. Des anecdotes sur le baseball, des faits amusants ou des numéros de téléphone importants. Ceux-ci ne



resteront pas éternellement dans votre banque de mémoire. Alors, que faire pour retenir ce genre de choses? Et comment garder votre cerveau en bonne santé? Faites travailler votre cerveau. C'est ainsi qu'il faut procéder. Vous avez déjà perdu vos clés? Vous êtes entré dans une pièce et avez oublié pourquoi

vous étiez là? Vous avez manqué une réunion importante parce qu'elle vous a échappé? Des habitudes saines au niveau du cerveau peuvent également y contribuer.

**Si vous avez déjà eu l'impression de perdre la mémoire, vous n'êtes pas seul. Les fonctions cérébrales sont en constante évolution. Un certain nombre de facteurs influencent la mémoire, comme :**

- Votre âge et votre état de santé général
- Consommation d'eau en quantités suffisantes
- Consommation d'aliments sains
- Un bon sommeil
- Le sentiment d'être en contact avec les autres
- Être physiquement actif
- Garder l'esprit occupé

Hydratez-vous pour stimuler vos capacités cérébrales  
<https://tinyurl.com/cejusm5j>

En donnant à votre cerveau ce dont il a besoin, vous pouvez améliorer votre mémoire, votre rapidité de mémorisation, votre capacité à résoudre des problèmes et votre capacité d'attention. Il peut même prévenir les maladies cérébrales liées au vieillissement. Relevez le défi santé d'un mois et adoptez des habitudes saines pour votre cerveau.

### Questionnaire : Un cerveau sain ou des pertes de mémoire?

Que savez-vous sur les habitudes saines pour le cerveau? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



- | V                           | F                        |   |
|-----------------------------|--------------------------|---|
| 1. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Moins de 8 heures de sommeil par jour risque de limiter la capacité de votre cerveau à stocker et à se rappeler des informations.             |
| 2. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'exercice physique à tout âge améliore les fonctions cérébrales et la mémoire.   |
| 3. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Si vous êtes obèse, votre risque de développer la démence est 80 % plus élevé que celui d'une personne de poids sain.                         |
| 4. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La résolution de mots croisés, de Sudoku et de jeux de stratégie favorise le maintien des fonctions cérébrales.                               |
| 5. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Votre humeur et les temps de réponse nécessaires à la prise de décision et à la mémorisation sont améliorés si vous buvez suffisamment d'eau. |

Vérifiez vos réponses. Avez-vous réussi? Votre cerveau fonctionne mieux lorsque vous le stimulez pour qu'il stocke et rappelle des informations et des souvenirs. Une bonne alimentation, une bonne hydratation, du sommeil et de l'exercice physique sont également utiles. Des habitudes saines contribuent également à prévenir la démence et les maladies cérébrales.

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

### Nourrissez votre cerveau : Six habitudes pour un cerveau en bonne

Avant la naissance, votre cerveau commence à former des liens qui vous aident à mémoriser et à vous rappeler des choses. Environ 100 milliards de neurones traitent 70 000 pensées, décisions et idées par jour.

Et cela demande beaucoup d'énergie. Votre cerveau utilise environ 25 % de l'énergie et de l'oxygène de votre corps. Et tout comme le reste de votre corps, votre cerveau a besoin de son propre régime de nutrition et d'exercice.

Adoptez ces six habitudes saines pour stimuler vos capacités cérébrales :

#### 1. Buvez plus d'eau

Votre cerveau est composé d'environ 75 % d'eau. Un cerveau assoiffé est incapable de se souvenir ou de se concentrer. La motivation se fait attendre. La recherche révèle que la mémoire, la pensée et l'humeur s'améliorent lorsque le cerveau et le corps sont bien hydratés. Une consommation abondante d'eau peut également contribuer à réduire la dépression et la confusion.

- Buvez un verre d'eau au réveil
- Portez une bouteille d'eau sur vous pendant la journée
- Efforcez-vous de boire au moins 40 à 64 onces d'eau par jour. Plus par temps chaud ou si vous êtes très actif.

# Nourrissez votre cerveau : Six habitudes pour un cerveau en bonne

## 2. Mangez des aliments sains pour le cerveau

Plus de 6 millions d'Américains sont atteints de la maladie d'Alzheimer. Cette maladie du cerveau détruit les liens entre les cellules nerveuses.



À la longue, elle provoque des pertes de mémoire et des troubles de la pensée. Bien que la génétique puisse être un facteur, les chercheurs pensent que les habitudes alimentaires peuvent permettre de prévenir la maladie.

Une étude récente a montré que les personnes ayant les cerveaux les plus sains ont un meilleur régime alimentaire que celles souffrant de troubles cérébraux et de la mémoire.<sup>2</sup>

Ils consomment davantage de fruits, de légumes, de grains entiers, de légumineuses et d'autres aliments d'origine végétale. Le régime DASH et le régime méditerranéen sont des exemples d'alimentation saine pour le cerveau.

- Mangez davantage d'aliments d'origine végétale comme les brocolis, les épinards, les baies de couleur foncée et d'autres fruits et légumes.
- Mangez plus d'aliments à base de grains entiers comme les pâtes, les céréales et l'avoine.
- Évitez ou limitez la consommation de viandes rouges, d'aliments frits et d'aliments transformés.

## 3. Prenez le temps de dormir

Si vous ne dormez pas suffisamment, vous risquez de vous sentir somnolent et fatigué. Il est également mauvais pour votre cerveau.



Une étude récente a démontré que les personnes qui ne dorment pas assez ou qui dorment trop sont prédisposées à développer des problèmes de mémoire en vieillissant.<sup>3</sup> Les chercheurs ont également découvert qu'un excès de sommeil peut avoir un effet similaire.

**L'idéal :** Il faut dormir au moins 5,5 heures et pas plus de 7,5 heures par nuit, selon l'étude. Et si vous n'y arrivez pas, une sieste peut être utile.

À la longue, le manque de sommeil rend les cellules de l'organisme moins réactives à l'insuline. Cela augmente

le risque de diabète et d'hypertension artérielle. Ces deux problèmes risquent d'endommager le cerveau.

Lorsque votre cerveau est en déficit de sommeil, il est moins capable de stocker des souvenirs. De plus, les toxines liées à certaines maladies cérébrales ne sont pas éliminées.<sup>4</sup>

## 4. Soyez social

Vous et votre cerveau profitez à plus d'un titre de la présence de votre famille et de vos amis.



La recherche démontre que les personnes qui ont de bonnes relations amicales et sociales sont moins susceptibles de développer des maladies cérébrales en vieillissant. Les personnes isolées qui n'ont pas de liens sociaux étroits sont 50 % plus susceptibles de développer une démence.<sup>5</sup>

Les contacts sociaux positifs favorisent la réduction des hormones de stress dans le cerveau. Il contribue également à améliorer la mémoire, l'apprentissage, le jugement, le langage et l'intuition.

- Prenez le temps d'être social.
- Connectez-vous avec votre famille et vos amis.
- Utilisez les outils technologiques pour rester en contact.
- Participez à des activités de groupe.

## 5. Minimisez le temps en position assise, bougez plus

Quand vous êtes actif, votre cerveau libère des endorphines qui améliorent l'humeur et réduisent la douleur. Des études révèlent que l'exercice physique permet également aux personnes de se sentir moins stressées, anxieuses ou déprimées.



L'activité physique peut également être un bon moyen de renforcer l'estime de soi, d'améliorer le sommeil et de favoriser la perte de poids.

<sup>6</sup> Promenez-vous pendant votre pause.

- Allez vous entraîner à l'heure de midi ou après le travail.
- Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Cherchez des moyens d'être plus actifs.
- Essayez de vous entraîner au moins 30 à 60 minutes par jour.

## 6. Pratiquez la résolution de

## problèmes

Résoudre un mot croisé. Complétez un jeu de Sudoku. Jouez aux échecs, aux dames ou à un autre jeu de stratégie.

En gardant l'esprit occupé par la réflexion et la résolution de problèmes, votre cerveau en bénéficie.



La recherche montre que les personnes sont moins exposées au risque de perte de mémoire si elles jouent à des jeux qui les incitent à réfléchir.

Une étude récente a démontré que la lecture, les jeux comme les dames et les casse-têtes, et l'écriture de lettres peuvent retarder de 5 ans l'apparition de la maladie d'Alzheimer chez les personnes âgées.

Pourquoi? L'apprentissage et la résolution de problèmes permettent de rendre les connexions neuronales du cerveau moins vulnérables aux dommages.

- Jouez à des jeux de stratégie.
- Apprenez une nouvelle compétence ou suivez un cours.

Faites vos courses : Faites le plein d'aliments sains pour votre cerveau <https://tinyurl.com/>

Exercice : Une séance d'entraînement pour votre cerveau <https://tinyurl.com/2vpxu9hw>

## Références

1. Zhang, N., et al. (2019). Effects of dehydration and rehydration on cognitive performance and mood among male college students in Cangzhou, China: A self-controlled trial. [Les effets de la déshydratation et de la réhydratation sur les performances cognitives et l'humeur des étudiants de Cangzhou, en Chine : Un essai autocontrôlé.] International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(11): 1891. De : <https://tinyurl.com/4aycex4s>
2. Ellouze, I., et al. (2023). Dietary patterns and Alzheimer's disease: An updated review linking nutrition and neuroscience. [Modèles alimentaires et maladie d'Alzheimer : Une revue actualisée associant la nutrition et les neurosciences.] Nutrients, 15(14): 3204. De : <https://tinyurl.com/ssh7jvr8>
3. Lucey, B., et al. (2021). Sleep and longitudinal cognitive performance in preclinical and early symptomatic Alzheimer's disease. [Sommeil et performances cognitives longitudinales chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à un stade préclinique ou symptomatique précoce.] Brain, 144(9): 2852-2862. De : <https://tinyurl.com/479z2mbv>
4. National Heart, Lung, and Blood Institute. (2019). Sleep deprivation and deficiency. [Manque et insuffisance de sommeil.] De : <https://tinyurl.com/y7x237x4>
5. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Social determinants of health and Alzheimer's disease and related dementias. [Déterminants sociaux de la santé et maladie d'Alzheimer et démences apparentées.] De : <https://tinyurl.com/3yfu3krc>
6. Mandolesi, L., et al. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. [Les effets de l'exercice physique sur le fonctionnement cognitif et le bien-être : Avantages biologiques et psychologiques.] Frontiers in Psychology, 9:509. De : <https://tinyurl.com/y5kwxrgd>
7. Wilson, R., et al. (2021). Cognitive activity and onset age of incident Alzheimer disease dementia. [L'activité cognitive et l'âge d'apparition de la démence liée à la maladie d'Alzheimer.] Neurology, 97(9). De : <https://tinyurl.com/yc6eunta>





# Adoptez des habitudes saines

## DEFI

Gardez votre cerveau actif tous les jours

### 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. Faites des choix pour garder votre cerveau actif chaque jour.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix afin d'adopter des habitudes saines pour le cerveau.
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.

MONTH:							HC = Health Challenge™	ex. min. = exercice minutes
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire résumé	
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 pratiqué des habitudes saines pour le cerveau.

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait au moins 30 minutes d'exercice

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

-----  
-----

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



**Demandez l'avis du médecin**

Réalisé par:



# Q.

**Le chocolat peut-il faire partie d'un régime alimentaire sain?**

# A.

Oui. Mais avant de dévorer une barre de chocolat ou de vous régaler d'une grosse part de gâteau au chocolat, il y a quelque chose que vous devez savoir.

Beaucoup de personnes pensent que le chocolat est bon pour la santé. Et cela est possible.

Mais voici le problème avec le fait de manger beaucoup de chocolat. La plupart des barres de chocolat, des desserts et des friandises n'ont aucune valeur nutritionnelle.

Connaissez-vous ce qu'ils ont? Beaucoup de calories vides et d'importantes quantités de sucre et de matières grasses.

En mangeant une friandise chocolatée typique, vous consommez essentiellement les ingrédients nécessaires à l'apparition de futurs problèmes de santé tels que l'obésité et le diabète.

Mais cela ne signifie pas que vous êtes obligé de vivre votre vie sans chocolat. La consommation d'une petite quantité de chocolat noir peut s'avérer bénéfique.

### Six avantages savoureux du chocolat noir pour la santé

Vous avez envie de sucreries? Les chercheurs estiment que les flavonols et les antioxydants contenus dans le chocolat noir pourraient aider à :

1. **réduire** le risque de diabète et de résistance à



l'insuline<sup>1</sup>

2. **dilater** les vaisseaux sanguins et les artères en vue d'améliorer la circulation sanguine et la santé cardiaque<sup>2</sup>
3. **réduire** le stress et l'inflammation liés aux maladies chroniques<sup>3</sup>
4. **favoriser** la gestion du poids et réduire l'indice de masse corporelle<sup>3</sup>
5. **réguler** la tension artérielle et réduire le risque de maladies cardiaques<sup>4</sup>
6. **améliorer** l'humeur, la mémoire et le système immunitaire<sup>5</sup>

### Une bouchée de chocolat noir pour une meilleure santé

Si vous avez envie de sucreries et que vous pensez au chocolat, essayez le chocolat noir. Plus il est foncé, plus il est avantageux.

Une méta-analyse récente a montré que 45 grammes de chocolat est la quantité idéale par semaine.

- Vous pouvez manger la moitié d'un petit carré
- Ou bien vous pouvez manger un carré entier 4 jours par semaine.
- C'est juste assez pour vous permettre de profiter des bienfaits du chocolat noir sans

## ASK THE *Wellness* DOCTOR

consommer des calories en trop.

Mais cela rajoute plus de 200 calories à votre consommation hebdomadaire, alors prévoyez de marcher 15 minutes de plus pour chaque carré que vous mangez.

### Références

1. Darand, M., et al. (2021). The effect of cocoa/dark chocolate consumption on lipid profile, glycemia, and blood pressure in diabetic patients: A meta-analysis of observational studies. [L'effet de la consommation de cacao/chocolat noir sur le profil lipidique, la glycémie et la pression artérielle chez les patients diabétiques : Une méta-analyse d'études d'observation.] *Phytotherapy Research*, 35(10). De : <https://tinyurl.com/mpnbcz7h>
2. Greger, M. (2020). Dark chocolate put to the test for peripheral artery disease. [Le chocolat noir à l'épreuve de la maladie artérielle périphérique.] *Nutrition Facts*. De : <https://tinyurl.com/y3rt6bjm>
3. Samanta, S., et al. (2022). Dark chocolate: An overview of its biological activity, processing, and fortification approaches. [Le chocolat noir : Un aperçu de son activité biologique, de sa transformation et de ses méthodes d'enrichissement.] *Current Research in Food Science*, 5: 1916-1943. De : <https://tinyurl.com/dcw9bfz>
4. Amoah, I., et al. (2022). Effect of cocoa beverage and dark chocolate consumption on blood pressure in those with normal and elevated blood pressure: A systematic review and meta-analysis. [Effets de la consommation de boissons à base de cacao et de chocolat noir sur la pression artérielle chez les personnes ayant une pression artérielle normale ou élevée : Une revue systématique et une méta-analyse.] *Foods*, 11(13): 1962. De : <https://tinyurl.com/2hewj35j>
5. Pastorino, B. (2018). New studies show dark chocolate consumption reduces stress and inflammation, while improving memory, immunity and mood. [De nouvelles études révèlent que la consommation de chocolat noir réduit le stress et l'inflammation, tout en améliorant la mémoire, l'immunité et l'humeur.] Loma Linda University. De : <https://tinyurl.com/425bjp99>
6. Ren, Y., et al. (2019). Chocolate consumption and risk of cardiovascular diseases: a meta-analysis of prospective studies. [La consommation de chocolat et le risque de maladies cardiovasculaires : une méta-analyse d'études prospectives.] *Heart*, 105(1): 49-55. De : <https://tinyurl.com/y6a38bdn>



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