



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE NOVEMBRE 2023

Réalisé par:



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

### **Essayez ce légume-racine : l'igname!**

Ignames contre patates douces : Quelle est la différence? La différence est importante, et elle pourrait vous surprendre. Prévoyez-vous de manger ce légume-racine pendant les fêtes? Jetez un coup d'œil à ces faits amusants avant de vous lancer dans la dégustation.

### **Quatre habitudes saines pour profiter pleinement des fêtes de fin d'année**

Peu importe que vous le vouliez ou non, les fêtes de fin d'année sont là. Au cours des prochaines semaines, il y aura une série de fêtes de fin d'année, de gâteries et probablement d'autres sorties au restaurant. Alors, comment profiter de tout cela tout en privilégiant votre santé? Découvrez ces quatre façons de faire vibrer les fêtes de fin d'année.

### **Cliquez, glissez et touchez CET outil technologique pour rester en bonne santé**

Et si un entraîneur personnel, un coach en bien-être et un nutritionniste vous suivaient partout? Ce serait plutôt sympa, non? Voici une méthode plus abordable, mais efficace, pour être plus actif, faire des choix alimentaires plus sains et s'y tenir...

### **L'axe des Y : Améliorez votre santé grâce à la méthode du sergent instructeur**

Que faut-il faire pour améliorer votre santé et être plus actif? Non, vous n'avez pas besoin d'un sergent instructeur pour vous donner des ordres. Il existe un moyen plus simple...

### **Recette : Muffins à la citrouille et aux canneberges**

Avez-vous envie d'une gâterie sucrée ou d'une entrée pour le déjeuner à base d'ingrédients propres à l'automne? Essayez cette recette de muffins au citrouille et aux canneberges.

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

Mangez des aliments riches en fibres : Régaler de fibres pour améliorer votre santé

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quels sont les avantages du jeûne intermittent pour la santé?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y :



### Améliorez votre santé grâce à la méthode du sergent instructeur

«Gauche-gauche... gauche-droite-gauche... Marche! » Vous connaissez le principe.

Mais oubliez les ordres d'un sergent instructeur. Vous pouvez marcher vers une meilleure santé en faisant quelques pas de plus par jour. Une étude récente a conclu que le fait de faire 3 000 pas de plus par jour pourrait être un bon moyen de réduire les risques d'hypertension, de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'insuffisance cardiaque.<sup>4</sup>

Vous voulez protéger votre santé et contrôler votre tension artérielle?

Bougez plus. Asseyez-vous moins. Levez-vous et allez vous promener. La marche est facultative.



### COMMENTS?

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

## Essayez ce légume-racine : l'igname!

Les patates douces sont pleines de vitamines et de nutriments

Un repas de fête traditionnel ne serait pas complet sans ignames. Peu importe où vous vous trouvez, les ignames feront probablement partie de votre repas de fête ce mois-ci.

Même les astronautes de la Station spatiale internationale ont dégusté ce légume-racine servi à 220 miles au-dessus de la Terre pendant les fêtes.

Mais les ignames que vous mangez ne sont probablement pas de vraies ignames...

- Ils sont des patates douces, contrairement à ce qu'indique l'enseigne de l'épicerie.
- L'étiquette des conserves d'ignames du magasin indique en petits caractères « patates douces ».
- Les véritables ignames sont cultivées en Afrique et en Asie, où elles sont grillées, séchées ou réduites en pâte et consommées au quotidien. Ils ne sont pas très répandus aux États-Unis.

Aux États-Unis, en moyenne, une personne ne mange que 5,2 livres de patates douces par an. Ce n'est pas beaucoup, d'autant plus que ce légume est faible en calories et riche en vitamines et en nutriments.

### Quatre raisons « délicieuses » de manger plus de ce

Ils sont une bonne source de :<sup>1</sup>

1. potassium, qui contribue à stabiliser la tension artérielle et à renforcer la force musculaire.
2. vitamine A, qui préserve la santé des yeux, de la peau, des dents et des os.
3. vitamine C et fer pour soutenir votre système immunitaire.
4. antioxydants qui aident à réduire le risque de maladies cardiaques, d'inflammation, d'obésité, de certains types de cancer, etc.

**Anecdote amusante :** Consommée avec la peau, une portion de patates douces contient plus de fibres qu'une portion de flocons d'avoine.

Vous avez envie de rendre les fêtes plus saines? Essayez ce légume-racine délicieux.

### MORE

Essayez ces recettes à base de patates douces  
<https://tinyurl.com/2s3unm4y>

## Quatre habitudes saines pour profiter pleinement des fêtes de fin d'année

Des choix intelligents en matière d'alimentation et de mode de vie font la différence

Lorsque « Buddy » décide de préparer le déjeuner dans le film de vacances *Le Lutin*, il empile une assiette avec des spaghettis. Il y ajoute des bonbons au chocolat, des bonbons colorés, des mini-guimauves et des pâtisseries émietées. Il le couronne ensuite de plus d'un filet de chocolat et de sirop d'érable.

Vous êtes-vous déjà demandé combien de calories supplémentaires vous consommez pendant les fêtes? Pour la plupart des adultes, il est possible de prendre 1 à 2 livres d'ici le 1er janvier.<sup>2</sup> Mais il n'est pas nécessaire d'en arriver là.

Voici QUATRE mesures que vous pouvez prendre pour passer les fêtes avec succès :

**1. Contrôlez vos portions.** Consommez autant que possible des aliments sains pendant les vacances (fruits, légumes, grains entiers, légumineuses, poissons et produits à base de soja). Ensuite, n'hésitez pas à profiter des dîners et des desserts de temps en temps, mais contrôlez les portions.



### 2. Suivez votre consommation de calories.

Tenez un journal alimentaire ou servez-vous d'une application mobile qui facilite le suivi des calories provenant des aliments, des boissons et des collations. Fixez-vous un objectif calorique quotidien et respectez-le. Planifiez vos repas si vous savez que vous allez vous rendre à une fête avec de la nourriture ou que vous allez manger au restaurant.

**3. Montez sur la balance.** Selon cette étude, les personnes qui ont pesé leur poids tous les jours ont



## Muffins à la citrouille et aux canneberges

Avez-vous envie d'une gâterie sucrée ou d'une entrée pour le déjeuner à base d'ingrédients propres à l'automne? Essayez cette recette de muffins au citrouille et aux canneberges.<sup>5</sup>

### Ingrédients

- 2 T farine
- 3/4 T de sucre
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 3/4 c. à thé de piment de la Jamaïque
- 1/3 T d'huile végétale
- 2 œufs
- 3/4 T de citrouille, en conserve
- 2 T de canneberges, hachées (fraîches ou surgelées)

### Instructions

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un grand bol, tamiser les ingrédients secs.
3. Dans un autre bol, fouetter les œufs, l'huile et la citrouille jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
4. Ajouter le mélange de citrouille aux ingrédients secs. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit humide.
5. Incorporer les canneberges hachées
6. Déposer à la cuillère dans des moules à muffins doublés de papier.
7. Faites cuire au four à 400 °F pendant 15 à 30 minutes.

Donne 12 muffins.  
200 calories par muffin.

## Cliquez, glissez et touchez CET outil technologique pour rester en bonne santé

Servez-vous de la technologie portable pour améliorer vos habitudes en matière d'alimentation et d'exercice physique

Ann Marie Michaels, résidente de Californie, savait que son travail à domicile était en partie responsable de ses quelques livres en trop. Elle a passé beaucoup de temps devant l'ordinateur. Et elle avait rarement besoin d'aller quelque part.

Lorsqu'elle a finalement décidé de perdre du poids, elle n'avait pas l'intention de passer beaucoup de temps à la salle de sport. Mais elle avait besoin d'un moyen d'être active et de rester motivée.

**Q:** Envie de perdre du poids, de retrouver la forme ou de faire de meilleurs choix alimentaires? Voire de prendre un peu d'avance sur les résolutions du Nouvel An?

**A:** Un appareil de suivi de la condition physique ou une application mobile peut vous aider.

Anne Marie s'en est servie pour perdre 13 livres en six semaines. Elle s'est fixé comme objectif de faire 10 000 pas par jour. Et elle a utilisé un dispositif de suivi de la condition physique ou un dispositif portable pour rendre l'exercice amusant.

Selon l'American College of Sports Medicine, les dispositifs portables seront la première tendance en matière de remise en forme en 2023.3 C'est un peu comme si un entraîneur personnel et un coach de



santé vous suivait pour vous garder sur la bonne voie.

Les dispositifs portables, les appareils de conditionnement physique et les applications peuvent vous aider à faire le suivi de certains éléments :

- pas par jour
- qualité du sommeil
- fréquence cardiaque
- niveau d'activité
- calories brûlées
- poids
- alimentation (certains incluent un journal alimentaire numérique pour suivre ce que vous mangez)

Avez-vous un objectif de santé et de mise en forme en tête? Utilisez la technologie portable pour améliorer votre alimentation, être plus actif et développer des habitudes saines.habitudes saines.

### MORE

[Comment les dispositifs de suivi de la condition physique peuvent-ils améliorer votre santé?](#)

## Quatre habitudes saines pour profiter pleinement des fêtes de fin d'année

mieux réussi à prévenir la prise de poids pendant les fêtes que celles qui ne l'ont pas fait. Pourquoi? C'est une stratégie simple qui vous permet d'être plus attentif à vos choix alimentaires.

**4. Prenez le temps de faire de l'exercice. Promenez-vous.** Promenez-vous au cours de votre journée de travail ou après le souper. Utilisez un vélo stationnaire ou un tapis roulant à la maison ou au gymnase. Soyez

actif. C'est un excellent moyen de brûler des calories et des lipides, d'améliorer votre humeur et de renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles.

### MORE

Cinq conseils pour manger sainement pendant les vacances  
<https://tinyurl.com/y6fdsb96>

## Références

1. Alam, M.K. (2021). A comprehensive review of sweet potato (Ipomoea batatas [L.] Lam): Revisiting the associated health benefits. [Examen complet de la patate douce (Ipomoea batatas [L.] Lam) : Réexamen des effets bénéfiques sur la santé.] Trends in Food Science & Technology, 115:512-529. De : <https://tinyurl.com/4ufscz7t>
2. Olson, K., et al. (2021). Strategies to manage weight during the holiday season among US adults: A descriptive study from the National Weight Control Registry. [Stratégies pour gérer le poids pendant les fêtes de fin d'année chez les adultes américains : Une étude descriptive du National Weight Control Registry.] Obesity Science & Practice, 7(2): 232-238. De : <https://tinyurl.com/49k2Zahj>
3. Thompson, W. (2023). Worldwide survey of fitness trends for 2023. [Enquête sur les tendances mondiales en matière de conditionnement physique pour 2023.] ACSM Health & Fitness Journal, 27(1): 9-18. De : <https://tinyurl.com/54es9pru>
4. Lefferts, E., et al. (2023). Increasing lifestyle walking by 3,000 steps per day reduced blood pressure in sedentary older adults with hypertension: Results from an e-Health pilot study. [En augmentant la marche de 3 000 pas par jour, on réduit la tension artérielle chez les personnes âgées sédentaires souffrant d'hypertension : Résultats d'une étude pilote sur la santé en ligne.] Journal of Cardiovascular Development and Disease, 10(8): 317. De : <https://tinyurl.com/yn3k6f5w>
5. U.S. Department of Agriculture. (2023). Muffins à la citrouille et aux canneberges. MyPlate. De : <https://tinyurl.com/5n8yyjc>



## Relevez le Défi santé de novembre!

[Mangez des aliments riches en fibres. Régaler de fibres pour améliorer votre santé](#)

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

[Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quels sont les avantages du jeûne intermittent pour la santé?](#)



# Défi du bien-être

Réalisé par:





## Mangez des aliments riches en fibres

### DEFI

Les fibres au service de votre santé

### Exigences à remplirce Défi Santé™

1. RLisez « Mangez des aliments riches en fibres ».
2. Élaborez un plan pour manger plus d'aliments riches en fibres au quotidien.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque Bree Maloney, résidente du Michigan, se rendait à son travail de bureau, elle avait l'habitude de préparer son dîner ou d'aller manger au restaurant.<sup>1</sup>

Et même si ses choix étaient relativement sains, son estomac était en désaccord. Elle se sentait ballonnée. Elle était fatiguée la plupart du temps. Et elle prenait du

poids.

Bree n'était pas toujours en train de consommer des repas rapides, des boissons gazeuses et des collations sucrés, comme l'employé de bureau américain typique. Mais elle manquait un élément nutritif spécifique : Fibres.

« J'ai choisi d'abandonner les produits transformés », explique Bree. « J'ai commencé à introduire plus de soupes, de haricots, de légumes rôtis, de fruits et de salades dans mon régime alimentaire sur mon lieu de travail. Et j'ai remarqué une différence considérable. J'avais plus d'énergie, je dormais mieux, je me sentais plus légère et, surtout, je ne souffrais pas autant de ballonnements. »

Quelle quantité de fibres mangez-vous par jour? Si vous n'avez aucune idée de la vôtre, vous n'êtes pas seul. Mais si votre alimentation fait penser aux repas rapides, vous n'en consommez probablement pas assez. Heureusement, il suffit de modifier votre régime alimentaire pour y remédier. Relevez le Défi santé d'un mois et consommez des aliments riches en fibres pour améliorer votre santé.

### Fibres : La fête ou la famine?

Avez-vous des connaissances sur les fibres? Répondez au questionnaire pour le savoir



#### V F

1.   L'adulte moyen aux États-Unis se contente de 20 à 30 grammes de fibres par jour.<sup>2</sup>
2.   Pour une santé optimale, les femmes devraient consommer 25 grammes de fibres par jour. Les hommes ont besoin de 38 grammes de fibres par jour.
3.   Les fibres ne se trouvent que dans les aliments d'origine végétale.
4.   Une consommation importante de fibres peut contribuer à réduire le risque d'accident vasculaire cérébral, d'hypercholestérolémie, de maladie cardiaque, d'obésité, de diabète et de certains types de cancer.<sup>3</sup>
5.   Une tasse de pois cassés renferme quatre fois plus de fibres (16 grammes) qu'une tasse de flocons d'avoine.

Votre résultat? La plupart des personnes se contentent de consommer 10 à 15 grammes de fibres par jour. Si vous ne savez pas combien de fibres vous consommez par jour, lisez les étiquettes des produits alimentaires et notez vos habitudes. Ensuite, intégrez les aliments riches en fibres à votre régime alimentaire quotidien afin d'améliorer votre santé et de prévenir les maladies.

*Answers: 1. Faux. 2. Vrai. 3. Vrai. 4. Vrai. 5. Vrai.*

### De quelle quantité de fibres avez-vous besoin?

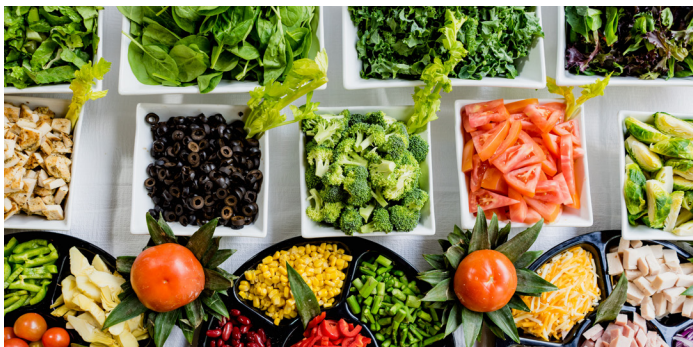
Les fibres se trouvent uniquement dans les aliments d'origine végétale tels que les fruits, les légumes, les noix, les graines et les légumineuses. Et il est fort probable que vous deviez en consommer davantage.

Augmentez la quantité de fibres dans votre alimentation  
<https://tinyurl.com/52xwyzc8>

Selon l'Académie américaine de nutrition et de diététique, les recommandations sont les suivantes :<sup>4</sup>

- Femmes : 25 grammes de fibres par jour
- Hommes : 38 grammes de fibres par jour

## Quinze façons simples de consommer



Il est facile de dire que vous allez manger plus de fruits, de légumes, de noix, de graines et de légumineuses. Mais si vous ne mangez pas assez de fibres en ce moment, que pouvez-vous faire pour changer vos habitudes alimentaires?

Voici 15 façons simples de manger plus de fibres :

1. Optez pour des pains et des céréales à grains entiers plutôt que pour du pain blanc et des céréales sucrées.
2. Laissez la peau sur les patates, les pommes et les carottes. La couche externe est plus riche en fibres.
3. Pensez aux noix. Grignotez une poignée de noix, de graines ou de légumes crus au lieu de biscuits ou de croustilles.
4. Ajoutez les haricots et les pois cuits aux pâtes, aux soupes, aux ragoûts, aux plats cuisinés et aux salades. Préférez une orange ou un pamplemousse à un jus de fruit pour le déjeuner. (Le jus ne contient pas beaucoup de fibres).
5. référez une orange ou un pamplemousse à un jus de fruit pour le déjeuner. (Le jus ne contient pas beaucoup de fibres).
6. Consommez des fruits frais ou secs en guise de dessert ou de collation.
7. Préparez un smoothie avec des fruits frais et ajoutez-y des aliments riches en fibres comme les graines de lin, les avocats et les légumes verts.
8. Choisissez des céréales riches en fibres comme le riz brun, le boulgour, le quinoa et le couscous plutôt que le riz blanc et la farine blanche.
9. Réduisez les légumes en purée et ajoutez-les aux sauces et aux ragoûts.
10. Remplacez le riz blanc par du chou-fleur haché (cuit).
11. Préparez des crêpes avec de la farine riche en fibres plutôt qu'avec de la farine blanche ou un mélange préparé.
12. Ajoutez des germes crus aux sandwichs et aux salades.
13. Saupoudrez les graines de lin dans les flocons d'avoine, les smoothies, les yaourts et les aliments cuits au four.
14. Buvez beaucoup d'eau. Plus vous mangez de fibres, plus votre système digestif a besoin d'eau pour la digestion des aliments. Sans un apport suffisant en eau, vous risquez de souffrir de constipation.
15. Tenez un journal alimentaire et lisez les étiquettes des produits pour connaître la quantité de fibres que vous consommez par jour. Visez une consommation de 25 à 30 grammes de fibres. Le suivi vous rappellera de choisir des aliments riches en fibres.

TRépondez  
au sur les fibres  
alimentaires  
<https://tinyurl.com/ys26a3ka>

## Neuf bonnes raisons de se régaler de fibres

Si vous pensez que le classique discours de l'enfance, « Mangez vos fruits et légumes », n'était qu'un stratagème pour vous faire respecter les règles, détrompez-vous. Les aliments riches en fibres sont bénéfiques pour votre santé à plusieurs égards et contribuent à prévenir les maladies. (C'est correct. Appelez votre mère pour lui dire qu'elle avait raison.) La recherche démontre qu'une alimentation riche en fibres peut aider à :<sup>5</sup>



1. réduire le risque de maladie cardiaque
2. prévenir les accidents vasculaires cérébraux  
diminuer la tension artérielle
3. améliorer l'absorption des nutriments provenant des aliments
4. contrôler ou prévenir le diabète
5. favoriser la perte et la gestion du poids
6. améliorer la digestion
7. contrôler le taux de cholestérol
8. renforcer le système immunitaire
9. prévenir certains types de cancer

## Ajoutez progressivement des fibres à votre alimentation

Si vous ne consommez pas suffisamment de fibres dans votre alimentation, commencez par en manger un peu plus qu'hier. Puis, progressivement, mangez un peu plus chaque jour, notamment ces aliments riches en fibres :

- Pois cassés
- Lentilles
- Haricots noirs
- Haricots de Lima
- Pois
- Avoine
- Flocons de son
- Framboises
- Mûres
- Avocats
- Brocoli

Lorsque Bree Maloney a commencé à consommer 25 à 30 grammes de fibres par jour, elle s'est sentie beaucoup mieux, moins fatiguée et moins ballonnée. Selon Bree, « sortez et adaptez votre régime alimentaire et votre esprit à

Les flocons  
d'avoine peuvent-  
ils combattre les  
maladies cardiaques?  
<https://tinyurl.com/33y3c2vz>

## Références

1. Maloney, B. (2017). How fiber changed my life. [Comment les fibres ont changé ma vie.] LinkedIn Pulse. De : <https://tinyurl.com/y7f9bcqw>
2. 2McManus, K. (2019). Should I be eating more fiber? [Dois-je consommer plus de fibres?] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/yb6u5ssh>
3. Greger, M. (2017). Fibres. NutritionFacts.org. De : <https://nutritionfacts.org/topics/fiber>
4. Ellis, E. (2020). Fibres. Academy of Nutrition and Dietetics. De : <https://tinyurl.com/5ascwz49>
5. Timm, M., et al. (2023). Beyond dietary fiber: Bioactive compounds in plant foods. [Au-delà des fibres alimentaires : Les composés bioactifs dans les aliments à base de plantes.] Nutrients, 15(19): 4138. De : <https://tinyurl.com/4byp3env>
- 6.





# Mangez des aliments riches en fibres

## DEFI

Les fibres au service de 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 manger plus d'aliments riches en fibres au quotidien.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de consommation d'aliments riches en fibres.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite

MOIS :

HC = Health Challenge™ ex. min. = exercice minutes

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	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 consommé des aliments riches en fibres

\_\_\_\_\_ 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.

## Quels sont les avantages du jeûne intermittent pour la santé?

# A.

Il y a plus d'une façon de pratiquer le jeûne intermittent, qui offre de nombreux avantages pour la santé.

### À quoi ressemble le jeûne intermittent?

Voici une réponse simple. Cette approche consiste à interrompre les repas pendant une période déterminée. Pensez-y comme à un horaire à suivre pour savoir quand manger et quand faire une pause.

Voici un exemple :

- L'approche la plus courante en matière de jeûne intermittent est la méthode 16/8.<sup>1</sup>
- Vous êtes à jeun pendant 16 heures et vous mangez pendant une période de 8 heures.
- Vous pourriez ainsi avoir un déjeuner, un dîner et quelques collations.

### Sept avantages du jeûne intermittent pour la santé

Le fait de sauter des repas et de suivre un horaire fixe peut-il vraiment vous aider à perdre du poids et à améliorer votre santé? Jetez un coup d'œil à ces sept avantages du jeûne intermittent pour la santé :<sup>2</sup>

#### 1. Stimuler la perte de poids et le métabolisme

Lorsque vous êtes à jeun, vous mangez moins de calories. C'est une formule simple qui peut vous aider à perdre du poids. De plus, vous pouvez accélérer votre métabolisme en faisant en sorte que votre corps utilise les réserves adipeuses pour produire de l'énergie.

#### 2. Contrôler le taux de glycémie



Si vous êtes à risque de diabète, le jeûne intermittent peut vous aider. Il permet à votre corps de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang. Cela peut se traduire par une diminution de la résistance à l'insuline et une baisse des niveaux d'insuline dans votre corps, ce qui est important pour la gestion du diabète.

#### 3. Améliorer la santé cardiaque

Le jeûne peut également améliorer la santé cardiaque. Comment? Il peut faire baisser votre tension artérielle, améliorer votre taux de cholestérol et réduire l'inflammation dans votre corps.

#### 4. Préserver la santé de votre cerveau

Le jeûne intermittent est bénéfique non seulement pour votre corps, mais aussi pour votre cerveau. Il peut augmenter un type de protéine qui soutient les fonctions cérébrales. Cela peut vous aider à avoir une meilleure réflexion, à améliorer votre mémoire et même à protéger votre cerveau de la démence et de la perte de mémoire liée à l'âge.

#### 5. Améliorer la croissance des cellules saines

Lorsque vous êtes à jeun, votre corps commence à nettoyer ses cellules. C'est important pour votre santé globale et cela peut vous aider à vivre plus longtemps. Le jeûne intermittent aide à éliminer les mauvaises cellules ou les cellules endommagées qui peuvent vous rendre malade.

#### 6. Réduire l'inflammation

L'inflammation est responsable

## ASK THE Wellness DOCTOR

d'une longue liste de maladies chroniques telles que l'obésité, les maladies cardiaques et certains types de cancer. Heureusement, la recherche révèle que le jeûne intermittent peut contribuer à réduire l'inflammation dans votre corps, diminuant ainsi votre risque de maladie.

#### 7. Protéger contre certains types de cancer

La recherche a démontré que le jeûne intermittent peut aider à vous protéger contre certains types de cancer et à soutenir les traitements de chimiothérapie. Comment? Le jeûne peut ralentir la croissance des tumeurs et atténuer les effets néfastes des traitements anticancéreux.

#### Avez-vous l'intention d'essayer le jeûne intermittent?

Il ne convient pas à tout le monde. Si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous êtes trop maigre ou si vous avez d'autres problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'essayer le jeûne intermittent.

Le jeûne intermittent n'est pas seulement un régime à la mode. C'est un mode de vie qui présente de nombreux avantages pour la santé. Il peut vous aider à perdre du poids, à améliorer le fonctionnement de votre corps, à maintenir votre cœur et votre cerveau en bonne santé et peut-être même à vous aider à vivre plus longtemps.

#### Références

1. Varady, K., et al. (2021). Cardiometabolic benefits of intermittent fasting. [Avantages cardiométaboliques du jeûne intermittent.] *Annual Review of Nutrition*, 41:333-361. De : <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-nutr-052020-041327>
2. Cleveland Clinic. (2022). Intermittent fasting: how it works and 4 types explained. [Le jeûne intermittent : principe de fonctionnement et explication des 4 types de jeûne.] De : <https://health.clevelandclinic.org/intermittent-fasting-4-different-types-explained>



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