



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE DECEMBRE 2023

Réalisé par:



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

### **Le temps d'écran pendant les fêtes : Une curieuse raison de limiter cette activité**

C'est la saison des films Hallmark et des fêtes à la télévision et sur tous vos services de diffusion en continu préférés. Mais si vous passez trop de temps assis devant un écran, les fêtes risquent d'être un peu moins joyeuses et chaleureuses. Voici ce que vous devez savoir...

### **Décorez la maison avec des avocats : Un cadeau pour le cœur**

Vous êtes à la recherche d'un moyen plus sain de célébrer les fêtes sans vous surcharger de biscuits, de gâteaux et de tartes? Mangez plus d'avocats. Découvrez les avantages pour la santé de ce fruit riche en nutriments (oui, c'est un fruit).

### **Vie bien remplie : Quatre façons de rester actif pendant les fêtes**

Trop occupé pour faire de l'exercice pendant les fêtes? Tout le monde sait que le calendrier des fêtes est rempli d'activités et de choses à faire. Mais vous pouvez toujours prendre le temps d'être actif. Jetez un coup d'œil à ces méthodes rapides et faciles pour vous entraîner n'importe où.

### **L'axe des Y : Sans le sommeil, vous perdez**

Vous pensez pouvoir sauter le sommeil sans conséquences négatives? Détrompez-vous. Si vous essayez de contrôler votre poids, voici une bonne raison de vous assurer de bien dormir.

### **Recette : Soupe aux pommes de terre**

Réchauffez les nuits d'hiver avec cette soupe facile à préparer. Elle est pleine de légumes sains et d'une texture crémeuse que vous adorerez. Miam!

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

Connectez-vous aux autres : Prenez le temps de tisser des liens sociaux

### **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 éviter toute prise de poids pendant les fêtes?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y :



### Sans le sommeil, vous perdez.

Saviez-vous que le manque de



sommeil est lié à la suralimentation? C'est la recette de la prise de poids et des pantalons trop serrés. Ce n'est pas vraiment le genre de chose qui vous fait sourire pendant les fêtes. N'est-ce pas?

Si vous estimez que vous faites pencher la balance du mauvais côté, vos habitudes de sommeil peuvent être en cause. Une étude récente a révélé que les personnes qui ne dorment pas suffisamment sont plus susceptibles de trop manger (7 à 8 heures de sommeil sont préférables).<sup>4</sup> Après une nuit d'insomnie, la personne moyenne a consommé 385 calories de plus le lendemain. Sans le sommeil, vous perdez.

### COMMENTAIRES?

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

## Le temps d'écran pendant les fêtes : Une curieuse raison de limiter cette activité

### Réduisez votre temps devant un écran pour protéger votre santé

Les films de vacances vous incitent-ils à vous installer sur le divan? Ou peut-être vous servez-vous d'une tablette ou d'un téléphone intelligent pour acheter des cadeaux de dernière minute, consulter les médias sociaux et regarder les grands classiques des fêtes de fin d'année.

Un peu de temps passé devant un écran est acceptable. Mais il y a de meilleures façons de profiter des fêtes que de rester devant un écran. N'est-ce pas?

Si vous êtes comme la plupart des adultes, vous passez plus de 10 heures par jour devant des écrans. C'est problématique. Une étude récente a montré que trop de temps passé devant un écran augmente le risque de problèmes de santé graves et de décès prématuré.<sup>1</sup>

### Le problème d'un excès de temps passé devant l'écran

Dans le cadre de cette étude, les chercheurs ont suivi 221 000 personnes pendant 15 ans. Ils ont découvert que plus les gens passaient de temps devant des écrans, plus ils étaient susceptibles de mourir d'une des maladies suivantes :

- maladie cardiaque
- cancer
- diabète
- Grippe
- Maladie de Parkinson
- Maladie du foie

### Profitez des fêtes avec moins de temps passé devant un écran

« Le nombre d'appareils que nous possédons fait augmenter le temps global passé devant les écrans », explique le Dr Steven Gortmaker, chercheur à Harvard.

Pour limiter le temps passé devant un écran, « jetez les écrans supplémentaires et n'en mettez pas dans votre chambre... Certes, nous avons besoin de ces appareils, mais essayez de faire des pauses ».

**Un cadeau intelligent pour les fêtes cette année :** Moins de temps devant les écrans et plus de temps en compagnie de la famille et des amis, d'un bon livre ou d'une promenade à l'extérieur.

### SUITE

Huit façons de réduire le temps passé devant un écran  
<https://tinyurl.com/5n7wha3r>

## Décorez la maison avec des avocats : Un cadeau pour le cœur

### Un avocat par jour aide à réduire le taux de mauvais cholestérol

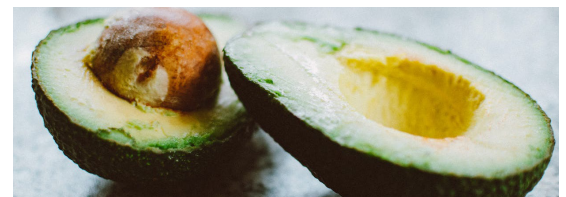
Vous préparez une collation pour le Père Noël? Il n'est pas étonnant que le joyeux lutin soit obèse. La magie des fêtes est bien insuffisante pour transformer une assiette de biscuits et un verre de lait entier en aliments sains.

En effet, les produits laitiers, les graisses animales et les aliments à base de beurre et de crème sont riches en graisses saturées. Une consommation excessive augmente le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol). Au fil du temps, cela peut bloquer les vaisseaux sanguins et limiter le flux sanguin vers le cœur et le cerveau. Le mauvais cholestérol augmente le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

• **À quoi ressemble une collation saine pour le cœur pendant les fêtes?** C'est bon. C'est vert. Et il contient des graisses saines qui contribuent à réduire le mauvais cholestérol.

• **La réponse :** Décorez votre maison et votre assiette avec des avocats.

Une étude récente a montré à quel point les avocats peuvent être bénéfiques pour la santé. Le fait d'en



manger un par jour pendant cinq semaines a permis à des personnes obèses de réduire leur taux de mauvais cholestérol.<sup>2</sup>

### Les graisses saines et les antioxydants qui se trouvent dans les avocats peuvent également être utiles :

- Prévenir l'accumulation de plaques sur les parois des artères
- Réduire le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
- Baisser le risque de certains types de cancer
- Améliorer la tension artérielle
- Baisser les triglycérides
- Soutenir la fonction cérébrale
- Contrôler la faim et faciliter la gestion du poids



### Soupe aux pommes de terre

Réchauffez les nuits d'hiver avec cette soupe facile à préparer. Elle est pleine de légumes sains et d'une texture crémeuse que vous adorerez. Miam!

#### Ingrédients

- 1/2 T d'oignon (haché)
- 1/2 T de céleri (haché)
- 6 pommes de terre (en dés)
- 2 c. à soupe de margarine
- 1/2 c. à café de sel
- 1/8 de c. à café de poivre noir
- 3 T d'eau

2 c. à soupe de farine

#### Instructions

- Peler et hacher l'oignon. Hacher le céleri. Peler les tomates et les couper en dés.
- Faites fondre la margarine dans une grande casserole à feu doux.
- Ajouter l'oignon et le céleri. Faites cuire pendant quelques minutes.
- Ajouter les pommes de terre, le sel, le poivre et 1 1/2 T d'eau.
- Faites cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- Dans un petit bol, mélanger le lait sec et la farine.
- Ajouter 1-1/2 T d'eau lentement, en remuant à mesure que vous l'ajoutez.
- Ajouter le mélange de lait aux pommes de terre.
- Faites cuire jusqu'à ce que la soupe soit réchauffée et légèrement épaissie.
- Assaisonner si nécessaire.

Donne 6 portions. 255 calories.

## Vie bien remplie : Quatre façons de rester actif pendant les fêtes

Votre calendrier de fêtes est-il chargé? Vous pouvez toujours être actif. Voici comment...

Si vous êtes pressé par le temps pour tout faire pendant les fêtes, vous n'êtes pas le seul. Trop souvent, les activités physiques sont délaissées au profit d'autres activités.

Mais, il est possible de faire autrement. Voici quatre façons de rester actif pendant les fêtes :

### 1. Essayez des séances d'entraînement de 10 minutes

De nouvelles recherches révèlent que de courtes périodes d'exercice peuvent être tout aussi bénéfiques pour votre santé et votre cœur qu'une séance d'entraînement de 30 minutes.<sup>3</sup> Répartissez l'exercice en petites doses. Prenez une marche. Utilisez les escaliers. Faites un meilleur usage de ce tapis roulant qui sert de cintre. Ou faites le ménage dans un temps record.

### 2. Brûlez des calories avec des exercices au poids du corps

Vous êtes enfermé dans une chambre d'hôtel, dans la chambre d'amis d'un parent, ou le temps est mauvais. Et que faire maintenant? Essayez des exercices au poids du corps comme les pompes, les redressements, les sauts et les flexions de jambes. Vous augmenterez votre rythme cardiaque et brûlerez une tonne de calories.

#### SUITE

Essayez cette séance d'entraînement au poids du corps  
<https://tinyurl.com/yvzy5x5d>



### 3. Prenez une marche

Lorsque vous vous déplacez pendant les fêtes, cherchez des occasions de marcher. Stationnez loin du magasin. Marchez rapidement dans le centre commercial ou l'aéroport. Bougez plus. Asseyez-vous moins.

### 4. Fixez un objectif

Si vous ne voulez pas laisser tomber l'exercice, fixez-vous un objectif. Inscrivez-vous à une course. Visez à courir ou à marcher au moins un kilomètre par jour. Faites également participer votre famille. Efforcez-vous d'être actif tous les jours pendant les fêtes.

Prenez dès maintenant ces habitudes qui vous aideront à bien démarrer la nouvelle année!

## Décorez les couloirs avec des avocats : un cadeau pour le cœur (suite de la page 1)

### Avez-vous envie d'une meilleure santé pendant les fêtes?

Tartinez de l'avocat sur des rôties aux grains entiers. Essayez la trempette végétarienne faite avec de l'avocat. Ajoutez de l'avocat à une salade ou un sandwich.

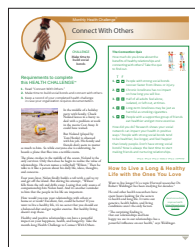
Laissez une collation saine au Père Noël : des bâtonnets de carotte et du guacamole. Ses rennes vous remercieront.

#### SUITE

Essayez ces recettes à base d'avocat  
<http://tinyurl.com/ajh3yav>

## Références

- Keadle, S., et al. (2015). Causes of death associated with prolonged TV viewing. [Les causes de décès liées à l'écoute prolongée de la télévision.] *American Journal of Preventive Medicine*, 49(6): 811-821. De : [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(15\)00265-2/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(15)00265-2/fulltext)
- Wang, L. et al. (2020). A moderate-fat diet with one avocado per day increases plasma antioxidants and decreases the oxidation of small, dense LDL in adults with overweight and obesity: A randomized controlled trial. [Un régime alimentaire à teneur modérée en matières grasses avec un avocat par jour augmente les antioxydants plasmatiques et diminue l'oxydation de LDL petites et denses chez les adultes souffrant de surpoids et d'obésité : Un essai contrôlé randomisé.] *Journal of Nutrition*, 150(2): 276-284. De : <https://tinyurl.com/3u6nhw3n>
- Stamatakis, E., et al. (2022). Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. [Rapport entre l'activité physique intermittente vigoureuse mesurée par un appareil portable et la mortalité.] *Nature Medicine*, 28: 2521-2529. De : <https://tinyurl.com/bdecp862>
- Khatib, H.K.A., et al. (2017). The effects of partial sleep deprivation on energy balance: a systematic review and meta-analysis. [Les effets de la privation partielle de sommeil sur l'équilibre énergétique : une revue systématique et une méta-analyse.] *European Journal of Clinical Nutrition*, 71(5): 614-624. De : <https://tinyurl.com/bdcszcz2>



## Participez au Défi santé de décembre!

Connectez-vous aux autres : Prenez le temps de tisser des liens sociaux

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

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

Comment puis-je éviter de gagner du poids pendant les fêtes?



# Défi du bien-être

Réalisé par:





# Connectez-vous avec les autres

## DÉFI

Prendre le temps de créer du lien social

### Exigences à remplir

### ce DÉFI SANTÉ™

1. Lisez « Connectez-vous avec les autres ».
2. Prenez le temps de tisser des liens sociaux et des relations avec les autres. Keep a record of your completed health challenge in case your organization requires documentation.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



En pleine fête de fin d'année avec sa famille, Chuck Noland a parti très vite pour régler un problème au travail dans le film Seul au monde. Il aurait pu attendre.

Mais Noland (joué par l'acteur Tom Hanks) est obsédé par son travail. Sa famille et ses amis ont moins d'importance à ses

yeux. Alors que tout le monde fait la fête, il monte à bord d'un avion qui traverse une terrible tempête.

L'avion s'écrase au milieu de l'océan. Noland est le seul survivant. Ainsi, il commence à se rendre compte de la valeur des relations. Il a même donné le nom de « Wilson » à un ballon de volley-ball. Ensuite, il dialogue avec celui-ci comme si c'était une personne, en lui parlant de sa vie quotidienne, de ses idées, de ses pensées et de ses préoccupations.

Quatre ans plus tard, Nolan construit enfin un radeau avec une voile pour tenter de quitter l'île. Mais au cours de sa tentative, « Wilson » tombe du radeau et part à la dérive. La perte de cette unique source de compagnie est un coup dur pour Nolan. Et c'est un autre rappel pour lui de l'importance des personnes qui font partie de sa vie.

Comment évaluez-vous vos relations avec les autres à la maison ou au travail? Excellent, passable, pourrait-on faire mieux? Si vous désirez vivre en bonne santé, tout le monde sait qu'il faut avoir une alimentation équilibrée et faire de l'exercice régulièrement. Mais la vie saine ne s'arrête pas là.

Des relations saines et positives peuvent avoir un impact considérable sur votre bonheur, votre santé et votre longévité.

### Questionnaire sur les connexions

Dans quelle mesure connaissez-vous les avantages des relations saines et des liens avec les autres? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



### V F

1.   Les personnes ayant des liens sociaux forts se remettent plus rapidement d'une maladie ou d'une blessure.
2.   La solitude chronique n'a aucun impact sur votre durée de vie.
3.   La moitié des adultes se sentent parfois seuls, isolés ou mis à l'écart.
4.   La solitude à long terme est peut-être aussi nocive que le fait de fumer des cigarettes.
5.   Les personnes qui ont un groupe d'amis qui les soutient mangent plus sainement et font plus d'exercice.

Votre résultat? Les recherches ont démontré que votre réseau social peut avoir un impact positif sur votre santé.<sup>1</sup> Les personnes ayant des liens sociaux forts ont tendance à être en meilleure santé, à vivre plus longtemps et à se sentir plus heureuses que les personnes solitaires. Vous n'avez pas de liens sociaux solides? Il est toujours opportun de commencer à se faire des amis et à entretenir des relations.

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

## Vivre longtemps et en bonne santé avec ceux que vous aimez

Vous souhaitez vivre plus longtemps? C'est un sujet que le Dr Robert Waldinger, chercheur à Harvard, étudie depuis des décennies.<sup>2</sup>

Avec d'autres chercheurs en santé, il a passé des heures à chercher les secrets de la santé et de la longévité. Il s'avère que la génétique, les habitudes de santé et les conditions de vie ne sont pas les seuls facteurs.

« La découverte surprenante est que nos relations et le bonheur que nous éprouvons dans nos relations ont une influence considérable sur notre santé », déclare Waldinger.

De bonnes connexions améliorent la santé  
<https://tinyurl.com/okgiwzg>



## Sept façons simples de se rapprocher des autres

Si vous souhaitez développer des relations plus saines, vous devez être prêt à faire votre part. Et ce n'est pas si difficile. Voici sept façons de vous rapprocher des autres.

### 1. Tenez vos promesses

Si vous affirmez que vous allez terminer un projet dans le délai imparti ou que vous avez prévu de rencontrer un ami pour prendre un café, organisez votre emploi du temps de manière à ce que cela se produise. Si vous ne pensez pas pouvoir le faire, ne promettez rien et ne revenez pas sur votre promesse. Si vous avez besoin de plus de temps, si vous manquez de temps ou si vous ne pouvez pas tenir votre promesse, informez-en les autres dès que possible.

### 2. Soyez fiable

Lorsque les gens comprennent qu'ils peuvent compter sur vous pour faire avancer les choses, pour assurer le suivi et pour passer à l'action, vous créez des liens plus forts.

Anecdote amusante : Il y a plus de 20 ans, deux enfants vivant à des milliers de kilomètres l'un de l'autre dans des pays différents ont décidé de s'écrire en tant que correspondants, ce qui leur a permis de nouer une relation. Après des décennies de communication, Caitlin Alifrenka et Martin Ganda ont même écrit le livre : *Je vous répondrai toujours : Comment une lettre a changé deux vies.*

### 3. Soyez honnête

Bien avant qu'Abraham Lincoln ne devienne président, il travaillait dans un petit magasin. Lorsqu'il s'est rendu compte qu'il avait lésé un client de quelques centimes, il a fermé le magasin et a parcouru des kilomètres à pied pour rendre la monnaie exacte. C'est l'un des nombreux actes qui lui ont valu le surnom de « Abraham l'honnête ». À la maison comme au travail, soyez honnête. C'est vraiment la meilleure des politiques.

### 4. Présentez vos excuses

Des choses se produisent. Les personnes commettent des erreurs. Vous manquez une réunion. Vous êtes dans l'impossibilité de vous rendre au match de soccer de votre enfant. Le courriel de l'entreprise que vous avez rédigé comporte des fautes d'orthographe. Si vous voulez vraiment renforcer les liens avec les autres, exprimez vos regrets lorsque vous avez fait quelque chose de mal ou commis une erreur.

### 5. Écoutez

Ernest Il y a au moins une raison pour laquelle Ernest Hemingway était un si grand écrivain, doté d'un don littéraire. Il était à l'écoute des autres. « Lorsque les gens parlent, écoutez-les complètement », a déclaré Hemingway. « La plupart des gens n'écoutent jamais. » La prochaine fois que quelqu'un vous parlera, écoutez. Concentrez-vous sur ce qu'ils disent. Et la prochaine fois que vous aurez quelque chose à dire, ils seront plus enclins à vous écouter.

Soyez social pour vivre plus longtemps  
<https://tinyurl.com/vcy78z8n>

## Alors, quel est le secret d'une vie longue et saine?

La recherche démontre que ces neuf éléments font la différence :



1. Poursuivez votre apprentissage.
2. Ne fumez pas - arrêtez si vous le faites.
3. Évitez ou limitez l'alcool.
4. Consommez beaucoup de fruits et de légumes.
5. Soyez physiquement actif.
6. Maintenez un poids sain, ou perdez du poids si nécessaire.
7. Apprenez à vous adapter aux événements et aux situations.
8. **Et enfin, mais non le moindre :** Établissez des liens solides avec les autres.

Les recherches démontrent que des liens solides avec les autres sont bons pour votre cœur et votre santé.<sup>3</sup> Ils contribuent à atténuer le stress, à réduire le risque de maladie cardiaque, à lutter contre la dépression et la solitude, et peuvent même ralentir la perte de mémoire associée au vieillissement.

### 6. Apportez votre soutien

Soyons réalistes. La vie professionnelle et la vie familiale ne sont pas toujours compatibles. Et des événements surviennent, comme un décès dans la famille, un accident de voiture, des changements de carrière, des problèmes familiaux ou des difficultés financières.

Prenez soin de votre famille. Si un ami ou un collègue est confronté à une difficulté, apportez-lui votre soutien et intervenez pour l'aider lorsque vous le pouvez. Envoyez une lettre, un message texte ou un courriel. Appelez-les ou rendez-vous chez eux, juste pour leur faire savoir que vous vous souciez d'eux.

### 7. Partagez un moment de rire

Le fait de rire avec votre famille et vos amis contribue à resserrer les liens.<sup>4</sup> Partagez une blague, un mème, une histoire, une vidéo ou un message sur les médias sociaux qui vous fait rire. Ou regardez un film drôle ensemble.

La vie n'est pas toujours facile, mais un peu de rire peut vous aider, ainsi que les personnes qui vous sont chères.

« Le rire provoque la libération d'endorphines », explique le Dr Lee S. Berk, chercheur à l'université de Loma Linda. « ...Il fait également baisser le cortisol, ce qui réduit ensuite le stress. »

### Établissez des liens pour vivre longtemps et prospérer

Lorsque vous faites l'effort de vous rapprocher des autres, vous vous sentez plus heureux, vous êtes en meilleure santé et vous vivez

Pourquoi la connexion et la gentillesse compte  
<http://tinyurl.com/9zpd37rz>

### Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). How does social connectedness affect health? [Comment les liens sociaux influencent-ils la santé?] De : <https://tinyurl.com/sjbbppz2>
2. Mineo, L. (2017). Good genes are nice, but joy is better. [Avoir de bons gènes, c'est bien, mais la joie, c'est encore mieux.] Harvard University. De : <https://tinyurl.com/y9oovnak>
3. Freebourn, N., et al. (2019). Perceived social support and the risk of cardiovascular disease and all-cause mortality in the Women's Health Initiative Observational Study. [Le soutien social perçu et le risque de maladie cardiovasculaire et de mortalité toutes causes confondues dans l'étude observationnelle Women's Health Initiative.] Menopause, 26(7): 698-707. De : <https://tinyurl.com/mrxdtpfm>
4. Manninen, S., et al. (2017). Social laughter triggers endogenous opioid release in humans. [Le rire social déclenche la libération d'opioïdes endogènes chez l'homme.] Journal of Neuroscience, 37(25): 6125-6131. De : <https://tinyurl.com/y37u3nvw>





# Connectez-vous avec les autres

## DÉFI

Prendre le temps de créer du lien social

### 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. Prenez le temps de tisser des liens sociaux et des relations avec les autres.
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer vos actions et vos choix en vue de renforcer les liens avec les autres.
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	MERDI	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 je me suis connecté avec d'autres

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

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

-----  
-----

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



**Demandez l'avis du médecin**

Réalisé par:



# Q.

## Comment puis-je éviter de gagner du poids pendant les fêtes?

# A.

Si vous souhaitez éviter de gagner quelques livres en trop pendant les fêtes, vous avez besoin d'un plan.

Pourquoi? L'adulte moyen gagne un livre ou plus au cours du mois de décembre. Selon une étude récente qui a suivi le poids de 3 000 personnes pendant les fêtes, c'est ce que les chercheurs ont constaté.<sup>1</sup>

Cela peut paraître négligeable. Mais si vous continuez à ajouter un livre ou plus à chaque période de fêtes, ça commence à devenir important. C'est l'une des raisons pour lesquelles environ 74 % des adultes sont en surpoids ou obèses.<sup>2</sup>

Mais il est possible de faire autrement. En intégrant ces habitudes saines à vos habitudes de fêtes, vous éviterez de prendre du poids. Voici comment le faire :

### 1. Bougez plus, restez assis moins souvent

Face au manque de temps pendant les fêtes, de nombreuses personnes négligent de faire de l'exercice pour se concentrer sur d'autres aspects de leur journée. Mais pour éviter de gagner du poids, il est encore plus important de rester actif pendant cette période.

Promenez-vous pour apprécier les décorations de Noël. Promenez-vous plus souvent au centre commercial ou dans les magasins. Respectez autant que possible votre programme d'exercice régulier.

### 2. Buvez plus d'eau

Elle ne contient aucune calorie. Ce n'est généralement pas le cas des autres boissons servies lors des fêtes de fin d'année. Par exemple :



- Un seul verre de lait de poule contient entre 300 et 500 calories.
- Les punches aux fruits et les boissons gazeuses contiennent 150 à 250 calories.
- Une boisson alcoolisée classique contient entre 150 et 225 calories.

Votre corps a besoin d'eau pour rester hydraté et favoriser la digestion, les fonctions cérébrales, le mouvement, etc.

### 3. Privilégiez les fruits et légumes

Vous êtes au buffet ou à la table des fêtes... que faire? Commencez par remplir votre assiette de fruits et de légumes. Ils sont riches en nutriments et moins caloriques que les desserts et les plats préparés avec du sucre, de la crème ou des sauces.

Et si vous commencez par là, vous pourrez encore apprécier le dessert sans trop manger.

### 4. Cuisinez des plats de fête sains à la maison

Vous pouvez sortir au restaurant avec votre famille et vos amis pour faire la fête. Mais vous êtes plus susceptible de manger trop.

Une étude portant sur 364 repas différents pris au restaurant a conclu que le repas moyen pris au restaurant contient 1 500 calories.<sup>3</sup>

Si vous ajoutez les boissons, les hors-d'œuvre et les desserts, un seul repas contient plus de calories que la plupart des adultes n'en consomment en une journée.

## ASK THE Wellness DOCTOR

Au lieu de cela, préparez des plats sains et des repas à la maison plus souvent pendant les fêtes.

### 5. Maintenir pour éviter de grossir

Fixez-vous pour objectif de maintenir votre poids pendant les fêtes. Voici un moyen simple de prévenir la prise de poids : Montez sur la balance.

Choisissez une fréquence qui vous convient. Tous les jours ou une fois par semaine. Une étude récente a conclu que des pesées régulières peuvent vous aider à maintenir votre poids ou même à perdre quelques livres en vous rappelant de faire des choix sains.<sup>4</sup>

Si vous envisagez les fêtes de cette manière, vous pourrez continuer à apprécier les gâteries, les desserts et la bonne cuisine sans gagner du poids. Ces habitudes saines vous

### Références :

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/y2fopuvw>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] De : <https://tinyurl.com/mvfze5yk>
3. Urban, L., et al. (2016). Energy contents of frequently ordered restaurant meals and comparison with human energy requirements and USDA database information: A multisite randomized study. [Contenu énergétique des repas de restaurant les plus fréquemment commandés et comparaison avec les besoins en énergie humaine et les informations de la base de données du département américain de l'Agriculture : Une étude randomisée multisite.] *Journal of the American Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(4):590-598. De : <https://tinyurl.com/y2lg4kxm>
4. Kaviani, S., et al. (2019). Daily self-weighing to prevent holiday-associated weight gain in adults. [L'autopese quotidienne afin de prévenir la prise de poids associée aux fêtes chez les adultes.] *Obesity*, 27(6):908-916. De : <https://tinyurl.com/y2a7y5p3>



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