



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE JANVIER 2023

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Janvier 2023

Transformation vers des habitudes saines : Quatre stratégies de réussite

Envie d'abandonner certaines mauvaises habitudes pour des habitudes plus saines cette année? Employez ces quatre stratégies de réussite pour dire adieu aux mauvaises habitudes et développer des habitudes saines... en même temps.

Pas de gym, pas de problème : Six avantages des exercices de poids corporel

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à un centre de remise en forme pour développer sa force et son endurance et améliorer sa santé. Pas de gym, pas de problème. Les exercices de poids corporel peuvent vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de remise en forme. Voici ce que vous devez savoir...

La soupe est servie! Janvier est le mois national de la soupe.

Envie de quelque chose de sain ce mois-ci? Janvier est le mois national de la soupe. Et il y a plein de soupes saines prêtes à servir et de recettes simples que vous pouvez préparer vous-même. Voici ce que vous devez savoir...

L'axe des Y : Suivez le régime de désencombrement

Souhaitez-vous améliorer votre régime alimentaire et lutter contre la malbouffe et la suralimentation? Voici un moyen incroyablement simple de faire un changement qui n'a rien à voir avec la nourriture...

Recette : Soupe rapide au poulet et aux légumes

Vous êtes à la recherche d'une recette de soupe rapide et facile à préparer, qui soit saine, nourrissante et pleine de saveurs? Essayez cette recette de soupe.

Participez au Défi santé de janvier!

Fixez des objectifs sains et SMART : Élaborez un plan 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 pour la santé liés à la consommation d'aliments à base de plantes?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



Suivez le régime de désencombrement

Vous cherchez un nouveau régime pour mieux gérer votre poids? Essayez le régime de désencombrement..



Mais soyez prudent. Si vous êtes naturellement désorganisé, cela risque d'être plus difficile que de remplacer les barres de confiserie par du chou frisé ou les hamburgers par du brocoli. Au lieu de penser à ce que vous allez manger, regardez autour de vous.

Votre bureau, votre table de cuisine ou même votre voiture sont-ils encombrés de courrier, de papiers, de déchets ou de vaisselle sale?

Une étude récente a conclu que manger dans un endroit désordonné peut stimuler l'appétit pour des collations malsaines.⁵

Si vous souhaitez manger de manière plus saine, commencez par faire la vaisselle, trier votre courrier et sortir les poubelles.

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:
evan@thehealthycopywriter.com

Transformation vers des habitudes saines : 4 stratégies de réussite

Comment remplacer les mauvaises habitudes par des habitudes plus saines

Si vous croyez pouvoir réussir à changer vos habitudes en 2023, vous devriez commencer par jeter un coup d'œil à vos mauvaises habitudes. Par exemple :

Le tabagisme, l'abus d'alcool et la suralimentation sont des habitudes qui peuvent affecter directement votre santé.

- Pour d'autres, de mauvaises habitudes comme le fait de dépenser trop, de perdre du temps ou de se ronger les ongles peuvent nuire à l'estime de soi ou au porte-monnaie.

Heureusement, il est possible de remplacer les mauvaises habitudes par de meilleures habitudes.

« Les habitudes jouent un rôle important dans notre santé », déclare la Dre Nora Volkow, de l'Institut national de la santé. « En comprenant comment nous développons des habitudes, nous pouvons changer notre mode de vie et adopter des comportements plus sains. »

Si vous êtes prêt à adopter de nouvelles habitudes saines cette année, voici par où commencer :³

1. Reconnaissez les mauvaises habitudes

Puis élaborez un plan pour les combattre. Par exemple :

- Apportez une collation saine au travail plutôt que de remplir la machine à bonbons avec des pièces de monnaie chaque après-midi.
- Adoptez un passe-temps sain et consacrez moins de temps à l'Internet ou à la télévision.

2. Visualisez votre réaction face à la tentation

Si la pensée de votre marque préférée de croustilles ou de dormir 30 minutes de plus le matin vous fait saliver, il faut changer votre façon de penser.

Commencez en visualisant la façon dont vous aimeriez agir. Par exemple :

- Imaginez-vous en train de manger une collation saine à la place des croustilles, ou de vous lever tôt pour vous entraîner au gymnase.
- Ensuite, imaginez la sensation agréable d'avoir fait le meilleur choix.

3. Demandez de l'aide auprès de votre famille et de vos amis

L'une des meilleures façons de réussir à abandonner les vieilles habitudes et à en créer de nouvelles est de participer à un groupe de soutien.

- Soyez responsable de vos actions.
- Demandez à votre famille, vos amis ou vos collègues de travail de vous aider.
- Rendez-leur régulièrement compte de vos efforts, et soyez ouvert à leurs conseils et encouragements.

4. Soyez patient

Gardez à l'esprit que vous n'avez pas adopté vos mauvaises habitudes du jour au lendemain. Et vous n'êtes pas obligé de les retenir si vous n'en voulez pas. Mais il vous faudra un peu de patience pour les transformer.

Si vous faites une erreur, n'abandonnez pas. Il suffit de recommencer.

Avec un effort soutenu, vous pouvez développer cette année des habitudes plus saines qui vous accompagneront tout au long de votre vie.

Pas de gym, pas de problème : Six avantages des exercices de poids corporel

L'entraînement au poids corporel améliore l'état de santé général

Avez-vous pour objectif de faire plus d'exercice cette année? Commençons par éliminer toutes les obstacles ou les excuses qui risquent de bloquer le chemin...

Pas besoin d'abonnement au gymnase, d'équipement dispendieux ou d'un entraîneur personnel. Vous pouvez faire de l'exercice en utilisant le poids de votre corps. **Les exercices au poids corporel comprennent des éléments comme les suivants :**

- Pompes
- Squats
- Redressements
- Fentes
- Planche
- Sauts à écarts

Six avantages pour la santé des exercices de poids corporel

Fini les excuses, vous pouvez faire de l'exercice n'importe quand et n'importe où avec les exercices de poids corporel.



Saviez-vous que l'entraînement au poids corporel est l'une des méthodes d'exercice les plus populaires?¹ C'est pratique, gratuit et vous pouvez vous entraîner quand vous le souhaitez.

Les recherches révèlent également que l'entraînement au poids corporel peut :

1. développer la force musculaire et l'endurance
2. améliorer l'agilité et la flexibilité



Soupe rapide au poulet et aux légumes

Vous êtes à la recherche d'une recette de soupe rapide et facile à préparer, qui soit saine, nourrissante et pleine de saveurs? Essayez cette recette de soupe :⁴

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'oignon(haché)
- 1 boîte de tomates (14,5 onces, en morceaux)
- 1 T de pommes de terre (coupées en morceaux)
- 2 T de bouillon de poulet, faible teneur en sodium (boîte de 14,5 onces)
- 1/2 T de poulet cuit, en morceaux
- 1 sachet de légumes mélangés (10 onces, surgelés)
- 1/4 de c. à thé de thym
- 1/8 c. à thé de poivre noir moulu
- 1/8 c. à thé de sel

Instructions

- Pour cette recette, utiliser uniquement du poulet cuit.
 - Placer les tomates, les pommes de terre et le bouillon dans la casserole.
 - Faire cuire à feu moyen jusqu'à ébullition. Ensuite, ajouter l'oignon.
 - Baisser le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes.
 - Ajouter les ingrédients restants et couvrir la casserole.
 - Add remaining ingredients, and cover pan.
 - Faites cuire pendant au moins 5 minutes supplémentaires à feu doux et ce, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Donne 4 portions.
- 148 calories par portion.

La soupe est servie! Janvier est le mois national de la soupe

Un moyen simple et sain de combattre la dépression hivernale

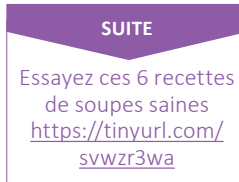
Selon des preuves archéologiques, le premier bol de soupe cuisiné en vue de soigner des malaises aurait été préparé vers 6 000 ans avant J.C. Et l'ingrédient principal ne correspondait à rien de ce que vous pourriez trouver dans votre épicerie locale (hippopotame!).

Depuis longtemps, la soupe est un pilier des régimes alimentaires à travers le monde. Et **janvier est le mois national de la soupe.**²

Quelques faits amusants sur la soupe...

- Le défunt président John F. Kennedy avait presque toujours une soupe et un sandwich pour son repas de midi.
- Frank Sinatra se nourrissait de soupe au poulet et au riz avant de monter sur scène.
- Et les dames françaises de la cour du roi Louis IX préféraient la soupe, car elles croyaient que mâcher de la nourriture leur donnait des rides.

Que vous la buviez, la goûtiez ou la mangiez à la cuillère, les gens consomment des milliards



de bols de soupe chaque année.

Une soupe peut être savoureuse, saine et rassasiante. Mais toutes les soupes ne sont pas égales.

Les soupes en conserve ont une teneur élevée en sodium et sont souvent dépourvues des bons ingrédients comme les tomates, les légumineuses, les carottes, les pois, les oignons, le céleri, le brocoli et les épics.

Cependant, préparée de la bonne façon, la soupe peut contribuer à la perte de poids et offrir une multitude de bienfaits pour la santé en apportant au palais un savoureux mélange de saveurs, de vitamines, de nutriments et d'antioxydants.

Si vous prévoyez de manger de la soupe, tentez votre chance et préparez la vôtre avec du bouillon et des légumes frais ou surgelés.

Si vous êtes pressé et n'avez pas le temps, choisissez des produits en conserve à faible teneur en sodium. Privilégiez aussi les soupes à base de bouillon plutôt qu'à base de crème, car elles sont souvent plus faibles en graisses et en calories.

La soupe, c'est mmm-mieux pour toi.



Pas de gym, pas de problème : 6 avantages des exercices de poids corporel (suite de la page 1)

3. améliorer l'agilité et la flexibilité renforcer la fonction cardiaque et pulmonaire
4. aider la gestion du poids
5. améliorer la qualité de vie
6. améliorer votre santé globale

Aucun temps pour faire de l'exercice? Pas envie d'aller au gymnase ou d'acheter des équipements dispendieux? Privilégiez la simplicité et faites des exercices de musculation à la maison. Voici quelques moyens d'y parvenir :

- **Élaborez votre propre programme d'entraînement avec un ensemble d'exercices de poids corporel.**

- Interrompez ce que vous faites et tenez une planche aussi longtemps que possible.
- Exécutez des sauts à écarts pendant les pauses publicitaires
- Effectuez des pompes entre les appels téléphoniques, les rendez-vous ou après avoir terminé une tâche
- Réservez 15 à 30 minutes et effectuez une séance d'exercices avec le poids corporel

Commencez par un entraînement simple, et augmentez peu à peu les répétitions et la durée de l'exercice à mesure que vous devenez plus fort.



Références

1. Walter, T. (2022). Worldwide survey of fitness trends for 2022. [Enquête sur les tendances mondiales en matière de conditionnement physique pour 2021.] *ACSM Health & Fitness Journal*, 26(1): 11-20. De : <https://tinyurl.com/2e5jdvcd>
2. U.S. Department of Agriculture. (2022). January is national soup month. [Janvier est le mois national de la soupe.] National Institute of Food and Agriculture. De : <https://tinyurl.com/yps7scst>
3. Calechman, S. (2022). How to break a bad habit. [Comment rompre une mauvaise habitude.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/mr49dfnb>
4. U.S. Department of Agriculture. (2022). Quick chicken & vegetable soup. [Soupe rapide au poulet et aux légumes.] My Plate. From: <https://tinyurl.com/3te6p4j4>
5. Vartanian, L., et al. (2016). Clutter, chaos, and overconsumption: The role of mind-set in stressful and chaotic food environments. [Désordre, chaos et excès de consommation : Le rôle de l'état d'esprit dans les environnements alimentaires chaotiques et stressants.] *Environment and Behavior*, 49:2. De : <https://tinyurl.com/2s3j2fxx>



Relevez le défi santé du mois de janvier!

Fixez des objectifs sains et SMART : Élaborez un plan 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 pour la santé liés à la consommation d'aliments à base de plantes?



Défi du bien-être

Réalisé par:





Fixez des objectifs sains et SMART

DEFI

Créer un plan pour améliorer votre santé

Exigences pour réaliser ce DÉFI SANTÉ :™

1. Lisez « Fixez des objectifs sains et SMART ».
2. Élaborez un plan pour améliorer votre santé en vous fixant des objectifs SMART
3. Tenez un journal de votre défi achevé au cas où votre organisation aurait besoin de cette documentation.



Que feriez-vous pour fêter vos 100 ans? Bud Lewis, un résident de l'Oregon, voulait que ce soit quelque chose à grande échelle, et quelque chose qui aideraient d'autres personnes.

Alors, il s'est fixé le but de faire 100 tours de piste et de collecter 100 000 dollars pour la Sunshine Division, un organisme local à but non lucratif qui aide les personnes dans le besoin. S'il faisait au moins un tour

de piste par jour pendant l'été, il pourrait faire 100 tours de piste avant son anniversaire.

Ce but peut vous sembler impossible à atteindre.

Mais au lieu de rester bloqué, Lewis a lacé ses chaussures de sport, s'est dirigé vers la piste avec un sourire et a annoncé à tout le monde son grand objectif.

Qu'y a-t-il sur votre liste de choses à faire avant de mourir? Y a-t-il des choses que vous souhaitez faire ou changer? Souhaitez-vous améliorer votre santé, perdre du poids, être plus actif, moins stressé ou dormir davantage?

Le fait d'avoir un objectif en tête est un excellent point de départ. Mais cela est insuffisant pour passer de là où vous êtes à là où vous voulez être. Il faut diviser un grand objectif en étapes quotidiennes que vous pouvez accomplir pour progresser.

Vous voulez apprendre à faire ça? Relevez le défi santé d'un mois pour fixer des objectifs sains et SMART.

La méthode SMART pour améliorer votre santé

Savez-vous comment fixer des objectifs pour améliorer votre santé? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



V F

1. Pour augmenter vos chances d'atteindre un objectif, écrivez-le, partagez vos plans avec une personne de confiance et examinez régulièrement vos progrès.
2. En visualisant le succès, les résultats parfaits et toutes les étapes nécessaires pour y parvenir, vous pouvez atteindre votre objectif.
3. Un excès de stress fait que votre cerveau privilégie les récompenses à court terme. Cependant, pour atteindre votre objectif, il faut vous concentrer sur les mesures quotidiennes à adopter afin de réaliser des progrès à long terme.
4. En moyenne, il faut 21 jours pour adopter une nouvelle habitude Il faut parfois plus longtemps pour se débarrasser de vieilles habitudes.
5. En mesurant vos efforts chaque jour, chaque semaine et chaque mois et en examinant vos progrès, vous pourrez atteindre vos objectifs.

Votre résultat? Si vous cherchez à améliorer votre santé, à modifier vos habitudes alimentaires ou à être plus actif, la mise au point d'un plan comportant des actions simples à mettre en œuvre vous aidera à réussir. Soyez patient. Selon les recherches, il faut en moyenne 66 jours pour adopter une nouvelle habitude..

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

La méthode SMART pour fixer des objectifs liés à votre santé

La méthode SMART pour fixer des objectifs liés à votre santé Une fois que Lewis a commencé à parcourir au moins un tour de piste par jour, il a appris quelque chose à partir d'un simple commentaire. Il était capable de marcher plus que ça. Et son attitude positive a inspiré les autres personnes à améliorer leur santé et à soutenir sa cause. Il a parcouru plus de 200 tours (plus de 53 miles) et a recueilli 125 000 dollars pour la Sunshine Division avant de fêter son 100e anniversaire.

Souhaitez-vous modifier un comportement, adopter une habitude saine ou atteindre un objectif? Procédez de la même façon que Lewis. Fixez un objectif sain et SMART, et avancez petit à petit.

Atteignez vos objectifs de manière SMART
<https://tinyurl.com/y84w58dy>



Huit conseils pour fixer des objectifs et améliorer votre santé

Le meilleur moyen d'atteindre vos objectifs de santé est de progresser pas à pas.⁴ Voici huit conseils qui vous aideront à rester sur la bonne voie et à atteindre votre objectif :

- 1. Concentrez-vous sur un seul objectif à la fois.** Si vous vous lancez dans des projets trop ambitieux, vous risquez d'être dépassé et d'échouer.
- 2. Choisissez un objectif de santé que vous êtes prêt à affronter** et pour lequel vous avez un véritable désir de vous améliorer.
- 3. Lancez-vous à petits pas.** Fixez des objectifs qui vous mettent au défi mais dont vous êtes certain de pouvoir les atteindre.
- 4. Obtenez de l'aide et du soutien.** Suivez un cours ou participez à un groupe de soutien. Inscrivez-vous à un défi bien-être pour renforcer vos connaissances, votre motivation et votre soutien.
- 5. Notez vos progrès quotidiennement.** Cela vous aide à rester sur la bonne voie - et le fait de mesurer les progrès réalisés est source de motivation!
- 6. Réévaluez fréquemment vos progrès.** Faites plus des choses qui marchent. Si quelque chose ne marche pas, essayez une nouvelle approche. N'abandonnez pas!
- 7. Fixez de nouveaux objectifs.** Après avoir atteint un objectif, répétez le processus pour améliorer les autres aspects de votre vie.
- 8. Soyez optimiste.** Concentrez-vous sur les aspects positifs et le processus. Vous êtes capable de le faire!

Objectifs : Arrêter d'attendre la motivation <https://tinyurl.com/>

Élaborez votre objectif sain et SMART :

Use 1 to 2 sentences to describe each part of your goal.

Specific: _____

Measurable: _____

Achievable: _____

Realistic: _____

Timed: _____

Comment fixer un objectif sain et SMART



Décrivez votre objectif et comment vous le réaliserez en utilisant la stratégie des objectifs SMART. Rédigez une ou deux phrases pour décrire chaque partie de votre objectif SMART.

SPÉCIFIQUE : Définissez votre objectif avec le maximum de détails. Écrivez-le. Soyez très précis sur ce que vous voulez atteindre.

- Exemple :** Je souhaite perdre du poids en faisant de meilleurs choix alimentaires et en étant plus actif.

MESURABLE : Il est nécessaire d'avoir un moyen de mesurer vos efforts. Tenez un journal quotidien, hebdomadaire et mensuel. Surveillez vos progrès Servez-vous d'un journal, d'un carnet de bord ou d'une application mobile.

Les recherches révèlent que le fait de pouvoir mesurer vos progrès peut vous aider à atteindre des objectifs comme une perte de poids, un meilleur sommeil, une alimentation plus saine et une activité physique quotidienne.²

- ATTEIGNABLE :** Je vais me peser aujourd'hui. Je vais me peser une fois par semaine et tenir un journal.

ACHIEVABLE: Que vous ayez un objectif ambitieux ou un petit objectif, vous devez être en mesure de définir comment vous allez l'atteindre. C'est possible pour vous? Quelles actions allez-vous entreprendre pour atteindre le succès? Expliquez ce que vous allez faire. Répartissez votre objectif en étapes concrètes que vous pouvez suivre quotidiennement.³

- Exemple :** Je mangerai 2 à 3 tasses de légumes par jour Je vais marcher pendant 30 minutes tous les matins.

RÉALISTE : Fixez des objectifs que vous pouvez atteindre au bout de quelques semaines ou de quelques mois. Soyez réaliste. Si vous avez un objectif ambitieux, comme faire 100 tours de piste ou perdre 100 livres, fractionnez-le en objectifs plus petits. En réalisant des objectifs à court terme, vous prouvez que vous êtes capable de les atteindre. Cela permet de garder la motivation.

- Exemple :** Je me lèverai 15 minutes plus tôt pour préparer un déjeuner sain et faire mon repas de midi. Je vais augmenter la durée de la marche de 15 minutes par jour à 30 minutes par jour.

TEMPOREL.: Fixez une date de début et une date de fin à laquelle vous prévoyez d'atteindre votre objectif. Cela vous fournit un objectif précis à atteindre.

- Exemple :** Je vais perdre 10 livres en 10 semaines

10 objectifs de mode de vie sain <https://tinyurl.com/ybp5s4xu>

Références

- Groh, J. (2018). Need to form a new habit? Give yourself at least 66 days. [Vous avez besoin de développer une nouvelle habitude? Accordez-vous au moins 66 jours.] PsychCentral. From: <https://tinyurl.com/4ux7sjka>
- Bailey, R. (2019). Goal setting and action planning for health behavior change. [Définition d'objectifs et planification d'actions en vue d'un changement de comportement en matière de santé.] American Journal of Lifestyle Medicine, 13(6): 615-618. From: <https://tinyurl.com/22w2tzmp>
- White, N., et al. (2020). Using the SMART-EST goals in lifestyle medicine prescription. [Utilisation des objectifs SMART en matière de prescription de médicaments axés sur le mode de vie.] American Journal of Lifestyle Medicine, 14(3): 271-273. From: <https://tinyurl.com/3zybnk42>
- Oscarsson, M., et al. (2020). A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals. [Une expérience à grande échelle relative aux résolutions du Nouvel An : Les objectifs orientés vers une approche sont plus efficaces que les objectifs orientés vers une stratégie d'évitement.] PLoS One, 15(12): e0234097. From: <https://tinyurl.com/yucvxum3>



DEFI
Créer un plan pour améliorer votre santé

Fixez-vous des objectifs SMART sains

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 améliorer votre santé en vous fixant des objectifs SMART
3. Utilisez le calendrier pour prendre note de vos actions et de vos choix dans le but de fixer des objectifs SMART pour améliorer votre santé.
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	Masse & 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 poursuivi des objectifs SMART

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

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

Nom _____ Date _____



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q.

Quels sont les avantages pour la santé liés à la consommation d'aliments à base de plantes?

A.

Mangez davantage de fruits et de légumes. Consommez une grande quantité de légumes verts à feuilles.

Choisissez des aliments à grains entiers. Suivez un régime à base de plantes. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Mais est-il vraiment possible de faire la différence en mangeant de cette façon? Oui, oui, c'est bien ça.¹

Voici CINQ raisons de manger plus de fruits, de légumes, de grains entiers, de noix, de graines et de légumineuses...

1. Favoriser la gestion du poids

Les fruits, légumes et autres aliments à base de plantes sont pauvres en calories et riches en vitamines, antioxydants et autres nutriments. Le fait de privilégier les aliments à base de plantes facilite la gestion du poids et aide à contrôler la faim.

2. Contrôler le taux de glycémie

Les aliments à base de plantes ayant un faible indice glycémique prennent plus de temps à digérer et aident à contrôler la glycémie. Des études montrent que le fait de suivre un régime à base de plantes peut aider à traiter et à prévenir le diabète de type 2.²

3. Améliorer la santé cardiaque

Les maladies cardiaques sont la principale cause de décès aux États-Unis, et pourtant elles sont en grande partie évitables. Les mauvaises habitudes alimentaires à long terme en sont la cause principale. Selon une étude de l'université John Hopkins, les chercheurs ont constaté que les personnes qui se nourrissaient



principalement d'aliments à base de plantes réduisaient leur risque de mourir d'une maladie cardiaque de 32 %.³

4. Baisser la pression artérielle

La tension artérielle idéale est inférieure à 120/80. Mais si ce n'est pas le cas? Vous avez une tension artérielle élevée ou haute. C'est le principal facteur de risque lié aux crises cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux. Les résultats d'une étude récente montrent que le fait de manger plus d'aliments à base de plantes fait baisser la tension artérielle et réduit le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de décès précoce.⁴

5. Prévenir le cancer

Après les maladies cardiaques, le cancer est la première cause de décès aux États-Unis. Mais en mangeant davantage d'aliments à base de plantes, on peut réduire considérablement le risque de cancer et d'autres maladies. Une étude a constaté que le fait de manger 7,5 fruits et légumes par jour réduisait de 13 % le risque de mourir d'un cancer.⁵

Vous avez envie d'une meilleure santé?

Mangez plus d'aliments à base de plantes. Cela comprend :

- Fruits et légumes : Baies, brocoli, agrumes, épinards, etc.
- Grains entiers comme le riz brun, l'avoine concassée et le pain à grains entiers.
- Légumineuses comme les lentilles, les haricots noirs et les haricots pinto.

ASK THE Wellness DOCTOR

- Noix. Essayez les noix, les amandes et les noix de cajou non salées.
- Graines. Essayez les graines de citrouille, le lin moulu et les graines de sésame.

Il n'est pas nécessaire de devenir végétarien ou végétalien. Mais le fait de manger plus d'aliments à base de plantes améliorera votre santé, réduira votre risque de maladie et vous aidera à vous sentir mieux.

Références

1. American Heart Association. (2022). How does plant-forward (plant-based eating) benefit your health? [Quels sont les avantages d'une alimentation à base de plantes pour votre santé?] De : <https://tinyurl.com/56p796d5>
2. McMacken, M., et al. (2017). A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. [Une alimentation à base de plantes pour prévenir et traiter le diabète de type 2.] *Journal of Geriatric Cardiology*, 14(5): De : <https://tinyurl.com/udczf2ap>
3. Kim, H., et al. (2019). Plant-based diets are associated with a lower risk of incident cardiovascular disease, cardiovascular disease mortality, and all-cause mortality in a general population of middle-aged adults. [Les régimes alimentaires à base de plantes sont associés à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires incidentes, de mortalité par maladie cardiovasculaire et de mortalité toutes causes confondues au sein d'une population générale d'adultes d'âge moyen.] *Journal of the American Heart Association*, 8:e012865. De : <https://tinyurl.com/bdd46tt7>
4. Gibbs, J., et al. (2021). The effect of plant-based dietary patterns on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled intervention trials. [L'effet des régimes alimentaires à base de plantes sur la tension artérielle : une revue systématique et une méta-analyse des essais d'intervention contrôlés.] *Journal of Hypertension*, 39(1): 23-37. De : <https://tinyurl.com/2p935z4r>
5. Aune, D., et al. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. [Apport en fruits et légumes et risque de maladie cardiovasculaire, de cancer en général et de mortalité toutes causes confondues - Examen systématique et méta-analyse dose-effet des études prospectives.] *International Journal of Epidemiology*, 46(3). De : <https://tinyurl.com/bd77h6f>



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