



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE FÉVRIER 2023

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Février 2023

Bouger pour la santé : Cinq méthodes populaires pour être actif en 2023

Avez-vous fixé l'objectif de vous mettre en forme cette année, mais ne savez-vous pas comment y parvenir? Jetez un coup d'œil aux 5 principales tendances en matière de conditionnement physique en 2023 pour vous mettre sur la piste.

Le pamplemousse et le mystère d'un petit-déjeuner sain

Saviez-vous que la petite détective Nancy Drew consommait un pamplemousse tous les matins lors de la discussion de ses récentes enquêtes pour résoudre des crimes? Apprenez pourquoi ce fruit sain est un excellent moyen de commencer votre journée...

Le remède peu coûteux et à faible impact contre le mal de dos

Saviez-vous que 80 % des adultes vont souffrir de maux de dos à un moment ou à un autre de leur vie? Si vous vous êtes déjà dit, « Ah, mon dos me fait mal », essayez une solution peu coûteuse et à faible impact.

L'axe des Y : C'est génial, non?

Quelle est votre boisson préférée? Si votre choix par défaut est de consommer une boisson gazeuse, un jus de fruit, du lait ou une boisson énergisante, il est peut-être temps de repenser votre boisson. De plus en plus d'adultes boivent CECI, et c'est une bonne chose.

Recette : Omelette aux oignons verts

Vous avez envie d'un déjeuner gourmand chez vous? Essayez cette recette d'omelette aux oignons verts.

Participez au Défi santé de février!

Suivez vos habitudes alimentaires : Tenez un registre de vos choix alimentaires pendant un mois

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que doit-on faire pour suivre le régime méditerranéen?

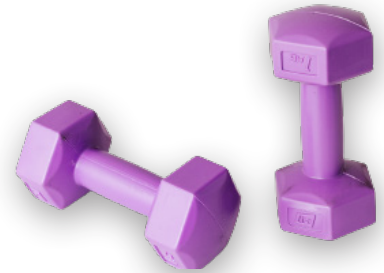


WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



C'est génial, non?

« Non merci, je vais prendre de l'eau. »



C'est ce que disent un grand nombre de personnes lorsque le menu des boissons arrive, selon une étude récente.⁵

Depuis près de deux décennies, 62 % des adultes consommaient au moins une boisson gazeuse par jour.

Aujourd'hui, seulement 50 % des adultes consomment une boisson gazeuse par jour. Et c'est une bonne chose. Mais les adolescents et certains groupes finissent toujours par trop consommer.

Les boissons gazeuses et autres boissons sucrées sont bourrées de calories vides qui peuvent provoquer la prise de poids et d'autres problèmes de santé. Assoiffé? Buvez un verre d'eau. Avec ou sans glace, c'est génial.

COMMENTS?

Send comments to the editor:

evan@thehealthycopywriter.com

Bouger pour la santé : 5 Popular Ways to Be Active in 2023

Visez 30 + minutes d'exercice par jour

À la recherche d'idées pour vous aider à bouger plus, à vous asseoir moins longtemps et à être plus actif cette année? « Maintenant » est toujours le meilleur moment pour commencer.

Il n'est pas nécessaire de courir un marathon ou d'escalader une montagne. Mais au moins 30 minutes d'exercice par jour suffiront pour :

- améliorer la santé cardiaque
- renforcer les os et les muscles
- favoriser la gestion du poids
- réduire le risque de maladies chroniques
- améliorer la qualité de vie

Si vous avez du mal à savoir par où commencer, choisissez l'une de ces activités. Les cinq moyens tendances d'être actif en 2023 sont les suivants:¹

1. Utilisez les technologies portables. Servez-vous d'une montre intelligente, d'un dispositif de suivi de votre activité physique ou d'une application mobile pour être en bonne santé. Suivez vos pas, votre fréquence cardiaque, vos calories, vos séances d'entraînement et votre temps de sommeil. Et **fixez des objectifs pour vous améliorer sans cesse.**

2. Soulevez des poids. Fréquentez les salles de sport, travaillez avec un entraîneur ou utilisez une salle de sport à la maison si vous en avez une. Commencez par des poids plus légers. Apprenez les levées de base comme : le développé couché, le squat, la presse à épaules, la fente,

les extensions et les flexions de biceps. Vous n'avez jamais soulevé de poids? Commencez par 10 répétitions par exercice, et faites 2 ou 3 séries pour chacun d'entre eux. Augmentez le poids au fur et à mesure que vous devenez plus fort.

3. Faites des exercices avec le poids du corps. Vous savez... les pompes, les sauts à écarts, les redressements, les planches, les squats et les fentes. Vous pouvez pratiquer des exercices de musculation à tout moment, n'importe où, même pendant les publicités. Alors, à propos de vos excuses?

4. Pratiquez la mise en forme fonctionnelle. Qu'est-ce que c'est? C'est toute forme d'exercice qui développe votre force, votre équilibre et votre coordination pour vous aider à accomplir les tâches quotidiennes. Par exemple... soulever un bébé, porter des sacs d'épicerie, changer un pneu de voiture ou travailler dans le jardin.

5. Allez dehors. De plus en plus de personnes ont commencé à faire cela pendant les années de pandémie, et c'est toujours populaire. Allez dehors. Promenez-vous, faites du jogging, de la randonnée ou de la course. Faites du vélo, du ski, du kayak ou même de la planche à roulettes.

Choisissez une activité que vous appréciez et intégrez-la votre vie quotidienne. Vous vous sentirez mieux et en meilleure santé.

PLUS

Comment faire de l'exercice lorsque vous manquez de temps
<https://tinyurl.com/>

Le pamplemousse et le mystère d'un petit-déjeuner sain

Profitez des avantages sanitaires du pamplemousse

Vous connaissez probablement la détective Nancy Drew, qui résout les mystères et arrête les crimes. C'est l'héroïne intelligente et vive d'esprit que l'on retrouve dans des centaines de livres, de films et de séries télévisées depuis les années 1930.

Mais connaissez-vous ce qu'elle a mangé au déjeuner? Un pamplemousse avec une cerise comme garniture.

Chaque matin, Nancy Drew savourait ce fruit aigre-doux pendant qu'elle parlait autour de la table à propos de sa dernière enquête, de son dernier crime ou des rumeurs de la ville.

Même si vous ne cherchez pas à trouver des indices, manger du pamplemousse au déjeuner est une bonne façon de commencer la journée.

Vous avez envie d'une meilleure santé? Le pamplemousse contient :²

- **Aucun** gras, aucun sodium, aucun cholestérol et aucun sucre ajouté.
- **Toute la vitamine C** dont vous avez besoin pour **une journée.**
- **Antioxydants** qui protègent contre le cancer et les maladies cardiaques.
- **Vitamine A** pour renforcer le système immunitaire.





Omelette aux oignons verts

Vous avez envie d'un déjeuner gourmand chez vous? Essayez cette recette d'omelette aux oignons verts:⁴

Ingrédients

- 3 patates, pelées et tranchées
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 œuf
- 3 blancs d'œufs
- 3 c. à soupe de lait faible en gras 1 %
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/2 T jambon en dés
- 1/2 T tomates en dés
- 1 c. à soupe d'oignon vert, haché

Instructions

- Peler et couper les patates en tranches. Couper les patates tranchées en rondelles.
 - Dans une grande poêle à feu moyen, faire légèrement dorer les patates dans l'huile végétale pendant 5 à 10 minutes.
 - Dans un bol, ajoutez les œufs, les blancs d'œufs, le lait et le sel. Bien mélanger.
 - Incorporer le jambon, les tomates et les oignons verts.
 - Verser le mélange d'œufs sur les patates dans la poêle.
 - Couvrir la poêle et poursuivre la cuisson des œufs à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fermes, mais non liquides (environ 8 minutes).
 - Couper l'omelette en quatre morceaux et servir.
- Donne 4 portions.

Le remède peu coûteux et à faible impact contre le mal de dos

Le yoga peut aider à réduire les maux de dos

Si vous souffrez de maux de dos, vous pouvez avoir des difficultés à marcher, à lacer vos chaussures ou même à rester assis pendant de longues périodes.

C'est la première raison pour laquelle les gens s'absentent du travail. Environ 31 millions d'Américains souffrent de douleurs lombaires à un moment donné.

Pour soigner les douleurs lombaires, vous pouvez :

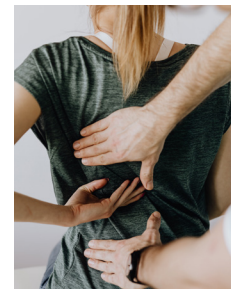
- S'adresser à un chiropracteur
- prendre des médicaments
- faire de la physiothérapie
- avoir une opération chirurgicale

Mais ces options ne sont pas les seules. Une étude récente a révélé que la pratique régulière du yoga peut contribuer à réduire :³

- les douleurs lombaires
- la dépression et l'anxiété
- les douleurs chroniques globales
- le recours aux analgésiques
- les problèmes liés aux activités de la vie quotidienne

Si vous vous êtes déjà dit, « Ah, mon dos me fait mal

», vous savez à quel point cela peut faire mal. Et si ce n'est pas le cas, vous êtes chanceux, car environ 80 % de la population connaîtra un jour ou l'autre un problème lié au dos.



Si vous faites partie des millions de personnes qui ont des douleurs lombaires, suivez un cours de yoga. Ou apprenez à faire les poses de base du yoga comme :

- Chien tête en bas
- Posture de l'enfant
- Posture du guerrier
- Posture de l'arbre
- Posture du chat et de la vache
- Posture de la montagne

Au fil du temps, vous constaterez les bienfaits du yoga sur votre santé, vous atténuerez vos douleurs dorsales, vous vous sentirez mieux et vous améliorerez votre qualité de vie.

PLUS

Conseils de yoga pour réduire les maux de dos
[https://tinyurl.com/](https://tinyurl.com/https://tinyurl.com/)

Le pamplemousse et le mystère d'un petit-déjeuner sain

- **Potassium** pour aider à contrôler la tension artérielle et réduire le risque d'accident vasculaire cérébral.
- **Fibres** pour améliorer la digestion, contrôler la glycémie et le cholestérol.

Essayez le pamplemousse... au déjeuner.

C'est un peu sucré, un peu aigre, et c'est bon pour la santé. Remarque : Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, renseignez-

vous auprès de votre médecin avant d'ajouter le pamplemousse à votre régime. Le jus de pamplemousse peut nuire à certains médicaments et être dangereux.

PLUS

Essayez ces recettes au pamplemousse
<https://tinyurl.com/yc3tmhas>

Références

- 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/ypzfxthh>
- Johns Hopkins Medicine. (2023). Grapefruit benefits. [Les avantages du pamplemousse.] De : <https://tinyurl.com/5h7r333>
- Juyong, P., et al. (2020). A narrative review of movement-based mind body interventions: Effects of yoga, tai chi, and qigong for back pain patients. [Une revue narrative des interventions corps-esprit axées sur le mouvement : Effets du yoga, du tai chi et du qigong chez les patients souffrant de maux de dos.] Holistic Nursing Practice, 34(1): 3-23. De : <https://tinyurl.com/app/myurls>
- U.S. Department of Agriculture. (2023). A Harvest of Recipes with USDA Foods. [Une récolte de recettes avec des aliments de l'USDA.] De : <https://tinyurl.com/25r56hum>
- Bleich, S., et al. (2019). Trends in beverage consumption among children and adults. [Tendances en matière de consommation de boissons chez les enfants et les adultes.] Obesity, 27(10): 1720. De : <https://tinyurl.com/4brkmntx>



Participez au Défi santé de février!

Suivez vos habitudes alimentaires : Tenez un journal de vos choix alimentaires au cours d'un mois.

Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2023/01/hc-track-your-eating-habits.pdf>

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que doit-on faire pour suivre le régime méditerranéen? Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2023/01/ask-mediterranean-diet.pdf>



Défi du bien-être

Réalisé par:



Suivez vos habitudes alimentaires



Défi

Tenez un journal quotidien de ce que vous mangez

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Suivez vos habitudes alimentaires »
2. Servez-vous d'un journal ou d'une application mobile pour noter ce que vous mangez au quotidien.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Le jour où Becky Brown, habitante du Colorado, a atteint le poids de 250 livres, elle a compris que quelque chose devait changer.

Elle était prisonnière de son régime alimentaire émotionnel, composé de repas rapides, de plats transformés, de

malbouffé et de boissons gazeuses. Mais elle ne savait pas trop quoi faire.

Au début, elle a expérimenté une multitude de régimes à la mode, a restreint les calories et a fait beaucoup d'exercice. Mais c'était un régime yo-yo classique. Perdre du poids, le reprendre, et tout recommencer.

Ça ne marchait pas. Éventuellement, Becky a fait le choix de faire les choses différemment. Elle a commencé à se servir d'une machine elliptique. Elle a fait des exercices de musculation à la maison. Elle a promené avec son chien plus souvent. Elle a commencé à faire la course.

Et elle a commencé à faire plus attention à son alimentation. Aucune restriction. Tout simplement des choix alimentaires plus judicieux. Moins de malbouffé et plus de fruits, de légumes, de grains entiers, de poisson et beaucoup d'eau.

Répondez au questionnaire sur la nourriture pour réfléchir

Que connaissez-vous exactement de vos habitudes alimentaires?



- O N**
1. Je bois toujours un minimum de 64 onces d'eau par jour.
 2. Je mange entre 1,5 et 2 tasses de fruits et 2 à 3 tasses de légumes par jour.
 3. Je suis au courant du nombre de calories que je brûle par l'activité physique chaque jour.
 4. Je sais combien de calories je consomme/bois chaque jour.
 5. Je consomme moins de 2 300 mg de sodium par jour.

Votre résultat? Si vous avez répondu par « non » à l'une de ces affirmations, il serait utile de suivre vos choix alimentaires. En sachant ce que vous mangez, vous pouvez faire des ajustements à votre régime alimentaire qui peuvent vous aider à perdre ou à maintenir votre poids, à réduire votre risque de maladie chronique et à améliorer votre santé.

Elle a perdu 10 livres au cours de la première année. En faisant attention à ses habitudes alimentaires et en faisant régulièrement de l'exercice, elle a fini par perdre un total de 100 livres et n'a pas repris ces livres par la suite.

« À présent, ces habitudes saines que j'ai développées au cours de mon cheminement vers la perte de poids sont tout simplement normales », déclare Becky. Je mange ce que j'aime. J'ai assez d'énergie et d'endurance pour faire les choses que j'aime. Et je me sens bien, tout simplement. »

Êtes-vous prêt à améliorer votre santé et votre alimentation, et peut-être à perdre du poids? Relevez le défi santé d'un mois en suivant vos habitudes alimentaires.

Comment faire des choix plus sains au restaurant
<https://tinyurl.com/3phv9mxm>

Le pouvoir incroyablement simple de faire le suivi de



Mangez ceci, pas cela. Consommez davantage de fruits et de légumes. Buvez plus d'eau. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Mais est-ce que vous agissez en conséquence? Si vous n'agissez pas, le fait de suivre vos choix alimentaires peut vous aider.

Dans une étude récente de Duke University, les chercheurs ont observé un groupe de 105 personnes en surpoids au cours d'une période de 6 mois. 1 Un groupe a mesuré son poids tous les jours. L'autre groupe a suivi tous les repas consommés. Et un troisième groupe a suivi les deux.

En moyenne, ils ont tous perdu du poids. Mais c'est le groupe qui a suivi son poids ET ses choix alimentaires qui a réussi à perdre davantage de poids (environ 7 lb) et à ne pas le reprendre.

« Nous avons des preuves très convaincantes que le suivi régulier - surtout du régime alimentaire, mais aussi du poids - est un élément essentiel de la réussite de la perte de poids », déclare le Dr Gery Bennett, chercheur principal.

Suivi des habitudes alimentaires : Cinq conseils pour réussir!

Alors, que faire pour faire le suivi de ce que vous mangez? Choisissez un format qui vous convient. Des études montrent que les applications mobiles sont efficaces pour la plupart des gens. 2 Mais, un journal ou un bloc-notes est également utile.

Voici cinq conseils qui vous permettront de suivre vos choix alimentaires afin d'améliorer votre régime.

1. Enregistrez tout : Aucune restriction

- **Tenez un journal** de tous les aliments que vous mangez et buvez pour les repas et les collations.
- **Précisez l'heure et la date** de chaque entrée pour vous aider à identifier des habitudes alimentaires spécifiques.
- **Soyez honnête.** Le dessert, l'alcool, la deuxième ou troisième portion doivent tous être pris en compte.

2. Renseignez-vous sur vos données caloriques quotidiennes

Les applications vous facilitent la tâche et enregistrent les calories pour vous. Les besoins énergétiques de chacun sont différents. En général, les hommes ont besoin de plus de calories que les femmes. Et en vieillissant, chaque personne a besoin de moins de calories. Surveillez le nombre de calories que vous consommez par jour.

- **Découvrez votre objectif calorique quotidien :** Servez-vous d'un calculateur de calories comme (My Plate [Mon assiette] : <https://tinyurl.com/rd4tn7ae>) pour vous aider à déterminer votre objectif calorique quotidien.

3. Faites attention à ce que vous mangez

- **Lisez les étiquettes alimentaires pour en savoir plus.** Les étiquettes sur les aliments comprennent des informations telles que : les ingrédients, la taille des portions, les calories par portion, la teneur en sodium, le sucre, les protéines, les graisses et les glucides. Avant d'acheter ou de manger quelque chose, posez-vous la question : Ce choix est-il sain?
- **Les calories au restaurant.** Vérifiez le menu avant de commander. Un repas classique de repas rapide (hamburger, frites et boisson gazeuse) contient plus de 1 000 calories. Les chaînes de restaurants sont obligées de publier des données nutritionnelles sur leur menu. Les petits restaurants sont exemptés de cette obligation.

4. Évaluez vos habitudes alimentaires

Une fois que vous avez enregistré vos habitudes alimentaires pendant au moins une semaine, vous pouvez jeter un coup d'œil à ce que vous avez fait. Cela vous permet de constater ce que vous faites bien et ce que vous pouvez améliorer.

- **Totalisez vos calories quotidiennes,** et faites quelques changements si nécessaire.
- **Suivez un régime alimentaire sain.** La plus grande partie de votre alimentation doit provenir de fruits, de légumes, de céréales complètes, de noix et de graines, et de légumineuses. Si vous mangez de la viande ou des produits laitiers, privilégiez le poisson, la volaille sans peau et les options sans matières grasses. Les boissons ont également de l'importance.
- **Partagez vos résultats** avec une personne de confiance. Vous pouvez également discuter de vos choix alimentaires avec votre médecin ou votre nutritionniste. C'est une façon judicieuse de vous aider à être plus responsable.

5. Fixez un objectif. Tenez un journal alimentaire pendant au moins une semaine. Enregistrez tout. Ensuite, fixez-vous un objectif pour faire des progrès, perdre du poids ou manger plus sainement.

Des outils pour suivre ce que vous mangez

- Sur papier : Journal quotidien de l'alimentation et de l'activité physique : <http://tinyurl.com/hcyldfo>
- En ligne : My Plate Meal Template [Modèle de repas « Mon assiette »] : <https://tinyurl.com/2d2cjhvn>
- Mobile app: Lose It!: www.loseit.com

Comment interpréter les étiquettes des produits alimentaires <https://tinyurl.com/9x42pf5>

Références

1. Patel, M., et al. (2019). Comparing self-monitoring strategies for weight loss in a smartphone app: Randomized controlled trial. [Comparaison de stratégies de suivi autonome pour la perte de poids dans une application pour téléphones intelligents : essai contrôlé randomisé.] uHealth 7:2. De : <https://tinyurl.com/3a3tfdp3>
2. Mateo, G.F., et al. (2015). Mobile phone apps promote weight loss and increase physical activity: A systematic review and meta-analysis. [Les applications mobiles favorisent la perte de poids et augmentent l'activité physique : une revue systématique et une méta-analyse.] Journal of Medical Internet Research, 17(11): e253. De : <https://tinyurl.com/zuu5678c>



Suivez vos habitudes alimentaires

Défi

Tenez un journal quotidien de ce que vous mangez

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. Suivez ce que vous mangez pendant 30 jours au moyen d'une application mobile, d'un bloc-notes ou d'un journal.
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer vos actions afin de suivre ce que vous mangez et de faire des choix alimentaires plus sains.
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	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Lester & 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 suivi mes habitudes alimentaires

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

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

Nom _____ Date _____



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q. Que doit-on faire pour suivre le régime méditerranéen?

A. Si vous cherchez à manger plus sainement, le régime méditerranéen est une bonne idée.¹

Les recherches démontrent que le fait de manger de cette façon peut :²

- Protéger votre cœur³
- Baisser la pression artérielle
- réduire le risque d'accident vasculaire cérébral
- prévenir certains types de cancer
- Contrôler le taux de glycémie
- Réduire le risque de perte de mémoire associée au vieillissement

Alors, c'est quoi le régime méditerranéen?

Cette façon de s'alimenter sainement fait partie de la vie des personnes vivant près de la mer Méditerranée depuis des siècles. Ce régime est fondé sur la consommation de fruits et de légumes, de grains entiers, de viandes et de poissons maigres et de certains produits laitiers à faible teneur en matières grasses.

Un véritable régime méditerranéen se caractérise également par l'utilisation d'une grande quantité d'huile d'olive dans la cuisine, ainsi que de noix et de vin rouge avec modération.

Voici quelques façons simples de manger à la méditerranéenne :

Faites le plein de légumes. Mangez plus de légumes servis crus, cuits au four, à la vapeur ou sautés. Si le temps vous manque, achetez des salades préemballées et des légumes prédécoupés.



Mangez des fruits tous les jours.

Consommez quotidiennement des fruits frais, congelés, séchés ou cuits. Ajoutez des tranches de poire, des oranges, des canneberges séchées ou des morceaux de pomme aux salades du jardin. Incorporez les baies dans le yogourt ou votre gruau. Préparez un smoothie aux fruits. Mangez des céréales avec des bananes en tranches.

Optez pour les grains entiers. Évitez de consommer du pain blanc, du riz blanc et des produits céréaliers à base de grains raffinés. À la place, mangez des pains à grains entiers, de l'avoine et du riz brun. Et essayez d'autres grains entiers comme le quinoa et l'amarante.

Allez-y, les haricots. Magiques ou non, les haricots sont un excellent moyen de remplacer la viande. Ils sont également une excellente source de protéines, de vitamines, de minéraux et de fibres. Ajoutez des haricots aux soupes, aux salades, aux ragoûts et aux casseroles.

Devenir un amateur des noix. Les noix sont une bonne source de graisses saines. Ils sont également très riches en calories, alors limitez-vous à une poignée par jour. Essayez de collationner avec des pistaches et des noix de pécan. Ajoutez les amandes effilées aux légumes. Ou bien garnir une salade de noix.

Utilisez des graisses saines. Évitez ou limitez votre utilisation de beurre ou de margarine pour la cuisson. Privilégiez

ASK THE Wellness DOCTOR

plutôt les huiles riches en graisses saines comme l'huile d'olive, l'huile de colza et l'huile de soja. On trouve également des graisses saines dans le poisson, les avocats, les noix et les graines.

Ajoutez des épices à vos repas

Laissez tomber le sel et assaisonnez vos repas avec de généreuses doses d'épices. Essayez l'ail, le thym, l'origan, le basilic, le cayenne, le curry et d'autres herbes.

Mangez lentement. Vos choix alimentaires sont à la base des principaux avantages du régime méditerranéen pour la santé. Mais ce n'est pas seulement une question de nourriture. Votre mode de vie compte aussi. À l'heure du repas, savourez votre repas, mastiquez votre nourriture et participez à la conversation autour de la table. Vous vous sentirez mieux et vivrez plus longtemps.

Références :

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Life expectancy. [L'espérance de vie.] De : <https://tinyurl.com/2992rscx>
2. Martini, D. (2019). Health benefits of the Mediterranean diet. [Les avantages du régime méditerranéen pour la santé.] *Nutrients*, 11(8): 1802. De : <https://tinyurl.com/yk67ca3x>
3. Shafiqat, A., et al. (2018). Assessment of risk factors and biomarkers associated with risk of cardiovascular disease among women consuming a Mediterranean diet. [Évaluation des facteurs de risque et des marqueurs biologiques associés au risque de maladie cardiovasculaire chez les femmes qui suivent un régime méditerranéen.] *JAMA Network Open*, 1 (8): e18570. De : <https://tinyurl.com/4xfh7b67>



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