



**BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE**  
**AVRIL 2023**

Réalisé par:



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

### **Vivre plus longtemps : Faites CECI pendant seulement 11 minutes par jour**

Souhaitez-vous vivre plus longtemps et profiter de la vie en vieillissant? Il n'y a aucune pilule magique disponible pour cela, mais il y a quelque chose de simple que vous pouvez faire en seulement 11 minutes par jour. Dites adieu aux excuses et mettez CECI sur votre liste de tâches quotidiennes.

### **Prenez le temps de vous reposer pour éviter l'effet « fringale ».**

Vous arrive-t-il d'avoir envie de malbouffe tout au long de la journée ou de trop consommer pendant la soirée? Cela peut être lié à ce que vous faites ou à ce que vous ne faites pas pendant la nuit. Si vous désirez éviter l'effet « fringale », voici ce qu'il faut savoir.

### **Les textos en marchant : Il faut que vous voyiez ceci**

Saviez-vous que le nombre de décès de piétons était à son plus haut niveau l'année dernière? Il peut sembler innocent d'envoyer des textos en marchant. Mais si vous fixez les yeux sur votre téléphone en déplaçant rapidement vos pouces sur l'écran, vous ne prêtez pas attention à ce qui se trouve devant vous. Voici quelques conseils pour vous aider à faire attention.

### **L'axe des Y : Oubliez la règle des cinq secondes**

Pendant tout ce temps, vous pensiez que la règle des cinq secondes était acceptable. Vous savez... si vous laissez tomber de la nourriture sur le plancher, elle est encore bonne à manger si vous agissez rapidement. Des chercheurs ont fait passer ce test 2 650 fois, et ce qu'ils ont découvert pourrait vous surprendre.

### **Recette : Soupe de haricots noirs facile et saine**

Les haricots, les haricots, le fruit magique... Vous connaissez déjà la suite de la rime. Mais sérieusement, les haricots sont bénéfiques pour votre santé. Ils sont en fait peu caloriques et sont une excellente source de fibres. Essayez cette recette aux haricots noirs.

### **Participez au Défi santé du mois d'avril!**

Protégez votre dos : Adoptez des habitudes saines pour votre dos

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je réduire le sodium dans mon alimentation?

A stylized human figure logo consisting of a green circle for a head and two blue curved lines for arms and legs, forming an 'X' shape.

WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

# BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



Oubliez la règle des cinq secondes

C'est simple.



La prochaine fois quelque chose de savoureux touche le sol. Jetez-le.

« Mais il est parfaitement correct. » « Il n'y a rien de mal. »

Expliquez cela aux chercheurs de l'université Rutgers qui ont réfuté la règle des cinq secondes 2 560 fois.<sup>4</sup>

Ils ont laissé tomber des melons d'eau, du pain et des bonbons gommeux sur des surfaces sales.

En moins d'une seconde, quelques aliments étaient déjà couverts de germes qui pouvaient vous rendre malade. Les aliments humides étaient les pires. Et les aliments échappés sur des tapis ne s'en sortent que légèrement mieux que les aliments échappés sur les surfaces dures.

Voici la nouvelle règle des 5 secondes à suivre : Quand la nourriture tombe par terre, comptez jusqu'à cinq. Ensuite, ramassez-la et jetez-la.

COMMENTAIRES?

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

## Vivre plus longtemps : Faites CECI pendant seulement 11 minutes par jour

Étude : Un exercice physique de 11 minutes réduit le risque de décès prématuré

Vous souhaitez vivre plus longtemps, réduire votre risque de décès prématuré et prévenir les maladies chroniques?

C'est évident, n'est-ce pas? Mais comment faut-il procéder? En mangeant des montagnes de fruits et de légumes, en courant un marathon tous les jours et en ne touchant plus jamais au dessert? Non.

Des choix alimentaires judicieux et une activité physique régulière vous permettront d'améliorer votre santé.

Mais si cela vous semble très différent de votre situation actuelle, vous pourriez vous dire : « Pourquoi? C'est tout simplement trop difficile. »

Ce n'est pas nécessaire. Une nouvelle étude réalisée sur plus de 30 millions de personnes a examiné les habitudes d'exercice physique par rapport à la mortalité précoce et aux maladies chroniques.

Les chercheurs ont découvert que seulement 11 minutes d'exercice modéré par jour suffisent :

- Le risque de décès prématuré a été réduit de 25 %.
- Une réduction de 17 % des maladies cardiaques

- Le risque de tous les cancers est réduit de 7 %.

### À quoi ressemble un exercice modéré?

Si vous souhaitez améliorer votre état de santé et vivre plus longtemps, 11 minutes d'exercice modéré par jour est une bonne solution pour commencer. Toute activité qui fait monter votre rythme cardiaque et vous fait respirer un peu plus vite pendant 11 minutes compte, par exemple :

- marche
- vélo
- danse
- randonnée

Même les travaux de jardinage, le lavage de la voiture, le nettoyage de la maison ou les jeux avec les enfants peuvent augmenter votre fréquence cardiaque et protéger votre santé.

Prenez le temps de faire 11 minutes d'exercice à intensité modérée par jour. Puis augmentez jusqu'à 30 minutes par jour. Vous vous sentirez mieux et vivrez plus longtemps.

SUITE

21 façons d'être actif <https://tinyurl.com/2kswpper>

## Prenez le temps de vous reposer pour éviter l'effet « fringale »

Le manque de sommeil intensifie les envies de malbouffe

Avez-vous déjà été attiré par les beignets, les frites, les biscuits ou les pizzas? Vous savez, comme si une force mystérieuse était en train de contrôler votre esprit et votre bouche, en chuchotant : « Mangez ceci, pas cela. Vous savez que vous le voulez ».

Il y a de fortes chances que cette force mystérieuse ne soit pas en cause. C'est votre cerveau qui essaie de comprendre la faim, l'appétit et les choix alimentaires pendant qu'il est privé de sommeil.

Une étude récente a démontré que le manque de sommeil amplifie l'odorat et interrompt la communication dans le cerveau.<sup>2</sup> Résultat : Vous êtes hypersensible aux aliments riches en calories qui ont une bonne odeur. C'est ce qu'on appelle informellement « l'effet fringale ».

« Nous avons remarqué que les participants ont modifié leurs choix alimentaires », explique le Dr Thorsten Kahnt, professeur à l'université Northwestern, qui faisait partie de



l'équipe de recherche. « Après avoir été privés de sommeil, ils ont mangé des aliments à plus forte densité énergétique (plus de calories par gramme) tels que des beignets, des biscuits aux pépites de chocolat et des croustilles. »

La bonne nouvelle : L'amélioration de vos habitudes de sommeil peut également vous permettre de faire de meilleurs choix alimentaires.

### Des habitudes de sommeil pour gérer les fringales

Si vous avez toujours envie de manger de la malbouffe, examinez de plus près vos habitudes de sommeil.



### Soupe facile et saine aux haricots noirs

Les haricots, les haricots, le fruit magique... Bon, vous connaissez déjà la suite de la rime.

Mais sérieusement, les haricots sont bénéfiques pour votre santé. Ils sont en fait peu caloriques et sont une excellente source de fibres. Essayez cette recette aux haricots noirs :<sup>5</sup>

#### Ingrédients

- 2-Boîtes de 15 oz de haricots noirs, égouttés et rincés
- 2 T de bouillon à faible teneur en sodium
- 1 T de salsa (douce, moyenne ou piquante)
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 4 c. à soupe de crème sure, sans matière grasse
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

#### Instructions

- Dans un mixeur, transformer délicatement en purée une boîte de haricots noirs avec le bouillon, la salsa et le cumin.
  - Dans une casserole de taille moyenne, mélanger la préparation de haricots en purée avec le reste des haricots et faire chauffer le tout.
  - Donne environ 4 bols.
  - Ajouter à chaque bol 1 c. à soupe de crème sure comme garniture. Garnir avec la coriandre.
- Donne 4 portions. 342 calories par portion.

# Les textos en marchant? Il faut que vous voyiez ceci

La marche inattentive est liée à l'augmentation du nombre de décès de piétons



Prenez une marche. Voilà une bonne activité pour bouger les jambes, brûler quelques calories et peut-être même prendre l'air. N'est-ce pas?

### Et si vous envoyez des textos en marchant?

Imaginez ceci. Vous marchez avec les yeux rivés sur votre téléphone. Vous riez et souriez à la lecture d'un texto, d'un même ou d'un message sur les réseaux sociaux.

Vos doigts se déplacent rapidement sur l'écran. Vous tapez ici et là. Glissez, défilez. Et tout d'un coup, Boum!

- Vous vous heurtez à un poteau d'éclairage.
- Une voiture klaxonne quand vous traversez la rue sans regarder.
- Vous tombez la tête en premier dans une fontaine (oui, c'est vraiment arrivé).
- Ou pire.

L'année passée, le nombre de décès de piétons a atteint un niveau record, selon un rapport publié par l'Association du gouverneur pour la sécurité routière [Governor's Highway

Safety Association]. Quelque 7 500 piétons ont été tués (près de 20 par jour). Il est possible que l'utilisation croissante des téléphones portables par les conducteurs et les piétons soit à l'origine de ce phénomène.

### Le problème des textos en marchant

Environ 1 piéton sur 5 est distrait par un appareil mobile en marchant.<sup>3</sup> La recherche révèle que les personnes qui marchent et envoient des textos sont plus susceptibles de :

- prendre plus de temps pour traverser la rue
- ignorer les feux de signalisation
- traverser hors des clous
- ne pas regarder des deux côtés avant de traverser

Il peut sembler innocent d'envoyer des textos en marchant. Mais si vous fixez les yeux sur votre téléphone en déplaçant rapidement vos pouces sur l'écran, vous ne prêtez pas attention à ce qui se trouve devant vous.

Vous prenez une marche? Déposez votre téléphone et soyez attentif. Les messages et les mêmes seront là lorsque vous reviendrez.

#### SUITE

Les faits sur la distraction au volant

<https://tinyurl.com/2u8cxvzb>

## Obtenez vos Zzzs pour éviter "l'effet Munchie" (suite de la page 1)

Dormez-vous 7 à 9 heures par nuit? Voici quelques exemples d'habitudes de sommeil saines :

- Allez vous coucher à la même heure chaque nuit, même pendant les fins de semaine.
- Évitez la caféine, l'alcool et les repas importants en fin de journée.

- Éteindre tous les appareils électroniques (télévision, ordinateur, tablette, téléphone) approximativement à l'heure du coucher, comme un bain ou la lecture d'un livre.

Et si vous manquez de sommeil, évitez le magasin de beignets et la boulangerie.

#### SUITE

La vérité au sujet des fringales  
<https://tinyurl.com/mry6nw9k>  
<https://tinyurl.com/mry44hsk>

## Références

- Garcia, L., et al. 2022. Non-occupational physical activity and risk of cardiovascular disease, cancer and mortality outcomes: a dose-response meta-analysis of large prospective studies. [L'activité physique en dehors du travail et le risque de maladie cardiovasculaire, de cancer et de mortalité : une méta-analyse dose-réponse de grandes études prospectives.] Journal of Internal Medicine, -2022-2018-105669. De : <https://tinyurl.com/mry6nw9k>
- utani, S., et al. 2019. Olfactory connectivity mediates sleep-dependent food choices in humans. [La connectivité olfactive influence les choix alimentaires qui dépendent du sommeil chez l'homme.] eLife. De : <https://tinyurl.com/2ewytxkw>
- Quon, P., et al. 2019. Prevalence of distracted walking with mobile technology: an observational study of Calgary and Edmonton high school students. [La prévalence de la marche distraite par les technologies mobiles : une étude d'observation des élèves des écoles secondaires de Calgary et d'Edmonton.] Canadian Journal of Public Health, 110(4): 506-511. De : <https://tinyurl.com/2wz2ws7w>
- Miranda, R.C., et al. 2016. Longer contact times increase cross-contamination of Enterobacter aerogenes from surfaces to food. [Des contacts prolongés augmentent la contamination croisée d'Enterobacter aerogenes entre les surfaces et les aliments.] Applied and Environmental Microbiology, 82:21. De : <https://tinyurl.com/bdfy35zv>



## Participez au Défi santé du mois d'avril Adoptez des habitudes saines pour votre dos

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

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

Comment puis-je réduire le sodium dans mon alimentation?



# Défi du bien-être

Réalisé par:





## Protégez votre dos

### Défi

Adoptez des habitudes saines pour votre dos

### Exigences pour réaliser ce DÉFI SANTÉ :™

1. Lire « Protégez votre dos ».
2. Créez un plan pour adopter des habitudes saines pour votre dos.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque Jenny Hodges, résidente de Floride, s'est réveillée le matin, elle avait mal au dos. Avec un poids de près de 400 livres, il était difficile pour cette mère de trois enfants de se déplacer pour effectuer des tâches simples.

Son dos lui faisait tellement mal qu'elle se déplaçait à l'aide d'un chariot motorisé, mais même s'asseoir était douloureux. Puis un jour, après 10 ans de douleur chronique, elle est tombée, ce qui a entraîné une grave torsion du genou et de la cheville. Et la douleur au dos s'est aggravée.

« J'ai mal partout », dit Jenny. « Je savais que je devais perdre du poids pour faire cesser la douleur ».

Elle a commencé à faire des exercices à faible impact dans une salle de sport locale. Elle a pédalé pendant quelques minutes sur un vélo couché. Elle a pratiqué des exercices d'étirement bénéfiques pour son dos avant et après chaque séance d'entraînement. Et elle a amélioré son régime alimentaire.

Progressivement, elle a perdu plus de 200 livres, ce qui a nettement amélioré sa santé et fait disparaître les douleurs dorsales chroniques qui régnaient auparavant dans sa vie.

Souhaitez-vous que votre dos reste fort et sain? Relevez le défi santé d'un mois pour protéger votre dos.

### Retour à l'essentiel

Que savez-vous sur les moyens de prendre soin de votre dos? Répondez à ce questionnaire pour le savoir :



#### T F

1.   Rester assis pendant de longues périodes ne met pas à l'épreuve les muscles, les tendons et les ligaments qui soutiennent votre dos.
2.   Si vous êtes en surpoids, le risque de souffrir de douleurs dorsales est quatre fois plus élevé que chez les personnes en bonne santé.
3.   Vous pouvez blesser votre dos en faisant quelque chose d'aussi simple que de ramasser un crayon.
4.   Les exercices aérobiques, les étirements et la musculation sont des moyens de réduire et de prévenir les douleurs dorsales.
5.   En adoptant une posture et des techniques de soulèvement adéquates, vous protégez votre dos contre les blessures.

Votre résultat? Votre dos, votre colonne vertébrale et les muscles, tendons et ligaments qui les soutiennent sont des éléments essentiels au fonctionnement du reste de votre corps. Le maintien d'un dos fort et sain est important pour la vie professionnelle, les loisirs et la qualité de vie.

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

## La réalité des maux de dos

« Ah... mon dos me fait mal! » Vous avez déjà pensé à ça ou vous connaissez ce sentiment? Quand votre dos vous fait mal, cela peut nuire à votre qualité de vie. Par exemple.<sup>1</sup>

- On estime que 31 millions de citoyens américains vivent quotidiennement avec un mal de dos.
- Les maux de dos sont l'une des raisons les plus fréquemment invoquées par les personnes qui s'absentent de leur travail pour consulter un médecin.
- Aux États-Unis, environ 241 millions de journées de travail ont été perdues en raison de maux de dos. Lower back pain is the leading cause of disability worldwide.
- Les douleurs lombaires sont la première cause d'invalidité à travers le monde.<sup>2</sup>

5 conseils pour un dos en bonne santé  
<https://tinyurl.com/2y3766r7>





## Onze conseils pour maintenir votre dos en bonne santé

Pour votre information, la chirurgie est généralement un dernier recours en cas de mal de dos chronique.<sup>4</sup> Dans la plupart des cas, les maux de dos ne sont pas dus à des affections graves telles qu'une infection, une fracture ou un cancer. Un mode de vie sain joue donc un rôle majeur dans la prévention des maux de dos.

### Voici 11 façons de maintenir votre dos en bonne santé :

- 1. Maintenir un poids sain.** Le surpoids augmente le risque de problèmes de dos. Si vous êtes en surpoids, la perte de 10 à 15 livres seulement peut vous aider considérablement.
- 2. Faites de l'exercice régulièrement.** Visez 30 minutes par jour d'exercice aérobique. Un entraînement musculaire régulier, au moins deux jours par semaine, peut également vous aider à renforcer vos muscles et votre dos.
- 3. Mangez des aliments sains** afin d'obtenir les protéines, le calcium et la vitamine D dont vous avez besoin pour un corps et un dos en bonne santé. Vous pouvez y parvenir en consommant une variété de fruits, de légumes, de grains entiers, de légumineuses et de sources de protéines saines.
- 4. Échauffez-vous avant l'exercice.** Avant de faire de la musculation, du sport ou toute autre activité intense (comme le déplacement de meubles ou les travaux de jardinage), échauffez-vous en faisant des exercices légers avant de faire travailler votre dos.
- 5. Adoptez une bonne posture.** Ne vous penchez pas en position debout ou assise. En position debout, maintenez votre poids en équilibre par rapport à vos pieds. Votre dos peut supporter votre poids plus facilement lorsque la courbure est atténuée. À la maison ou au travail, assurez-vous que votre surface de travail est à une hauteur qui vous convient.
- 6. Asseyez-vous bien droit.** En position assise, utilisez une chaise avec un bon soutien lombaire et une position et une hauteur adaptées à la

Comment prévenir les maux de dos  
<https://tinyurl.com/7aus8prf>

## Quelles sont les causes des maux de dos?

Pour de nombreuses personnes, la douleur est due à un effort ou à une entorse des muscles ou des ligaments du dos.<sup>3</sup> Elle est souvent le résultat d'une mauvaise posture ou du fait d'avoir mal soulevé un objet. Les maux de dos peuvent également être causés par :<sup>3</sup>



- le surpoids ou l'obésité;
- le manque d'exercice et les habitudes de vie sédentaire;
- grossesse;
- un mouvement soudain et maladroit, tel qu'un étirement imprévu ou une « mauvaise » torsion;
- accidents ou blessures sportives;
- dégénérescence des disques, maladie, infection et conditions héréditaires.

tâche demandée. Gardez vos épaules en arrière. Variez souvent les positions assises et marchez de temps en temps ou étirez doucement les muscles pour soulager la tension. Un oreiller ou une serviette enroulée placée derrière le bas de votre dos peut vous offrir un soutien lombaire. Optez pour un bureau debout plutôt qu'un bureau assis.

**7. Si vous êtes obligé de rester assis pendant une longue période,** posez vos pieds sur un tabouret bas ou sur une pile de livres. Ou bien prenez des pauses régulières pour vous lever et vous étirer.

**8. Portez des chaussures confortables, à talons bas.** Pourquoi? Des talons plus hauts ont pour effet de modifier votre posture et d'augmenter la tension dans le bas du dos.

**9. Ajustez votre position de sommeil.** Le fait de dormir sur le côté permet de réduire la courbure de la colonne vertébrale. Mais si ce n'est pas confortable, essayez de dormir dans une position inclinée. Allongez-vous sur votre côté en plaçant un oreiller entre vos jambes. Allongez-vous sur votre ventre en plaçant un oreiller sous votre abdomen. Ou bien allongez-vous sur le dos en plaçant un oreiller sous vos genoux.

**10. Si vous fumez, arrêtez.** Si vous ne fumez pas, ne commencez pas. Le tabagisme limite la circulation sanguine dans la partie inférieure de la colonne vertébrale et provoque la dégénérescence des disques vertébraux.

**11. Adoptez des habitudes de levage sûres.** Levez avec vos genoux, contractez les muscles de l'estomac et gardez la tête baissée et alignée avec votre dos droit. Tenez l'objet près de votre corps. Ne vous tordez pas en soulevant. Si vous ne pouvez pas soulever un objet trop lourd par vous-même, demandez de l'aide à quelqu'un ou trouvez un autre moyen de le faire.

La ceinture de sécurité  
sauver des vies  
<https://tinyurl.com/2p974c3e>

## Références

1. American Chiropractic Association. 2021. Back pain facts and statistics. [Faits et statistiques sur les maux de dos] De : <https://tinyurl.com/2a8phcs2>
2. Hartvigsen, J., et al. 2018. What low back pain is and why we need to pay attention. [La douleur lombaire et les raisons pour lesquelles nous devons y prêter attention.] The Lancet, 391(10137): 2356-2367. De : <https://tinyurl.com/ykfn3bsm>
3. Harvard University. 2023. What's causing my back pain? [Quelle est l'origine de mon mal de dos?] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/mr2hm5zh>
4. Mayo Clinic. 2022. Back surgery: When is it a good idea? [Chirurgie du dos : Dans quelles circonstances est-ce une bonne idée?] De : <https://tinyurl.com/ybb5ppup>





# Protégez votre dos

## Défi

Adoptez des habitudes saines pour votre dos

### 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. Passez à l'action pour adopter des habitudes saines pour votre dos.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix visant à protéger votre dos et à en faire un élément régulier de votre vie.
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	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 pratiqué des habitudes pour protéger mon dos

\_\_\_\_\_ 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.

Comment puis-je réduire le sodium dans mon alimentation?

# A.

Réfléchissez bien à ce que vous mangez.

Imaginez que vous remplissiez une cuillère à thé de sel et que vous la mangiez. Un message instantané serait transmis par votre langue et votre cerveau : « Beur! Trop salé! » Et vous vous laveriez la bouche en prenant le verre d'eau le plus proche.

Ça paraît dégoûtant de manger autant de sel d'un coup, non?

La vérité... la plupart des personnes mangent près de DEUX fois cette quantité de sel chaque jour.

- **C'est plus de deux fois** la quantité de sodium recommandée (moins de 1 500 mg par jour) pour garder le cœur en bonne santé.<sup>1</sup>
- **Un plat typique de restauration rapide**, comme un hamburger et des frites, contient plus de 1 400 mg de sodium.
- **De nombreux plats préparés au micro-ondes** et soupes en conserve renferment plus de 1 000 mg dans une seule portion.
- Les collations, sauces, vinaigrettes, viandes, soupes et croustilles **emballées et transformées** sont également riches en sodium.



HUIT FAÇONS DE RÉDUIRE LE SODIUM

### Le problème avec les habitudes riches en sodium

Une étude récente a conclu que les personnes qui consomment les aliments les plus riches en sodium sont 19 % plus susceptibles de développer une maladie cardiaque que celles qui consomment moins de sodium.<sup>2</sup>

Un excès de sodium augmente également le risque en matière de :<sup>3</sup>

- hypertension artérielle
- accident vasculaire cérébral
- maladie rénale
- mauvaise santé osseuse
- maux de tête
- cancer de l'estomac

### Huit habitudes de consommation de sodium pour être en bonne santé

Heureusement, de simples changements peuvent vous aider à réduire la quantité de sodium que vous consommez.

Voici quelques actions que vous pouvez entreprendre :

1. **Mangez** plus de fruits et de légumes frais.
2. **Achetez** des aliments et des soupes à faible teneur en sodium.

# ASK THE Wellness DOCTOR

3. **Lisez** les étiquettes alimentaires et contrôlez votre consommation de sodium.
4. **Buvez** de l'eau plutôt que des boissons gazeuses.
5. **Choisissez** des vinaigrettes à faible teneur en sodium à base d'huile d'olive extra-vierge ou du vinaigre.
6. **Réduisez** la fréquence de manger des repas rapides et de mets préparés.
7. **Cuisez plus souvent** à la maison. Privilégiez les herbes et les épices au sel pour assaisonner les aliments.
8. **Soyez prudent** avec la salière.

### Références

1. American Heart Association. 2021. How much sodium should I eat per day? [Quelle quantité de sodium faut-il consommer par jour?] De : <https://tinyurl.com/ydxhuh85>
2. Wang, Y.J., et al (2020). Dietary sodium intake and risk of cardiovascular disease: A systematic review and dose-response meta-analysis [Apport alimentaire en sodium et risque de maladie cardiovasculaire : Une revue systématique et une méta-analyse dose-réponse]. Nutrients, 12(10);2934. De : <https://tinyurl.com/2p8ukbyu>
3. American Heart Association. 2022. Effects of excess sodium infographic Infographie sur les effets d'un excès de sodium]. De : <https://tinyurl.com/szcth5az>



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