



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
MARS 2023

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – mars 2023

Tirer au panier pour découvrir les bienfaits du basket sur la santé

Souhaitez-vous améliorer votre état de santé et votre forme physique tout en vous amusant un peu? Tirer au panier. Il n'est pas nécessaire que vous soyez un joueur vedette ou un amateur de basket-ball pendant la Folie de mars non plus. Il suffit de prendre un ballon et de tirer quelques paniers. Jetez un coup d'œil aux avantages pour votre santé de jouer un peu de basket.

Sept façons de réduire votre risque de cancer colorectal

Le cancer colorectal est un des cancers les plus répandus. Un mode de vie sain peut contribuer à réduire votre risque. Et la détection précoce rend le traitement plus facile. Mars est le Mois de la sensibilisation nationale au cancer colorectal. Voici sept façons de réduire votre risque.

Le dilemme des repas au restaurant : Six façons de manger plus sainement

Avez-vous faim? Avant de passer au service au volant d'un établissement de restauration rapide ou à un restaurant traditionnel, il y a quelque chose que vous devez savoir. La plupart des repas au restaurant renferment suffisamment de calories pour deux personnes. Jetez un coup d'œil à ces six façons simples de rendre les sorties au restaurant plus saines.

L'axe des Y : Avez-vous faim? Fixez vos yeux sur CECI...

Si vous cherchez à contrôler votre régime alimentaire, le régime de « je mange tout ce que je vois », ou « see-food » en anglais, ne vous aidera pas. Mais CETTE simple astuce qui ne prend que quelques secondes peut faire la différence.

Recette : Pain aux carottes et raisins secs

Envie de pains sucrés? Essayez cette recette. À faible teneur en gras saturés, en calories et en cholestérol, elle est préparée avec des carottes finement râpées.

Participez au Défi santé de Mars!

Conduisez prudemment : Soyez en sécurité au volant

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Pourquoi devrais-je subir un examen de santé une fois par an?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



Avez-vous faim? Fixez vos yeux sur CECL...

Vous souhaitez améliorer votre régime alimentaire et manger des aliments plus sains?



Goûtez à CELA la prochaine fois que vous serez à l'épicerie ou au restaurant : Étiquettes alimentaires.

Lors de votre prochain magasinage, consacrez quelques secondes à lire l'étiquette alimentaire sur l'emballage.

Si vous sortez au restaurant, renseignez-vous sur le nombre de calories dans un repas... avant de commander.

En moyenne, la plupart des adultes ont seulement besoin de 2 000 calories par jour.

La lecture attentive des étiquettes des aliments peut vous aider à être plus attentif à vos choix alimentaires pour contrôler votre poids et améliorer votre santé.⁵

COMMENTAIRES?

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

Tirer au panier pour découvrir les bienfaits du basket sur la santé

Profitez de la Folie de mars pour améliorer votre santé

Êtes-vous en train de parcourir toutes les statistiques pour choisir vos gagnants de la Folie de mars du basketball NCAA?

Vous n'êtes pas seul. Environ 45 millions de personnes parient sur les gagnants du tableau, selon la National Gaming Association. Et des millions d'autres jouent pour le plaisir.

Même si vous êtes loin de suivre le basketball universitaire, que diriez-vous de tirer quelques paniers?

Peu importe si vous êtes incapable de :

- « dunker » le ballon
- réussir tous les lancers francs
- bloquer les joueurs forts
- réussir les tirs extérieurs

Le basket constitue une excellente forme d'exercice, même si vous ne jouez pas dans la NBA ou si vous n'êtes pas retenu pour la Folie de mars au niveau du basket universitaire.

L'étude sur le basketball pour la remise en forme

Une étude récente a mesuré les avantages du basketball pour la santé d'un groupe de personnes

qui n'étaient pas en forme.¹

- Les personnes participant à l'étude ont joué au basketball pendant environ une heure, trois fois par semaine, pendant trois mois.
- Chaque session était composée d'exercices d'échauffement, de tirs, de dribbles, de passes et de jeux.

Pensez-vous être en mesure de gérer cela? Les chercheurs ont découvert que jouer au basketball aidait à :

- améliorer l'endurance cardiovasculaire
- développer la masse corporelle maigre
- baisser la tension artérielle
- renforcer les os
- réduire la graisse corporelle
- améliorer la fréquence cardiaque au repos

Lancez la Folie de mars avec ce conseil :

- En jouant au basket, vous aurez plus de chance d'améliorer votre santé que de choisir l'équipe qui gagnera le championnat.

SUITE

Cinq façons amusantes de jouer au basket <https://tinyurl.com/2ekmyyij>

Sept façons de réduire votre risque de cancer colorectal

Mars est le Mois de la sensibilisation nationale au cancer colorectal.

Lorsque l'ancienne animatrice du Today Show, Katie Couric, a perdu son mari d'un cancer du côlon à l'âge de 42 ans, elle s'est donné pour mission de contribuer à la prévention.

« Le cancer du côlon l'a arraché de notre famille, comme il l'a fait pour tant d'autres », a déclaré Mme Couric. « C'est pourquoi ma mission est de parler du dépistage. »

Mais plutôt que de se contenter d'en parler, elle a même subi une coloscopie en direct à la télévision. Si vous avez 45 ans ou plus, c'est « l'heure du dépistage », a déclaré Mme Couric.

L'année dernière, 151 030 personnes ont découvert un cancer colorectal, et 52 580 personnes sont décédées de ce type de cancer.²

Mais il n'y a pas que des mauvaises nouvelles. Quand la maladie est détectée et traitée à un stade précoce, 65,1

% des personnes s'en remettent.

Voici SEPT façons de réduire votre risque de cancer colorectal :

1. Effectuez des examens préventifs.

Si vous avez plus de 45 ans, vous êtes supposé subir un dépistage du cancer colorectal tous les 5 à 10 ans. En cas d'antécédents familiaux de ce type de cancer, il est préférable de prévoir un dépistage plus tôt.

2. Maintenir un poids sain, ou perdre du poids si nécessaire. Environ 40 % de tous les cancers ont une chose en commun : le surpoids ou l'obésité.

3. Évitez de fumer. Cessez de fumer si vous êtes fumeur.





Pain aux carottes et raisins secs

Envie de pains sucrés? Essayez cette recette. Il est faible en gras saturés, en calories et en cholestérol.⁴

Ingrédients

- 1-1/2 T de farine
- 1/2 T de sucre
- 2 c. à thé poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 1/2 c. à thé de cannelle moule
- 1/4 c. à thé de piment de la Jamaïque moulu
- 1 œuf, battu
- 1/2 T d'eau
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1/2 c. à thé de vanille
- 1 1/2 T de carottes, finement râpées
- 1/4 C de pacanes hachées
- 1/4 C de raisins secs

Instructions

- Préchauffer le four à 350 degrés. Huiler légèrement un moule à pain.
- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Faites un puits au centre du mélange.
- Dans un bol séparé, mélanger les autres ingrédients. Incorporer ce mélange en une seule étape aux ingrédients secs. Remuer pour humidifier et mélanger les carottes.
- Verser dans le moule. Faites cuire au four pendant environ 50 minutes.
- Laisser refroidir 5 minutes dans le moule. Sortir du moule et laisser refroidir sur une grille.

99 calories par portion.

Le dilemme des repas au restaurant : 6 façons de manger plus sainement

La plupart des portions dans les restaurants sont assez grandes pour deux personnes.

Vous vous retrouvez au service au volant d'un restaurant rapide, ou vous dînez dans un restaurant traditionnel. Et quand la nourriture arrive, vous vous régalez. Ça vous dit quelque chose?

Environ 1 adulte sur 3 fréquente les restaurants une fois par jour ou plus, selon les Centers for Disease Control and Prevention. Et c'est un problème lié à l'excès de calories.

Selon une étude récente, les chercheurs ont examiné 223 repas dans 111 chaînes de restaurants dans 6 pays différents.³ Les chercheurs ont constaté que :

- La plupart des repas de restauration rapide et de restaurants à emporter contiennent 800 à 1 300 calories ou plus.
- La taille de la portion typique est assez grande pour deux adultes.

Au restaurant : Six façons de contrôler les portions

Here are SIX easy ways to practice portion control the next time you dine out:

1. Divisez-le. Partagez un repas avec quelqu'un d'autre.

2. Conservez la moitié pour plus tard. Placez la moitié de votre repas dans une boîte à emporter dès l'arrivée de votre repas.

3. Réduisez la taille de votre commande. Commandez une portion plus petite à partir du menu senior ou du menu enfant.

4. Mâchez votre nourriture. Prenez le temps de bien mastiquer vos repas, au lieu de vous presser à l'heure du repas. Puis conservez le reste pour plus tard.

5. Hydratez-vous. Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées ou à base d'alcool.

6. Faites une demande spéciale. Demandez au personnel du restaurant de vous préparer une plus petite portion.

De cette façon, vous consommerez moins de calories. Et c'est bon pour la santé.



SUITE

Conseils pour pratiquer le contrôle des portions <https://tinyurl.com/f3sszmkb>

7 façons de réduire votre risque de cancer colorectal (suite de la page 1)

4. Soyez plus actifs. Visez 30 minutes d'activité physique par jour.

5. Évitez ou limitez l'alcool. Pas plus de deux consommations par jour pour les hommes. Pas plus d'une consommation par jour pour les femmes; zéro pour les femmes enceintes.

6. Évitez les viandes rouges comme le bœuf et le porc qui servent à faire les hamburgers, les saucisses, le bacon et le steak.

7. Consommez davantage d'aliments d'origine végétale comme les fruits, les légumes, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines.

En vous efforçant d'adopter des habitudes saines, vous pouvez réduire votre risque de cancer colorectal et de nombreux autres types de cancer.

SUITE

En savoir plus sur le mois de sensibilisation au cancer colorectal <https://tinyurl.com/vco8mb55>

Références

- Randers, M., et al. (2018). Effects of 3 months of full-court and half-court street basketball training on health profile in untrained men. [Les effets de 3 mois d'entraînement au basketball de rue sur tout le terrain et sur un demi-terrain sur le profil de santé d'hommes qui ne font pas d'entraînement.] Journal of Sport and Health Science, 7(2): 132-138. De : <https://tinyurl.com/4cau3aen>
- National Cancer Institute. (2022). Cancer stat facts: Colorectal cancer. [Données statistiques sur le cancer : Le cancer colorectal.] De : <https://tinyurl.com/e28bnk7>
- Roberts, S., et al. (2018). Measured energy content of frequently purchased restaurant meals: Multicountry cross sectional study. [La teneur énergétique mesurée des repas de restaurants fréquemment achetés : Étude transversale multi-pays.] British Medical Journal, 363:k4864. De : <https://tinyurl.com/5294f52f>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2023). Pain aux carottes et raisins secs. Keep the Beat. De : <https://tinyurl.com/2he9xkvm>
- Mhurchu, C., et al. (2018). Do nutrition labels influence healthier food choices? [Les étiquettes nutritionnelles influencent-elles la sélection d'aliments plus sains?] Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial. [Analyse des comportements de visualisation des étiquettes et des achats alimentaires ultérieurs dans le cadre d'un essai d'intervention sur l'étiquetage.] Appetite, 121: 360-365. De : <https://tinyurl.com/334evfr>



Participez au Défi santé de Mars!

Conduisez prudemment : Soyez en sécurité au volant

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

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

Pourquoi devrais-je subir un examen de santé une fois par an?



Défi du bien-être

Réalisé par:





Conduire prudemment

DEFI

Soyez en sécurité au volant

Exigences pour réaliser ce DÉFI SANTÉ™

1. Lire « Conduisez prudemment »
2. Élaborez un plan pour pratiquer une conduite sécuritaire chaque fois que vous prenez le volant.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Est-ce que votre conduite est bonne? La prochaine fois que vous êtes au volant, pensez à ceci...

Un matin, lorsqu'une habitante du New Jersey, Alexandra Mansonet, a quitté son domicile à bord d'une Mercedes-Benz noire juste après 8 heures, elle pensait à son travail et à son souper prévu plus tard dans la soirée.¹

Parallèlement, la Dre Yuwen Wang s'est promené pendant une pause de travail pour profiter d'un peu d'air frais. La veille, elle avait fêté un anniversaire de six ans avec son mari, et le couple essayait de tomber enceinte.

Le téléphone portable de Mansonet a sonné. « Un repas de style cubain, américain ou mexicain pour le souper. Choisissez-en un. » Elle a lu le message, et elle a commencé à taper une réponse. Mais les registres de son téléphone portable montrent que tout ce qu'elle a tapé, c'est « je... ».

Une fraction de seconde plus tard, la voiture de Mansonet a frappé l'arrière d'une Toyota Corolla. L'impact a fait sortir la Corolla de la route et l'a rendue incontrôlable. Cette voiture a frappé Wang pendant sa promenade et l'a fait voler dans les airs. Elle est décédée quelques jours plus tard à cause de ses blessures.

Par la suite, Mansonet a été reconnu coupable d'homicide involontaire par véhicule au deuxième degré et condamné à cinq ans de prison pour l'accident qui a tué Wang.

Est-ce que vous conduisez parfois de manière distraite, faites des excès de vitesse ou enfreignez d'autres règles du code de la route? L'envoi de textos au volant est interdit par la loi dans la plupart des États. Mais beaucoup d'autres distractions ou de mauvais choix au volant peuvent être tout aussi dangereux. Vous désirez être un meilleur conducteur? Relevez le Défi santé d'un mois pour conduire prudemment.

Le questionnaire sur le rôle du conducteur

Êtes-vous un conducteur prudent?²
Répondez au questionnaire pour en savoir plus



1. L'envoi de textos au volant augmente de trois fois le risque d'accident par rapport à la conduite en état d'ivresse.
2. Le fait de conduire en étant fatigué perturbe les réflexes, le jugement et la capacité d'attention.
3. Si vous êtes expérimenté, vous pouvez rouler plus vite que la limite de vitesse.
4. Au volant, toute activité qui détourne votre attention de la route constitue une conduite inattentive.
5. Plus de la moitié des personnes tuées ou blessées lors d'un accident de voiture ne portent pas de ceinture de sécurité.

Votre résultat? La distraction au volant, peu importe sa nature, peut vous mettre en danger, vous et les autres. L'envoi de textos au volant est six fois plus dangereux que la conduite en état d'ivresse. Si vous êtes fatigué, ne vous mettez pas au volant. Respectez toujours la limite de vitesse et les autres règles de circulation. Et n'oubliez pas de faire boucler votre ceinture de sécurité.

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

La distraction au volant : Une vue d'ensemble

On ne peut pas éviter tous les accidents de la route. Aux États-Unis, on estime que 284 millions de voitures circulent sur les routes. De temps en temps, il y a forcément des accrochages, des accidents et des décès.



Mais les accidents et les décès provoqués par la distraction au volant sont en grande partie évitables. Voici une vue d'ensemble annuelle sur les dangers de la distraction au volant :^{2,3}

- **400,000** personnes sont blessées suite à des accidents de voiture causés par la distraction au volant
- **33,000** blessures liées à un accident de voiture sont dues à l'utilisation d'un téléphone portable par le conducteur
- **3,142** personnes perdent la vie dans des accidents de voiture causés par la distraction au volant
- **6,7 millions** d'accidents de voiture sont provoqués par la distraction au volant, avec pour conséquence des décès, des blessures et des dommages matériels

Vidéo : Dangers de la distraction au volant
<https://tinyurl.com/4r3v5d6z>

Des habitudes de conduite sûres permettraient d'éviter la plupart de ces accidents de voiture. Voici une autre façon d'y penser : Si Mansonet n'avait pas utilisé son téléphone ce matin-là, Wang serait peut-être encore en vie.



Six façons d'être en sécurité au volant

À tout moment, au cours de la journée, plus de 800 000 véhicules sont conduits par une personne qui se sert d'un téléphone portable tenu en main.⁴

Cependant, ce n'est pas la seule forme de distraction au volant. Parmi les distractions, citons :⁵

- **Visuel** : Détourner le regard de la route
- **Physique** : Retirer les mains du volant
- **Cognitif** : Détourner votre attention de la conduite

Et il n'est pas nécessaire que ce soit ainsi. Quelques choix et habitudes simples peuvent assurer votre sécurité et celle des autres lorsque vous êtes au volant. Voici quelques actions que vous pouvez entreprendre :

1. Attachez votre ceinture

Faire en sorte que ce soit la première chose que vous fassiez lorsque vous rentrez dans la voiture. Et veillez à ce que tous les autres passagers soient également attachés. Les ceintures de sécurité sauvent des vies.



2. Éteignez votre téléphone

Pas de textos ou de discussions au téléphone au volant.

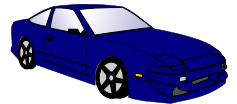
- C'est interdit par la loi dans la plupart des États.
- Même les appareils mains libres au volant peuvent constituer une distraction.

3. Ne jamais conduire en état d'ébriété

Si vous avez consommé de l'alcool ou des drogues, ne prenez pas le volant. En effet, certains médicaments risquent également d'altérer votre jugement (lisez l'étiquette ou demandez à votre médecin). Si vous êtes en état d'ébriété :



- Demandez à un ami de vous transporter.
- Appelez un taxi, Uber ou Lyft.
- Prenez l'autobus.
- Si vous êtes fatigué, ne conduisez pas. Ou arrêtez-vous et faites une sieste.



4. Inspectez votre voiture

Avant de conduire, faites le tour de votre voiture pour vérifier si quelque chose vous empêche d'avancer.

- Assurez-vous que vos pneus sont en bon état.
- Vérifiez les freins, les essuie-glaces, les phares et les clignotants.
- Réparez tout ce qui est nécessaire avant de conduire.

5. Respectez la limite de vitesse et obéissez aux lois de la circulation

Si vous êtes en retard au travail, à l'école ou à une réunion importante, vous pourriez penser qu'un excès de vitesse ou un demi-tour illégal vous permettrait d'arriver à temps. Mais le risque de provoquer un accident n'en vaut pas la peine.

- Soyez organisé pour vous donner suffisamment de temps.
- Si les conditions de conduite sont mauvaises (vent, neige, glace, pluie), ralentissez ou restez chez vous.

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

6. Réduisez les distractions au minimum

L'envoi de textos au volant ou l'utilisation d'un téléphone portable ne représentent pas les seules distractions à éviter au volant. Les autres distractions sont les suivantes :

- manger
- maquiller
- lire
- soin des enfants

Références

1. Schweber, N., et al. (2019). Elle a envoyé des textos concernant le souper pendant qu'elle conduisait. Ensuite, un piéton est mort. New York Times. De : <https://tinyurl.com/3kdea2j8>
2. U.S. Department of Transportation. (2020). La distraction au volant. National Highway Transportation Safety Administration. De : <https://tinyurl.com/2szuyt4x>
3. National Highway Traffic Safety Administration. (2020). Faits relatifs à la sécurité routière : La distraction au volant. De : <https://tinyurl.com/4f8zk7tf>
4. National Conference of State Legislatures. (2021). La distraction au volant : Utilisation du téléphone portable. De : <https://tinyurl.com/2s3ncmvb>
5. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Distractions au volant. De : <https://tinyurl.com/4c43pssc>



Conduire prudemment

DEFI

Soyez en sécurité au volant

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. Évitez les distractions et respectez les lois de la circulation pour être en sécurité au volant.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions en faveur d'une conduite sûre.
4. Vérifiez vos habitudes de conduite à la fin de chaque journée.
5. 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 de conduite sûres

_____ 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.

Pourquoi devrais-je subir un examen de santé une fois par an?

A.

Vous ne savez pas ce que vous ne savez pas. Se rendre chez son médecin une fois par an peut paraître comme une perte de temps, surtout si vous êtes en bonne santé.

Mais que faire si vous n'êtes pas en aussi bonne santé que vous le pensez?

- Vous risquez de souffrir de problèmes de santé comme les maladies cardiaques, le diabète, l'obésité ou le cancer sans le savoir.
- Si vous êtes à risque, il est préférable de faire quelque chose le plus tôt possible.

Voici UNE bonne raison pour laquelle une visite annuelle chez le médecin est une bonne idée.

Aux États-Unis, plus d'un adulte sur trois est en situation de pré-diabète.¹

- C'est un facteur de risque pour le diabète, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.
- Donc, quel est votre taux de glycémie (sucre dans le sang)? Il est impossible de savoir si elle est supérieure à la normale en se regardant dans un miroir. Le prédiabète est souvent asymptomatique.
- Et ce n'est pas le seul problème de santé de cette nature. Autrement dit, ce que vous ne savez pas peut nuire à votre santé. C'est logique?

Quatre tests simples pour mesurer votre santé

Des tests simples et une discussion avec votre médecin une fois par an à propos de votre santé et de votre mode de vie peuvent être bénéfiques pour votre bien-être général.

Voici quelques tests courants que votre médecin peut vous conseiller lors d'une visite annuelle :²



CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN UNE FOIS PAR AN

Vérifier la pression sanguine

Environ 116 millions d'adultes aux États-Unis sont atteints d'hypertension artérielle.³ Environ la moitié de ces personnes la contrôlent. Et beaucoup d'autres ignorent même qu'ils souffrent d'hypertension artérielle.

En contrôlant votre tension artérielle, vous aiderez à prévenir les maladies cardiaques... la principale cause de décès aux États-Unis.

Calculer l'indice de masse corporelle

Êtes-vous en surpoids ou obèse? C'est un facteur de risque pour toute une série de problèmes de santé tels que :

- maladie cardiaque
- diabète
- certains types de cancer
- douleurs articulaires
- arthrite

Le surpoids ou l'obésité peuvent également avoir des répercussions sur votre qualité de vie. Un indice de masse corporelle (IMC) sain est compris entre 18,5 et 24,9. Aux États-Unis, il est estimé que 73,6 % des adultes sont en surpoids ou obèses.⁴

Dépistage de certains types de cancer

Près de 40 % des adultes reçoivent un diagnostic de cancer à un moment donné au cours de leur vie.⁵

Les cancers les plus répandus sont les suivants :

- sein
- poumon
- prostate
- colorectal

On ne peut pas prévenir ni traiter tous les cancers. Mais c'est possible pour beaucoup de cancers. Votre âge, votre

ASK THE Wellness DOCTOR

sexe, les antécédents médicaux dans votre famille et votre mode de vie - comme le tabagisme - sont des facteurs considérés par votre médecin pour le dépistage du cancer.

Analyser votre sang

Une simple analyse de sang fait souvent partie d'une visite annuelle chez le médecin.

Pourquoi? C'est un moyen facile de détecter les facteurs de risque des maladies chroniques.

Les tests courants sont notamment le glucose, le cholestérol et les triglycérides. Mais votre médecin peut également recommander des tests pour d'autres choses (comme des carences en vitamines) afin d'évaluer votre santé.

Souhaitez-vous être en meilleure santé, vivre plus longtemps et réduire votre risque de maladie chronique?

Consultez votre médecin une fois par an pour un examen de contrôle. C'est un moyen simple de protéger votre santé.

Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Prediabetes — Your chance to prevent type 2 diabetes. [Prédiabète - Une chance de prévenir le diabète de type 2.] De : <https://tinyurl.com/y5rc6kw8>
2. U.S. Preventive Services Task Force. (2022). USPSTF A and B recommendations. [Recommandations A et B de l'USPSTF.] De : <https://tinyurl.com/5f8daye4>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Facts about hypertension. [Faits concernant l'hypertension.] De : <https://tinyurl.com/mr39f2wm>
4. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] De : <https://tinyurl.com/bdfs5jc8>
5. National Cancer Institute. (2020). Cancer statistics. [Statistiques sur le cancer.] De : <https://tinyurl.com/n4ffrbg>



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