



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

## MAI 2023

Réalisé par:



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

### **La solution de cinq minutes pour lutter contre la sédentarité**

Combien d'heures restez-vous assis par jour? Vous savez... dans la voiture, à votre bureau, à table. Être trop souvent en position assise est mauvais pour la santé. Mais de nouvelles recherches révèlent qu'il existe une solution de cinq minutes. Voici ce que vous devez savoir...

### **Fuite des cerveaux : Voici ce qui se passe quand vous mangez de la malbouffe**

Avez-vous faim? Avant de dévorer de la malbouffe ou de vous rendre au dépanneur le plus proche pour acheter des collations sucrées et salées, il y a quelque chose que vous devez savoir. Votre cerveau est très doué pour l'apprentissage. Voici ce qui se passe lorsque vous mangez de la malbouffe...

### **Le côté sombre de la lumière bleue : Sept arguments pour limiter le temps passé devant l'écran**

Combien de temps passez-vous devant un écran? Vous savez... le téléphone, la tablette, l'ordinateur. Il arrive même que vous ayez les yeux rivés sur un écran dans votre voiture ou à l'épicerie. Avant de se mettre à regarder des films en boucle, il faut savoir que le temps passé devant l'écran a un côté sombre...

### **L'axe des Y : Lorsque vous respirez l'air de la salle de bains...**

Il se peut que vous inhaliez plus que l'arôme d'un désodorisant. Lorsque vous tirez la chasse d'eau ou que vous mettez en marche un sèche-linge, ces deux appareils font tourbillonner quelque chose dans l'air que vous n'avez peut-être pas envie de respirer. Voici ce que vous devez savoir...

### **Recette : Champignons farcis**

Avez-vous envie d'un plat sain sans viande? Essayez cette recette de champignons portobello farcis

### **Participez au Défi santé du mois de mai!**

Consommez davantage d'aliments à base de plantes : Choisissez des aliments frais et complets tous les jours

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Les médias sociaux sont-ils néfastes pour votre santé mentale?

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:





MAI 2023

# WellNotes®

INFORMATION FOR KEEPING HEALTHY



Laxe des Y :



Lorsque vous respirez l'air de la salle de bains...

Il se peut que vous respirez bien plus que l'arôme d'un désodorisant. Selon une étude récente, un phénomène assez dégoûtant se produit lorsque vous tirez la chasse d'eau d'une toilette avec le couvercle relevé (ou sans couvercle).<sup>4</sup>



De minuscules gouttelettes de bactéries et de matières fécales sont projetées dans l'air.

La force de la chasse d'eau est susceptible de faire voyager ces gouttelettes jusqu'à cinq pieds.

Elles sont en circulation pendant 30 minutes avant de se déposer sur des surfaces telles que les comptoirs, les poignées de porte et les poignées d'évier. Voilà une raison supplémentaire de se savonner et de se laver les mains.

COMMENTAIRES?

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

## La solution de cinq minutes pour lutter contre la sédentarité.

Une petite marche aide à contrôler la tension artérielle et le taux de glycémie

Combien d'heures restez-vous assis par jour?

Il se peut que vous fassiez la navette le matin et que vous travailliez à un bureau.

Ensuite, vous conduisez jusqu'à chez vous, vous vous asseyez pour manger et vous regardez la télévision.

Ou peut-être vous travaillez à distance et vous restez assis encore plus longtemps avec moins de transitions au cours de la journée.

Cela vous semble familier? L'adulte moyen passe entre 6,5 et 9,5 heures par jour en position assise.

Ce problème peut augmenter le risque d'obésité, de diabète, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et de décès prématuré.

### La prescription pour les personnes qui restent assises trop longtemps

Il y a de fortes chances que vous sachiez déjà que l'exercice physique améliore votre santé. Mais si vous manquez toujours de temps, comment pouvez-vous lutter contre les effets négatifs de la position assise?

C'est plus facile que vous ne le pensez.

Non, vous n'avez pas besoin de courir un marathon, de faire de l'escalade en montagne ou de vous entraîner comme un culturiste.

Il faut trouver un moyen d'être plus actif, mais même un petit effort peut faire une grande différence. Voici comment c'est facile :

- Pour chaque période de 30 minutes passée en position assise, promenez-vous pendant cinq minutes.

Une étude récente a montré que le fait d'interrompre la position assise par une marche de cinq minutes est bénéfique pour :<sup>1</sup>

- baisser le taux de glycémie
- baisser la tension artérielle
- améliorer votre humeur
- réduire la fatigue

Souhaitez-vous améliorer votre santé et votre bien-être, même si vous passez beaucoup de temps en position assise?

Promenez-vous pendant cinq minutes tout au long de la journée.

Arrêtez de lire ceci et promenez-vous tout de suite.

SUITE

5 bienfaits surprenants de la marche  
<https://tinyurl.com/5xk3nd96>

## Fuite des cerveaux : Voici ce qui se passe quand vous mangez de la malbouffe

La consommation d'aliments riches en graisses et en sucres remodèle le cerveau

Vous avez envie de manger des cochonneries? Vous savez... le chocolat, les délices sucrés, les croustilles, les frites salées.

Cela s'est-il jamais produit? Vous dévorez quelques collations et maintenant vous en voulez plus. Et chaque fois que vous voyez un produit salé et sucré dans un magasin, sur un buffet ou à table, vous commencez à saliver.

Vous n'êtes pas seul. Par an aux États-Unis, chaque adulte consomme en moyenne :

- 12 livres de chocolat
- 30 livres de frites
- 16 sachets de croustilles
- 39 gallons de boissons sucrées

### Votre cerveau et le test du pudding « délicieux »

**Voilà le problème.** La consommation d'aliments riches en graisses et en sucres, y compris en petites quantités, peut remodeler votre cerveau... de façon rapide, selon une étude récente.<sup>2</sup>



- Pendant huit semaines, les participants à l'étude ont mangé du pudding à forte teneur en graisse et en sucre, et les chercheurs ont mesuré l'activité cérébrale.
- Ils ont constaté que la consommation du pudding « délicieux » modifiait les zones du cerveau associées à la motivation et à la récompense.

« Nos mesures de l'activité cérébrale ont montré que le cerveau..... apprend inconsciemment à préférer les aliments gratifiants », explique le Dr



### Champignons farcis

Avez-vous envie d'un plat sain sans viande? Essayez cette recette de champignons portobello farcis.<sup>5</sup>

#### Ingrédients

- 8 champignons portobello
- 3/4 T d'échalotes, hachées
- 2 c. à soupe d'olives noires, hachées
- 1-1/2 T tomates, hachées
- 3/4 T de couscous séché
- 1/4 c. à thé de poivre noir moulu
- 1-1/2 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de vinaigre balsamique
- 1-1/4 T d'eau bouillante
- 3 oz de mozzarella sans gras, râpée

#### Instructions

1. Préchauffer le four à 400 degrés F.
  2. Laver les champignons. Enlever les tiges et les lamelles.
  3. Placer les chapeaux de champignons sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire au four pendant 20 minutes.
  4. Hacher les échalotes, les olives et les tomates. Ajouter le couscous, le poivre, l'huile et le vinaigre. Ajouter l'eau bouillante en mélangeant. Recouvrir hermétiquement d'un film plastique. Faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes, puis séparer avec une fourchette.
  5. Répartir le mélange de couscous entre les chapeaux de champignons. Garnir de fromage. Cuire au four pendant 10 minutes supplémentaires
- Donne 4 portions. 251 calories par portion.

## Le côté sombre de la lumière bleue : Sept arguments pour limiter le temps passé devant l'écran

Le temps passé devant un écran est associé à un mauvais sommeil, à des habitudes malsaines et à des maladies

Saviez-vous que l'adulte moyen consacre environ 11 heures par jour à regarder un écran (téléphone, tablette, télévision ou ordinateur)?

**La lumière bleue émise par les écrans est aussi dite lumière visible à haute énergie (VHE).** Votre œil peut percevoir ce type de lumière. Souvent, il s'agit d'un éblouissement, d'un scintillement ou des deux à la fois.

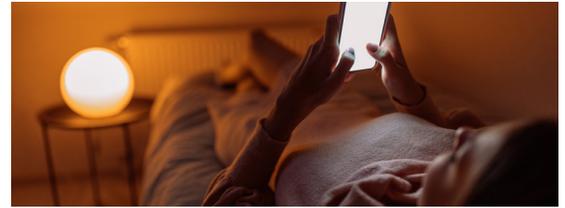
Bien que l'exposition à la lumière bleue puisse vous rendre plus alerte, augmenter votre temps de réaction et améliorer votre humeur, il y a aussi un côté sombre.

**La recherche révèle qu'une exposition prolongée à la lumière bleue peut entraîner :**<sup>3</sup>

1. fatigue oculaire
2. douleurs au cou, aux épaules et au dos
3. maux de tête
4. troubles du sommeil
5. envies de sucre
6. mauvaises habitudes de vie
7. maladies chroniques

**Comment atténuer les effets de la lumière bleue**

Il y a de fortes chances que vous refusiez d'éliminer le temps d'écran de votre vie. Mais il existe quelques mesures que



vous pouvez prendre pour vous protéger des effets néfastes de la lumière bleue :

- **Changez de veilleuse.** Au lieu de vous servir de la lumière bleue de votre téléphone comme veilleuse, optez pour une lumière rouge à faible intensité. Vous dormirez mieux et plus rapidement.
- **Terminez la soirée.** Environ 2 à 3 heures avant de vous coucher, éteignez tous les écrans.
- **Portez des lunettes.** Des lunettes qui bloquent la lumière bleue peuvent aider à minimiser l'exposition à la lumière VHE. Il existe également des applications pour les téléphones intelligents qui filtrent la lumière VHE.
- **Allez dehors.** Une exposition accrue à la lumière naturelle du soleil pendant la journée peut vous aider à mieux dormir la nuit.

#### SUITE

Les effets nocifs de la lumière bleue

<https://tinyurl.com/22pcdpkh>

## La fuite des cerveaux : voici ce qui se passe lorsque vous mangez de la malbouffe (suite de la page 1)

Marc Tittgemeyer, chercheur principal de l'étude. « Grâce à ces changements au niveau du cerveau, nous préférons toujours inconsciemment les aliments qui contiennent beaucoup de graisses et de sucres ».

**Avez-vous faim?** Avant de vous lancer dans la consommation de malbouffe, essayez quelque chose de

Beuvez un verre d'eau. Mangez une collation saine. Prenez une marche. Distrayez-vous avec une activité non liée à la nourriture pendant quelques minutes.

#### SUITE

Comment rompre une dépendance au sucre

<https://tinyurl.com/3vwqweb4>

## Références

1. Duran, A., et al. (2023). Breaking up prolonged sitting to improve cardiometabolic risk: Dose-response analysis of a randomized crossover trial. [Interruption de la position assise prolongée pour améliorer le risque cardiométabolique : Analyse dose-réponse d'un essai croisé randomisé.] *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 55(5): 847-855. De : <https://tinyurl.com/5xpzsetk>
2. Thanarajah, S.E., et al. (2023). Habitual daily intake of a sweet and fatty snack modulates reward processing in humans. [La consommation quotidienne habituelle de collations sucrées et grasses modifie le traitement de la récompense chez l'homme.] *Cell Metabolism*, 36(4): 571-584.E6. De : <https://tinyurl.com/5n75kpc>
3. Harvard University. (2020). Blue light has a dark side. [La lumière bleue a un côté sombre.] Harvard Health Publishing. From: <https://tinyurl.com/y38s6mhc>
4. Vardoulakis, S., et al. (2021). Transmission of COVID-19 and other infectious diseases in public washrooms: A systematic review. [Transmission de la COVID-19 et d'autres maladies infectieuses dans les toilettes publiques : Une revue systématique.] *Science of the Total Environment*, 803: 149932. De : <https://tinyurl.com/bdez4na>
5. American Heart Association. (2018). Couscous-stuffed portobello mushroom caps with mozzarella. [Chapeaux de champignons portobello farcis de couscous et de mozzarella.] De : <https://tinyurl.com/y4vqvifb>



## Relevez le défi santé pour le mois de mai!

Consommez davantage d'aliments à base de plantes. Choisissez des aliments frais et complets tous les jours

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

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

Les médias sociaux sont-ils néfastes pour votre santé mentale?



# Défi du bien-être

Réalisé par:





## Consommez davantage d'aliments à base de plantes

### Défi :

Choisissez des aliments frais et complets tous les jours

### Exigences pour réaliser ce DÉFI SANTÉ :™

1. Lisez « Consommez davantage d'aliments à base de plantes ».
2. Élaborez un plan prévoyant de consommer davantage d'aliments à base de plantes pour les repas et les collations.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



« Mangez vos légumes ». C'est un mantra que les parents de Caroline du Nord, Penn et Kim Holderness, appliquent à leurs deux enfants. Mais ce n'est pas toujours efficace.

Un accompagnement de brocolis. Une cuillerée de petits pois. Même quelque chose de très simple, comme une carotte, peut déclencher un incident à table. Parfois, il y a des gémissements,

des pleurs, des commentaires désagréables et un véritable malaise qui vous fait tourner la tête en rond... tout cela à cause des légumes.

Le fait d'être capricieux n'est pas seulement une phase de l'enfance. Examinez de plus près vos propres habitudes alimentaires. Consommez-vous suffisamment de fruits et de légumes? Et les autres aliments complets comme les grains entiers, les légumineuses, les noix, les graines, les œufs et les produits laitiers à faible teneur en gras?

Seuls 10 % des adultes consomment une quantité suffisante de légumes.<sup>1</sup> Et la situation des fruits n'est pas vraiment meilleure. Seuls 12 % des adultes consomment suffisamment de fruits.

Alors, pourquoi est-il si difficile de manger des fruits, des légumes et d'autres aliments complets? En effet, ils sont bons pour la santé, n'est-ce pas? La recherche révèle que les personnes qui consomment une plus grande quantité d'aliments à base de plantes sont en meilleure santé et vivent jusqu'à 10 ans de plus que celles qui n'en consomment pas.<sup>2</sup>

Souhaitez-vous profiter des bienfaits pour la santé d'une consommation plus importante de fruits, de légumes et d'autres aliments complets? Relevez le défi santé d'un mois : Consommez davantage d'aliments à base de plantes.

### Questionnaire : Relevez le défi des aliments frais

Dans quelle mesure connaissez-vous les bienfaits pour la santé de la consommation d'aliments à base de plantes? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



T F

1.   La mauvaise alimentation est l'une des principales causes de maladies chroniques et de décès prématurés.
2.   En moyenne, un adulte devrait manger 1 1/2 à 2 tasses de fruits par jour et 2 à 3 tasses de légumes.
3.   Une alimentation à base de plantes peut aider à réduire les risques de cancer, de diabète, d'obésité et de maladies cardiaques.
4.   Le fait de manger un peu de viande rouge n'a pas vraiment d'impact sur le risque de maladie cardiaque.
5.   Les légumineuses (haricots) sont une bonne source de protéines, voire mieux que la viande rouge.

Si vous avez envie de vivre plus longtemps, de vous sentir mieux et de baisser votre risque de maladie chronique, mangez plus de fruits, de légumes, de grains entiers, de noix, de graines et de légumineuses. La consommation de viande rouge, même en petite quantité, fait augmenter le risque de maladies cardiaques et d'autres problèmes de santé.<sup>3</sup>

*Answers: 1.Vrai, 2.Vrai, 3. Vrai, 4.Faux, 5.Vrai.*

## Évaluez vos choix alimentaires : Heureux ou triste?

Il est bien connu que 74 % des adultes aux États-Unis sont en surpoids ou obèses.<sup>4</sup> Et la principale cause de décès? Ce n'est pas un mystère non plus. C'est les maladies cardiaques.<sup>5</sup>

L'une des principales causes de ces deux phénomènes est le régime alimentaire américain standard. Vous savez... les pizzas, les hamburgers, les frites, les desserts, les boissons sucrées, l'alcool et les aliments transformés provenant d'une boîte ou d'un carton. Cependant, les recherches soulignent un facteur plus important que tous les autres comme étant la clé d'une vie longue, saine et heureuse. Want to know what it is? It's your food choices.

5 avantages d'une alimentation à base de plantes  
<https://tinyurl.com/4bf2why3>



## Dix façons de manger plus d'aliments à base de plantes

Si vous consommez déjà beaucoup d'aliments complets comme les fruits, les légumes, les grains entiers, les noix, les graines, les œufs, les produits laitiers à faible teneur en gras et les légumineuses, continuez ainsi. Si vous êtes prêt à accepter que votre régime alimentaire n'est pas parfait, il est toujours opportun de commencer à manger plus d'aliments à base de plantes. Voici comment le faire :

**1. Commencez par la salade.** Vous mangez au restaurant? Oubliez les plats principaux et optez pour une salade : laitue romaine, concombres, tomates, graines de tournesol et vinaigrette à l'huile d'olive. Essayez la salade de fruits. Ou préparez-les vous-même à la maison.



**2. Prévoyez une journée consacrée uniquement aux aliments complets.** Il n'est pas nécessaire d'être végétalien ou végétarien pour être en bonne santé. Mais essayez de le faire pendant une journée. Planifiez chacun de vos repas en privilégiant les fruits, les légumes, les grains entiers, les noix, les graines, les légumineuses, les œufs et les produits laitiers à faible teneur en gras.

**3. Allumez le grill.** Mais au lieu de faire cuire un steak sur les flammes, coupez des poivrons, des courges, des ananas et des courgettes. Mettez des épis de maïs ou des asperges sur le grill. Arrosez les légumes de votre choix d'huile d'olive et assaisonnez-les d'herbes citronnées. Ensuite, faites-les griller pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.

**4. Préparez votre propre soupe.** Vous pouvez facilement préparer une soupe pleine de légumes dans une mijoteuse. Il suffit de hacher vos légumes préférés comme les carottes, le céleri, le brocoli, le chou-fleur et les oignons. Ajoutez un bouillon à base de légumes et un peu d'eau, et laissez mijoter pendant quelques heures.

**5. Pensez aux noix.** Mangez une poignée de noix comme collation. Ou ajoutez des noix et des graines à une salade. Essayez les noix, les amandes, les noix de cajou ou les pistaches.



**6. Mettez-le dans un mixeur.** Vous pouvez ajouter des fruits et des légumes en purée aux sauces, aux trempettes et aux smoothies. Préparez des champignons et des épinards et ajoutez-les à la sauce marinara ou à la sauce pour pâtes. Et si vous aimez les smoothies aux fruits, vous pouvez y ajouter vos légumes verts préférés. Vous bénéficierez des effets bénéfiques sur la santé et des nutriments, sans même les avoir remarqués.

## Manger plus végétal les aliments peuvent aider:<sup>6</sup>

- prévenir les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux
- contrôler le taux de glycémie
- prévenir certains types de cancer
- améliorer la santé des os
- prévenir la dépression
- réguler la tension artérielle
- améliorer le taux de cholestérol
- favoriser la gestion du poids
- prolonger la durée de vie



Vidéo : Voulez-vous manger du brocoli ?  
<https://tinyurl.com/2v62rws5>

Avez-vous envie d'améliorer votre santé, de vous sentir mieux et de vivre plus longtemps? Consommez davantage d'aliments à base de plantes.

**7. Mangez des croustilles.** Non, pas la sorte de croustilles frites dans l'huile que l'on trouve dans la section des produits de grignotage. Faites vos propres croustilles de chou frisé. Déchirez les feuilles de chou frisé en petits morceaux. Placez-les sur une plaque à pâtisserie. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel. Faites ensuite cuire au four pendant environ 10 minutes à 350 degrés.

**8. Servez-vous du four à micro-ondes.** Non, pas pour réchauffer un souper à partir d'une boîte. Procurez-vous des légumes surgelés comme le maïs, les carottes, les pois mange-tout, le brocoli, le chou-fleur et les légumineuses. Lorsque vous êtes prêt à manger, vous pouvez en mettre un peu dans un bol, les mettre au micro-ondes et déguster des légumes cuits à la vapeur en quelques minutes seulement.



**9. Privilégiez les produits frais.** Choisissez vos fruits et légumes préférés pour les manger directement. Le céleri, le chou-fleur, les poivrons, les carottes et les pois mange-tout sont des aliments très appréciés. Tout comme les bananes, les raisins, les pommes et les oranges. Mangez des fruits et des légumes au lieu d'aliments comme les confiseries et les beignets.

**10. Essayez une nouvelle recette.** Trouvez une recette à base d'ingrédients sains et essayez-la. Les options sont infinies, même pour les légumes qui ont parfois une mauvaise réputation comme les aubergines, les tomates, les choux de Bruxelles ou les brocolis.

Infographie : Manger des plantes pour se sentir entier  
<https://tinyurl.com/3696endb>

## Références

1. Lee, S.H., et al. (2022). Adults meeting fruit and vegetable intake recommendations - United States, 2019. [Les adultes qui respectent les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes - États-Unis, 2019.] *Morbidity and Mortality Weekly*, 71(1): 1-9. De : <https://tinyurl.com/h9b479m4>
2. Fadnes, L., et al. (2022). Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. [Estimation de l'impact des choix alimentaires sur l'espérance de vie : Une étude de modélisation.] *PLOS Medicine*, 19(3): e1003962. De : <https://tinyurl.com/8hbcwzud>
3. Zeneng, W., et al. (2018). Impact of chronic dietary red meat, white meat, or non-meat protein on trimethylamine N-oxide metabolism and renal excretion in healthy men and women. [Impact de l'alimentation chronique en viande rouge, viande blanche ou protéines autres que la viande sur le métabolisme et l'excrétion rénale du N-oxyle de triméthylamine chez des hommes et des femmes en bonne santé.]. *European Heart Journal*, eh799. De : <https://tinyurl.com/y82u442f>
4. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] De : <https://tinyurl.com/3m27zfm4>
5. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Leading causes of death. [Principales causes de décès.] De : <https://tinyurl.com/yckjn8vj>
6. What is a plant-based diet and why should you try it? [En quoi consiste un régime à base de plantes et pourquoi devriez-vous l'essayer?] De : <https://tinyurl.com/kjkyfhu>



## Consommez davantage d'aliments à base de plantes

**Défi :**  
Choisissez des  
aliments frais  
et complets  
tous les jours

### 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. Eat more plant-based foods daily.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix visant à consommer davantage d'aliments à base de plantes 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. _____								

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai consommé des fruits, légumes et aliments complets.

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

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

-----  
-----

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



**Demandez l'avis du médecin**

**Réalisé par:**



# Q.

**Les médias sociaux sont-ils néfastes pour votre santé mentale?**

# A.

Si vous passez un temps considérable sur les médias sociaux, cela pourrait avoir un impact négatif sur votre humeur, votre bonheur et votre santé mentale. Pensez-y de la manière suivante.

Lorsque vous cliquez, glissez et faites défiler les médias sociaux, à peu près tout le monde sourit et est heureux. N'est-ce pas?

Selon ce que vous voyez sur les médias sociaux, il semble que la plupart des gens profitent de vacances de rêve et se régalent de plats gastronomiques. Et on dirait que tout le monde vit dans la gloire, la fortune, l'argent, le succès et les bons moments. Votre vie n'est peut-être pas aussi riche que cela, mais il semble que tout le monde le soit.

Vous manquez quelque chose. Et maintenant, vous n'êtes pas heureux.<sup>1</sup> Vous avez déjà ressenti ce genre de sentiment?

### L'effet « des moments marquants »

Si vous êtes un utilisateur régulier des médias sociaux, il se peut que vous pensiez que tous vos amis adoptent un mode de vie de rêve. Mais ce n'est pas le cas. Selon une étude récente, vous vous limitez aux moments marquants.<sup>2</sup>

Selon la chercheuse Dre Mai-Ly Steers de l'Université de Houston, le fait de passer trop de temps sur les médias sociaux est synonyme de mal-être et de dépression.



*Les réseaux sociaux peuvent-ils vous rendre triste?*

« Les sentiments dépressifs et le fait de passer beaucoup de temps sur Facebook et de se comparer aux autres ont tendance à être liés ».

### Passez-vous trop de temps sur les médias sociaux?

Comparez votre utilisation des médias sociaux à ces tendances :

- **3,5 milliards** de personnes se servent activement des médias sociaux
- **7.6 Nombre moyen de comptes** de médias sociaux par personne-
- **142 Nombre** de minutes que l'adulte moyen consacre aux médias sociaux par jour
- **10 Nombre** de fois par jour où les utilisateurs de médias sociaux accèdent à leur compte

Si vous vous sentez découragé, déprimé ou malheureux, interrompez votre activité sur les médias sociaux.

Voici quelques actions que vous pouvez entreprendre :

- Essayez de vous abstenir d'utiliser les médias sociaux sur une période de quelques jours.
- Réduisez le temps que vous passez sur des sites comme Facebook, Twitter, Instagram, TikTok et autres.

## ASK THE *Wellness* DOCTOR

- Ou abandonnez tout simplement vos habitudes de cliquer et de glisser pendant un certain temps.

**Grâce à ce temps supplémentaire, vous pourrez trouver d'autres choses à faire, par exemple :**

- Organisez un rendez-vous avec des amis pour le dîner.
- Prenez une marche.
- Lisez un livre.
- Cuisinez un repas sain.
- Faire du bénévolat.
- Passez plus de temps avec votre famille et vos amis.
- Prenez le temps de faire le ménage, de laver le linge, de faire votre épicerie ou de travailler dans la cour.

**Au lieu de regarder un écran en vous comparant aux autres, faites autre chose et vous vous sentirez plus heureux.** Enfin, si vous vous sentez toujours triste ou déprimé après avoir interrompu vos activités sur les médias sociaux, consultez votre médecin.

### Références

1. Braghieri, L, et al. (2021). Social media and mental health. [Médias sociaux et santé mentale.] SSRN, De : <https://tinyurl.com/yctxsy8ev>
2. Steers, M., et al. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. [Les meilleurs moments de la vie des autres : Le lien entre l'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs.] Journal of Social & Clinical Psychology, 33(8): 701-731. De : <https://tinyurl.com/y4wu644p>



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