



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

## JUIN 2023

Réalisé par:



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

### **La solution de deux minutes pour vivre plus longtemps**

Combien d'heures restez-vous assis par jour? Pensez-y. Dans l'auto, au travail, pendant les repas et devant un écran. Être trop souvent en position assise peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé. Mais il y a une solution simple que vous pouvez mettre en œuvre en deux minutes...

### **Ralentissez à l'heure des repas pour prévenir le diabète**

Vous savez déjà que le régime alimentaire permet de contrôler le taux de sucre dans le sang. Mangez davantage de fruits, de légumes, de grains entiers et de légumineuses. Évitez ou limitez votre consommation de boissons et de collations sucrées. Il existe au moins une autre façon de contrôler la glycémie et de prévenir le diabète. Rien à voir avec ce que vous mangez, mais plutôt avec la façon dont vous mangez...

### **Votre tour de taille révèle votre état de santé**

Montez sur la balance, mesurez le pourcentage de graisse corporelle ou calculez l'indice de masse corporelle. Ces mesures servent à estimer votre risque de maladie chronique. Et il y a au moins une autre option. Prenez un mètre ruban...

### **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 : Allez-vous prendre position?**

Si vous souhaitez gérer votre poids, il est peut-être temps de vous mobiliser...

### **Recette : Guacamole fait maison**

Envie d'un peu de guacamole avec des croustilles? Essayez cette recette de guacamole fait maison.

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

Minimisez le temps en position assise, bougez plus : Levez-vous, étirez-vous et soyez plus actifs

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Je suis tellement perdue... À quoi ressemble un régime alimentaire sain?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





Laxe des Y :



### Allez-vous prendre position?

Si vous souhaitez contrôler votre poids... Oui! Pas un autre discours sur l'exercice physique ou la consommation de fruits et légumes. C'est ce que vous pensez?



Levez-vous et partez. Ou au moins, rester là debout et accepter les informations. De toute façon, vous serez sur vos pieds. Et c'est ce qui compte, selon une étude récente.<sup>4</sup>

Se tenir debout pendant six heures par jour permet de brûler 54 calories de plus qu'en position assise. Cela peut paraître négligeable. Mais c'est assez pour brûler environ cinq livres de graisse en un an. Vous souhaitez perdre du poids ou maintenir un poids sain? Prenez position.

### COMMENTAIRES?

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

## La formule des deux minutes pour vivre plus longtemps

### Marchez 2 minutes pour chaque heure passée en position assise

Prenez votre voiture et rendez-vous au travail. Restez assis à votre bureau. Trouvez une place dans un restaurant pour le repas de midi. Prenez la voiture et rentrez chez vous. Mangez à table et asseyez-vous pour regarder la télévision.

C'est la routine que suivent des millions d'Américains chaque jour. Ça vous dit quelque chose? Cela représente beaucoup de temps en position assise. Trop de temps passé assis peut faire augmenter le risque de maladies cardiaques, de diabète et de décès prématuré.

lutter contre les conséquences négatives d'une position assise trop prolongée. La marche.

Selon une étude récente, il est préférable de faire une petite promenade pour chaque heure passée en position assise. Cela peut contribuer à annuler les effets néfastes de la sédentarité.<sup>3</sup>

### Le pouvoir d'une marche de 2 minutes

- Les chercheurs ont suivi les habitudes liées à l'exercice physique et à la position assise de 3 200 personnes pendant trois ans.

- Ils ont constaté que deux minutes de marche ou d'autres formes d'exercice léger pour chaque heure passée en position assise permettaient de réduire de 33 % le risque de décès prématuré.

### Avez-vous besoin de vous rendre compte du temps que vous passez assis en réalité?

En moyenne, les adultes passent 9,5 heures par jour assis au travail, à la maison et pendant les trajets quotidiens. La sédentarité peut nuire à votre santé. Mais il n'est pas nécessaire que ce soit comme ça...

- Calculez le nombre d'heures que vous passez assis par jour.
- Multipliez par 2 le nombre d'heures passées en position assise par jour.
- Si vous êtes assis pendant 10 heures par jour, prenez le temps de faire une promenade de 20 minutes.

Vous vous sentirez mieux et vivrez plus longtemps.

### SUITE

Cinq bienfaits surprenants de la marche <https://tinyurl.com/4nfsedy9>

## Ralentissez à l'heure des repas pour prévenir le diabète

### Prenez le temps de bien mâcher

Si vous êtes stressé, impatient, ou les deux, il est facile de manger rapidement sans mâcher sa nourriture. Et beaucoup de personnes mangent sur le pouce... dans la voiture, en sortant de la maison ou au bureau. Vous l'avez déjà fait?

Les aliments que vous mangez font certainement une différence en matière de santé. Mais une étude récente a démontré que la façon dont vous mangez peut également influencer la façon dont votre corps réagit à la nourriture.<sup>2</sup>

Les chercheurs ont découvert que le fait de manger rapidement peut être lié à un risque accru de diabète. Votre mère avait raison... mâchez votre nourriture.

- Le diabète peut provoquer une mauvaise circulation sanguine, une insuffisance rénale, la cécité, des accidents vasculaires cérébraux et des maladies cardiaques.
- Cette maladie figure parmi les dix principales



causes de décès aux États-Unis.

- Aux États-Unis, on estime à 37 millions le nombre de personnes atteintes de diabète et à 96 millions le nombre de personnes atteintes de prédiabète.
- Pourtant, il est en grande partie possible de la prévenir.

### Peut-on faire quelque chose pour prévenir le diabète?

Avoir une alimentation saine. Maintenir un poids sain. Maintenir un poids sain. Faites de l'exercice régulièrement. Et il y a au moins une autre recommandation. Ralentissez au



### Guacamole fait maison

Envie d'un peu de guacamole avec des croustilles? Essayez cette recette de guacamole fait maison.<sup>5</sup>

#### Ingrédients

- 3 avocats (mûrs)
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à soupe de jus de lime
- 2 tomates Roma (en dèss)
- 1-1/4 oignon rouge (haché)
- 1/2 piment jalapeño (haché. Incorporez les graines si vous souhaitez plus de piquant/de chaleur)
- 1/4 T de coriandre (fraîche, hachée. Ou 2 c. à thé de coriandre séchée)
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir

#### Instructions

- Couper les avocats en deux, retirer le noyau et récupérer la pulpe dans un bol de taille moyenne.
- Écraser la pulpe d'avocat à l'aide d'une fourchette et ajouter les autres ingrédients.
- Remuer pour combiner. Servir avec des bâtonnets de légumes crus ou des croustilles de tortilla cuites au four.

**Remarques.** Pour moins de piquant, retirez le jalapeno de la recette. Vous pouvez également utiliser un robot culinaire pour écraser l'avocat et mélanger les ingrédients.

Portions : 6. Calories : 140 Par portion.

## Votre tour de taille révèle votre état de santé

### Prenez un mètre ruban pour en savoir

Quel est votre tour de taille? Si vous souhaitez tailler un costume ou une robe sur mesure, vous devez savoir comment l'ajuster. Vous achetez peut-être un pantalon ou une paire de bermudas.

Pour cela, vous devez également connaître votre tour de taille. Mais c'est aussi un indicateur qui peut vous donner beaucoup d'informations sur votre santé.

#### Votre tour de taille est normal s'il est de :

- 35 pouces ou moins pour les femmes
- 40 pouces ou moins pour les hommes

**Si votre tour de taille est supérieur à ce chiffre**, vous êtes exposé à des problèmes de santé tels que le diabète, les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle.

Un ventre plus volumineux signifie que vous stockez de la graisse, un facteur de risque pour les maladies chroniques.

#### Comment mesurer votre tour de taille :

1. Enroulez un mètre ruban autour de votre taille. (Remarque : Le mètre ruban doit être placé juste au-dessus de l'os de la hanche, près du nombril.)
2. Inspirez, puis expirez normalement.
3. Tirez sur le mètre ruban pour le serrer.
4. Notez votre tour de taille.



Si votre tour de taille est plus grand que la normale, fixez-vous un objectif pour l'améliorer. Voici quelques actions que vous pouvez entreprendre :

- Soyez actif pendant 30 à 60 minutes par jour.
- Consommez plus de fruits, de légumes, de grains entiers, de légumineuses, de noix et de graines, et moins de malbouffe.<sup>2</sup>
- Fixez-vous un petit objectif, comme la perte d'un livre par semaine, jusqu'à ce que votre tour de taille se trouve dans la fourchette normale.
- Travaillez avec un médecin, un nutritionniste ou un entraîneur pour vous aider à perdre du poids et à ne pas le reprendre.

#### SUITE

Le tour de taille est important

<https://tinyurl.com/4veavu3p>

## Ralentissez à l'heure des repas pour prévenir le diabète (suite de la page 1)

moment des repas. Voici comment le faire :

- **Fixez une minuterie ou un chronomètre pour 20 minutes.** Utilisez la totalité de votre temps pour manger un repas de taille normale.
- **Prenez de petites bouchées** et mâchez lentement.
- **Mangez en silence** au cours des cinq premières minutes. Pensez à votre nourriture, à son aspect, à son goût et à sa production.

- **Discutez avec les autres.** Discutez avec votre famille, vos amis ou vos collègues pendant les repas.
- **Ralentissez le rythme de vos repas** en utilisant votre main non dominante pour tenir votre fourchette. Posez votre fourchette pour mâcher. Ou essayez d'utiliser des baguettes si vous ne les utilisez pas habituellement.

#### SUITE

Mesures simples pour prévenir le diabète  
<http://tinyurl.com/lbnkqus>

## Références

1. National Heart, Lung, and Blood Institute. 2023. Assessing your weight and health risk. [Évaluation de votre poids et des risques pour votre santé.] De : <https://tinyurl.com/y9cpwk8j>
2. Gudi, S.K., et al. 2020. Eating speed and the risk of type 2 diabetes: explorations based on real-world evidence. [La vitesse d'ingestion et le risque de diabète de type 2 : réflexions sur la base de données réelles.] Annals of Pediatric Endocrinology & Metabolism, 25(2): 80-83. De : <https://tinyurl.com/295d74kv>
3. Beddhu, S., et al. 2015. Light-intensity physical activities and mortality in the United States general population and CKD subpopulation. [Activités physiques d'intensité légère et mortalité dans la population générale des États-Unis et dans une sous-population souffrant d'insuffisance rénale chronique (IRC).] Clinical Journal of the American Society of Nephrology, 10(7): 1145-1153. De : <https://tinyurl.com/um45eztk>
4. Yang, C., et al. 2018. Momentary negative affect is lower during mindful movement than while sitting: An experience sampling study. [L'effet négatif temporaire est plus faible pendant le mouvement conscient qu'en position assise : une étude d'échantillonnage des expériences.] Psychology of Sport and Exercise, 37:109-116. De : <https://tinyurl.com/yavzqafl>
5. U.S. Department of Agriculture. 2023. Guacamole fait maison De : <https://tinyurl.com/5n6kprnb>

## Participez au Défi santé du mois de juin!

Minimisez le temps en position assise, bougez plus : Levez-vous, étirez-vous et soyez plus actifs

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :  
À quoi ressemble un régime alimentaire sain?





# Défi du bien-être

Réalisé par:





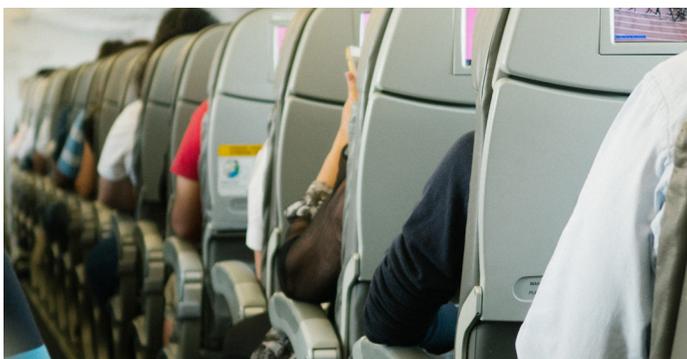
## Minimisez le temps en position assise, bougez plus

### DÉFI

Levez-vous, étirez-vous et soyez plus actifs

### Exigences pour réaliser ce DÉFI SANTÉ™

1. Lire « Minimisez le temps en position assise, bougez plus ».
2. Élaborez un plan pour vous asseoir moins longtemps, bouger plus et être plus actif.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Si vous prenez un vol de New York à Singapour à bord d'un Airbus A350, vous serez assis pendant un bon moment. Le voyage est en fait de 9 527 milles. C'est le plus long vol direct au monde. Combien de temps? À l'exception d'une ou deux pauses pour aller aux toilettes, vous serez assis pendant environ 19 heures.

Cela peut sembler être beaucoup de temps passé à s'asseoir. Mais en réalité, beaucoup de personnes restent assises presque aussi longtemps chaque jour... dans la voiture, au travail, à table, sur le divan. C'est problématique.

Une étude récente a permis de comparer les données de 47 études sur le comportement sédentaire et les risques pour la santé liés aux visites à l'hôpital et aux décès prématurés.<sup>1</sup> Les données ont indiqué que la plupart des personnes passent la moitié de leur temps d'éveil en position assise. Les chercheurs ont également remarqué que plus vous passez de temps en position assise, plus vous risquez de contracter des maladies chroniques.

#### Questionnaire : Secrets de la sédentarité

Que savez-vous sur la position assise et votre santé? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



#### V F

1.   L'adulte moyen consacre au moins la moitié de son temps d'éveil à la position assise..
2.   En réduisant le temps passé en position assise de seulement 10 % par jour, vous réduisez considérablement votre risque de décès prématuré.<sup>3</sup>
3.   Il n'existe aucun lien entre le fait de rester assis pendant de longues périodes et les maladies chroniques ou les décès prématurés.
4.   Deux minutes d'exercice léger pour chaque heure passée en position assise permettent de réduire de 33 % le risque de décès prématuré.<sup>4</sup>
5.   Environ 20 à 30 minutes d'activité physique quotidienne peuvent aider à prévenir les maladies chroniques et les décès prématurés.<sup>5</sup>

Votre résultat? Les recherches démontrent qu'un mode de vie sédentaire avec peu ou pas d'activité physique augmente le risque de maladies chroniques et de décès prématuré. Mais il est possible de faire autrement. Levez-vous et promenez-vous... tout de suite.<sup>3</sup>

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

### Prenez position au sujet de la position assise

Vous ne devez pas prendre à la légère toutes les statistiques que vous entendez au sujet de votre santé. Chaque jour, au cours des 86 400 secondes qui s'écoulent, vous faites des centaines de choix qui ont un impact sur votre santé. Pourquoi renoncer à la position assise?

Vous pouvez choisir dès maintenant d'être plus actif. Levez-vous. Étirez vos bras au-dessus de votre tête. Prenez une grande inspiration et expirez. Avez-vous déjà l'impression de vous sentir mieux?

« Les risques de santé liés à la position assise ne sont peut-être pas entièrement liés à l'acte de s'asseoir », explique la Dre I-Min Lee, chercheur à l'université de Harvard. Mais la position assise peut vous empêcher de pratiquer des activités plus saines, comme la marche.<sup>2</sup>

Vous avez envie d'améliorer votre santé et de vivre plus longtemps? Relevez le Défi santé d'un mois en vous asseyant moins et en bougeant plus.

30 façons d'être plus actif  
<http://tinyurl.com/yc6uqotg>



## Les conséquences de rester en position assise trop longtemps

Voici quelques éléments supplémentaires à prendre en compte lorsque vous êtes assis à la maison, au travail ou en voiture. Le fait d'être trop souvent en position assise peut entraîner :<sup>6</sup>

- métabolisme ralenti
- taux de cholestérol élevé
- certains types de cancer
- mort précoce
- douleurs musculo-squelettiques (dos, cou, épaules, jambes)
- hypertension artérielle
- mauvaise posture
- maladie cardiaque
- diabète
- manque de flexibilité
- gain de poids

Pourquoi s'asseoir est-il si mauvais pour nous ?  
<https://tinyurl.com/y5pbc29f>

Le fait de prendre des pauses tout au long de la journée pour être plus actif peut améliorer votre santé, votre humeur et votre qualité de vie.

### Comment vous asseoir moins et bouger plus

Si vous désirez lutter contre les conséquences négatives de la position assise, vous devez trouver des moyens d'être plus actif. Et cela ne doit pas prendre beaucoup de temps. Une marche quotidienne, une promenade à vélo, une séance d'entraînement ou un cours de conditionnement physique d'une durée de 20 à 30 minutes seulement peuvent faire toute la différence.

Mais il y a d'autres façons de limiter le temps passé en position assise et de bouger davantage, que ce soit au travail, à la maison ou en déplacement :

#### Au travail

- Prenez les escaliers.
- Utilisez un bureau qui vous permet de travailler en position debout
- Levez-vous et étirez-vous au moins une fois par heure
- Marchez pour communiquer un message à un collègue.



- Marchez lorsque vous réfléchissez ou parlez au téléphone.
- Organisez des réunions debout, en personne ou virtuellement.
- Promenez-vous pendant votre heure de repas ou votre pause

#### À la maison

- Traversez votre maison à la recherche d'un membre de la famille, au lieu de crier.
- Sortez les ordures ménagères.
- Promenez votre chien.
- Nettoyez la cuisine aussi vite que possible.
- Pliez votre linge en position debout. Ensuite, courez d'une pièce à l'autre pour les ranger.
- Rendez-vous à pied chez un ami pour lui rendre visite.
- Nettoyez votre garage.
- Passez l'aspirateur énergiquement et faites-le rapidement.
- Promenez-vous quand vous êtes au téléphone.
- Lavez votre voiture.
- Si vous avez un équipement de conditionnement physique (bicyclette stationnaire, tapis roulant, poids et haltères), utilisez-le.



#### En déplacement

- Stationnez-vous à distance quand vous allez au magasin.
- Faites un tour du magasin avant de commencer vos achats.
- Entrez à l'intérieur au lieu d'utiliser le service au volant.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur ou les escaliers mécaniques.
- Restez debout lorsque vous attendez un chauffeur, un entretien ou un rendez-vous.
- Lorsque cela est possible, portez vos courses au lieu d'utiliser un chariot.
- Soulevez votre gallon de lait ou votre détergent à lessive plusieurs fois avant de le déposer dans votre chariot ou de le ranger à la maison.



La maladie assise en chiffres  
<https://tinyurl.com/pty7phch>

#### Prenez des mesures pour améliorer votre santé

Asseyez-vous moins. Bougez plus. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon ou d'escalader une montagne. Un peu d'activité vaut mieux qu'aucune. Il suffit de faire quelques pas et vous serez sur la voie d'une meilleure santé.

#### Références

1. Biswas, A., et al. 2015. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. [Le temps sédentaire et son rapport avec le risque d'incidence des maladies, de mortalité et d'hospitalisation chez les adultes : une revue systématique et une méta-analyse.] *Annals of Internal Medicine*, 162(2): 123-132. De : <https://tinyurl.com/3xfyxj5p>
2. Harvard University. 2017. Take a stand against sitting. [Prenez position contre la position assise.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/4d2tumfx>
3. Rezende, L., et al. 2016. All-cause mortality attributable to sitting time. [Mortalité toutes causes confondues liée au temps passé en position assise.] *American Journal of Preventive Medicine*, 51(2):253-263. De : <https://tinyurl.com/mrth7ew8>
4. Beddhu, S., et al. 2015. Light-intensity physical activities and mortality in the United States general population and CKD subpopulation. [Activités physiques d'intensité légère et mortalité dans la population générale des États-Unis et dans une sous-population souffrant d'insuffisance rénale chronique (IRC).] *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 10(7):1145-1153. De : <https://tinyurl.com/um45eztk>
5. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. 2022. How much physical activity do adults need? [Quels sont les besoins des adultes en matière d'activité physique?] De : <https://tinyurl.com/6meymu5j>
6. Harvard University. 2019. The dangers of sitting. [Les dangers de la position assise.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/3s8va77h>



**DÉFI**

Levez-vous,  
étirez-vous et  
soyez plus actifs

**Minimisez le temps en position assise, bougez plus**

**Instructions**

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Élaborez un plan pour vous asseoir moins longtemps et bouger plus au quotidien.
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 fait des pauses pour ne pas être en position assise

\_\_\_\_\_ 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.

Je suis tellement perdue... À quoi ressemble un régime alimentaire sain?

A.

Si vous avez de la peine à déterminer ce qui constitue un régime alimentaire sain, vous n'êtes pas le seul.

Vous comprenez... le barrage infini de régimes qui recommandent des choses comme l'absence de glucides, une teneur élevée en protéines, le vinaigre de cidre de pomme ou un supplément alimentaire dispendieux avec des ingrédients mystérieux.

Environ 80 % des adultes ont du mal à distinguer entre ce qui est bon pour la santé et ce qui ne l'est pas.<sup>1</sup>

La raison : Trop de choix, trop d'informations et des conseils contradictoires. Ça vous dit quelque chose?

### Des conseils alimentaires en rafale

Avec un téléphone intelligent, il est possible de trouver des conseils sur les régimes, la perte de poids, l'alimentation saine, les bons et les mauvais aliments en quelques secondes. En outre, les conseils ne sont pas tous judicieux. De plus, il existe un véritable flot de nouveaux régimes, produits et programmes qui vous promettent la santé et le bonheur.

De plus, les emballages des produits alimentaires sont souvent étiquetés avec des mots qui prétendent être sains. Certains d'entre eux le sont. D'autres ne le sont pas. Cela peut être source d'une plus grande confusion.

En effet, 72 % des adultes affirment que la lecture des étiquettes des produits alimentaires est parfois source de confusion.<sup>2</sup>

### Attention aux obstacles à une alimentation saine



Que se passe-t-il si vous essayez de faire des choix alimentaires sains, mais que vous recevez des conseils contradictoires? Vous êtes fatigué d'essayer de résoudre le problème et vous retournez probablement à vos anciennes habitudes. Vous l'avez déjà fait?

C'est comme si vous atteigniez une sorte d'obstacle à une alimentation saine. Quand cela se produit, beaucoup de personnes abandonnent et adoptent un régime à volonté.

Vous avez compris... ces aliments deviennent la norme :

- repas rapides
- boissons sucrées
- friandises
- portions gigantesques
- très peu de fruits et de légumes

Cette situation pourrait expliquer en partie l'augmentation de l'obésité, du diabète, des maladies cardiaques et d'autres maladies chroniques.<sup>3</sup>

Mais il est possible de faire autrement.

### La solution simple pour une alimentation saine

Une alimentation équilibrée favorise la santé et protège contre de nombreuses maladies. Et c'est parfois très simple, affirme le Dr David Katz, auteur à succès et fondateur du Yale Prevention and Research Center [Centre de prévention et de recherche de Yale].

Consommez des aliments sains en les associant judicieusement. Ou, en termes encore plus pratiques : « Mangez de la nourriture. Pas trop.

## ASK THE Wellness DOCTOR

Surtout des plantes. »<sup>4</sup>

Oubliez les régimes à la mode, les conseils nutritionnels peu judicieux et les étiquettes alimentaires qui prêtent à confusion.

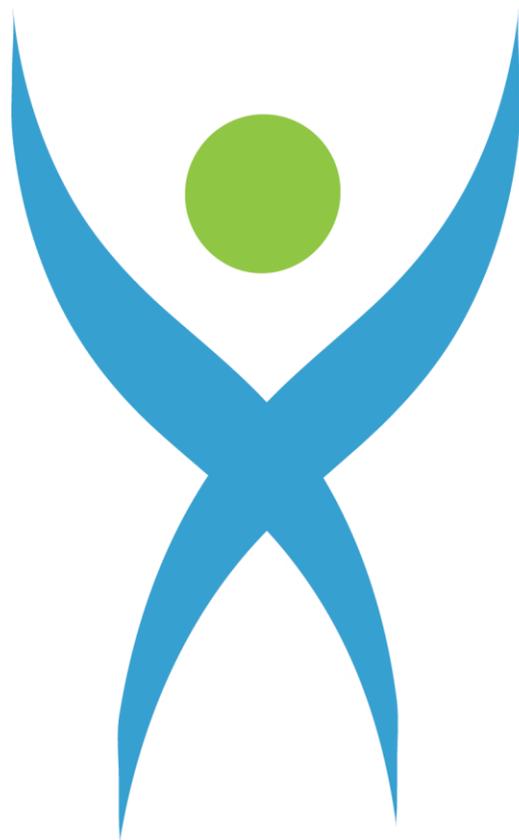
### Voici les éléments d'un régime alimentaire sain :

- légumes
- fruits
- grains entiers
- haricots
- lentilles
- noix
- graines

Les personnes les plus saines au monde se nourrissent de différentes combinaisons de ces aliments. Ils boivent également beaucoup d'eau. C'est tout. Fini la confusion. Mangez de cette façon au moins 80 % du temps et vous vous sentirez mieux, vous vivrez en meilleure santé et vous vivrez plus longtemps.

### Références

1. One-third of Americans are dieting, including one in 10 who fast...while consumers also hunger for organic, "natural" and sustainable. [Un tiers des Américains suivent un régime, et un sur dix jeûne... tandis que les consommateurs recherchent également des produits biologiques, « naturels » et durables.] 2018. Food Insight. De : <https://tinyurl.com/5p3nbc5t>
2. Spoon, G. (2019). 72% of Americans confused by nutrition labels, according to a new study. [Selon une nouvelle étude, 72 % des Américains sont perplexes face aux étiquettes nutritionnelles.] Vending Marketwatch. De : <https://tinyurl.com/2au53kr8>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. 2022. Chronic diseases in America. [Maladies chroniques en Amérique.] National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. De : <https://tinyurl.com/3h564pak>
4. Pollan, M. (2009). In Defense of Food: An Eater's Manifesto. [À la défense de l'alimentation : Le manifeste d'un mangeur.] New York, N.Y. : Penguin Books.



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