



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE JUILLET 2023

Réalisé par:



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

### **Utilisez votre téléphone : Le moyen incroyablement facile d'être plus actif**

Environ 85 % des adultes possèdent un téléphone intelligent, ce qui est une bonne chose si vous souhaitez améliorer votre santé. Une étude récente a établi que les utilisateurs de téléphones intelligents peuvent augmenter leur niveau d'activité jusqu'à 40 % s'ils font CECI...

### **Réfléchissez à la viande rouge avant d'allumer le gril cet été**

C'est la saison des barbecues. Mais avant de griller des hamburgers, des steaks et des hot-dogs, il y a quelque chose de très important à savoir sur la viande rouge. Et il existe d'autres possibilités...

### **L'avantage inattendu de fréquenter des personnes ayant des habitudes de vie saines**

« Vous êtes la moyenne des cinq personnes avec qui vous passez la plupart de votre temps. » Vous connaissez cette phrase? Ce n'est pas seulement un conseil aux entreprises. Si vous souhaitez modifier votre régime alimentaire, votre programme d'exercices ou vos habitudes de vie, le fait de fréquenter des personnes en bonne santé peut vous aider. Voici ce que vous devez savoir...

### **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 : Un regard fixe.**

Un regard fixe. Vous regardez probablement CECI pendant au moins deux heures par jour, et cela provoque toute une série d'effets secondaires négatifs...

### **Recette : Roulé de haricots noirs et d'houmous fait maison**

C'est la saison du baseball. Laissez tomber les hot-dogs et essayez quelque chose d'un peu plus sain comme ce roulé de haricots noirs et d'houmous fait maison.

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

Buvez plus d'eau : Hydratez-vous pour améliorer votre santé

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment rendre la saison des barbecues d'été plus saine?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y :



Un regard fixe...

Il est difficile de faire autrement de nos jours.



À moins que vous soyez endormi, il y a de fortes chances qu'une grande partie de votre journée soit consacrée à fixer votre regard sur un écran numérique.

À quelle fréquence utilisez-vous un ordinateur, une tablette, un téléphone intelligent ou séjournez-vous devant la télévision? Plus souvent que vous ne voulez l'admettre. N'est-ce pas?

Plus de 80 % des adultes utilisent des appareils numériques pendant au moins deux heures par jour.<sup>4</sup>

C'est une durée suffisamment longue pour provoquer une fatigue oculaire numérique.

Les symptômes sont les suivants :

- douleurs au cou, aux épaules et au dos
- fatigue oculaire
- maux de tête
- vision trouble
- yeux secs

Vous souffrez de fatigue oculaire numérique? Réduisez votre temps devant un écran. Déposez votre téléphone intelligent.

COMMENTAIRES?

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

## Utilisez votre téléphone : Le moyen incroyablement facile d'être plus actif

Étude : Le suivi de l'exercice physique permet d'augmenter le niveau d'activité

Vous montez sur la balance ou vous vous regardez dans le miroir et vous vous dites que vous allez être plus actif. Peut-être que vous avez perdu l'habitude d'aller au gymnase, de faire une promenade quotidienne ou de faire de l'exercice régulièrement. Ou peut-être que vous n'en avez jamais eu l'habitude.

Vous souhaitez être actif. Mais vous ne pouvez pas vous lancer dans l'aventure. Ça vous dit quelque chose?

Seuls 24 % des adultes effectuent la quantité minimale d'exercice physique chaque jour. Cela correspond à 30 minutes de marche, de jogging, de vélo, de natation, d'entraînement au gymnase ou de toute autre activité qui augmente votre fréquence cardiaque. La plupart des adultes ne font que 3 000 à 4 000 pas par jour, mais vous devez en faire au moins 10 000.

Alors, comment y parvenir?

Suivez votre activité. Utilisez une montre de sport, une application de suivi sur votre téléphone portable ou tout autre outil de suivi numérique.

Les outils technologiques facilitent le suivi des éléments suivants :

- pas par jour
- fréquence cardiaque
- calories brûlées
- minutes consacrées à l'exercice
- minutes par mille
- distance parcourue

« Les études démontrent que les gens sont 30 à 40 % plus actifs quand ils utilisent des dispositifs de suivi d'activité », explique le Dr John P. Porcari, chercheur à l'université du Wisconsin.<sup>1</sup>

**Vous êtes prêt à être plus actif, à améliorer votre santé et à vous sentir mieux?**

Utilisez un dispositif de suivi de la condition physique. Visez 30 à 60 minutes d'activité physique par jour. Ou fixez-vous comme objectif de faire 10 000 pas par jour. Il est toujours préférable de commencer maintenant.

SUITE

10 raisons de bouger dès aujourd'hui  
<https://tinyurl.com/y6uxe5mk>

## Réfléchissez à la viande rouge avant d'allumer le grill cet été

Une étude établit un lien entre la consommation de viande rouge et un risque accru de décès, même en petites quantités

C'est le moment de l'année où les barbecues, les pique-niques et les grillades dominent le calendrier. Il existe même une longue liste de concours pour découvrir qui peut griller le bœuf le plus savoureux.

Et il existe un grand nombre d'Américains prêts à manger du steak, des hamburgers, des hot-dogs et du jambon. En fait, un Américain moyen consomme chaque année près de 200 kilos de viande, dont la majeure partie est de la viande rouge. C'est problématique.

Une étude récente a constaté que même de petites quantités de viande rouge augmentent le risque de décès prématuré, de maladies cardiaques et de certains types de cancer.<sup>2</sup>

Quelle est la définition d'une petite quantité? Seulement deux onces par jour peuvent s'avérer



excessives. Les chercheurs ont étudié les habitudes alimentaires d'environ 8 000 personnes sur une période de 11 ans. Ceux qui en consommaient



### Roulé de haricots noirs et d'houmous fait maison

C'est la saison du baseball. Laissez tomber les hot-dogs et essayez quelque chose d'un peu plus sain comme ce roulé de haricots noirs et d'houmous fait maison.<sup>5</sup>

#### Ingrédients

- 6 tortillas de blé entier de 8 pouces
- 1-1/2 T de houmous
- 1 C de poivron rouge, coupé en tranches d'un quart de pouce
- 1-1/2 T de carottes, râpées
- 1-1/2 T de feuilles d'épinards

#### Instructions

- Placer les tortillas sur une surface propre.
- Déposer 1/4 T de houmous au centre de chaque tortilla. Répartir uniformément le houmous au centre de chaque tortilla.
- Recouvrir le houmous de 4 à 6 tranches de poivron rouge et de 1/4 T de carottes râpées.
- Diviser les feuilles d'épinards en parts égales. Placer les feuilles sur les légumes dans chaque tortilla.
- Replier le bord inférieur de la tortilla vers le haut et par-dessus les légumes, puis rouler.
- Couper chaque roulé en diagonale au centre de la largeur du roulé et servir.

Donne 6 portions. 240 calories par portion.

## L'avantage inattendu de fréquenter des personnes ayant des habitudes de vie saines

Un réseau d'amis soucieux de leur santé permet d'améliorer son alimentation, son exercice physique et ses

« Vous êtes la moyenne des cinq personnes avec qui vous passez la plupart de votre temps. » Vous connaissez cette phrase? Jim Rohn, entrepreneur, a encouragé les gens à réfléchir à ce conseil. Et c'était un succès.

Ses livres et ses discours ont motivé les gens à essayer de nouvelles idées et à créer des entreprises prospères tout comme Rohn l'avait fait.

Mais ce n'est pas seulement un conseil aux entreprises. Des études récentes montrent que la compagnie que vous tenez a également un impact sur votre santé et votre bonheur.<sup>3</sup>

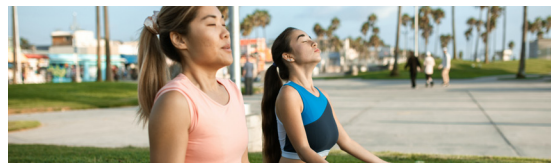
### Un dispositif de suivi de la condition physique + une étude sur les amis

Les chercheurs ont voulu déterminer l'influence des amis d'une personne sur son régime alimentaire, son exercice physique et ses habitudes de vie.

- Pendant neuf mois, ils ont recueilli les données de suivi de la condition physique d'environ 700 étudiants.
- L'étude a également comptabilisé le nombre de fois où les étudiants se sont appelés ou se sont envoyés des SMS. Les chercheurs ont ensuite combiné les deux éléments de données.

### Voici ce qu'ils ont constaté : Les amis ont une grande influence sur votre régime alimentaire, votre activité physique et vos choix de mode de vie.

Vous pouvez utiliser un dispositif de suivi de la condition



physique pour être plus actif. Mais vous serez beaucoup plus enclin à adopter et à maintenir des habitudes saines si vos amis ont des objectifs similaires, s'ils partagent des mises à jour et s'ils se tiennent mutuellement responsables.

### Souhaitez-vous améliorer votre santé?

Créez un réseau social plus sain en ligne et hors ligne. Voici comment le faire :

- Partagez les informations** de votre dispositif de suivi de la condition physique avec vos amis. Comparez des données telles que le nombre de pas, le sommeil et les calories. Servez-vous des applications mobiles ou des réseaux sociaux pour vous motiver et vous encourager les uns les autres.
- Promenez-vous** avec des amis sur votre lieu de travail ou dans votre quartier. Ou faites de l'exercice ensemble
- Discutez des choix alimentaires.** Partagez des idées pour des plats sains, des recettes et des conseils pour faire l'épicerie. Comparez vos observations sur la cuisine à la maison, l'alimentation saine lorsque vous sortez, les calories, etc.

#### SUITE

Les relations peuvent-elles favoriser la longévité et le bien-être?  
<https://tinyurl.com/y6gocbnd>

## Repensez la viande rouge avant d'allumer le grill cet été (suite de la page 1)

seulement deux onces par jour étaient plus susceptibles de décéder prématurément.

### Voici à quoi ressemblent deux onces de viande rouge :

- 2 tranches de bacon
- 2 tranches de jambon de charcuterie
- 1/2 d'un petit filet de bœuf
- 1/2 d'un hamburger
- 1 hot-dog

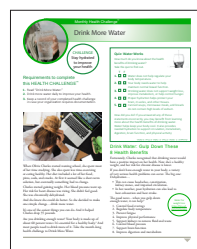
Si vous voulez être en meilleure santé, vivre plus longtemps et éviter les maladies cardiaques et le cancer, limitez votre consommation de viande rouge. Mieux encore, essayez le poisson, la volaille ou un hamburger végétarien quand

#### SUITE

5 astuces pour des grillades saines  
<https://tinyurl.com/5ypujxu3>

## Références

- Stackpool, C., et al. (2015). Are activity trackers accurate? [Les dispositifs de suivi d'activité sont-ils précis?] American Council on Exercise. De : <https://tinyurl.com/y268mf5f>
- Alshahrani, S.M., et al. (2019). Red and processed meat and mortality in a low meat intake population. [Viandes rouges et transformées et taux de mortalité dans une population à faible consommation de viande.] Nutrients, 11(3): 622. De : <https://tinyurl.com/y43j42po>
- Suwen, L., et al. (2019). Social network structure is predictive of health and wellness. [La structure des réseaux sociaux est un facteur prédictif de la santé et du bien-être.] PLOS ONE, 14: 6. De : <https://tinyurl.com/y44s44m7>
- Main SNAP-Ed. 2023. Home Run Hummus Wrap. [Roulé d'hummus coup de circuit.] De : <https://tinyurl.com/3nfxzmf>
- The Vision Council. 2019. The Vision Council shines light on protecting sight and health in a multi-screen era. [Le Vision Council fait le point sur la protection de la vue et de la santé à l'ère des écrans multiples.] De : <https://tinyurl.com/3p8ajvj5>



## Participez au Défi santé du mois de juillet!

### Buvez plus d'eau : Hydratez-vous pour améliorer votre santé

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :  
Comment rendre la saison des barbecues d'été plus saine?



# Défi du bien-être

Réalisé par:







# Buvez plus d'eau

## DÉFI

Hydratez-vous pour améliorer votre santé

### Exigences pour réaliser ce DÉFI SANTÉ :

1. Lire « Buvez plus d'eau ».
2. Buvez plus d'eau au quotidien pour améliorer votre santé.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Au début de ses études d'infirmière, Olivia Charles passait la plupart de son temps à étudier. Elle a également consacré moins de temps à faire de l'exercice ou à manger sainement. Son régime alimentaire était composé de restauration rapide, de pizzas, de boissons gazeuses et de collations. Au début, cette solution semblait être une solution à court terme, mais finalement, quelque chose devait changer.

Charles a commencé à prendre du poids. Sa tension artérielle a augmenté. Son risque de maladie cardiaque était en hausse. Elle ne se sentait pas bien. Elle était en état de déshydratation chronique.

Et elle savait qu'elle était capable de faire mieux. Ainsi, elle a décidé de faire un changement simple... boire plus d'eau.

C'est l'une des choses les plus faciles à faire. Et cela a permis à Charles de perdre 35 livres. Est-ce que vous buvez suffisamment d'eau? Votre corps est composé d'environ 60 % d'eau. C'est un élément essentiel pour la santé de votre corps.<sup>1</sup> Et la plupart des personnes ont besoin d'en consommer davantage. Relevez le défi d'un mois « Buvez plus d'eau ».

#### Questionnaire : L'eau en bref

Que savez-vous des effets bénéfiques sur la santé liés à la consommation d'eau? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



- |    | T                        | F                        |   |
|----|--------------------------|--------------------------|---|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'eau ne contribue pas à réguler la température du corps.   |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Votre corps a besoin d'eau pour assurer une fonction intestinale normale.   |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La consommation d'eau ne favorise pas la perte de poids, n'améliore pas le métabolisme et n'aide pas à contrôler la faim. |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Une bonne hydratation aide à protéger votre cerveau, vos muscles et d'autres tissus.                                      |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les soupes en conserve, les repas au micro-ondes et les pains sont pauvres en sodium.                                     |

Votre résultat? Si vous avez répondu incorrectement à l'une de ces affirmations, il serait peut-être judicieux d'en apprendre plus sur les bienfaits de la consommation d'eau pour la santé. L'eau aide à maintenir votre corps au frais. Elle assure également l'hydratation nécessaire pour soutenir la circulation, le métabolisme, la digestion, les fonctions cérébrales et l'activité physique.

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

## Buvez de l'eau : Découvrez ces 8 bienfaits pour la santé

Fort heureusement, Charles a compris que la consommation d'eau aurait un impact positif sur sa santé. À présent, elle a un poids sain et son risque de maladie chronique est plus faible.

Si vous manquez d'eau dans votre corps, vous risquez d'être confronté à divers problèmes de santé très graves. Le plus important : Déshydratation...

- Cela peut provoquer des maux de tête, de la constipation, des calculs rénaux et des troubles de la circulation.
- Par temps chaud, une mauvaise hydratation peut aussi provoquer un épuisement par la chaleur et un coup de chaleur.

La bonne nouvelle, c'est que lorsque vous buvez suffisamment d'eau, vous pouvez :<sup>2</sup>

1. contrôler les fringales
2. réguler la température du corps
3. prévenir la fatigue
4. améliorer les performances physiques
5. aider les reins à éliminer les liquides et les déchets
6. réguler la tension artérielle
7. soutenir la fonction cérébrale

De l'eau pour perte de poids  
<https://tinyurl.com/mr3ypane>



**Buvez CEI,**  
**pas cela...**

Quelle quantité d'eau consommez-vous? Si vous n'êtes pas certain, que buvez-vous? Sodas, boissons énergisantes, boissons sucrées... peut-être rien.

Selon une enquête récente, les chercheurs ont constaté que :<sup>3</sup>

- 7 % des adultes ne boivent pas d'eau
- 36 % des adultes boivent entre 1 et 3 tasses d'eau par jour
- 35 % des adultes boivent entre 4 et 7 tasses d'eau par jour
- 22 % des adultes boivent 8 tasses d'eau et plus par jour

#### **Votre verre est-il à moitié vide?**

Au moins 43 % des adultes ne boivent pas une quantité suffisante d'eau. Selon l'Université de Harvard, la plupart des adultes devraient boire :<sup>4</sup>

- 72 à 104 onces d'eau par jour.
- Cela représente 9 à 13 verres d'eau de 8 onces.

#### **Étanchez votre soif grâce à CETTE habitude saine**

Si vous souhaitez prendre l'habitude de boire plus d'eau, commencez par de petites actions.

- Buvez un verre d'eau de plus par jour que d'habitude.

#### **L'étude sur l'eau et les boissons gazeuses**

Lors d'une étude récente, des chercheurs ont voulu découvrir ce qui se passerait en effectuant un simple remplacement. Remplacez une boisson gazeuse par jour par un verre d'eau.<sup>5</sup>

Envie de savoir ce qui s'est passé? Un seul verre d'eau supplémentaire par jour a permis de faire baisser le nombre de calories, de contrôler la faim, de favoriser la gestion du poids et d'améliorer l'état de santé général.

## **7 astuces simples pour boire plus d'eau**

Vous souhaitez boire plus d'eau pour améliorer votre santé?

Comment rendre plus sain choix de boissons  
<https://tinyurl.com/3e6a8p2n>

Voici SEPT moyens simples de développer cette bonne habitude :

**1. Réveillez-vous avec de l'eau.** Buvez un verre d'eau le matin dès votre réveil. Prenez un verre d'eau en rentrant chez vous. Et buvez un verre d'eau avant de vous coucher.

**2. Hydratez-vous et mobilisez-vous.** Buvez avant toute activité physique comme la marche, la randonnée ou le vélo. Buvez au moins toutes les 30 minutes en cas d'activité modérée.

**3. Servez-vous d'une bouteille d'eau.** Placez une bouteille d'eau à côté de votre bureau au travail, dans la voiture, sur le comptoir de la cuisine ou près de votre lit. Buvez souvent tout au long de la journée.

**4. Buvez de l'eau avant les repas.** L'eau peut vous aider à couper l'appétit si vous essayez de perdre du poids. Buvez un verre d'eau avant de manger.

**5. Commencez par congeler.** Remplissez une bouteille d'eau et congelez-la. Emportez-le avec vous pour une boisson rafraîchissante plus tard dans la journée.

**6. Ajoutez un verre d'eau par jour.** Buvez de l'eau au lieu de boissons caféinées, d'alcool et de boissons sucrées.

**7. Aromatisez-le.** Si le goût de l'eau vous déplaît, filtrez-la. Mettez un pichet au réfrigérateur. Achetez de l'eau en bouteille. Ou bien ajoutez des tranches de citron ou de lime à l'eau pour en améliorer la saveur. Improve the flavor.

Avec un peu d'effort, il est possible de faire en sorte que boire plus d'eau devienne une de vos habitudes saines. C'est facile et peu coûteux. Remplissez un verre ou votre bouteille d'eau et profitez d'un verre de bonne santé.

Avantages pour la santé de l'eau potable  
<https://tinyurl.com/4y2rehbj>

#### **Références**

1. U.S. Geological Survey. (2019). The water in you: Water and the human body. [L'eau en vous : L'eau et le corps humain.] De : <https://tinyurl.com/yylhkbud>
2. An, R., et al. 2016. Plain water consumption in relation to energy intake and diet quality among US adults, 2005–2012. [La consommation d'eau ordinaire en relation avec l'apport énergétique et la qualité de l'alimentation chez les adultes américains, 2005-2012.] Journal of Human Nutrition and Dietetics, De : <https://tinyurl.com/tjeubmp>
3. Goodman, A., et al. Behaviors and attitudes associated with low drinking water intake among US adults, Food Attitudes and Behaviors Survey. [Comportements et attitudes des adultes américains associés à une faible consommation d'eau potable, enquête sur les attitudes et les comportements alimentaires.] Preventing Chronic Disease. De : <https://tinyurl.com/nfwep5ta>
4. Harvard University. 2023. Water [Eau]. Harvard School of Public Health. De : <https://tinyurl.com/2p82asvj>
5. Duffey, K., et al. 2016. Modeling the effect of replacing sugar-sweetened beverage consumption with water on energy intake, HBI score, and obesity prevalence, Nutrients, 8(7) : 395. [La modélisation des effets du remplacement de la consommation de boissons sucrées par de l'eau sur l'apport énergétique, le score HBI et la prévalence de l'obésité, Nutrients, 8(7) : 395.] De : <https://tinyurl.com/drkr2tx>





# Buvez plus d'eau

## DÉFI

Hydratez-vous pour améliorer votre santé

### 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 augmenter votre consommation d'eau au quotidien.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix pour augmenter votre consommation d'eau au quotidien.
4. Review your progress at the end of each day, each Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois.

MOIS:							HC = Health Challenge™	ex. min. = exercise 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 bu au moins 64 onces d'eau

\_\_\_\_\_ 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.

Comment rendre la saison des barbecues d'été plus saine?

# A.

Vous envisagez peut-être en ce moment même d'allumer le grill pour préparer un repas. Mais ne faites pas flamber les briquettes ou le brûleur au propane pour l'instant.

Se contenter de manger de la viande ou du poisson grillé n'est pas la meilleure façon de procéder. Pourquoi? Faire griller du bœuf, du porc, du poisson et de la volaille à des températures élevées peut provoquer une réaction malsaine dans la viande. C'est une recette pour produire des amines hétérocycliques (AHC) qui sont liées au cancer.<sup>1</sup>

**Voici ce qui se passe :** Quand les matières grasses tombent pendant la cuisson et brûlent, elles sont réintégrées dans les aliments. C'est ainsi que les aliments sont carbonisés pendant la cuisson au grill. C'est également de cette manière que les AHC se forment.<sup>2</sup> Mais cela ne signifie pas que vous ne pouvez plus faire de grillades pendant la saison estivale.

**Voici quatre moyens de rendre les grillades plus saines :**

### 1. Utilisez un grill au four

Si vous avez envie de griller quelque chose, utilisez un grill dans le four où vous pouvez griller par le haut. Le fait de griller par le haut permet d'éviter la carbonisation et les AHC. Essayez de faire griller votre viande au four et profitez du barbecue pour faire cuire vos légumes.



### 2. Privilégiez les hamburgers à base de plantes

Utilisez une grille de barbecue. Mais au lieu de griller de la viande, essayez de faire griller des hamburgers à base de plantes, tels que des hamburgers aux haricots noirs ou des hamburgers du jardin. Ces derniers sont moins susceptibles de former des AHC nocifs sur la grille que les viandes.

### 3. Grillez les fruits et les légumes

Voici une autre option qui convient au barbecue. Préparez des brochettes avec vos aliments préférés tels que les courgettes, les tomates, les pommes de terre en tranches, les œufs, les champignons et les morceaux d'ananas.

Vous pouvez également faire griller des épis de maïs emballés dans du papier d'aluminium. Les fruits et les légumes ne forment pas des AHC. Il suffit de procéder à une cuisson à température modérée et d'éviter de brûler ou de noircir les aliments.

### 4. Assaisonnez les aliments en utilisant des herbes et des épices

plutôt que des sauces riches en calories. Ou faites mariner les aliments avant de les mettre sur la grille. Des recherches ont montré que cela peut aider à prévenir la formation des AHC.<sup>2</sup>

# ASK THE Wellness DOCTOR

Découvrez par vous-même les avantages des grillades à la maison. Si vous envisagez de manger plus souvent chez vous, essayez de faire des grillades saines.

Selon les études, cuisiner à la maison peut vous aider à manger des aliments plus sains, à contrôler les calories, à perdre du poids ou à maintenir un poids sain.<sup>3</sup>

Avez-vous faim? Allumez le grill. Baissez la température et savourez un repas fait maison.

### Références

1. National Cancer Institute. 2017. Chemicals in meat cooked at high temperatures and cancer risk. [Les produits chimiques se trouvant dans la viande cuite à haute température et le risque de cancer.] National Institutes of Health. De : <https://tinyurl.com/hz887t4>
2. American Institute for Cancer Research. 2019. Cancer experts issue warnings on grilling safety. [Les experts en cancérologie émettent des avertissements sur la sécurité des grillades.] De : <https://tinyurl.com/y78dn4x6>
3. Mills, S., et al. 2017. Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. [La fréquence des repas préparés à la maison et les avantages potentiels pour l'alimentation et la santé : analyse transversale d'une étude de cohorte basée sur la population.] International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(109). De : <https://tinyurl.com/ydehmldp>



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