



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

# AOÛT 2023

Réalisé par:



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

### **Attention aux bactéries qui se trouvent dans l'eau de baignade : Sept moyens de rester en sécurité**

Baignade cet été? Il est possible que quelque chose se cache dans l'eau et risque de vous rendre malade. Et vous ne pouvez même pas le voir. Voici ce que vous devez retenir.

### **Le lien entre la santé cérébrale et une attaque de zombies**

Que feriez-vous si vous étiez au courant de l'arrivée d'une attaque de zombies? Protégez-vous, non? Si vous souffrez d'hypertension artérielle, vous risquez de voir votre cerveau dévoré si vous ne faites rien pour y remédier. Mais ce n'est pas une affaire de zombies...

### **Cinq raisons « sournoises » de manger plus de courgettes cet été**

Si les courgettes envahissent votre jardin, vous n'êtes pas seul. Nous sommes à la période de l'année où les courgettes poussent comme des champignons. C'est bon pour la santé. Elle est riche en vitamines et en nutriments. Et si vous en avez trop, voici ce que vous pouvez faire...

### **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 : Le pétilllement des boissons de fontaine**

Vous aimez les boissons en fontaine? Vous savez... acheter un gobelet dans un restaurant ou un dépanneur. Vous utiliserez peut-être un gobelet réutilisable. Avant de vous lancer dans la consommation de votre prochain grand verre, lisez ceci...

### **Recette : Lasagne aux courgettes**

Vous cherchez quoi faire avec vos courgettes de fin d'été? Essayez cette recette :

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

Renforcer les os : Renforcez vos os en suivant un régime alimentaire et en faisant de l'exercice.

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quels sont les ingrédients d'une salade verte saine?

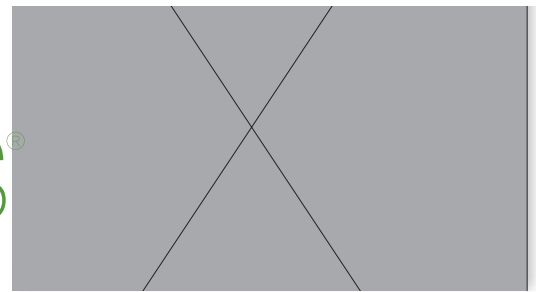


WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y



## Le pétilllement des boissons de fontaine

eVous aimez les boissons en



fontaine? Avant de vous lancer dans la consommation de votre

prochain grand verre, lisez ceci...

Les chercheurs ont recueilli 90 échantillons provenant de distributeurs de boissons en fontaine dans 30 restaurants différents.

5 Ils ont testé l'eau et les boissons gazeuses. Les résultats : 48 % des boissons renfermaient suffisamment de matières fécales (c'est

-à-dire decaca) et de bactéries pour vous rendre malade.

Vous avez encore soif de boissons gazeuses? Il est probable qu

'un mauvais lavage des mains de la part des clients et du

### COMMENTS?

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

## Attention aux bactéries qui se trouvent dans l'eau de baignade : Sept moyens de rester en sécurité

Sept conseils pour éviter de tomber malade à cause de l'eau de baignade

Lorsqu' il fait chaud dehors, se rendre à la piscine, au parc aquatique ou au point de baignade le plus proche est un moyen amusant de se rafraîchir. Mais les bactéries présentes dans l'eau peuvent vous rendre malade.<sup>1</sup>

Les lacs et les piscines contaminés par la bactérie E. coli rendent malades des milliers de personnes chaque année. Une personne infectée suffit pour contaminer votre lieu de baignade préféré avec E. coli.

Une mauvaise hygiène personnelle après avoir utilisé les toilettes, avoir omis de se doucher avant de se baigner ou une diarrhée en sont souvent la cause. Les autorités sanitaires fermeront les zones de baignade en cas de détection de la présence de la bactérie E. coli, mais souvent, cela n'arrive qu'après que des personnes ont déclaré avoir été malades.

### Voici SEPT façons d'agir en toute sécurité :

Évitez de vous baigner lorsque vous avez la diarrhée.

1. Prenez une douche avec du savon avant de vous baigner et lavez vous les main après avoir utilisé

les toilettes ou chang une couche.

2. Évitez d'avaler l'eau d'une piscine ou d'u lac, et évitez de mettre de l'eau dans votre bouche ou dans votre nez.
3. Si vous avez des enfants, accompagnez les aux toilettes ou vérifiez souvent les couches. Si vous attendez d'entendre « J'ai besoin d'aller aux toilettes », il est peut-être trop tard.
4. Changez les couches dans une salle debainou coin à langeréloigné de l'eau.
5. Avant de vous baigner, vérifiez les rapport des autorités sanitaires sur la sécurité de l'eau
6. Et méfiez-vous des étangs d'eau chaude Ces conditions sont susceptibles d'abriter des bactéries d angereuses qui peuvent être mortelles
7. Et méfiez-vous des étangs d'eau chaude. Ces conditions sont susceptibles d'abriterdes bactéries dangereuses qui peuvent être mortelles

### MORE

Conseils pour une baignade saine <https://tinyurl.com/532r4k57>

## Le lien entre la santé cérébrale et une attaque de zombies

L'hypertension artérielle chronique augmente le risque de démence avec l'âge

Que feriez-vous si vous étiez au courant de l'arrivée d'une attaque de zombies? Protégez votre tête. Faites le plein de provisions. Préparez votre défense. Probablement les trois, non? Si vous souffrez d'hypertension artérielle, vous risquez de voir votre cerveau dévoré si vous ne faites rien pour y remédier. Mais ce n'est pas une affaire de zombies. Si vous êtes un adulte d'âge moyen et que vous souffrez d'hypertension artérielle, vous avez 49 % plus de chances de développer une démence en vieillissant.<sup>2</sup> Et cela peut entraîner des pertes de mémoire. Il peut également être difficile de

s'habiller, de se brosser les dents ou d'effectuer d'autres tâches simples de la vie quotidienne. Le lien entre tension artérielle et démence Si votre tension artérielle est inférieure à 120/80, le risque de démence en vieillissant est plus faible. Si cette valeur est plus élevée, vous avez peut-être une tension artérielle élevée ou haute.

C'est le cas de beaucoup de personnes. Environ un adulte sur trois aux États-Unis, en fait. Et la plupart d'entre eux ne le savent même pas. (Un peu comme si vous n'étiez pas au courant d'une attaque de



zombies).

Si vous souhaitez protéger votre cerveau en vieillissant et minimiser le risque de démence, contrôlez votre tension artérielle. Un taux inférieur à 120/80 est idéal. Si elle est plus élevée, des habitudes de vie saines et des médicaments peuvent vous aider.

### Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour contrôler votre tension



### Lasagne aux courgettes

Vous cherchez quoi faire avec vos courgettes de fin d'été? Essayez cette recette:4

#### Ingrédients

- 1/2 livre de pâtes à lasagne, cuites
- 3/4 T de fromage mozzarella, râpé
- 1-1/2 T de fromage cottage
- 1/4 T de fromage parmesan, râpé
- 1-1/2 T de courgettes crues, coupées en tranches
- 2-1/2 T de sauce tomate
- 2 c. à thé de basilic séché
- 2 c. à thé d'origan séché
- 1 gousse d'ail, haché

#### Instructions :

Préchauffer le four à 350°F. Graisser un plat à four de 9x13 pouces.  
Mélanger 1/8 de tasse de mozzarella et 1 cuillère à soupe de parmesan. Mettre de côté.  
Mélanger le reste de la mozzarella et du parmesan avec le fromage cottage. Mettre de côté.  
Mélanger la sauce tomate, le basilic, l'origan et l'ail. Mettre une fine couche de sauce dans le plat.  
Ajoutez une couche de pâtes. Répartir la moitié du mélange de fromage cottage sur le dessus. Ajouter une couche de courgette Répéter les couches. Garnir de sauce et de mélange de fromage. Couvrir avec une feuille d'aluminium. Faites cuire au four pendant 30 à 40

## 5 raisons « surnoises » de manger encore plus de courgettes cet été

Imaginez que vous tombez dans le sommeil par une chaude nuit d'été. Puis, vous entendez un bruit étrange. En jetant un coup d'œil dans l'obscurité, vous apercevez votre voisin dans le jardin. Bizarre, non? Il semble qu'il collectionne des clubs d'hommes des cavernes ou des quilles de bowling déformées. Et vous ne pouvez pas vraiment déterminer s'il s'agit d'un réseau de tentacules extraterrestres serpentant sur le sol, ou bien si ce ne sont que des vignes.

Mais si vous vous réveillez le matin et constatez une surprise à votre porte d'entrée, tout deviendra clair.

### Le 8 août est la soirée consacrée à la distribution de courgettes sur le porche de votre voisin.

Oui, en fait, ça existe. Et c'est logique. Les courgettes ont une croissance folle à cette époque de l'année. Et si vous n'en pouvez pas tout manger, partagez. Essayez les courgettes (aussi connues sous le nom de courges d'été) pendant qu'elles sont en saison. Elles sont riches en vitamine C, en antioxydants et en autres nutriments.

### Voici CINQ exemples de raisons pour lesquelles manger des courgettes est bon pour la santé.<sup>3</sup>

#### Les courgettes...

1. Aident à contrôler la tension artérielle
2. réduisent l'inflammation liée aux maladies chroniques et à certains types de cancer
3. favorisent la santé intestinale et la digestion
4. sont faibles en calories, ce qui facilite la gestion du poids
5. sont riches en vitamines B qui stimulent le métabolisme, l'humeur et les niveaux d'énergie



Appréciez cette courge d'été comme une collation ou un plat d'accompagnement. Essayez-la pour remplacer les pâtes. Et utilisez-la pour les pains, les soupes et les plats principaux.

Si vous avez un jardin plein de courgettes, consommez-les et partagez avec les autres. Si ce n'est pas le cas, faites un tour à l'épicerie ou au marché de producteurs et essayez ce légume.

**MORE**

Essayez ces recettes à base de courgettes <https://tinyurl.com/yby3v3s6om/y6gocbnd>

## The Link Between Brain Health and a Zombie Attack (continued from page 1)

#### artérielle:

- Maintenez un poids sain, ou perdez du poids si nécessaire.
- Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes par jour.
- Adoptez un régime alimentaire sain (fruits, légumes, grains entiers, noix, graines, légumineuses et beaucoup d'eau).
- Évitez ou limitez les aliments riches en sodium.

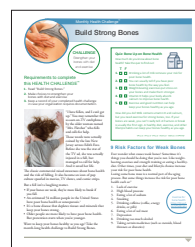
- Évitez ou limitez l'alcool.
- Évitez de fumer, ou arrêtez si vous êtes un fumeur.
- Gérez votre stress de manière saine.
- Consultez votre médecin et faites un bilan de santé.

**MORE**

Cinq étapes pour contrôler la tension artérielle <https://tinyurl.com/y286u4h2>

#### Références

1. National Institutes of Health. (2022). Stay safe in the water. [Restez en sécurité dans l'eau.] De : <https://tinyurl.com/5yppamtj>
2. Walker, K., et al. (2019). Association of midlife to late-life blood pressure patterns with incident dementia. [Lien entre les profils de pression artérielle entre la mi-vie et la fin de vie et la démence incidente.] JAMA, 322(6): 535-545. De : <https://tinyurl.com/y3o5xkop>
3. Martinez-Valdivieso, D., et al. (2017). Role of zucchini and its distinctive components in the modulation of degenerative processes: Genotoxicity, anti-genotoxicity, cytotoxicity and apoptotic effects. [Le rôle des courgettes et de leurs composants distinctifs en matière de modulation des processus dégénératifs : génotoxicité, antigénotoxicité, cytotoxicité et effets apoptotiques.] JAMA, 322(6): 535-545. De : <https://tinyurl.com/y86zhd6>
4. National Heart, Lung, and Blood Institute. (2023). Lasagne aux courgettes. De : <https://tinyurl.com/ya4ff5va>
5. White, A., et al. Beverages obtained from soda fountain machines in the U.S. contain microorganisms, including coliform bacteria. [Les boissons provenant des fontaines à boissons gazeuses aux États-Unis contiennent des micro-organismes, notamment des bactéries coliformes.] International Journal of Food Microbiology, 137(1): 61-66 <https://tinyurl.com/5yfrvyat>



**Participez au Défi santé du mois d'août!** Renforcer les os : Renforcez vos os en suivant un régime alimentaire et en faisant de l'exercice: <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2023/08/hc-build-strong-bones.pdf>

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quels sont les ingrédients d'une salade verte saine? Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp>



# Défi du bien-être

Réalisé par:







## Renforcer les os

### Défi

Renforcez vos os avec un régime et de l'exercice

### Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Renforcer les os. »
2. Prenez des mesures pour renforcer vos os en suivant un régime alimentaire et en faisant de l'exercice
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



« Je suis tombé, et je ne peux pas me lever. » Cette phrase d'accroche, vue à la télévision, vous revient peut-être à l'esprit lorsque la femme âgée nommée « Mme Fletcher » tombe et appelle à l'aide.

Ces mots ont été inventés par Edith Fore, une actrice du New Jersey aujourd'hui décédée. Avant de devenir la vedette de la publicité télévisée, elle a été blessée lors d'une chute, mais a réussi à appeler à l'aide. Et

cela lui a sauvé la vie.

Cette publicité classique a permis de sensibiliser le public à la santé des os et au risque de chute. C'est aussi devenu une icône de la culture pop, parodiée dans les films, les émissions de télévision et les bandes dessinées.

Mais une chute n'est jamais drôle.

- La faiblesse de vos os augmente les risques de fracture en cas de chute.
- On estime que 54 millions de personnes aux États-Unis ont une mauvaise santé osseuse ou souffrent d'ostéoporose.<sup>1</sup>
- C'est une maladie osseuse qui provoque un appauvrissement des tissus et des minéraux qui assurent la solidité des os.
- Les personnes âgées sont plus susceptibles de souffrir d'une mauvaise santé osseuse. Mais la prévention commence dès la jeunesse.

Vous souhaitez préserver la santé de vos os en vieillissant?

### Questionnaire : Améliorez vos connaissances en matière de santé osseuse

Que savez-vous à propos de la santé des os? Répondez au questionnaire pour en savoir plus :

- |    | T                        | F                        |                                                                                                                   |
|----|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Une consommation importante de lait réduit le risque de mauvaise santé osseuse.                                   |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | En général, il est possible de savoir si vous avez une mauvaise santé osseuse par la façon dont vous vous sentez. |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les exercices de musculation exercent une pression sur vos os et les renforcent.                                  |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La vitamine D aide votre corps à absorber le calcium pour améliorer la santé des os.                              |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'exercice et une bonne alimentation peuvent aider à maintenir vos os en bonne santé en vieillissant.             |

Votre résultat? Le lait est riche en vitamine D et en calcium, mais vous devez également faire de l'exercice pour avoir des os solides. Si vos os sont fragiles, il est difficile de s'en rendre compte. Une fracture ou une fissure est généralement le premier signe. Une alimentation saine, de l'exercice et d'autres habitudes de vie peuvent préserver la santé de vos os à mesure que vous vieillissez.

Réponses : 1. faux, 2. faux, 3. vrai, 4. vrai, 5. vrai.

### Neuf facteurs de risque liés à la fragilité osseuse

Avez-vous déjà réfléchi aux causes de la fragilité osseuse? Parfois, la fragilité osseuse est causée par quelque chose que vous devriez faire, mais vous ne le faites pas. Comme des exercices de musculation et de renforcement musculaire ou un régime alimentaire sain. Parfois, votre régime alimentaire et votre mode de vie augmentent le risque d'une mauvaise santé osseuse.

La perte de masse osseuse est un phénomène normal du processus de vieillissement. Mais certains facteurs augmentent le risque de mauvaise santé osseuse, notamment:

1. sédentarité
2. hypertension artérielle
3. consommation importante de sodium
4. tabagisme
5. consommation de caféine (café, boissons énergisantes ou pilules)
6. consommation de beaucoup de viande rouge
7. dépression
8. consommation excessive d'alcool

Activité physique pour la santé des os  
<https://tinyurl.com/ha9jru6a>



## Cinq habitudes de vie pour vous aider à renforcer

De nombreux mythes circulent sur la manière de renforcer les os. Voici deux mythes répandus auxquels nous pouvons mettre fin dès maintenant... Vous n'avez pas besoin de boire des litres de lait tous les jours ou de vous entraîner comme un culturiste pour renforcer vos os.

Mais si vous cherchez à vous déplacer plus facilement, à prévenir la perte osseuse en vieillissant et à réduire le risque de fractures, il y a des choses que vous pouvez faire.

Voici cinq façons de renforcer vos os :

### 1. Activité physique

Tout exercice ou activité physique qui fait peser un poids sur les os ou renforce les muscles contribue également à renforcer les os.

- Vous pouvez faire du jogging, de la marche ou jouer au tennis.
- Les exercices de musculation de base comme les squats, les pompes et les fentes renforcent également vos os.<sup>3</sup>
- Même les activités quotidiennes peuvent vous aider à renforcer vos os, comme se tenir debout, tenir un enfant, aller à l'épicerie ou travailler dans la cour.
- Essayez de faire au moins deux jours d'exercices de musculation par semaine et au moins 30 minutes d'exercice la plupart des jours de la semaine

Cinq méthodes simples pour renforcer les os  
<https://tinyurl.com/yyzkcme>

### 2. Mangez des aliments riches en protéines

Saviez-vous que la partie vivante de l'os est composée principalement de protéines? Vous avez besoin de protéines dans votre alimentation pour maintenir la santé de vos os. Voici quelques exemples de bonnes sources de protéines :

- légumineuses
- noix et graines
- produits laitiers à faible teneur en matières grasses
- œufs
- soja
- poisson
- viandes maigres comme le poulet ou la dinde.



### 3. Consommez davantage d'aliments à base de plantes

Vos os sont dépendants des nutriments essentiels contenus

dans les fruits et légumes, notamment la vitamine K, la vitamine B12 et le calcium. Ces nutriments aident à rendre vos os plus denses et ralentissent la perte osseuse au fur et à mesure que vous vieillissez.<sup>5</sup>

Ajoutez à votre régime alimentaire des aliments riches en nutriments, tels que :

- brocoli
- chou frisé
- épinards
- légumineuses
- agrumes
- aliments enrichis de calcium.

Conseils pour une alimentation saine pour les os  
<https://tinyurl.com/ys9pzejs>



### 4. Augmentez votre apport en vitamine D

La vitamine D est fondamentale pour aider votre corps à absorber le calcium et à le déposer dans vos os. Vous pouvez obtenir de la vitamine D en consommant des aliments ou des compléments alimentaires. Mais quelle est la meilleure source de vitamine D? Le soleil.<sup>6</sup>

- Essayez de vous exposer au soleil pendant environ 15 minutes par jour.
- Pourquoi? Exposée à la lumière du soleil, votre peau produit de grandes quantités de vitamine D.
- Si vous ne consommez pas suffisamment de vitamine D (ce qui est fréquent si vous vivez dans les régions nordiques), demandez à votre médecin de vous faire passer un test ou de vous prescrire un supplément de vitamine D.

### 5. Adoptez un mode de vie sain

Jetez à nouveau un coup d'œil à la liste des facteurs de mauvaise santé osseuse (9 facteurs de risque de fragilité osseuse). Est-ce que l'un de ces facteurs de risque vous semble familier? Si vous souhaitez maintenir la santé de vos os en vieillissant, il est peut-être temps de faire quelques changements. Il se peut que vous puissiez le faire vous-même. Vous pouvez également consulter votre médecin, un nutritionniste ou un entraîneur personnel. Procédez étape par étape. Il est possible de renforcer les os, d'être en meilleure santé et de jouir d'une meilleure qualité de vie. dans les fruits et légumes, notamment la vitamine K, la vitamine B12 et le calcium. Ces nutriments aident à rendre vos os plus denses et

### Références

1. National Osteoporosis Foundation. (2023). General facts: Bone health basics: Get the facts. [Informations générales : Principes de base de la santé osseuse : Informez-vous.] De : <https://tinyurl.com/y5d6osn2>
2. Poursmaeili, F., et al. (2018). A comprehensive overview on osteoporosis and its risk factors. [Un aperçu complet de l'ostéoporose et de ses facteurs de risque.] Therapeutics and Clinical Risk Management, 14:2029-2049. De : <https://tinyurl.com/y5wmjabz>
3. Hong, A., et al. (2018). Effects of resistance exercise on bone health. [Effets des exercices de résistance sur la santé des os.] Endocrinology and Metabolism, 33(4): 435-444. De : <https://tinyurl.com/y5eqt9oq>
4. Taylor, W. (2019). Optimizing dietary protein for lifelong bone health. [Optimisation des protéines alimentaires pour la santé osseuse tout au long de la vie.] Nutrition Today, 54(3): 107-115. De : <https://tinyurl.com/y4ft56se>
5. Muñoz-Garach, A., et al. (2020). Nutrients and dietary patterns related to osteoporosis. [Nutriments et habitudes alimentaires liés à l'ostéoporose.] Nutrients, 12(7): 1986. De : <https://tinyurl.com/53j4z6x8>
6. Wu, S.E., et al. (2022). Moderate sun exposure is the complementor in insufficient vitamin D consumers. [Une exposition modérée au soleil est nécessaire en cas de consommation insuffisante de vitamine D.] Frontiers in Nutrition. De : <https://tinyurl.com/2jpw66xs>





# Renforcer les os

**Défi**  
Renforcez vos os avec un régime et de l'exercice

### 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 renforcer la santé de vos os en adoptant un régime alimentaire, en faisant de l'exercice et en adoptant d'autres habitudes de vie saines.
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer vos actions et vos choix en vue du renforcement de vos os.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de

MOIS:							HC = Défi santé	ex. min. = minutes d'exercice
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 fait des choix pour avoir des os solides

\_\_\_\_\_ 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. Quels sont les ingrédients d'une salade verte saine?

**A.** Une salade verte préparée de la bonne façon peut ajouter des fruits et des légumes à votre alimentation quotidienne. Voilà pourquoi la salade figure en tête de liste de presque tous les régimes alimentaires jamais créés. Elle est riche en vitamines et en nutriments. Et c'est peu calorique... avec la bonne vinaigrette.

Savourez ceci... Seulement 10 % des adultes consomment suffisamment de légumes. Et seulement 12 % ont une consommation suffisante de fruits.<sup>1</sup> Or, vous avez besoin d'environ 1,5 à 2 tasses de fruits et de 2 à 3 tasses de légumes par jour.<sup>2</sup> Ajoutez un peu de ces deux éléments à une salade et vous serez sur la bonne voie pour améliorer votre santé. La consommation de salades est un excellent moyen de contrôler les calories, de se sentir rassasié plus longtemps et d'ajouter plus d'aliments entiers à votre régime alimentaire.<sup>3</sup>

Voici comment préparer une salade verte saine :

### 1. Commencez par les légumes feuillus

Omettez la laitue iceberg. Ces feuilles pâles ne contiennent pas les vitamines et les nutriments que l'on trouve dans d'autres laitues ou légumes verts. Commencez par de la laitue romaine, des épinards, du chou frisé, de la roquette ou un mélange de légumes verts.

### 2. Ajoutez du croquant à votre assiette

Non, cela ne signifie pas des piles de croûtons, de croustilles de tortilla ou de nouilles chow mein. Ils sont riches en matières grasses, en sodium et en calories. Ajoutez plutôt des noix, des graines et des



légumes crus. Essayez le céleri en dés, les fleurons de brocoli frais ou les graines de citrouille. Saupoudrez de pignons de pin, d'amandes effilées, de morceaux de noix ou de noix de pécan.

### 3. Ajoutez un peu de couleur

Pourquoi la salade verte doit-elle être un amas de feuilles au goût fade? Pas du tout. Ajoutez des couleurs et des saveurs vives à votre salade - en tranches, en dés ou entières :

- oignons rouges
- tomates
- avocats
- betteraves
- pommes
- poires
- oranges
- pêches
- fraises
- mûres
- bleuets
- mûres
- graines de grenade
- poivrons rouges, jaunes et orange

### 4. Choisissez une protéine

Votre corps a besoin de protéines pour construire des os et des muscles solides, et pour soutenir d'autres fonctions. Et il est très facile de l'ajouter à une salade.

- **Haricots** : Essayez les haricots noirs, les garbanzos ou les pintos en conserve. Rincez en premier.
- **Viande ou poisson** : Essayez le poulet, la dinde, le saumon ou le thon.
- **D'autres options riches en protéines** sont les œufs durs

## ASK THE WELLNESS DOCTOR

(en tranches), le tofu ou les fromages maigres comme la feta, la mozzarella ou le parmesan. N'oubliez pas non plus les noix et les graines.

### 5. Une vinaigrette de succès

Voici un conseil. Laissez tomber les vinaigrettes crémeuses. Par exemple, une portion typique de sauce ranch sur une salade peut ajouter 150 à 300 calories. Choisissez plutôt des vinaigrettes à base de jus de citron ou de citron vert, de vin rouge, de vinaigre balsamique ou d'huile d'olive.

### Devenez un artiste des salades

Ces idées de base vous aideront à préparer une salade verte saine. Mais ne vous arrêtez pas là. Utilisez une recette ou faites preuve d'un peu de créativité pour créer vos propres salades. Vous vous sentirez mieux, vous serez en meilleure santé et vous réduirez le risque de maladies chroniques.

### 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 Report, 71(1): 1-9. De : <https://tinyurl.com/h9b479m4>
2. Dietary Guidelines for Americans. [Lignes directrices en matière de régime alimentaire pour les Américains.] (2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. [Lignes directrices en matière de régime alimentaire pour les Américains 2020-2025.] De : <https://tinyurl.com/2x63tsb7>
3. Hakim, B.N., et al. (2018). Influence of fruit and vegetable intake on satiety and energy intake: A review. [Impact de la consommation de fruits et légumes sur la satiété et l'apport énergétique : Une revue.] Sains Malaysiana, 47(10): 2381-2390. De : <https://tinyurl.com/e5u6kua9>



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