



**BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE  
SEPTEMBRE 2023**

Réalisé par:



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

### **Le lien entre le courriel et la santé : Arrêtez de faire CECI après le travail**

Avez-vous déjà eu l'impression que vous deviez répondre à des courriels ou à des messages SMS liés au travail APRÈS la fin de votre journée de travail? C'est ce qu'on appelle la télépression au travail, et elle risque de nuire à votre santé et à votre bonheur...

### **Rx d'exercice : Une ordonnance pour prévenir 5 problèmes de santé**

Et si votre médecin vous donnait une ordonnance pour faire de l'exercice? Accepteriez-vous de prendre la dose quotidienne? Si vous souhaitez améliorer votre santé et prévenir les maladies, voici ce que l'exercice physique régulier peut vous apporter.

### **Le facteur Zzz : Sept conseils pour vous aider à mieux dormir**

Êtes-vous déjà fatigué au réveil ou avez-vous besoin d'une dose de caféine en fin de journée? Vérifiez vos habitudes de sommeil. Voici 7 façons de mieux dormir.

### **L'axe des Y : La dernière goutte**

Ces pailles écologiques et biodégradables sont une bonne chose, n'est-ce pas? Selon une étude récente, 39 pailles différentes ont été testées pour déterminer si elles renfermaient des substances chimiques nocives. Voici ce qu'ils ont découvert...

### **Recette : Parfait au yogourt et aux fruits**

Vous avez envie d'un déjeuner ou d'une collation saine, un peu sucrée avec un peu de croquant? Essayez cette recette de Parfait aux fruits

### **Relevez le Défi santé de septembre!**

Combattre l'habitude du sel : Consommez moins de sodium pour protéger votre santé

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quels sont les avantages de la marche pour la santé?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y :



### La dernière goutte...

« Nous n'utilisons que des pailles en papier. »



Il est fort probable que vous ayez déjà commandé une boisson accompagnée d'une paille plus écologique que les vieilles pailles en plastique.

Mais si c'est la seule option possible, vous pouvez vous passer de la paille.

Pourquoi? Lors d'une étude récente, des chercheurs ont testé 39 marques différentes de pailles en papier.

Ils ont constaté que la plupart des pailles en papier écologiques renferment des quantités mesurables de PFAS.

Les PFAS sont des produits chimiques liés à une réponse réduite aux vaccins, à un faible poids à la naissance, à des maladies thyroïdiennes, à un taux de cholestérol élevé, à des lésions hépatiques et à certains types de cancer.

Assoiffé? Optez pour un verre d'eau, sans paille.

#### COMMENTAIRES?

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

## Le lien entre le courriel et la santé : Arrêtez de faire CECI après le travail

### Débranchez-vous après le travail pour améliorer votre santé et votre bonheur

Vous rentrez chez vous après une longue journée au bureau. Ou bien vous travaillez à la maison et vous terminez votre journée.

Et que faire maintenant? Préparez le souper. Amenez un enfant à l'entraînement. Rencontrez des amis. Faites la lessive. Ou peut-être même vous détendre et vous relaxer.

Vous avez une vie à l'extérieur de votre travail, n'est-ce pas? Puis votre téléphone sonne. C'est un courriel de votre patron ou d'un client. Et vous avez le réflexe d'y répondre.

Vous glissez et tapez un message rapide. Ou bien vous ouvrez votre ordinateur et travaillez quelques minutes. Ça vous dit quelque chose?

**Si vous répondez à des courriels professionnels après les heures de travail, cela risque d'être mauvais pour votre santé.**

Selon une étude récente, des chercheurs ont suivi les habitudes d'environ 300 personnes en matière de courriel après les heures de travail.<sup>2</sup> Les personnes qui passaient le plus de temps sur le courriel après les heures de travail étaient plus susceptibles d'être :

- stressés
- malheureux
- épuisés
- déséquilibrés par rapport à leur travail et à leur vie privée

- aux prises avec des problèmes de santé

**Celui-ci a même un nom : Télépression au travail.**

Il se peut que vous pensiez être plus productif en faisant des heures supplémentaires à la maison. En réalité, cela peut réduire votre productivité.

Liuba Belkin, chercheuse principale de l'étude, explique que « la culture du "toujours prêt" peut empêcher les employés de se détacher complètement de leur travail, ce qui entraîne un stress chronique ».

Avez-vous la télépression sur votre lieu de travail? Parlez-en à votre supérieur. Configurez un répondeur automatique pour faire savoir aux personnes que vous leur répondrez plus tard. Ou ne répondez tout simplement pas après les heures de bureau. Ces courriels seront toujours présents dans la matinée.

#### SUITE

Courriel hors des heures de bureau

<http://tinyurl.com/hwhwh4k>

## Rx d'exercice : Une ordonnance pour prévenir 5 problèmes de santé

### Étude : L'activité physique fait baisser le risque de cinq maladies chroniques

« Je vais rédiger une ordonnance pour cela. » C'est le genre de chose que votre médecin vous dirait pour conclure un rendez-vous.

Mais comment procéder si l'ordonnance n'est pas un médicament? Vous examinez l'inscription griffonnée sur l'ordonnance et vous voyez qu'il est écrit : Chaussures de course, vêtements d'entraînement et exercice régulier.

D'accord... les chaussures de course et les vêtements d'entraînement ne sont pas couverts par l'assurance. Mais elles n'ont pas d'effets secondaires désagréables comme les nausées, la constipation ou la diarrhée, pour n'en citer que quelques-uns.

**Alors, comment une prescription de matériel d'entraînement et d'exercice physique pourrait-elle améliorer votre santé?**

Plus que vous ne l'imaginez. Une étude récente a conclu qu'un mode de vie actif pourrait être l'antidote à des



maladies mortelles.<sup>3</sup>

Les chercheurs ont examiné 174 études sur l'exercice physique et les maladies chroniques. Ils ont remarqué que plus les gens étaient actifs, moins ils étaient susceptibles de développer ces cinq problèmes de santé :

1. maladie cardiaque
2. accident vasculaire cérébral
3. cancer du sein
4. cancer du côlon
5. diabète



## Parfait au yogourt et aux fruits

Vous avez envie d'un déjeuner ou d'une collation saine, un peu sucrée avec un peu de croquant? Essayez cette recette de Parfait aux fruits :<sup>5</sup>

### Ingédients

- 1/2 tasse de yogourt aromatisé aux fruits (faible en gras)
- 1/2 banane (moyenne)
- 1/2 tasse de raisins
- 1/4 de tasse de céréales sèches croquantes (les céréales Grape Nuts ou granola sont idéales)

### Instructions

1. Peler et couper la banane en tranches.
2. Mettre les raisins dans un grand verre en plastique à l'aide d'une cuillère.
3. Mettre 3 cuillères de yogourt sur les raisins.
4. Garnir le yogourt de bananes coupées en tranches.
5. Ajouter le reste du yogourt.
6. Saupoudrer les céréales sur le dessus.

Portions : 1.  
Calories par portion : 379.

**Aster Awards**  
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING

## Le facteur Zzz : Sept conseils pour vous aider à mieux dormir

Visez un sommeil de plus de 7 heures pour protéger votre santé

Il est passé minuit. Vous regardez des infopublicités, des rediffusions télévisées ou des films à une étoile sur Netflix. Ou vous êtes sur votre téléphone. Mais vous devriez être en train de dormir. Ça vous dit quelque chose?

De nombreuses personnes ont des difficultés à dormir pour différentes raisons. Mais si vous ne dormez pas au moins 7 heures par nuit, votre santé peut être compromise.

Un manque de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur votre corps, et ce n'est pas seulement de la fatigue. Un mauvais sommeil peut également augmenter votre risque de souffrir d'une longue liste de problèmes de santé, notamment :<sup>4</sup>

- diabète
- obésité
- maladie cardiaque
- dépression

Si vous vous sentez léthargique tout au long de la journée, vous devriez peut-être examiner de plus près vos habitudes de sommeil.

Actuellement, un tiers des adultes américains passent moins de 7 heures par nuit à dormir. L'effet secondaire le plus fréquent : Problèmes de mémoire et de concentration. Il



ya aussi d'autres effets secondaires négatifs, comme la somnolence au volant.

Mais il est possible de faire autrement. Avant de saisir la télécommande de la télévision bien après l'heure du coucher, voici 7 conseils pour vous aider à passer une bonne nuit de sommeil :

1. Respectez un horaire de sommeil régulier.
2. Visez 7 à 9 heures par jour.
3. Évitez de faire de l'exercice dans les deux heures qui précèdent le coucher.
4. Évitez la caféine, la nicotine et l'alcool le soir.
5. Évitez de vous coucher avec l'estomac plein.
6. Dormez dans une pièce sombre et calme, à une température fraîche et confortable.
7. Consultez votre médecin pour connaître les autres moyens d'obtenir un sommeil adéquat.

### SUITE

Des moyens naturels pour mieux dormir  
<https://tinyurl.com/bp5dm5h6>

## Exercice Rx : La prescription pour prévenir 5 problèmes de santé (suite de la page 1)

### Prenez une dose quotidienne d'exercice

Si vous souhaitez protéger votre santé et réduire votre risque de maladie chronique, faites de l'exercice tous les jours. Visez 30 à 60 minutes par jour. Prenez une marche. Faites du vélo. Nagez.

Participez à un cours de conditionnement physique. Faites de l'exercice à la salle de gym. Jouez au basket. Les activités quotidiennes comme passer l'aspirateur, jardiner et monter

les escaliers peuvent également être considérées comme des minutes d'exercice.

De plus, l'exercice physique a certains effets secondaires. Il peut vous aider à perdre du poids, à améliorer votre humeur, à augmenter votre énergie, à mieux dormir et à réduire le risque de maladies chroniques.

### SUITE

Les avantages de l'activité physique  
<https://tinyurl.com/z784vmp>

### Références

1. Boisacq, P., et al. (2023). Assessment of poly- and perfluoroalkyl substances (PFAS) in commercially available drinking straws using targeted and suspect screening approaches. [Évaluation des substances poly- et perfluoroalkyles (PFAS) dans les pailles commercialisées à l'aide d'approches de dépistage ciblées et suspectes.] Food Additives & Contaminants. De : <https://tinyurl.com/2ke8ufyb>
2. Belkin, L, et al. (2016). Exhausted, but unable to disconnect: After-hours email, work-family balance and identification. [Épuisés, mais incapables de se déconnecter : Le courriel en dehors des heures de travail, l'équilibre travail-famille et l'identification.] Academy of Management, 1:10353. De : <https://tinyurl.com/33nted8a>
3. Kyu, H.H., et al. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis. [L'activité physique et le risque de cancer du sein, de cancer du côlon, de diabète, de cardiopathie ischémique et d'accident vasculaire cérébral ischémique : examen systématique et méta-analyse de la relation dose-réponse.] British Medical Journal, 354:i3857. De : <https://tinyurl.com/v8wt46n6>
4. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Sleep and chronic disease. [Le sommeil et les maladies chroniques.] De : <https://tinyurl.com/35dhva8n>
5. U.S. Department of Agriculture. (2023). Parfait au yogourt et aux fruits Choose My Plate. De : <https://tinyurl.com/5n8xsfe6>



## Relevez le Défi santé de septembre!

Combattre l'habitude du sel : Consommez moins de sodium pour protéger votre santé

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :  
Quels sont les avantages de la marche pour la santé?



# Défi du bien-être

Réalisé par:



# Combattre l'habitude du sel



## DÉFI

Consommez moins de sodium pour protéger votre santé

## Exigences à remplir ce DÉFI SANTÉ™

1. Lire « Combattre l'habitude du sel »
2. Élaborez un plan pour faire baisser la quantité de sodium que vous consommez quotidiennement.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Avez-vous déjà réfléchi à la quantité de sodium que vous consommez? Si vous n'avez aucune idée de la vôtre, vous n'êtes pas seul.

En moyenne, un adulte consomme environ 3 400 mg de sodium par jour. En revanche, l'American Heart Association recommande à la plupart des adultes de consommer moins de 1 500 mg de sodium par jour.<sup>1</sup>

D'où vient donc tout ce sodium? Les repas rapides, les repas en boîte, les collations emballées à emporter, les viandes transformées et les aliments frits.

Ces aliments sont peut-être rapides et pratiques, mais une consommation excessive d'aliments salés ou riches en sodium peut également vous mettre sur une trajectoire accélérée vers l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

### Questionnaire sur le côté salé de la vie

Que savez-vous des avantages pour la santé d'une réduction du sodium/sel dans votre alimentation? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



#### V F

1.   Un excès de sodium dans votre alimentation risque d'augmenter la tension artérielle et le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.
2.   Il est possible de faire baisser votre tension artérielle en quelques jours seulement, en réduisant la quantité de sodium dans votre alimentation.
3.   Une certaine quantité de sodium est nécessaire pour contrôler la tension artérielle, absorber les nutriments contenus dans les aliments et assurer le fonctionnement des nerfs et des muscles.
4.   La plupart des adultes doivent consommer moins de 1 500 mg de sodium/sel par jour.
5.   Les soupes en conserve, les repas au micro-ondes et les pains sont pauvres en sodium.

Votre résultat? Un adulte moyen devrait consommer moins de 1 500 mg de sodium par jour. Mais la plupart des personnes consomment le double de cette quantité en mangeant des aliments frits, des repas au micro-ondes, des pizzas, des aliments transformés et des viandes transformées. La bonne nouvelle : Une alimentation plus riche en plantes contribue à protéger votre cœur et à maintenir votre tension artérielle sous contrôle.

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

Si votre régime alimentaire est équivalent à celui de l'Américain moyen, vous consommez beaucoup trop de sodium/sel. Par exemple, la consommation moyenne d'un adulte au cours d'une année est de 20 livres de frites et de 23 livres de pizza.



La consommation excessive de sodium peut mettre votre santé en danger. Mais il est possible de faire autrement. Vous pouvez apprendre à améliorer votre alimentation, à limiter les ajouts de sel dans les aliments que vous consommez, à consommer moins d'aliments transformés et à faire des choix plus sains pour les repas et les collations. Relevez le défi santé d'un mois : Combattre l'habitude du sel.

Sodium dans votre régime  
<https://tinyurl.com/4fptwmww>

# Quatre raisons de consommer moins de sodium



Consommez moins de sodium. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Mais quels sont les effets d'une consommation excessive de sodium? Voici quatre arguments pour vous débarrasser de l'habitude du sel. Une consommation excessive de sodium augmente le risque de :

## 1. Hypertension artérielle

Environ un adulte sur trois souffre d'hypertension artérielle. C'est une maladie qui oblige le cœur à travailler plus fort pour faire circuler le sang dans tout le corps. Au fil du temps, l'hypertension artérielle peut endommager votre cœur et vos artères, entraîner l'accumulation de plaques et provoquer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.<sup>2</sup>

## Les 7 façons simples et saines de limiter le sodium

Vous vous demandez comment combattre l'habitude du sel pour protéger votre santé? Voici sept façons simples et saines de limiter le sodium...

### 1. Lire les étiquettes des aliments

Lisez les étiquettes nutritionnelles sur les emballages des produits alimentaires. Vérifiez la teneur en sodium. Optez pour des aliments dont la teneur en sodium est inférieure à 100 mg par portion. Limitez les repas surgelés, les pizzas, les mélanges emballés, les soupes en boîte et les vinaigrettes.



### 2. Acheter des produits frais ou surgelés

En ce qui concerne les fruits et les légumes, le mieux est de les consommer frais ou surgelés. Les aliments en conserve et transformés contiennent généralement plus de sodium. Si vous achetez des aliments en conserve, rincez-les avant de les préparer pour éliminer l'excès de sodium.

### 3. Éviter ou limiter les repas rapides

Un plat typique de restauration rapide avec un hamburger et des frites contient plus de 1 000 mg de sodium. Dans les chaînes de restaurants, consultez les informations nutritionnelles des plats du menu avant de commander.

## 2. Maladie rénale

Au long terme, l'hypertension artérielle peut endommager les petits vaisseaux sanguins des reins. Cela augmente le risque de calculs rénaux. Sans traitement, elle peut conduire à une maladie rénale, à une insuffisance rénale et à la dialyse. Les signes avant-coureurs : Cette maladie peut également vous rendre très fatigué et essoufflé. Votre corps peut retenir de l'eau et il est possible que vous uriniez beaucoup.<sup>3</sup>

## 3. Mauvaise santé osseuse

Si vous consommez un excès en sodium, vous augmentez le risque d'une mauvaise santé osseuse. Un excès de sodium dans votre alimentation est susceptible de limiter la quantité de calcium absorbée par vos os. Cela peut les affaiblir et les rendre plus vulnérables aux blessures.<sup>4</sup>

## 4. Maladies des yeux

L'hypertension artérielle et une alimentation trop riche en sodium sont des facteurs qui peuvent endommager les petits vaisseaux sanguins des yeux. Cette maladie limite la quantité d'oxygène apportée à vos yeux. Et il peut entraîner une perte de vision.<sup>5</sup>

10  
aliments riches  
en sodium à éviter ou  
à limiter  
<https://tinyurl.com/mwxmh97x>

## 4. Privilégier les viandes maigres

Si vous consommez de la viande, optez pour de la volaille fraîche, du poisson et de la viande maigre plutôt que pour des viandes en conserve, fumées ou transformées.



## 5. Rendre le déjeuner plus sain

Au lieu de commander un déjeuner sur le pouce, prenez le temps de prendre votre repas du matin à la maison. Choisissez des céréales ou des flocons d'avoine à faible teneur en sodium. Régalez-vous de fruits frais ou de yogourt grec.



## 6. Assaisonner avec des épices

Laissez tomber la salière. Assaisonnez les aliments avec des herbes, des épices, du citron, du citron vert, du vinaigre ou des mélanges d'assaisonnements sans sel. Ou bien utilisez un substitut de sel.

## 7. Choisir des collations à faible teneur en sodium

Au lieu de bretzels et de croustilles, optez pour des collations saines telles que des noix non salées, des fruits secs, du yogourt faible en gras ou sans gras, du maïs soufflé nature ou des fruits et légumes frais.

Low Sodium:  
Follow the  
DASH diet  
<https://tinyurl.com/3kxtmfs2>

## Références

1. American Heart Association. (2023). Shaking the salt habit to lower high blood pressure. [Renoncer au sel pour réduire l'hypertension artérielle.] De : <https://tinyurl.com/4663usdw>
2. Stamler, J. et al. (2018). Relation of dietary sodium (salt) to blood pressure and its possible modulation by other dietary factors. [Lien entre le sodium alimentaire (sel) et la pression artérielle et sa modulation possible par d'autres facteurs alimentaires.] Hypertension, 71(4): 631-637. De : <https://tinyurl.com/v4see97d>
3. Arcand, J., et al. (2017). More evidence that salt increases blood pressure and risk of kidney disease from the Science of Salt: A regularly updated systematic review of salt and health outcomes. [De nouvelles preuves que le sel augmente la tension artérielle et le risque de maladie rénale, extraites de Science of Salt : Une revue systématique régulièrement mise à jour sur le sel et les effets sur la santé.] Journal of Clinical Hypertension, 19:813-823. De : <https://tinyurl.com/v4lnvww>
4. American Heart Association. (2022). High blood pressure may accelerate bone aging. [L'hypertension artérielle est susceptible d'accélérer le vieillissement des os.] De : <https://tinyurl.com/5beskp59>
5. Dziedziak, J., et al. (2022). Impact of arterial hypertension on the eye: A review of the pathogenesis, diagnostic methods, and treatment of hypertensive retinopathy. [L'impact de l'hypertension artérielle sur les yeux : une revue de la pathogénie, des méthodes de diagnostic et du traitement de la rétinopathie hypertensive.] Medical Science Monitor, 28: e935135-1-12. De : <https://tinyurl.com/3a75wahp>





# Combattre l'habitude du sel

## DÉFI

Consommez moins de sodium pour protéger 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 faire baisser la quantité de sodium que vous consommez quotidiennement.
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 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	Poids & 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 consommé moins de sodium

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

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

-----  
-----

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



**Demandez l'avis du médecin**

Réalisé par:



# Q.

Quels sont les avantages de la marche pour la santé?

# A.

Promenez-vous. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. N'est-ce pas?



# ASK THE Wellness DOCTOR

Peut-être vous demandez si la marche peut vraiment améliorer votre santé. Vous savez... si vous marchez dans votre quartier, sur le tapis roulant ou sur la piste d'athlétisme... cela aura-t-il un effet bénéfique?

Voilà le problème. En moyenne, un adulte ne fait que 3 000 à 4 000 pas par jour. Beaucoup trop d'adultes ont un mode de vie sédentaire et ne pratiquent pas beaucoup d'activité physique. C'est une recette pour gagner du poids et développer des maladies chroniques.

Mais il est possible de faire autrement. L'un des moyens les plus simples d'améliorer votre santé... lacez vos chaussures et allez marcher. Marchez pendant au moins 30 minutes par jour et vous serez en meilleure santé et plus heureux. Si vous n'avez pas 30 minutes dans votre horaire, faites quelques pauses de 10 minutes et vous en tirerez toujours profit. La recherche révèle que la pratique régulière de la marche peut aider à :<sup>1</sup>

## 1. Réduire la tension artérielle

Si votre tension artérielle est égale ou supérieure à 120/80, il y a du travail à faire. Environ un adulte sur trois souffre d'hypertension artérielle. C'est un facteur de risque pour les maladies cardiaques, la première cause de décès aux États-Unis. La bonne nouvelle : La marche aide à réduire la tension artérielle<sup>2</sup>

## 2. Brûler des calories

Souhaitez-vous perdre du poids pour améliorer votre santé? Oubliez les régimes à la mode, les compléments alimentaires, les séances d'entraînement douteuses et les appareils d'exercice qui ont été fabriqués pour la télévision. Choisissez plutôt de meilleurs aliments et marchez tous les jours. La marche brûle des calories (environ 200 à 300 par heure) et des lipides. Cela vous aide à perdre du poids.<sup>3</sup>

## 3. Baisser le taux de cholestérol

Après une analyse sanguine de base, votre médecin examinera notamment votre taux de cholestérol. Si ce taux est élevé, il est possible que vos artères se bouchent, deviennent rigides et le risque d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral augmente. Des études montrent que la marche rapide est un moyen efficace de réduire le cholestérol.<sup>4</sup>

## 4. Améliorer votre humeur

Vous avez déjà vécu une journée difficile? Genre, vous êtes stressé ou vous vous sentez mal à propos de quelque chose. Des médicaments, du café ou un bol de crème glacée peuvent vous aider. Mais la marche aussi, et elle n'a pas d'effets secondaires négatifs ni de calories. Les études démontrent que l'activité physique peut améliorer votre humeur,

réduire la douleur et vous aider à vous sentir mieux.

Et ces avantages ne sont que quelques-uns des bienfaits que vous obtiendrez en marchant au moins 30 minutes par jour. Selon certaines études, une marche quotidienne peut également contribuer à réduire les fringales, à diminuer les douleurs articulaires, à renforcer la fonction immunitaire et à vous aider à vivre plus longtemps.<sup>6</sup>

Envie d'être en meilleure santé? Enfilez une paire de chaussures confortables et allez vous promener.

## Références

1. Godman, H. (2023). Get more out of your daily walk. [Optimisez votre marche quotidienne.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/2p8atcpcn>
2. McMullan, S., et al. (2022). Can walking lower blood pressure in patients with hypertension? [La marche peut-elle faire baisser la tension artérielle chez les patients souffrant d'hypertension?] American Family Physician, 105(1): 22-23. De : <https://tinyurl.com/pf9k5u42ypu>
3. Golden, N. (2021). Walking for weight loss: Burn calories at your own pace. [La marche pour perdre du poids : Brûlez des calories à votre rythme.] National Academy of Sports Medicine. De : <https://tinyurl.com/n5wvvp6x>
4. Albarrati, Al, et al. (2018). Effectiveness of low to moderate physical exercise training on the level of low-density lipoproteins: A systematic review. [L'efficacité de l'entraînement physique léger à modéré sur le taux de lipoprotéines de basse densité : Une revue systématique.] BioMed Research International, 5982980. De : <https://tinyurl.com/4u9jr585>
5. Panza, G., et al. (2017). Physical activity intensity and subjective well-being in healthy adults. [L'intensité de l'activité physique et le bien-être subjectif chez les adultes en bonne santé.] Journal of Health Psychology, 24:9. De : <https://tinyurl.com/4a7m43aw>
6. Harvard University. 5 surprising benefits of walking. [Cinq avantages surprenants de la marche.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/ycqzxlvn>



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