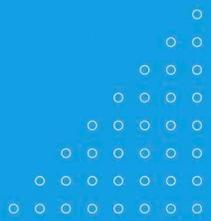


BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Octobre 2024

 **WORKPLACE WELLNESS**
MEMBERSHIP

 **EMPLOYEE WELLNESS**
SOLUTIONS NETWORK



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – octobre 2024

Cinq conseils inspirés et effrayants pour une Halloween plus saine

Envie de savoir quelque chose d'effrayant? En moyenne, un enfant qui participe à la chasse aux bonbons emporte avec lui 250 bonbons chargés de sucre et d'environ 9 000 calories. Découvrez ces cinq conseils inspirés et effrayants pour rendre l'Halloween un peu plus saine.

Faites CECI au quotidien pour réduire le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)

Toutes les 40 secondes, une personne est victime d'un accident vasculaire cérébral aux États-Unis. En quelques minutes, un accident vasculaire cérébral peut entraîner de graves problèmes physiques et mentaux. Par contre, le fait de consacrer du temps à une activité simple chaque jour peut faire baisser votre risque d'accident vasculaire cérébral de 44 %.

Sept moyens simples de manger plus de fruits et de légumes

Vous avez envie d'une meilleure santé? Commencez par l'essentiel. Vous savez... manger plus de fruits et de légumes. Pourquoi? Ils sont riches en vitamines et en nutriments et pauvres en calories. Voici comment ajouter plus de fruits et de légumes à votre régime alimentaire...

L'axe des Y : La méthode de rêve pour faire baisser la tension artérielle

À la recherche d'un moyen simple de réduire votre tension artérielle de 3 à 5 points? Détendez-vous, car tout le monde peut le faire...

Recette : Casserole de légumes d'automne

Profitez des aubergines et des tomates fraîches du marché (ou de votre jardin) et servez cette casserole de légumes garnie de parmesan pour le souper. Miam!

Participez au Défi santé d'octobre!

Détendez-vous : Gérer votre stress de manière saine

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Un léger surpoids a-t-il vraiment de l'importance?



L'axe des Y :



La méthode de rêve pour faire baisser

Vous avez entendu parler de la sieste éclair. C'est la sieste de l'après-midi qui permet de recharger les batteries. Mais ce n'est pas la seule chose qu'une sieste peut faire à votre avantage.

Une étude récente a montré qu'une sieste d'une heure par jour peut contribuer à réduire la tension artérielle de 3 à 5 points.⁵

Cela peut sembler insignifiant, mais les chercheurs ont découvert que cette pratique est similaire à d'autres habitudes de vie saines (comme le régime alimentaire et l'exercice physique), qui contribuent à réduire la tension artérielle.

Envie d'abaisser votre tension artérielle? Éteignez les lumières et faites une sieste.

COMMENTAIRE

Envoyer des commentaires à l'éditeur :

evan@thehealthycopywriter.com

Cinq conseils inspirés et effrayants pour une Halloween plus saine

Les bonbons distribués aux enfants représentent en moyenne 9 000 calories.

Si vous vous retrouvez face à face avec Pennywise le clown du roman d'horreur épique *It* de Stephen King, il est probable que vous vous retourniez et partiez en courant. Cette situation peut se produire lors d'une fête costumée ou d'une chasse aux bonbons. Mais il y a quelque chose d'un peu plus effrayant que cela... les bonbons d'Halloween.

Environ 93 % des enfants aux États-Unis participeront à la chasse aux bonbons ce mois-ci. Le butin habituel est d'environ 250 bonbons. Cela correspond à près de trois livres de sucre et à 9 000 calories. Effrayant, n'est-ce pas?

Voici l'autre chose effrayante. Les recherches démontrent que si une partie de ces bonbons se retrouve au travail, vous êtes beaucoup plus susceptible de les manger et de manger plus que vous ne le devriez, même si les chocolats se trouvent à côté du plateau de légumes.¹

Avez-vous besoin d'un petit coup de pouce pour rendre Halloween plus sain? Découvrez ces 5 conseils qui vous donneront la chair de poule :

- 1. Faites le tri.** Si vous emmenez vos enfants à la chasse aux bonbons, faites le tri en rentrant à la maison. Jetez d'abord la tire, les bonbons durs et les friandises acidulées. Ceux-ci sont plus acides, ce qui détruit l'émail des dents et provoque des caries.

- 2. Choisir le chocolat noir.** Il est moins riche en sucre que le chocolat au lait. Il est également plus riche en antioxydants bénéfiques pour la santé cardiaque et cérébrale.

- 3. Distribuer des friandises saines.** Lorsque les gobelins se présentent à votre porte, offrez-leur des options plus saines ou des jouets. Exemples : Cuir de fruit, noix, petites voitures, yoyos, casse-tête, autocollants ou bracelets.

- 4. Brossez les dents avant d'aller se coucher** Que ce soit le soir d'Halloween ou non, vous devriez vous brosser les dents pendant deux minutes avant d'aller vous coucher.

- 5. Faites plaisir à vos collègues en leur proposant des options saines.** Créez un « monstre » de fruits et légumes pour votre fête de bureau. Ou bien, simplifiez-vous la vie et apportez des légumes frais avec du houmous, des fruits ou du maïs soufflé assaisonné d'huile d'olive et d'ail ou de poudre de chili.

Les bonbons d'Halloween n'ont pas besoin d'être effrayants. Faites des choix judicieux pour protéger votre santé, vos dents et votre tour de taille. Et vous ne vous retournerez pas pour

PLUS

Comment gérer les restes de bonbons d'Halloween
<https://tinyurl.com/yxruz4ac>

Faites CECI au quotidien pour réduire le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)

Étude : Une marche de plus de 2 heures par semaine réduit le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)

Lorsque Tracy Nelson, 42 ans, résidente du Wisconsin, s'est réveillée un matin, son bras était mou. Elle a pensé que c'était probablement dû à la façon dont elle avait dormi cette nuit. Mais ce n'était pas le cas.

Quelques minutes plus tard, elle s'est effondrée. Elle a rampé jusqu'au téléphone pour appeler à l'aide. Et lorsqu'un opérateur du 911 a répondu, elle n'a pas pu parler. Tracy a été victime d'un accident vasculaire cérébral.



Un accident vasculaire cérébral survient lorsqu'un caillot bloque le flux sanguin vers le cerveau ou lorsqu'un vaisseau sanguin dans le cerveau éclate.



Recette : Casserole de légumes d'automne

Profitez des aubergines et des tomates fraîches du marché (ou de votre jardin) et servez cette casserole de légumes garnie de parmesan pour le souper.⁴ Miam!

Ingrédients

- 5-1/2 C d'aubergine, en cubes (1 aubergine moyenne)
- 4 tomates
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)

Instructions

1. Enlever la peau de l'aubergine. Couper l'aubergine en cubes.
 2. Couper les tomates en petits morceaux.
 3. Couper le poivron vert en deux. Retirer les graines. Couper le poivron en petits morceaux.
 4. Hacher l'oignon en petits morceaux.
 5. Couper l'ail en petits morceaux.
 6. Faites cuire les 8 premiers ingrédients dans une grande poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 7. Recouvrir de parmesan et servir.
- Donne 8 portions. 84 calories par portion.

Sept moyens simples de manger plus de fruits et de légumes

Étude : Les fruits et légumes vous aident à vivre plus longtemps

C'est l'heure du repas. Quel est votre plan de match?

Commandez-vous une salade verte au restaurant et préparez-vous vos repas à la maison avec des ingrédients frais? Ou bien préférez-vous le service au volant le plus proche pour un hamburger, des frites et une boisson gazeuse, ou bien une pizza surgelée?

Les aliments rapides gagnent trop souvent. Selon un sondage Gallup, 8 adultes américains sur 10 consomment régulièrement des repas rapides. C'est peut-être la raison pour laquelle seulement 1 personne sur 10 mange suffisamment de fruits et de légumes.

Si vous ne consommez pas assez de fruits et de légumes, vous n'êtes pas seul. Mais c'est toujours le bon moment pour changer cela. Voici ce que vous devriez viser :

- **Fruits** : 1 à 2 tasses par jour
- **Légumes** : 2 à 3 tasses par jour

Des études montrent que les personnes qui consomment beaucoup de fruits et de légumes sont moins susceptibles de souffrir de maladies chroniques. En outre, elles se sentent mieux et vivent plus longtemps.³

Voici quelques moyens simples d'intégrer davantage de fruits et de légumes à votre régime alimentaire :

1. **Approvisionnez-vous** en légumes crus prêts

PLUS

Mangez davantage de fruits et de légumes
<https://tinyurl.com/m5o0poj>

à consommer (céleri, carottes, brocolis, choux-fleurs, etc.). Conservez-les dans un récipient transparent à l'avant du réfrigérateur. Ou ajoutez-en à votre dîner.



2. **Achetez des fruits frais** (oranges, pommes, kiwis, bananes, etc.) et gardez-les sur le comptoir.
3. **Mangez davantage de salades** à base d'épinards, de chou, de chou frisé, de poivrons, d'oignons verts, de carottes, de concombres, de tomates et d'autres légumes verts feuillus.
4. **Savourez des légumes sautés.** Ajoutez du tofu ou une autre source de protéines (tinyurl.com/ycb7h3lw) pour obtenir un repas complet.
5. **Personnalisez vos soupes et potages** en y ajoutant davantage de légumes (carottes, patates douces, oignons, épinards, etc.).
6. **Mangez souvent des salades de fruits** (fraises, raisins, myrtilles, etc.).
7. Complétez votre repas par un **dessert naturel à base de fruits.** Essayez les baies, les melons, les dattes, les raisins, les ananas, les papayes, les mangues ou les melons d'eau.

Faites CECI au quotidien pour réduire le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)

Cela peut arriver à n'importe qui. Toutes les 40 secondes, une personne est victime d'un accident vasculaire cérébral aux États-Unis. En quelques minutes, un accident vasculaire

cérébral peut entraîner de graves problèmes physiques et mentaux.

PLUS

Connaitre les signes avant-coureurs d'un accident vasculaire cérébral
<https://tinyurl.com/mtbv2fje>

Références

1. Hunter, J.A., et al. (2019). Impact of proximity of healthier versus less healthy foods on intake: A lab-based experiment. [Impact de la proximité des aliments plus sains par rapport aux aliments moins sains sur la consommation : Une expérience en laboratoire.] *Appetite*, 133: 147-155. De : <https://tinyurl.com/23a98wxa>
2. Quan, M., et al. (2019). Walking pace and the risk of stroke: A meta-analysis of prospective cohort studies. [Le rythme de marche et le risque d'accident vasculaire cérébral : Une méta-analyse d'études de cohortes prospectives.] *Journal of Sport and Health Science*, 9(6): 521-259. De : <https://tinyurl.com/5ancek8v>
3. Wang, D., et al. (2021). Fruit and vegetable intake and mortality: Results from 2 prospective cohort studies of U.S. men and women and a meta-analysis of 26 cohort studies. [La consommation de fruits et légumes et la mortalité : Résultats de 2 études de cohortes prospectives d'hommes et de femmes aux États-Unis et d'une synthèse portant sur 26 études de cohorte.] *Circulation*, 143(17). De : <https://tinyurl.com/5eamh4b6>
4. U.S. Department of Agriculture. (2024). Casserole de légumes d'automne. MyPlate. De : <https://tinyurl.com/yvdwyd96>
5. Kallistratos, M., et al. (2020). The effect of mid-day sleep on blood pressure levels in patients with arterial hypertension. [L'effet du sommeil en milieu de journée sur la pression artérielle chez les patients souffrant d'hypertension artérielle.] *European Journal of Internal Medicine*, 80: 86-90. De : <https://tinyurl.com/6u79h5c2>



Participez au Défi santé d'octobre!

Détendez-vous : Gérer votre stress de manière saine

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Un léger surpoids a-t-il vraiment de l'importance?



Détendez-vous

DÉFI

Gérer votre stress de manière saine

Exigences pour relever ce Défi santé

1. Lire « Chill Out ».
2. Élaborer un plan pour gérer le stress de manière saine au quotidien.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Vous luttez contre les embouteillages. Votre boîte courriel est encombrée de messages. Votre téléphone sonne en permanence. Un retard de 15 minutes est la norme.

Votre supérieur vient de convoquer une réunion d'urgence, mais il n'a pas donné de détails. C'est une

journée typique au bureau pour beaucoup de gens. Et c'est stressant. Ça vous dit quelque chose?

Ensuite, il y a tout ce qui se passe en dehors du bureau. Le rôle de parent, les problèmes de voiture, les problèmes financiers, une relation difficile. Ou pire, une maladie grave ou le décès d'un proche.

Même les bonnes choses peuvent être stressantes, comme se marier, déménager ou commencer un nouveau travail.

Êtes-vous stressé simplement en pensant à tout cela? Vous n'êtes pas seul. Le stress chronique est un problème majeur pour de nombreux adultes.

Une étude récente a constaté que l'argent, le travail, les responsabilités familiales et les problèmes de santé sont les principales sources de stress pour la plupart des personnes.¹

Si vous ne gérez pas le stress de manière saine, il peut entraîner des problèmes plus graves. Êtes-vous capable de reconnaître le stress? Et savez-vous ce qu'il faut faire? La façon dont vous gérez le stress peut avoir des répercussions importantes sur votre santé et votre bonheur. Relevez le défi santé d'un mois et apprenez à vous détendre et à réduire votre stress pour protéger votre santé

Stress ou anxiété
<http://tinyurl.com/kdt6r2e>

Vérifiez votre stressomètre

Parvenez-vous à gérer le stress dans votre vie? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



O N

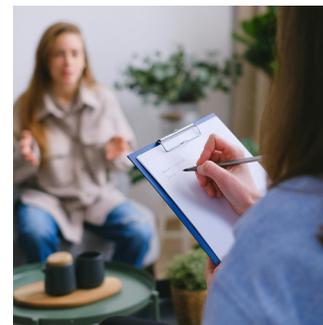
1. Il est difficile pour moi de rester calme quand je suis frustré.
2. Je me sens souvent en colère, distrait ou de mauvaise humeur.
3. Je me préoccupe beaucoup du travail, de l'argent, de la santé ou de mes relations.
4. Je me sens souvent dépassée, solitaire ou déprimée.
5. J'ai fréquemment des maux de tête, des nausées, des vertiges, des malaises intestinaux ou des battements de cœur rapides.

Si vous avez répondu OUI par rapport à l'une de ces questions, le stress peut être un problème. Un excès de stress peut avoir un impact sur votre humeur et votre comportement. Il peut même compromettre la mémoire et le jugement. Le stress peut même provoquer de graves problèmes de santé. La bonne nouvelle... vous êtes en mesure d'apprendre à gérer le stress de manière saine.

Quand vous consultez un médecin pour des douleurs, un rhume ou d'autres problèmes de santé, le stress peut se révéler être le principal problème. Les recherches indiquent que le stress a un impact sur presque tous les systèmes du corps.¹

Lorsque quelque chose d'important se produit, des hormones (adrénaline et cortisol) inondent votre système circulatoire pour vous aider à agir. Mais si vous êtes toujours stressé, c'est une spirale descendante qui peut provoquer les problèmes suivants :²

- comportements pouvant mener à des dépendances
- colère
- anxiété
- certains types de cancer
- dépression
- difficulté à se concentrer
- problèmes digestifs
- troubles alimentaires
- fatigue
- maux de tête
- maladie cardiaque
- hypertension artérielle
- troubles de sommeil, et encore plus





12 méthodes de détente pour gérer le stress

Quand vous commencez à vous sentir stressé, soyez attentif. Un peu de stress de temps à autre est normal. Mais si vous êtes toujours stressé, il faut que ça change. Voici quelques conseils pour vous détendre, réduire votre stress et vous sentir mieux...

1. Faire une pause

Inspirez 10 fois l'air frais de l'extérieur.

- Pourquoi? La respiration profonde peut avoir un effet calmant et réduire les sentiments de stress tels que la colère, l'anxiété et la peur.
- La respiration profonde peut faire baisser la pression sanguine, augmenter l'énergie et vous aider à mieux dormir.³

2. Bougez plus, restez assis moins souvent

Seulement 20 à 30 minutes de marche quotidienne, de yoga ou d'une autre forme d'exercice peuvent améliorer votre humeur et votre santé.

- L'activité physique fait brûler les hormones du stress. Elle stimule également l'esprit pour vous permettre de mieux vous détendre et de mieux réfléchir pour résoudre les problèmes.⁴

3. Faire quelque chose que vous aimez beaucoup

Essayez la lecture, la peinture, la cuisine ou la photographie. Ou bien, peut-être que vous aimez pêcher, jouer de la musique, faire de l'exercice ou vous faire masser.

Cela peut vous aider à vous débarrasser des choses stressantes de votre vie et à voir votre situation d'une autre perspective.

4. Écouter et faire entendre sa voix

Écoutez ce que les autres disent. Ensuite, exprimez-vous clairement et avec confiance sur ce dont vous avez besoin pour accomplir votre travail ou améliorer vos relations. Soyez réaliste et disposé à faire des compromis pour résoudre un problème.

Gérer le stress
<https://tinyurl.com/5n8ae33h>

5. Prenez le temps de dormir

Efforcez-vous de dormir 7 à 8 heures par nuit. Si c'est difficile, faites une sieste pendant la journée.

- Le sommeil contribue à réduire le stress et à ramener le corps à un état de détente.⁵

6. Vivre dans les limites d'un budget

Le dépassement budgétaire, l'endettement et les soucis d'argent sont des sources de stress courantes.

- **CONSEIL :** Établissez un budget, et vivez selon vos moyens. Ou demandez l'aide d'un conseiller financier.

7. Discutez-en avec un ami, un superviseur ou un professionnel.

- En partageant vos préoccupations, vous êtes souvent soulagé, soutenu et vous avez le courage de continuer.
- Ceci peut également vous aider à surmonter l'anxiété, le stress, la dépression, la maladie et d'autres crises.⁶

8. Mangez des aliments sains au lieu de vous contenter d'aliments de confort.

- Vous serez plus apte à faire face au stress en recevant les vitamines et les nutriments dont vous avez besoin.
- Mangez plus de fruits, de légumes, de noix, de légumineuses et de céréales entières. Et buvez beaucoup d'eau.

9. Déléguez ou dites « non »

Il est impossible de tout faire en même temps au travail ou à la maison.

- Apprendre à dire « non » si vous en avez besoin. Déléguer des responsabilités.
- Demander de l'aide. Définir des priorités et être réaliste quant à ce que vous pouvez gérer.

10. Tourner la situation en dérision

Rire plus souvent. Regardez un film amusant. Lisez un

Quels sont vos facteurs de stress?
<https://tinyurl.com/zzwnhkr>

livre de blagues. Ou consultez des vidéos drôles sur YouTube.

- Les recherches ont montré que de rire réduit le stress et libère des endorphines qui peuvent améliorer votre humeur et votre santé.

11. Détendez-vous

Vous allez être plus à l'aise si vous ne laissez pas des choses comme les congestions routières ou les pleurs de bébé vous déranger.

- Si vous vous énervez facilement, essayez de vous corriger lorsque quelque chose vous met en colère
- Si vous désirez crier après un conducteur imprudent, arrêtez-vous. Remplacez cette pensée par quelque chose du genre : « Il doit être en retard pour une réunion importante » ou « Elle doit passer une mauvaise journée ».

12. Demandez à un expert

Un conseiller professionnel peut vous aider à gérer vos problèmes financiers ou personnels. Ou bien vous pouvez travailler avec un diététicien, un entraîneur de remise en forme, un conseiller spirituel ou un mentor. Le fait d'obtenir de l'aide est un moyen sain de réduire le stress.

La prochaine fois que vous vous sentirez stressé...

Résistez à l'envie de klaxonner, d'envoyer un courriel en colère ou de manger pour vous calmer.

Il faut plutôt prendre du recul. Admettez que vous ressentiez du stress. Ensuite, servez-vous de l'une de ces stratégies d'adaptation pour vous aider à réduire le stress, à vous sentir mieux et à améliorer votre santé.

Références

1. Yaribeygi, H., et al. (2017). The impact of stress on body function: A review. [L'impact du stress sur le fonctionnement du corps : un examen.] EXCLI Journal of Experimental and Clinical Services, 16:1057-1072. De : <https://tinyurl.com/y24gtetq>
2. National Institutes of Health. (2020). 5 things you should know about stress. [5 choses que vous devez retenir à propos du stress] National Institute of Mental Health. De : <https://tinyurl.com/zzwnhkr>
3. Harvard Health Publications. (2016). Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response. [Techniques de relaxation : le contrôle de la respiration permet de réduire les réactions indésirables au stress.] De : <http://tinyurl.com/h83zasp>
4. Sharon-David, H., et al. (2017). The effectiveness of exercise interventions on coping with stress: Research synthesis. [L'efficacité des interventions par activité physique sur la gestion du stress : synthèse de recherche.] Studies in Sport Humanities, 22:19-29. De : <https://tinyurl.com/y29yccos>
5. Simon, E.B., et al. (2019). Overanxious and underslept. [Trop inquiet et insomniaque.] Nature Human Behaviour, 4:100-110. De : <https://tinyurl.com/yxd6zhyy>



Détendez-vous

DÉFI

Gérer votre stress de manière saines

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, etc.).
2. Inscrivez le nombre de jours pendant lesquels vous avez géré le stress de manière saine.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour gérer votre stress de manière saine.
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. _____								

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai géré mon stress de manière saine

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait de l'activité physique pendant au moins 30 minutes

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

Nom _____ Date _____

Q.

Un léger surpoids a-t-il vraiment de l'importance?

A.

Probablement plus que vous ne l'imaginez. Et cela n'a rien à voir avec votre apparence en maillot de bain ou le sentiment que vous ressentez dans ce costume ou cette robe.

Un léger surpoids met votre santé en danger. L'excès de poids est un facteur de risque pour de nombreux problèmes de santé tels que :¹

- hypertension artérielle
- taux de glycémie élevé
- stéatose hépatique
- certains types de cancer
- taux de cholestérol élevés
- taux élevé de lipides dans le sang
- maladie cardiaque
- accident vasculaire cérébral
- diabète

Avez-vous besoin de perdre du poids?

Croyez-vous avoir besoin de perdre quelques livres? Vous n'êtes pas seul. Environ 73,6 % des adultes aux États-Unis sont en surpoids ou obèses.² Et si vous avez besoin de perdre quelques livres, il y a de fortes chances que vous connaissiez déjà la marche à suivre.

Deux façons simples de vérifier votre poids

Il existe deux moyens simples de déterminer si vous devriez perdre quelques livres :

1. Calculer l'indice de masse



corporelle (IMC)³

- Utilisez cet outil simple pour calculer votre IMC : <https://tinyurl.com/zlcvdvtf>
- Vous devez connaître votre taille et votre poids.
- Si votre IMC est égal ou supérieur à 25, il est possible que vous soyez en surpoids ou obèse.
- N'oubliez pas que l'IMC ne reflète pas toujours l'ensemble de la situation, comme la différence entre la graisse et les muscles, la densité osseuse et la répartition des graisses.

2. Mesurez votre tour de taille

- Voici une autre façon de déterminer si vous êtes en surpoids ou obèse. Prenez un ruban de couturière.
- Mesurez votre tour de taille à l'aide de votre nombril.
- Si votre tour de taille est de 40 pouces ou plus (hommes), ou de 35 pouces ou plus (femmes), il se peut que vous deviez perdre quelques livres.⁴

Quelques livres peuvent faire la différence

Si vous avez besoin de perdre du poids, commencez par modifier simplement votre régime alimentaire et votre mode de vie.

- Mangez davantage d'aliments

ASK THE DOCTOR Wellness

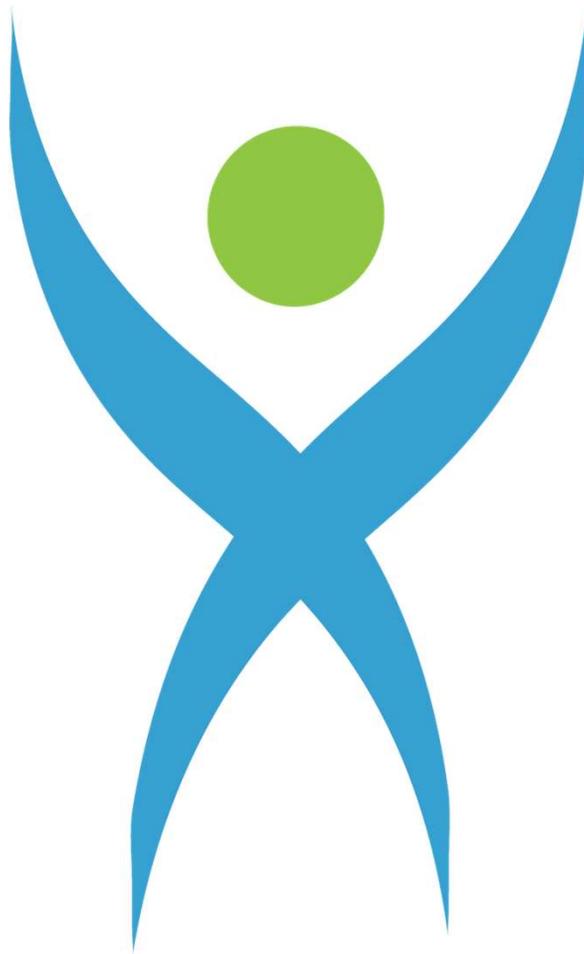
complets : fruits, légumes, grains entiers, noix, graines et légumineuses.

- Buvez beaucoup d'eau.
- Visez 7 à 8 heures de sommeil par nuit.
- Une étude récente a montré que les personnes qui avaient perdu 5 à 10 % de leur poids corporel réduisaient leur risque de problèmes de santé de 22 %. Et ceux qui ont perdu 20 % ou plus de leur poids corporel ont réduit leur risque de 53 %.⁵

Si vous êtes en surpoids ou obèse, même une petite perte de poids peut faire une grande différence et vous aider à vous sentir mieux, à être en meilleure santé et à vivre plus longtemps.

Références

1. National Institutes of Health. (2023). Health Risks of Overweight & Obesity. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. From: <https://tinyurl.com/ybm4w8d8>
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Obesity and Overweight. National Center for Health Statistics. From: <https://tinyurl.com/mrxrf9m3>
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Adult BMI Calculator. From: <https://tinyurl.com/zlcvdvtf>
4. Ross, R., et al. (2020). Waist circumference as a vital sign in clinical practice: a Consensus Statement from the IAS and ICCR Working Group on Visceral Obesity. *Nature Reviews Endocrinology*, 16(3): 177-189. From: <https://tinyurl.com/hzdkxkus>
5. Knell, G., et al. (2018). Long-term weight loss and metabolic health in adults concerned with maintaining or losing weight: Findings from NHANES. *Mayo Clinic Proceedings*, 93(11): 1611-1616. From: <https://tinyurl.com/mrvmdj77>



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

