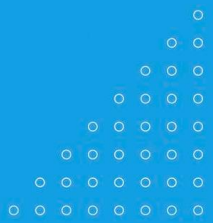


# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

## Novembre 2024

 **WORKPLACE WELLNESS**  
MEMBERSHIP

 **EMPLOYEE WELLNESS**  
SOLUTIONS NETWORK



## POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – novembre 2024

### **Peut-on supprimer le diabète de type 2? La réponse pourrait vous surprendre**

Pensez-vous que le diabète de type 2 est un diagnostic à vie? De récentes recherches montrent que des changements de mode de vie pourraient en fait favoriser sa disparition. Découvrez cinq habitudes qui peuvent faire la différence.

### **Renforcez la santé de votre cerveau : Une liste de choses à faire pour protéger votre mémoire**

Vous avez l'impression d'oublier des choses de plus en plus souvent? Des outils simples comme les listes de tâches et les rappels peuvent vous aider à préserver l'acuité de votre cerveau. Découvrez comment quelques petits changements peuvent protéger votre mémoire.

### **Comment transformer votre santé en 15 minutes seulement**

Avez-vous 15 minutes? Voilà tout ce dont vous avez besoin pour commencer à améliorer votre santé grâce à des activités faciles et rapides. Découvrez comment le « Défi des 15 minutes » peut se glisser dans votre journée, même si celle-ci est très chargée.

### **L'axe des Y : Avant de verser la deuxième tasse...**

Vous adorez votre café, mais vous voulez protéger la santé de votre cœur? Découvrez comment la limitation de la caféine peut protéger votre cœur.

### **Recette : Quartiers de patates douces au four**

Ces savoureux quartiers sont chargés de fibres et de vitamines - un accompagnement parfait et sain pour les repas d'automne. Essayez cette recette facile ce soir!

### **Relevez le défi santé de novembre**

Mangez plus de légumes verts : Ajoutez plus de légumes verts à votre régime alimentaire

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quelle est la bonne façon de se laver les mains?



L'axe des Y :



### Avant de verser cette deuxième tasse...

Vous adorez le café?



C'est peut-être votre boisson préférée pour le matin ou pour l'après-midi.

Allez-y, avalez une tasse de café. Mais avant de vous servir une deuxième tasse, arrêtez-vous tout de suite.

Pourquoi? La recherche démontre que boire plus de deux tasses par jour peut augmenter votre tension artérielle.<sup>4</sup>

La caféine accélère votre rythme cardiaque, ce qui peut augmenter le risque de maladie cardiaque.

Mais ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas besoin de renoncer complètement à votre boisson matinale.

Limitez-vous à une ou deux tasses et passez à l'eau ou à la tisane après.

### commentaires

Envoyer des commentaires à l'éditeur :

[evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

## Peut-on supprimer le diabète de type 2? La réponse pourrait vous surprendre

### Cinq habitudes de vie pour supprimer le diabète

Vous vous présentez pour un examen de routine. Votre médecin examine les résultats de vos analyses de sang et vous dit : « Vous souffrez d'un diabète de type 2. »

Tout à coup, vous imaginez des contrôles de glycémie sans fin, une vie entière de médicaments et des régimes insipides et restrictifs. Et vous avez entendu parler des complications liées au diabète, telles que :

- maladie cardiaque
- perte de vision
- lésions rénales
- amputations
- dommages aux nerfs
- mort précoce

C'est plutôt mauvais, n'est-ce pas? Mais voilà, de nouvelles recherches montrent que le diabète est réversible.<sup>1</sup>

- Une étude récente a montré que des personnes atteintes de diabète de type 2 ont suivi un régime hypocalorique et fait de l'exercice régulièrement pendant un an.
- Les résultats : En moyenne, les participants ont perdu environ 26 livres et 61 % d'entre eux ont supprimé le diabète de type 2.

### Cinq habitudes de vie pour inverser le diabète de type 2

Si vous souhaitez prévenir, gérer ou inverser le diabète de type 2, les médicaments peuvent vous aider. Ces habitudes de vie saines peuvent aider aussi :

- 1. Perdre du poids.** Une perte de poids de 5 à 10 % peut améliorer la sensibilité à l'insuline. Visez une perte de poids progressive en réduisant le nombre de calories quotidiennes et en faisant de l'exercice, comme une marche rapide de 30 minutes.
- 2. Faites des choix alimentaires sains.** Essayez un régime à faible teneur en glucides ou un régime méditerranéen. Privilégiez les grains entiers, les légumes et les graisses saines comme l'huile d'olive ou les noix.
- 3. Soyez plus actifs.** Visez au moins 150 minutes d'activité par semaine. Commencez par 10 à 15 minutes par jour et augmentez progressivement.
- 4. Augmentez vos heures de sommeil.** Un sommeil régulier et de qualité (7 à 9 heures) peut atténuer la résistance à l'insuline. Instaurez une routine pour l'heure du coucher afin d'aider à réguler les habitudes de sommeil.
- 5. Gérez votre stress de manière saine.** Essayez la respiration profonde ou la pratique de la pleine conscience pour réduire le cortisol, une hormone de stress qui augmente le taux de sucre dans le sang.

Voulez-vous prévenir, gérer ou inverser le diabète de type 2? Le meilleur moment pour commencer est toujours le moment présent.

plus

Comment inverser le diabète de type 2  
<https://tinyurl.com/4xv9fpjv>

## Renforcez la santé de votre cerveau : Une liste de choses à faire pour protéger votre mémoire

Voici quelques façons simples d'utiliser les listes de tâches :

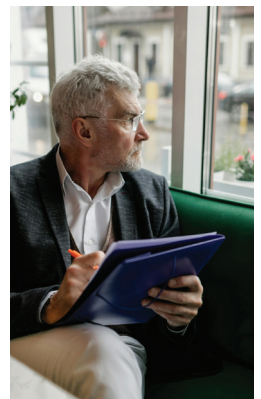
Soyons réalistes : tout le monde oublie des choses de temps en temps, surtout en vieillissant. Mais il y a de bonnes nouvelles : Les listes de tâches et les rappels peuvent en fait protéger votre mémoire.

Une étude récente a révélé que la mise en place de rappels - comme l'ajout de tâches à votre téléphone ou l'établissement d'une liste de choses à faire - aidait les personnes âgées à se souvenir des choses aussi bien que les jeunes adultes.<sup>2</sup>

L'étude a révélé que le recours à des rappels permettait de réduire considérablement la perte de mémoire liée à l'âge. Pour simplifier, le fait de disposer de cet « aide-mémoire » permet à votre cerveau de rester sur la bonne voie.

**Voulez-vous protéger votre mémoire?** Voici quelques façons simples d'utiliser les listes de tâches :

- 1. Dressez une liste quotidienne :** Chaque matin, notez vos tâches pour la journée. Soyez simple : 5-6 tâches clés suffisent.
- 2. Utilisez votre téléphone :** Programmez des rappels sur votre téléphone pour les rendez-vous importants ou les courses. C'est un excellent moyen de rester organisé et de se souvenir des choses lorsque vous êtes occupé.
- 3. Soyez visible :** Apposez des notes autocollantes à des endroits que vous regardez souvent, comme le réfrigérateur ou l'écran de





## Quartiers de patates douces au four

Les patates douces ne sont pas seulement délicieuses, elles sont aussi pleines de nutriments. Les fibres, la vitamine A et le potassium que renferment les patates douces facilitent la digestion, renforcent la santé immunitaire et favorisent même la santé cardiaque. Elles ont également un goût sucré naturel qui est idéal pour la cuisson, ce qui en fait une excellente alternative aux frites ordinaires. Essayez cette recette de facile à préparer :<sup>5</sup>

### Ingrédients

- 3 patates douces moyennes, lavées et coupées en quartiers
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de paprika
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir

### Instructions

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Mélanger les quartiers de patates douces avec l'huile d'olive, l'ail en poudre, le paprika, le sel et le poivre.
3. Répartir les quartiers en une seule couche sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé.
4. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Donne 6 portions.  
130 calories par portion.

**Aster Awards**  
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING

# Comment transformer votre santé en 15 minutes seulement

Aucun temps pour faire de l'exercice? Relevez le défi des 15 minutes

Vous avez du mal à trouver du temps pour votre santé? Vous n'êtes pas seul.

Voilà pourquoi les chercheurs ont créé le « Défi des 15 minutes » un programme de bien-être sur le lieu de travail qui aide les gens à améliorer leur santé en quelques minutes.

Et le meilleur dans tout ça? Il vous faut seulement 15 minutes pour commencer

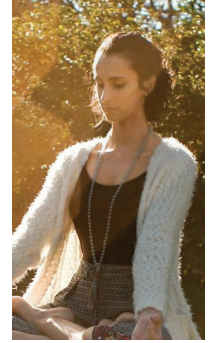
Les chercheurs ont constaté que les personnes qui effectuaient de petits changements de 15 minutes - comme une marche rapide, une pause d'étirement ou une séance de méditation - bénéficiaient d'avantages significatifs sur le plan de la santé au fil du temps.<sup>3</sup>

Ces courtes activités ont aidé à réduire le stress, à améliorer l'énergie et même à stimuler l'humeur. Alors, si vous vous sentez trop occupé pour le bien-être, réfléchissez-y : 15 minutes suffisent!

Voici comment procéder :

- **Bougez votre corps.** Promenez-vous pendant 15 minutes à l'heure du midi ou faites des étirements à votre bureau. Même une petite pause de danse compte!

- **Essayez la méditation :** Réglez un minuteur sur 15 minutes pour vous asseoir tranquillement, vous concentrer sur votre respiration ou utiliser une application de méditation guidée.



- **Mangez en pleine conscience :** Prenez 15 minutes pour savourer votre repas sans vous laisser distraire. Concentrez-vous sur chaque bouchée et sur ce que vous ressentez.

- **Tenez-vous debout et étirez-vous :** Programmez un rappel pour vous lever et vous étirer pendant 15 minutes plusieurs fois au cours de votre journée de travail.

Rappelez-vous que de petits changements peuvent donner de grands résultats.

Pourquoi ne pas commencer dès aujourd'hui? Vous avez 15 minutes, n'est-ce pas?

plus

Tips to quit vaping & smoking  
<https://tinyurl.com/au6zpvhe>

## Voulez-vous protéger votre mémoire?

vos rappels. Utilisez-les pour vous rappeler les choses que vous devez faire.

4. **Rayez les choses de la liste :** Le fait de cocher les tâches accomplies stimule votre cerveau et vous permet de rester motivé.

Les rappels ne servent pas seulement à faire avancer les choses, ils permettent aussi

de garder votre cerveau actif et vif.

Voici un moyen simple de commencer : Gardez un bloc-notes à portée de main ou programmez des rappels sur votre téléphone.

plus

Sept conseils pour améliorer la mémoire  
<https://tinyurl.com/yhnpz4w6>

## Références

1. Taheri, S., et al. (2020). Effect of intensive lifestyle intervention on bodyweight and glycaemia in early type 2 diabetes (DIADEM-I): an open-label, parallel-group, randomised controlled trial. [Effet d'une intervention intensive sur le mode de vie sur le poids corporel et la glycémie dans le diabète de type 2 précoce (DIADEM-I) : un essai contrôlé randomisé, ouvert et en groupes parallèles.] *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 8(6): 477-489. De : <https://tinyurl.com/ynxetnbnk>
2. Ball, B.H., et al. (2024). Reminders eliminate age-related declines in prospective memory. [Les rappels éliminent les déclinés de la mémoire prospective liés au vieillissement.] *Psychology and Aging*, pag0000844. De : <https://tinyurl.com/msz9wrj6>
3. Singh, B., et al. (2024). Evaluation of the "15 Minute Challenge": A Workplace Health and Wellbeing Program. [Évaluation du « Défi 15 des minutes » : Un programme de santé et de bien-être sur le lieu de travail.] *Healthcare*, 12(13): 1255. De : <https://tinyurl.com/mpstw8td>
4. Teramoto, M., et al. (2022). Coffee and Green Tea Consumption and Cardiovascular Disease Mortality Among People With and Without Hypertension. [Consommation de café et de thé vert et mortalité par maladie cardiovasculaire chez les personnes souffrant ou non d'hypertension.] *Journal of the American Heart Association*, 12:2. De : <https://tinyurl.com/bdfsp5vw>
5. University of Florida. (2019). Quartiers de patates douces. Family Nutrition Program. [Programme de nutrition familiale.] De : <https://tinyurl.com/55wvfz7w>



## Relevez le défi santé de novembre

Mangez plus de légumes verts : Ajoutez plus de légumes verts à votre régime alimentaire

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :  
Quelle est la bonne façon de se laver les mains?



# Mangez plus de légumes verts

## Défi

Ajoutez plus de légumes verts à votre régime alimentaire

## Exigences pour réaliser ce Défi santé :™

1. Lisez « Mangez plus de légumes verts ».
2. Élaborez un plan pour manger plus de légumes verts (épinards, chou frisé, brocoli, laitue, etc.).
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



En tournant sa dernière série à succès, La Dernière chose qu'il m'a dite, Jennifer Garner a dû se préparer à des scènes intenses et à des revirements de situation dramatiques.

Avez-vous déjà demandé comment elle fait pour garder son énergie avec ses enfants, son métier d'actrice, ses voyages et tout le reste?

Quelques mots : Légumes verts à feuilles. Qu'elle incorpore des épinards à son smoothie du matin ou du chou frisé à une salade consistante, elle fait confiance aux légumes-feuilles pour rester au top de sa forme et de sa santé.

« Ce qui compte, c'est de rester fort, de faire le plein d'énergie et d'être prêt pour la prochaine scène », explique Jennifer.

Mais il n'est pas nécessaire d'être une vedette d'Hollywood pour profiter des bienfaits des légumes verts. Les légumes à feuilles comme les épinards, le chou frisé et la roquette sont riches en nutriments qui stimulent l'énergie, améliorent la digestion, favorisent la santé cardiaque et aident à prévenir les maladies chroniques.<sup>1</sup>

Et le meilleur dans tout ça? Vous pouvez facilement les ajouter aux smoothies, aux sautés ou même aux sandwichs.

Chaque jour, ajoutez une portion de légumes verts à vos repas. Que ce soit une grande salade, une poignée d'épinards dans votre omelette ou de la laitue dans votre roulé, chaque feuille compte.

Prêt à passer au vert? Relevez le défi de 30 jours de manger plus de légumes verts à feuilles.

Essayez cette recette de smoothie vert <https://tinyurl.com/t7kfq2b>

## Le grand questionnaire vert

Que savez-vous des effets bénéfiques des légumes-feuilles sur la santé? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



- | V                           | F                        |  |
|-----------------------------|--------------------------|--|
| 1. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les légumes-feuilles sont riches en vitamine K, que l'organisme utilise pour la coagulation du sang et la solidité des os. |
| 2. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vous devriez manger une tasse de légumes par jour, y compris des légumes verts.  |
| 3. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Manger des légumes verts avec des graisses saines permet à l'organisme d'absorber davantage de nutriments.                 |
| 4. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les antioxydants présents dans les légumes verts à feuilles aident à prévenir les maladies et certains types de cancer.    |
| 5. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Une portion de chou frisé renferme plus de calcium qu'une portion de lait et plus de vitamine C qu'une orange.             |

Votre résultat? Manger 2 à 3 tasses de légumes par jour, y compris des légumes verts à feuilles, vous aidera à réduire votre risque de maladie chronique.<sup>2</sup> Les légumes verts à feuilles englobent des aliments

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

## 13 raisons surprenantes de consommer

Ce serait vraiment génial si vous pouviez discuter avec Jennifer Garner devant une assiette de salade bien garnie et tout à coup vous sentir fort et plein d'énergie.



Passer au vert ne vous donnera pas un regain d'énergie instantané. Cependant, l'intégration régulière des légumes verts à votre régime alimentaire améliorera votre santé à long terme à bien des égards. Et vous vous sentirez mieux avec le temps.

La recherche révèle que la consommation de légumes verts à feuilles peut contribuer à :<sup>3</sup>

1. **réduire** le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
2. **réduire** le risque de diabète de type 2
3. **contrôler** la tension artérielle
4. **améliorer** la santé des os
5. **lbaissier** le cholestérol
6. **protéger** la vue
7. **augmenter** l'énergie
8. **prévenir** certains types de cancer
9. **améliorer** la santé intestinale
10. **maîtriser** la faim et contribuer à la gestion du poids
11. **soutenir** la santé de la peau et des cheveux
12. **prévenir** la perte de mémoire liée au vieillissement
13. **renforcer** le système immunitaire



## Dix façons amusantes de manger plus de légumes verts

Envie d'ajouter plus de légumes verts à votre alimentation? Non, vous n'avez pas besoin de manger des montagnes de salades ou des feuilles d'épinards par poignées. Voici quelques moyens simples de manger plus de légumes verts pour améliorer votre santé :

### 1. Faites cuire le chou frisé au four.

Déposez quelques feuilles de chou frisé sur une plaque à biscuits. Pulvériser-les légèrement avec de l'huile d'olive et faites-les cuire au four pour obtenir vos propres croustilles de chou frisé.

**2. Omelette verte.** Ajoutez des brocolis et/ou des épinards cuits à la vapeur à une omelette au blanc d'œuf ou à un substitut d'œuf. Préparez un sandwich.

**3. Préparez un sandwich** avec du pain à grains entiers et votre garniture préférée. Ajoutez des légumes verts à feuilles comme les épinards ou la laitue romaine.

**4. Salade, s'il vous plaît.** Préparez votre propre salade ou commandez-en une à partir du menu. Commencez par la laitue romaine, les épinards et la roquette. Ajoutez des tomates, des concombres, des carottes, des noix et des graines ou du tofu et transformez votre salade en repas.

Dix-huit légumes verts à ajouter à votre régime alimentaire  
<https://tinyurl.com/r9mkogo>

**5. Les secrets des smoothies.** Préparez un smoothie vert dans un mixeur avec des fruits congelés, de l'eau ou du lait de soja et des légumes verts. Les légumes verts les plus populaires pour les smoothies sont les épinards, le chou frisé, la laitue romaine, le bok choy, la bette à carde ou le chou vert.

**6. Soupe du jour.** Incorporez à votre soupe préférée des légumes verts aux feuilles plus larges et plus coriaces, comme le chou vert, le chou frisé ou les feuilles de moutarde.

**7. Faites-le à la vapeur.** Essayez de faire cuire à la vapeur des feuilles de chou vert, des feuilles de moutarde, du chou frisé ou des épinards. Quelques minutes suffisent pour que ces légumes verts soient tendres et souples. Servez avec un peu de jus de citron pour plus de saveur.

**8. Crise de collations.** Lorsque vous avez envie de manger une collation, mangez des brocolis et une trempette aux épinards.

**9. Des roulés.** Préparez un roulé avec des légumes sautés, du riz brun et des haricots noirs. Ajoutez-y des légumes verts et emballez le tout dans une tortilla aux grains entiers.

**10. Essayez les plats sautés.** Faites sauter des épinards,

Avantages pour la santé des légumes verts  
<https://tinyurl.com/r9mkogo>

du bok choy ou des brocolis hachés avec du poulet ou du tofu. Ajoutez les pois, les carottes et les autres légumes. Faites-les cuire avec de l'huile d'olive ou de canola et assaisonnez-les avec de l'ail, de l'oignon ou du gingembre.

Faites l'effort de manger plus de légumes verts à feuilles. Vous améliorerez votre santé, vous vous sentirez mieux et vous vivrez plus longtemps.

### Références

1. Aune, D., et al. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality. [Consommation de fruits et légumes et risque de maladie cardiovasculaire, de cancer total et de mortalité toutes causes confondues.] *International Journal of Epidemiology*, 46(3):1029-1056. De : <https://tinyurl.com/ry6eevh>
2. Polluck, R. (2016). The effect of green leafy and cruciferous vegetable intake on the incidence of cardiovascular disease: A metaanalysis. [L'effet de la consommation de légumes verts et crucifères sur l'incidence des maladies cardiovasculaires : Une méta-analyse.] *JRSM Cardiovascular Disease*. De : <https://tinyurl.com/vrbebmq>
3. Yan, L. (2016). Dark green leafy vegetables. [Légumes à feuilles vertes]



# Mangez plus de légumes verts

## DÉFI :

Ajoutez plus de légumes verts à votre régime alimentaire

### Instructions

1. PAffichez 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 mangez des légumes verts.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour manger plus de légumes verts.
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 mangé des légumes-feuilles

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

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

-----  
-----

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

## Q. Quelle est la bonne façon de se laver les mains?

**A.** Prenez 20 secondes pour vous laver les mains. Que devez-vous faire pour éviter le rhume, le COVID, le virus de la grippe ou les germes qui peuvent vous rendre malade? Lavez vos mains.

C'est logique, n'est-ce pas? Le lavage des mains prend moins d'une minute. C'est beaucoup moins cher qu'une visite chez le médecin ou à l'hôpital pour soigner un virus ou une grippe. Et c'est facile.

Peut-être vous rincez-vous rapidement les mains. Mais il est probable que vous deviez mieux vous laver les mains... beaucoup mieux.

Une étude récente a démontré que seulement cinq pour cent des personnes se lavent les mains suffisamment longtemps avec la bonne technique pour se sauver des germes.<sup>1</sup>

Et c'est un peu dégueu. Si vous ne vous lavez pas les mains correctement, vous déclarez en quelque sorte que vous n'y voyez pas d'inconvénient avec :

- la diarrhée
- les infections respiratoires
- les irritations cutanées
- les infections oculaires
- un système immunitaire affaibli
- les problèmes digestifs
- les vomissements

Il est simplement bien trop facile de transférer les germes qui peuvent vous rendre malade à partir de mains sales vers vos yeux, votre bouche ou votre nez. Mais il n'est pas nécessaire d'en arriver là. Il suffit de se laver les mains pendant 20 secondes pour



éliminer jusqu'à 92 % des germes susceptibles de vous rendre malade.<sup>2</sup>

### Voici comment procéder en cinq étapes simples :<sup>3</sup>

- 1. Mouillez vos mains avec de l'eau propre** — tiède ou froide..
- 2. Savonnez avec du savon** — antibactérien ou ordinaire. Frottez vos mains ensemble pour recouvrir vos paumes, entre vos doigts, sous vos ongles et le dos de vos mains avec du savon.
- 3. Frottez vos mains pendant au moins 20 secondes.** Cela correspond environ au temps de chanter une chanson comme « Joyeux anniversaire » deux fois.
- 4. Rincez vos mains avec de l'eau propre.**
- 5. Séchez vos mains avec une serviette propre, des serviettes en papier, un séchoir ou laissez-les simplement sécher à l'air libre.**
- 6. Si vous désirez rester en bonne santé, faites-vous une habitude de vous laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes :**
  - Avant, pendant et après la préparation des repas
  - Avant et après avoir pris soin d'une personne malade
  - Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure
  - Après avoir mouché, toussé ou éternué dans votre main
  - Après avoir serré la main de quelqu'un ou avoir touché des

## ASK THE Wellness DOCTOR

surfaces comme les mains courantes, les poignées de porte, les boutons de distributeurs ou de guichets automatiques et les poignées de pompes à essence

- Après avoir utilisé les toilettes
- Après avoir changé une couche
- Après avoir touché un animal, des aliments pour animaux ou leurs excréments
- Après avoir touché aux ordures

Il y a au moins un autre moment où vous devez vous laver les mains. À tout moment où vos mains deviennent sales, surtout pendant la saison des rhumes et des gripes. Consacrez 20 secondes à protéger votre santé et à vous laver les mains.

### References

1. Borchgrevink, C., et al. Hand washing practices in a college town environment. [Pratiques de lavage des mains dans une ville universitaire.] *Journal of Environmental Health*, 75(8): 18-24. De : <https://tinyurl.com/y8tgg3h2>
2. Burton, M., et al. The effect of handwashing with water or soap on bacterial contamination of hands. [L'effet du lavage des mains à l'eau ou au savon par rapport à la contamination bactérienne des mains.] *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(1): 97-104. De : <https://tinyurl.com/y93oqqw3>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2024). *Clean hands*. [Mains propres] De : <https://tinyurl.com/4upmswjc>





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

