

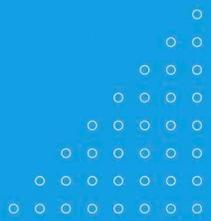


# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Décembre 2024

 **WORKPLACE WELLNESS**  
MEMBERSHIP

 **EMPLOYEE WELLNESS**  
SOLUTIONS NETWORK



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

### **Les fêtes sans prise de poids : Cinq conseils pour éviter la prise de poids pendant les fêtes**

Souhaitez-vous éviter que la prise de poids des fêtes ne s'installe comme un invité indésirable? Consultez ces 5 conseils simples pour rester actif, manger de façon intelligente et profiter de la saison sans prendre de livres en trop.

### **Pourquoi la saucisse d'été des fêtes est sur la liste des vilains**

Vous envisagez d'offrir (ou de profiter) d'un assortiment de saucisses d'été pour les fêtes? Découvrez pourquoi les viandes transformées comme celles-ci figurent sur la liste des vilains, et découvrez des alternatives plus saines et plus festives pour la saison.

### **Tchin tchin à des fêtes plus saines : Limitez votre consommation d'alcool et profitez de la joie de vivre**

Vous êtes prêt à fêter la saison? Avant de vous servir un autre verre, apprenez à profiter des fêtes sans laisser l'alcool nuire à votre santé ou à votre tour de taille.

### **L'axe des Y : Déconnectez-vous pour des fêtes plus heureuses**

Avez-vous l'impression d'être lié à vos appareils pendant les fêtes? Découvrez comment le fait de se déconnecter, même un tout petit peu, peut accroître votre bonheur et apporter plus de joie à vos célébrations.

### **Recette : Pain aux bananes et noix**

Envie d'une recette de pain sucré plus saine? Essayez cette recette de pain moelleux aux bananes et noix, préparée avec du babeurre faible en gras.

### **Participez au Défi santé de décembre!**

Maintenez votre poids pendant les fêtes : Pratiquez habitudes saines pendant les fêtes

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je rendre les recettes des fêtes plus saines?



## Les fêtes sans prise de poids :

### Cinq conseils pour éviter la prise de poids pendant les fêtes

Quand Scott Calvin (joué par Tim Allen) dans le film de fêtes Sur les traces du père Noël, se réveille un matin, quelque chose ne va pas.

Son pyjama est plus serré. Sa bedaine est plus grosse. Il pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec le miroir et la balance de la salle de bain.

Certes, vous n'allez pas prendre 40 livres en une nuit comme le gars en costume rouge. Mais les recherches révèlent que l'adulte moyen prend environ 1 à 2 livres pendant les fêtes.<sup>1</sup>

#### Voici 5 conseils pour éviter la prise de poids pendant les fêtes :

- 1. Faites de l'activité physique pendant au moins 30 minutes par jour.** Pratiquez la marche rapide, l'haltérophilie ou la course dans la neige. Bougez plus, restez assis moins longtemps pendant les fêtes.
- 2. Mangez des aliments et des portions sains.** Simplifiez les choses. La plupart de vos aliments devraient être composés de fruits, de légumes, de céréales complètes, de légumineuses, de poissons, de noix et de graines. Buvez plus d'eau et moins d'alcool. Vous sortez à une fête? Mangez moins la veille de votre arrivée.

- 3. Commencez la journée par un déjeuner sain.** Selon les données du National Weight Control Registry [registre national de contrôle du poids], les personnes qui perdent du poids et qui ne le reprennent pas mangent tous les jours au déjeuner. Essayez les rôties de grains entiers ou de l'avoine concassée, les fruits .
- 4. Surveillez vos progrès.** Pesez-vous une fois par semaine. Tenez un journal alimentaire. Vous pouvez l'écrire ou vous servir d'une application mobile pour enregistrer votre poids, vos choix alimentaires et vos exercices. C'est un excellent moyen de vous aider à vous responsabiliser et à vous rappeler de faire des choix sains.
- 5. Be consistant.** Veillez à bien manger et à rester actif, même en fin de semaine. Si vous mangez trop à une soirée de fête ou si vous sautez une séance d'exercice, ce n'est pas grave. Redémarrez et reprenez la route le lendemain.

Commencez dès maintenant et accordez-vous le cadeau d'une bonne santé en cette période de fêtes.

#### SUITE

Éviter de prendre du poids pendant les fêtes  
<https://tinyurl.com/y53ho4gj>

L'axe des Y :



### Déconnectez-vous pour des fêtes plus

Quel est votre régime numérique pour les fêtes?



Quel est votre régime numérique pour les fêtes?

Mais voici le problème : Les recherches montrent que le bonheur décroît à mesure que le temps passé devant un écran augmente.<sup>3</sup>

Après seulement une heure de temps passé devant un écran, le bonheur commence à diminuer.

Cette saison, offrez-vous le cadeau de l'équilibre. Réservez du temps pour vous débrancher - savourez un repas sans écran, faites une promenade, ou communiquez en face à face avec vos proches.

Vous n'êtes pas obligé de vous séparer complètement de vos appareils, mais un peu de débranchement peut contribuer grandement à augmenter votre joie de vivre pendant les fêtes.

#### DES COMMENTAIRES ?

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

## Pourquoi la saucisse d'été des fêtes est sur la liste des vilains

La consommation de viande transformée augmente le risque de cancer

Vous envisagez de faire cadeau de l'un de ces ensembles de saucisses d'été préparés pour les fêtes? Ou peut-être que vous en avez déballé un vous-même, niché à l'intérieur d'un panier festif. Bien que ces gourmandises charcutières soient un incontournable des fêtes de fin d'année, il existe une raison effrayante de les rayer de la liste des cadeaux.

### La vérité peu festive sur les viandes transformées

Des recherches menées par l'Institut américain de recherche sur le cancer révèlent que les viandes transformées peuvent augmenter de manière substantielle votre risque de contracter certains cancers.<sup>2</sup>

Les aliments tels que les saucisses d'été, le salami, le bacon et les viandes de charcuterie peuvent augmenter le risque de cancer autant que le tabac ou l'amiante - ce qui n'est pas le genre de surprise que l'on souhaite pour les fêtes de fin d'année.

- Chaque tranche de 50 grammes de viande transformée (environ un hot-dog ou deux tranches de viande de charcuterie) augmente le risque de cancer d'environ 16 %.
- De nombreuses personnes consomment des viandes transformées au quotidien, et encore plus pendant les fêtes, ce qui fait de cette question un sujet d'actualité.



### Abandonnez les viandes transformées au profit d'options plus saines

Souhaitez-vous manger plus sainement pendant les fêtes? Abandonnez les viandes transformées au profit de ces options plus saines et mangez davantage :

- des **protéines maigres** comme la dinde, le poulet ou le poisson au lieu du salami



## Pain aux bananes et noix

Envie d'une recette de pain sucré plus saine? Essayez cette recette de pain moelleux aux bananes et noix, préparée avec du babeurre faible en gras.<sup>4</sup>

### Ingrédients :

- 1 T bananes, écrasées
- 1/3 T babeurre faible en gras
- 1/2 T cassonade
- 1/4 T margarine
- 1 œuf ou substitut d'œuf
- 2 T farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 T noix de pécan

### Instructions :

- Préchauffer le four à 350 °F. Huiler légèrement un moule à pain de 9x5 pouces.
- Dans un petit bol, mélanger les bananes et le babeurre.
- Dans un grand bol, mélanger la cassonade et la margarine. Incorporer l'œuf en battant. Ajouter ensuite le mélange de bananes.
- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter ensuite aux ingrédients liquides. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer ensuite les noix.
- À l'aide d'une cuillère, répartir le mélange dans le moule à pain.
- Faites cuire au four pendant 50 à 55 minutes. Laisser refroidir 5 minutes dans le moule.
- Sortir du moule et laisser refroidir sur une grille avant de découper le pain en tranches.

## Tchin tchin à des fêtes plus saines : Limitez votre consommation d'alcool et profitez de la joie de vivre

Les fêtes de fin d'année sont arrivées, et avec elles, les fêtes, les rassemblements et peut-être un verre de lait de poule ou deux.

Mais avant de vous servir la prochaine tournée des fêtes de fin d'année, réfléchissez à l'impact de l'alcool sur votre santé. Bien qu'une consommation de temps en temps soit acceptable pour la plupart des gens, une consommation excessive peut entraîner bien plus qu'une simple gueule de bois.

### Le côté moins joyeux de l'alcool

L'abus d'alcool peut :

- **Empiler les calories vides** : Ce cocktail festif? Il est plein de sucre et de calories.
- **Stimuler l'appétit** : L'alcool peut augmenter votre appétit et vous inciter à trop manger.
- **Entraîner une prise de poids** : Les calories supplémentaires et une alimentation moins réfléchie s'accumulent rapidement.
- **Fausser votre jugement** : De mauvaises décisions, par exemple?
- **Nuire à votre santé** : Les risques à long terme comprennent les maladies chroniques et certains cancers.
- Si vous optez pour consommer de l'alcool, suivez ces directives des fêtes:<sup>3</sup>
- **Hommes** : Pas plus de deux

consommations par jour.

- **Femmes** : Limitez-vous à un verre par jour (ou n'en buvez pas si vous êtes enceinte).
- **Personnes âgées** : Ne dépassez pas un verre par jour si vous avez plus de 65 ans.

Et qu'est-ce qui est considéré comme un verre? Prévoyez 12 onces de bière, 5 onces de vin ou 1,5 once de spiritueux.

### Évitez l'alcool ou buvez à petites gorgées

À la recherche d'un moyen de rester festif sans abuser? Essayez ceux-ci :

- **La magie des cocktails sans alcool** : Créez des versions sans alcool de vos boissons préférées.
- **Restez hydraté** : Privilégiez une consommation suffisante d'eau avant de boire de l'alcool.
- **Mangez avant de boire** : Une collation saine peut freiner les abus.

Le meilleur cadeau que vous puissiez vous faire pour les fêtes? Une meilleure santé. Levez votre verre (d'eau) et faites des choix réfléchis pour que l'esprit des fêtes reste brillant et que votre santé reste sur la bonne voie.

### SUITE

Les effets de l'alcool sur le corps  
<https://tinyurl.com/yjcitsfxm>

## Pourquoi la saucisse d'été des fêtes est sur la liste des vilaines (suite de la page 1)

ou du jambon.

- des **alternatives à base de plantes** comme des plats festifs à base de lentilles ou de pois chiches, ou une salade de légumes

verts avec des canneberges séchées.

- des **collations saines** telles que des fruits frais, des légumes, des noix et des craquelins à base de grains entiers (au lieu des tartinades traditionnelles à base de viande et de fromage).

### SUITE

Comment manger moins de viande rouge  
<https://tinyurl.com/y4uuh79n>

### Références

- Zorbas, C., et al. (2020). The relationship between feasting periods and weight gain: A systematic scoping review. [Le lien entre les périodes de fête et la prise de poids : Une revue systématique de l'étendue des connaissances.] *Current Obesity Reports*, 9(1): 39-62. De : <https://tinyurl.com/imsnubu7>
- Clinton, S., et al. (2020). The World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Third Expert Report on Diet, Nutrition, Physical Activity, and Cancer: Impact and Future Directions. [Le troisième rapport d'experts du World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research sur l'alimentation, la nutrition, l'activité physique et le cancer : impact et orientations futures.] *Journal of Nutrition*, 150(4): 663-671. De : <https://tinyurl.com/uj48d2un>
- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2024). About moderate alcohol use. [À propos de la consommation modérée d'alcool.] De : <https://tinyurl.com/2yz26hdt>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2020). Pain aux bananes et noix. De : <https://tinyurl.com/y9mthcaq>
- Twenge, J., et al. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. [La diminution du bien-être psychologique chez les adolescents américains après 2012 et les liens avec le temps passé devant un écran pendant l'essor de la technologie des téléphones intelligents.] *Emotion*, 18:1. De : <https://tinyurl.com/y83onbr7>



## Participez au Défi santé de décembre!

Maintenez votre poids pendant les fêtes

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :

Comment puis-je rendre les recettes des fêtes plus saines?



## Maintenez, ne gagnez pas pendant les vacances

**CHALLENGE**  
Adoptez des  
habitudes  
saines pendant  
les vacances

### Exigences pour réaliser ce Défi santé™ :

1. Lisez « Maintenez votre poids pendant les fêtes »
2. Élaborez un plan autour de l'alimentation, de l'exercice physique et d'un mode de vie sain pour éviter de prendre du poids pendant les fêtes.
3. Tenez un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents. In case your organization requires documentation.



Les fêtes sont arrivées. Et d'ici au Nouvel An, de nombreuses personnes mènent leur propre campagne pour lutter contre le surpoids.

Vous savez... vous essayez d'éviter de prendre du poids et de ressembler à ce bon vieux lutin qui a une affinité pour les biscuits et le lait.

Plus facile à dire qu'à faire avec les nombreuses fêtes de bureau, les dîners spéciaux et les réunions de famille qui sont à l'ordre du jour. N'est-ce pas ?

Si cela vous est déjà arrivé et que vous avez tout de même pris quelques livres pendant les fêtes, vous n'êtes pas le seul.

Les recherches montrent que, en moyenne, une personne ne prend qu'un ou deux livres pendant les fêtes, mais que la plupart d'entre elles ne perdent pas ce poids supplémentaire.<sup>1</sup> Et cela s'accumule d'année en année.

Alors, qu'allez-vous faire ? Se priver de toutes les sucreries, de toutes les gâteries et de tous les dîners délicieux semble être une bien piètre façon de célébrer les fêtes de fin d'année. Ne faites pas cela.

Vous pouvez surmonter les fêtes de fin d'année sans prendre de poids, et vous n'aurez pas à devenir le meilleur ami de ce vieil avare nommé Ebenezer Scrooge. Nous vous montrerons comment procéder dans le cadre du défi santé de ce mois-ci : Maintenez votre poids pendant les fêtes

3 conseils pour  
des vacances plus  
saines  
<https://tinyurl.com/4tk5he88>

### Questionnaire : Vaincre la balance

Que savez-vous de la prévention de la prise de poids pendant les fêtes ? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



V F

- Le fait de monter sur la balance au moins une fois par semaine peut vous aider à éviter de prendre du poids.
- En buvant de l'eau avant les repas, vous pouvez manger moins, contrôler l'appétit et favoriser la gestion du poids.
- Que vous mangiez vite ou lentement, cela ne change pas vraiment votre poids.
- Des études révèlent que les personnes qui tiennent un journal alimentaire perdent plus de poids que celles qui ne le font pas.
- Le manque de sommeil peut augmenter les hormones liées à l'appétit et à la faim.

Vérifiez vos réponses. Votre résultat ? Vous pouvez profiter des fêtes sans prendre de poids. Et vous n'avez pas besoin d'un régime spécial, d'une pilule magique ou d'un programme d'entraînement. Il suffit de respecter des habitudes alimentaires saines, de faire de l'exercice régulièrement et de faire des choix de vie intelligents. Et vous aurez aussi de la place pour le dessert.

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

### Des habitudes saines en matière de votre poids : Le secret pour rester joyeux et lumineux

Si vous voulez protéger votre santé, avoir une meilleure forme et passer de bonnes fêtes de fin d'année, voici un petit secret : Les habitudes de poids sain peuvent avoir un effet positif sur votre santé.



En maintenant un poids sain ou en perdant du poids si nécessaire, vous contribuez à réduire le risque de problèmes de santé graves tels que :<sup>2</sup>

- maladie cardiaque
- accident vasculaire cérébral
- hypertension artérielle
- diabète de type 2
- maladie rénale
- problèmes respiratoires
- troubles du sommeil
- problèmes de santé mentale
- certains types de cancer

Si vous avez déjà quelques livres en trop, vous n'êtes pas seul. On estime que 74 % de tous les adultes aux États-Unis sont atteints de surpoids ou d'obésité.<sup>3</sup>

Mais il ne faut pas pour autant renoncer à surveiller son poids pendant les fêtes. Il est toujours préférable de maintenir votre poids que de prendre quelques livres de plus d'ici le 1er janvier.



## 10 habitudes de fêtes saines pour éviter la prise de poids

Lait de poule, desserts, boulettes de fromage et repas copieux. Ils sont omniprésents pendant les fêtes. Et si votre horaire est aussi chargé que celui de la plupart des gens, trouver le temps de faire de l'exercice peut être aussi probable que de rencontrer le vrai Père Noël. Mais quelques habitudes de fêtes saines peuvent vous aider à éviter de prendre du poids.

### 1. Sonnez la cloche du déjeuner

Les personnes qui bénéficient d'un déjeuner sain ont moins de graisse abdominale que les autres.<sup>4</sup> Au lieu de crêpes trempées dans le sirop, de saucisses grasses et de café sucré, essayez :

- 1-2 morceaux de fruits frais (par exemple, orange)
- Une portion de grains entiers (par exemple, 1/2 tasse de flocons d'avoine ou 1 morceau de pain grillé au blé entier)
- Un verre de lait, de lait de soja, de café noir ou de jus de fruits à 100 %.
- Une portion de graisses saines (par exemple, une petite poignée d'amandes)
- Et une protéine saine (blanc d'œuf ou Egg Beaters®).

### 2. Fibres : L'arme secrète du Père Noël

Des études montrent que la consommation d'aliments riches en fibres aide à contrôler la faim et à gérer le poids.<sup>5</sup> Les aliments riches en fibres sont les suivants :

- Salades
- Soupes
- Fruits et légumes
- Pains et céréales à grains entiers

### 3. Hydratez-vous pour être heureux pendant les fêtes

Portez une bouteille d'eau sur vous et buvez tout au long de la journée. Buvez de l'eau pendant les repas au lieu de jus, de boissons gazeuses ou d'alcool.

12 conseils pour manger pendant les vacances  
<https://tinyurl.com/bd396w9r>

Prévenir la prise de poids pendant les vacances  
<https://tinyurl.com/47jeus9e>

La recherche montre que boire de l'eau peut aider à :<sup>6</sup>

- contrôler les calories
- lutter contre la faim
- favoriser la gestion du poids

### 4. Mâchez votre nourriture

L'heure des repas ne doit pas ressembler à un voyage dans le Boréal Express.

Faites ça : Prenez une bouchée, posez votre fourchette et mâchez lentement.

Ainsi, votre corps a le temps d'envoyer à votre cerveau des signaux indiquant que vous vous sentez rassasié.<sup>7</sup>

### 5. Décorez votre porte

La porte du réfrigérateur. Mettez de côté les objets encombrants. Trouvez un aimant disponible.

Décorez votre porte avec des images ou des messages inspirants, une photo de vous lorsque vous pesiez moins ou votre objectif de poids. Le rappel quotidien vous aidera à faire de meilleurs choix.

### 6. Dressez une liste et vérifiez-la deux fois

Avant de vous rendre à l'épicerie, planifiez des repas sains et dressez la liste de ce dont vous avez besoin. Vous serez moins enclin à acheter de la malbouffe. Tenez également un journal alimentaire.

Des études montrent que le suivi des calories et de ce que vous mangez peut vous aider à gérer votre poids.<sup>8</sup>

### 7. Contrôlez les fringales de biscuits

Lorsque vous vous retrouvez devant un dessert pendant les fêtes, dégustez-en un échantillon. Mais n'en abusez pas. Les biscuits, les desserts et les gâteries sucrées sont riches en calories et peuvent entraîner une prise de poids.

### 8. Profitez de nuits plus silencieuses

Les personnes qui manquent de sommeil

sont plus susceptibles de prendre du poids.<sup>9</sup> Se coucher tard est une recette pour grignoter et prendre du poids. Essayez de dormir entre 7 à 9 heures par nuit.

### 9. Promenez-vous pour explorer votre pays des merveilles

Cherchez des moyens d'être actif pendant les fêtes. Promenez-vous après un repas important. Stationnez plus loin lorsque vous faites vos courses. Inscrivez-vous à une course à pied pour les fêtes de fin d'année. L'exercice physique brûle des calories, améliore l'humeur et utilise les graisses comme source d'énergie.<sup>10</sup>

### 10. Vaincre le stress

Un niveau de stress élevé, l'inquiétude et le découragement peuvent entraîner une prise de poids. Mais vous pouvez agir.<sup>11</sup>

Lorsque vous planifiez votre horaire, prévoyez du temps pour vous détendre et vous amuser. Chantez des chants de Noël avec vos amis. Sirotez un thé chaud devant votre arbre illuminé. Ces moyens sont plus efficaces que la surconsommation d'aliments de fête.

Suivez ces habitudes saines pendant les fêtes, et lorsque vous monterez sur la balance le 1er janvier, vous serez heureux de l'avoir fait.

## Références

1. Zorbas, C., et al. (2020). The relationship between feasting periods and weight gain: A systematic scoping review. [Le lien entre les périodes de fête et la prise de poids : Une revue systématique de l'étendue des connaissances.] *Current Obesity Reports*, 9(1): 39-62. De : <https://tinyurl.com/jmsnubuz>
2. National Institutes of Health. (2023). Health Risks of Overweight & Obesity. [Risques pour la santé liés au surpoids et à l'obésité.] National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. De : <https://tinyurl.com/ybm4w8d8>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2024). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] National Center for Health Statistics. De : <https://tinyurl.com/mrxrf9m3>
4. Chatelan, A., et al. (2018). Association between breakfast composition and abdominal obesity in the Swiss adult population eating breakfast regularly. [Lien entre la composition du déjeuner et l'obésité abdominale dans la population adulte suisse prenant régulièrement un déjeuner.] *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15. De : <https://tinyurl.com/9z9wkk6b>
5. Aaklaghi, M. (2022). The role of dietary fibers in regulating appetite, an overview of mechanisms and weight consequences. [Le rôle des fibres alimentaires dans la régulation de l'appétit, une vue d'ensemble des mécanismes et des conséquences sur le poids.] *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 64(10): 3139-3150. De : <https://tinyurl.com/7hsrs3nb>
6. Johns Hopkins University. (2020). Yes, drinking more water may help you lose weight. [Oui, la consommation d'une plus grande quantité d'eau peut vous aider à perdre du poids.] *Focus on Wellness*. De : <https://tinyurl.com/44p4hfv9>
7. Hamada, Y., et al. (2021). Chewing increases postprandial diet-induced thermogenesis. [La mastication augmente la thermogénèse postprandiale induite par l'alimentation.] *Scientific Reports*, 11:23714. De : <https://tinyurl.com/aaaw688z>
8. McManus, K. (2019). Why keep a food diary? [Pourquoi tenez un journal alimentaire?] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/mssubk75>
9. Papatriantafyllou, E., et al. (2022). Sleep deprivation: Effects on weight loss and weight loss maintenance. [Privation de sommeil : Effets sur la perte de poids et le maintien de la perte de poids.] *Nutrients*, 14(8): 1549. De : <https://tinyurl.com/m5z8k6z6>
10. Cox, C. (2017). Role of physical activity for weight loss and weight maintenance. [Rôle de l'activité physique dans la perte et le maintien du poids.] *Diabetes Spectrum*, 30(3): 157-160. De : <https://tinyurl.com/45t42tm>
11. Xenaki, N., et al. (2018). Impact of a stress management program on weight loss, mental health and lifestyle in adults with obesity: a randomized controlled trial. [Impact d'un programme de gestion du stress sur la perte de poids, la santé mentale et le mode de vie d'adultes souffrant d'obésité : un essai contrôlé randomisé.] *Journal of Molecular Biochemistry*, 7(2): 78-84. De : <https://tinyurl.com/5n6rmpxn>



**CHALLENGE**  
Adoptez des habitudes saines pendant les vacances

## Maintenez, ne gagnez pas pendant les vacances

### Instructions

1. Publiez ce calendrier là où vous le verrez quotidiennement (salle de bain, cuisine, chambre), ou ajoutez-le à votre calendrier numérique.
2. Enregistrez le nombre de jours pendant lesquels vous adoptez des habitudes de poids santé pendant les vacances.
3. Utilisez le calendrier pour enregistrer les actions et les choix que vous faites pour éviter la prise de poids pendant les vacances.
4. Passez en revue vos progrès à la fin de chaque journée, semaine et à la fin du mois. Continuez ensuite cette pratique pour vivre une vie en meilleure santé.

| MOIS:                       |                             |                             |                             |                             |                             |                             | HC = Health Challenge™ ex. min. = exercice minutes |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| DIMANCHE                    | LUNDI                       | MARDI                       | MERCREDI                    | JEUDI                       | VENDREDI                    | SAMEDI                      | Poids & hebdomadaire résumé                        |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |
| HC<br>[ ]<br>ex. min. _____ |  |

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où je pratique des habitudes de poids santé  
 \_\_\_\_\_ 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.

**Comment puis-je rendre les recettes des fêtes plus saines?**

# A.

Alors, vous accueillez des invités et vous voulez rendre le repas un peu plus sain? C'est super!

Pas besoin de se priver de vos plats familiaux préférés. Mais il est possible de faire des remplacements d'ingrédients en toute simplicité (sans compromettre le goût), pour servir des aliments plus sains.<sup>1</sup>

Voici quelques substituts simples que vous pouvez préparer :<sup>2</sup>

### Produits laitiers

- Remplacez le lait entier ou la crème par du lait écrémé ou du lait de soja.
- Remplacer le yogourt nature, sans matières grasses ou à faible teneur en gras par de la crème sure.

### Épices et assaisonnements

- Substituez le sel par une variété d'herbes et d'épices.
- Choisissez des bouillons et des consommés à faible teneur en sodium plutôt que des bouillons et des consommés ordinaires.

### Huiles et beurre

- Au lieu de cuisiner avec du saindoux, du beurre, du shortening ou d'autres matières grasses qui sont solides à température ambiante, utilisez une petite quantité d'huile végétale.
- Remplacez la margarine solide par de la margarine molle ordinaire à base d'huile végétale. La margarine plus saine est exempte de gras trans et l'huile végétale liquide est le premier ingrédient sur l'étiquette.

### Œufs

Pour la pâtisserie et la cuisine, utilisez des blancs d'œufs ou un substitut d'œuf.



### Viandes et volailles

- Si vous consommez de la viande, choisissez une coupe de viande maigre et retirez tout le gras visible.
- Retirez la peau des poulets et autres volailles avant la cuisson, car le gras est conservé ici.

### Sandwichs et salades

- Substituez la mayonnaise régulière par une mayonnaise sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses.
- Préparez votre propre vinaigrette à faible teneur en calories pour votre salade en utilisant à parts égales de l'eau et du vinaigre ou du jus de citron, et deux fois moins d'huile.
- Garnissez vos salades de fruits et de légumes au lieu du fromage et de la viande.

### Soupes et ragoûts

- Utilisez de l'huile de cuisson en aérosol, de l'eau ou du bouillon pour faire sauter des oignons afin d'aromatiser les ragoûts, les soupes et les sauces.
- Éliminez le gras des bouillons, soupes et ragoûts faits maison en les refroidissant après la cuisson. Avant de réchauffer le plat, détachez la graisse durcie qui s'est formée à la surface.
- Si vous manquez de temps pour refroidir le plat, faites flotter quelques glaçons à la surface du liquide chaud pour faire durcir le gras. Ensuite, vous pouvez enlever et jeter le gras.

### Pains

- Lorsque vous faites des muffins

## ASK THE *Wellness* DOCTOR

ou des pains rapides, utilisez 3 bananes mûres et bien broyées pour chaque demi-tasse de beurre ou d'huile prévus dans la recette.

- La compote de pommes est aussi un excellent substitut au beurre, à la margarine, à l'huile ou au shortening dans les muffins, les pains rapides et les biscuits.

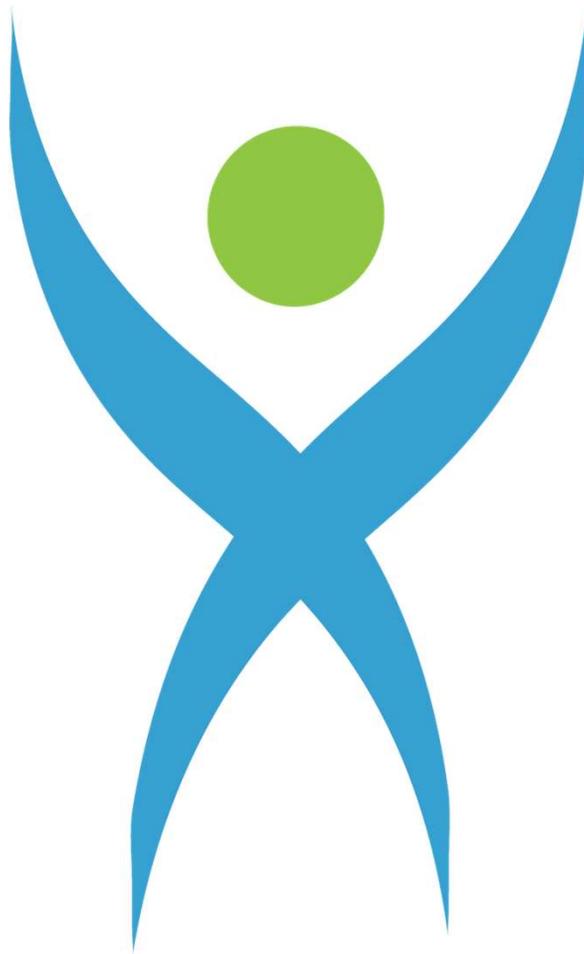
### Desserts

- Faites votre propre croûte de tarte sans avoir recours aux gras trans contenus dans la croûte de tarte achetée en magasin. Utilisez de l'huile végétale à la place du beurre ou du shortening.
- Pour les desserts au chocolat, vous pouvez utiliser 3 tasses de cacao pour remplacer 1 once de chocolat de cuisson. Si des matières grasses doivent remplacer celles qui se trouvent dans le chocolat, ajoutez une tasse ou moins d'huile végétale.
- Pour faire des gâteaux et des biscuits moelleux, ne dépassez pas 2 tasses de matières grasses par tasse de farine.

Avant de commencer à cuisiner, prenez connaissance de cette liste d'ingrédients de remplacement et assurez-vous que vous avez tout ce qu'il vous faut pour rendre votre repas un peu plus sain.

### Références

1. Harvard University. (2019). Comfort food without the guilt. [Des plats réconfortants sans culpabilité.] De : <https://tinyurl.com/y2yujr9o>
2. American Heart Association. (2024). Smart substitutions to eat healthy. [Des substitutions judicieuses pour manger sainement.] De : <https://tinyurl.com/ybg2f9nl>



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

