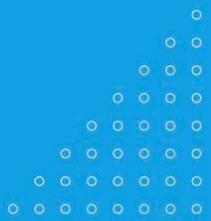


BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Janvier 2024

 **WORKPLACE WELLNESS**
MEMBERSHIP

 **EMPLOYEE WELLNESS**
SOLUTIONS NETWORK



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Janvier 2024

Améliorez votre qualité de vie : Cinq façons populaires d'être en meilleure santé en 2024

Êtes-vous prêt à être plus actif, à améliorer votre santé et à vous sentir mieux cette année? Jetez un coup d'œil à ces cinq tendances populaires en matière de conditionnement physique en 2024 de l'American College of Sports Medicine.

Six conseils pour réduire le taux de cholestérol

Vous connaissez le gars cool de la série Happy Days (Les Jours heureux, en français)? Henry Winkler est un acteur, réalisateur et producteur. Après avoir appris qu'il souffrait d'hypercholestérolémie, il a décidé de modifier radicalement son mode de vie pour retrouver la santé. Et vous pouvez le faire aussi. Voici comment...

La formule de la souplesse : Cinq conseils pratiques pour protéger vos articulations

Vous voulez préserver la santé de vos articulations en vieillissant, réduire la douleur et améliorer votre souplesse pour rester actif? Jetez un coup d'œil à ces conseils pratiques pour protéger vos articulations.

L'axe des Y : C'est l'heure d'un concours de danse

Envie de brûler des calories tout en renforçant votre cœur, vos poumons et vos muscles? Voici une petite leçon de Danse avec les stars...

Recette : Roulé végétarien aux haricots

Ce roulé végétarien aux haricots ne prend que quelques minutes à préparer et contient la moitié des calories, des lipides et du sodium d'un burrito typique de la restauration rapide. Ajoutez de la salsa ou des piments pour un peu plus de piquant!

Participez au Défi santé de janvier!

Adoptez des habitudes saines : Agissez pour introduire des changements positifs

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que puis-je faire pour gérer mon poids?



Laxe des Y



C'est l'heure d'un concours de danse



Dans le cadre de l'émission Danse avec les stars, des célébrités et des personnes semi-célèbres sont associées à des danseurs professionnels. Chaque semaine, ils apprennent une nouvelle chorégraphie. Ensuite, ils rivalisent entre eux pour obtenir de meilleurs résultats que les autres équipes.

Faites le pas pour être plus intelligent et en meilleure santé. Regardez le spectacle et vous aurez peut-être envie de vous lever et de danser. Et vous devriez le faire.

Une étude récente a démontré que la danse est bénéfique pour votre cerveau et votre corps.⁴ En fait, l'apprentissage d'une nouvelle routine de danse peut aider à prévenir la perte de mémoire

COMMENTAIRES

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

Améliorez votre qualité de vie : Cinq façons populaires d'être en meilleure santé en 2024

Êtes-vous à la recherche d'idées pour vous aider à bouger plus, à passer moins de temps en position assise et à être en meilleure santé cette année? « Maintenant » est toujours le meilleur moment pour commencer.

Jetez un coup d'œil à ces cinq façons d'être en meilleure santé en 2024, selon l'American College of Sports Medicine :¹

- 1. Utilisez les technologies portables.** Servez-vous d'une montre intelligente, d'un dispositif de suivi de votre activité physique ou d'une application mobile pour être en bonne santé. Suivez vos pas, votre fréquence cardiaque, vos calories, vos séances d'entraînement et votre temps de sommeil. Et fixez des objectifs pour vous améliorer sans cesse.
- 2. Participez aux programmes de bien-être pour les employés.** De plus en plus d'employeurs mettent en place des programmes de bien-être sur le lieu de travail afin de promouvoir la santé, de prévenir les maladies et de contrôler les coûts liés aux soins de santé. Vous pouvez également bénéficier d'incitations telles que des réductions sur l'assurance maladie et l'abonnement à une salle de sport lorsque vous participez.
- 3. L'exercice physique pour perdre du poids.** Saviez-

vous que 74 % des adultes sont en surpoids ou obèses? Cela signifie que la plupart des adultes bénéficieraient d'une perte de quelques livres. L'exercice régulier est un bon point de départ pour renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles, et brûler les lipides.

4. Entraînez-vous avec une application mobile. Vous hésitez à faire de l'exercice à la maison ou dans une salle de sport? Il existe une application pour cela. En fait, il existe de nombreuses applications qui vous aident à faire de l'exercice, à fixer des objectifs de remise en forme et à surveiller vos progrès. Il suffit de cliquer, de glisser, de tapoter et voilà!

5. Faites de l'exercice pour améliorer votre humeur. La plupart des personnes pensent à l'exercice pour améliorer leur santé physique. Mais l'exercice peut également améliorer votre humeur et favoriser votre bien-être émotionnel, psychologique et social. Incorporez

PLUS

Cinq habitudes saines pour vivre plus longtemps
<http://tinyurl.com/cmr7xn5t>

Six conseils pour réduire le taux de cholestérol

Adoptez un mode de vie sain pour faire baisser le cholestérol

Souvenez-vous de « Fonzie »? C'est le gars cool de la série Happy Days (Les Jours heureux, en français) qui portait une veste en cuir et conduisait une moto. Et il est toujours présent. L'acteur Henry Winkler vient de publier le livre Being Henry: The Fonz...and Beyond.

Heureusement, il n'est pas trop cool pour se préoccuper de sa santé. Il y a quelques années, son taux de cholestérol était de 277. C'est élevé. Le taux sain de cholestérol total se situe à moins de 200.

Des habitudes de vie saines peuvent faire baisser le cholestérol

Aux États-Unis, environ deux adultes sur cinq souffrent d'hypercholestérolémie, tout comme M. Winkler.² Il s'agit d'un facteur de risque majeur pour les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Mais il est possible de faire autrement.

- Winkler a suivi les conseils de son médecin.
- Il a modifié son régime alimentaire et



réduit sa consommation de pizzas.

- Il a commencé à faire de la marche au moins trois fois par semaine.
- Au bout d'un certain temps, il est parvenu à abaisser son taux de cholestérol à 137.

« Si je peux le faire, tout le monde peut le faire », déclare M. Winkler. « Cela ne signifie pas qu'il faille changer radicalement ce que vous mangez ou votre mode de vie. Tout est question de modération ».

Alors, quelle est l'approche de Fonzie pour réduire le cholestérol?



Roulé végétarien aux haricots

Ce roulé végétarien aux haricots ne prend que quelques minutes à préparer et contient la moitié des calories, des lipides et du sodium d'un burrito typique de la restauration rapide. Ajoutez de la salsa ou des piments pour un peu plus de piquant!⁵

Ingrédients

2 poivrons, coupés en morceaux

1 oignon, en tranches
1 boîte de 15 oz de haricots noirs à faible teneur en sel, égouttés et rincés

2 mangues, hachées (ou tomates, pêches, etc.)

1 lime, seulement le jus

1/2 T coriandre, hachée

1 avocat, coupé en dés

4 tortillas de 8 pouces

Instructions

1. Dans une poêle antiadhésive, faire sauter les poivrons et l'oignon pendant cinq minutes à feu moyen.

2. Ajouter les haricots et bien mélanger. Baisser le feu et laisser mijoter environ cinq minutes.

3. Dans un petit bol, mélanger les mangues, le jus de lime, la coriandre et l'avocat.

4. Garnir les tortillas réchauffées de parts égales de mélange de haricots et de mélange de mangues.

5. Replier les extrémités des tortillas sur elles-mêmes et les rouler pour former des roulés.

La formule de la souplesse : Cinq conseils pratiques pour protéger vos articulations

Le yoga et les étirements aident à réduire les douleurs articulaires et à

Faites connaissance avec M. Peabody. Il est intelligent et bien élevé. C'est un génie aux multiples talents, un inventeur et un savant. Il est ce chien surdoué qui vit dans les hauteurs de New York, dans un appartement luxueux. Et il est encore assez souple.

Au début du film M. Peabody et Sherman, il se tient sur la tête, les pattes croisées et repliées. « Oh, désolé, je suis en train de faire mon yoga », dit-il. « Peut-être vous attendiez-vous à un chien couché? ».

On ne peut peut-être pas apprendre de nouveaux tours à un vieux chien. Mais M. Peabody peut vous apprendre quelque chose. La souplesse est bénéfique pour votre santé et vos articulations, tout particulièrement en vieillissant.³

Alors, comment devenir plus souple? Non, vous n'avez pas besoin de vous tordre pour prendre des poses de yoga difficiles. Au lieu de cela, faites des poses de yoga de base et des étirements. Voici comment le faire :

- **Réchauffez-vous.** Prenez une marche. Jouez un peu de basket. Utilisez le tapis roulant.
- **Commencez par de légers étirements.** Après quelques minutes d'échauffement, prenez



le temps d'étirer vos jambes, vos hanches, votre dos, vos épaules et vos bras.

- **Maintenez chaque étirement pendant 10 à 30 secondes, puis relâchez.** Inspirez profondément pendant que vous vous détendez lentement à chaque étirement. Arrêtez-vous si vous avez mal et ne faites pas de rebond.

Avec le temps, votre souplesse et votre force augmenteront. Et c'est bon pour la course, le saut, le creusement et le jeu, même si vous n'êtes pas un chien.

PLUS

Six mouvements pour améliorer la souplesse
<http://tinyurl.com/4mtt434am/vzy5x5d>

Six conseils pour réduire le taux de cholestérol

Suivez les six conseils suivants.

1. **Perdre du poids.** Une activité physique régulière et une alimentation saine peuvent vous aider à atteindre votre objectif.
2. **Adoptez une alimentation saine pour le cœur** en consommant des grains entiers, des fruits et des légumes, du poisson, des noix et des graines.
3. **Faites plus d'exercice.** Visez au moins 30 minutes par jour.
4. **Si vous fumez, arrêtez.**
5. **Évitez ou limitez la consommation d'alcool.** Pas plus de deux consommations par jour pour les hommes, une pour les femmes, zéro pour les femmes enceintes.
6. **Respectez les conseils de votre médecin.** Les médicaments peuvent également aider.

PLUS

Comment réduire le taux de cholestérol
<http://tinyurl.com/nj87zdd>

Références

1. Newsome, A.M., et al. (2024). 2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. [Les tendances mondiales de l'ACSM en matière de remise en forme pour 2024 : Orientations futures de l'industrie de la santé et de la remise en forme.] ACSM Health & Fitness Journal, 28(1): 14-26. De : <http://tinyurl.com/hcuxjrs4>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Cholestérol. De : <http://tinyurl.com/jnj79yt5>
3. Deepeshwar, S., et al. (2018). Effect of yoga based lifestyle intervention on patients with knee osteoarthritis: A randomized controlled trial. [Les effets d'une intervention basée sur le yoga sur les patients souffrant d'arthrose du genou : Un essai contrôlé randomisé.] Frontiers in Psychiatry, 9:180. De : <http://tinyurl.com/yc8z3vuk>
4. Muiños, M., et al. (2021). Does dance counteract age-related cognitive and brain declines in middle-aged and older adults? A systematic review. [La danse combat-elle le déclin cognitif et cérébral lié à l'âge chez les adultes d'âge moyen et les personnes âgées? Une revue systématique.] Neuroscience & Biobehavioral Reviews. De : <http://tinyurl.com/38a87ptj>



Participez au Défi santé de janvier!

Adoptez des habitudes saines : Agissez pour introduire des changements positifs

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

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

Que puis-je faire pour gérer mon poids?

Adoptez des habitudes saines



Défi

Agissez pour introduire des changements positifs

Requirements to complete this HEALTH CHALLENGE™

1. Lire « Adoptez des habitudes saines ».
2. Créez un plan pour développer une habitude saine avec la répétition, les signaux et les récompenses.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Originaire de Pennsylvanie, Emily Kilar a pour habitude de manger des fritures et des sodas lorsqu'elle a faim. Les mauvais choix alimentaires et le manque d'exercice ont fini par faire partie de son mode de vie. Tout comme les 85 livres en trop.

Elle s'est ensuite rendu compte que ces mauvaises habitudes nuisaient à sa santé, à son bonheur et à sa qualité de vie. Et elle a compris que quelque chose

était à changer.

Mais au lieu de suivre un régime drastique, de prendre des pilules amaigrissantes ou de se soumettre à une intervention chirurgicale, elle a décidé d'adopter de nouvelles habitudes. Vous envisagez un changement?

Les nouvelles habitudes d'Emily étaient les suivantes : Mangez plus de fruits et de légumes, faites des promenades quotidiennes, buvez plus d'eau, et faites ces choses régulièrement.

Et vous savez quoi? Elle a perdu tous ces livres en trop en adoptant une habitude saine à la fois. Aujourd'hui, elle est conseillère en nutrition et encourage les personnes à faire des choix judicieux en matière d'alimentation et de mode de vie.

Avez-vous déjà réfléchi à ce qu'il faut faire pour développer une habitude saine? Y a-t-il quelque chose que vous voulez changer pour améliorer votre santé, être plus productif, avoir une meilleure qualité de vie ou vivre plus longtemps? Relevez le défi santé d'un mois et apprenez à adopter des habitudes saines.

Questionnaire : Défi du changement d'habitudes



Que savez-vous des habitudes saines? Répondez au questionnaire pour en savoir plus :

- | | V | F | |
|----|--------------------------|--------------------------|---|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il ne faut que 21 jours pour développer une habitude saine. |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La plupart des adultes sont conscients que les fruits et légumes sont bons pour la santé, mais seuls 12 % en consomment suffisamment. |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Environ 40 % de vos activités et de vos choix quotidiens sont fondés sur des habitudes. |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les trois étapes du développement d'une habitude saine sont : la répétition, les signaux et les récompenses. |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Si vous souhaitez adopter une nouvelle habitude, le fait de persévérer vous aidera à atteindre votre objectif. |

Votre résultat? Il faut généralement plus de 21 jours pour que la plupart des personnes adoptent une nouvelle habitude saine. Les études montrent qu'il faut en moyenne 66 jours ou plus.¹ Des habitudes saines peuvent améliorer votre santé, votre humeur, votre productivité et vous aider à vivre plus longtemps. Ça vaut la peine.

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

Heureux et en bonne santé : Les cinq meilleures habitudes pour vivre plus longtemps

Souhaitez-vous être en meilleure santé, vous sentir mieux et vivre plus longtemps? Une étude de l'Université de Harvard a examiné les habitudes d'environ 123 000 personnes pendant 30 ans.²

Les chercheurs ont découvert cinq habitudes spécifiques qui ont pour effet de réduire de 82 % le risque de décès par maladie cardiaque. Les mêmes habitudes ont permis de réduire de 65 % le risque de décès par cancer et de prolonger l'espérance de vie de 12 à 14 ans.

Êtes-vous prêt à être en meilleure santé cette année? Voici les cinq principales habitudes de vie qui vous aideront à vivre plus longtemps :

1. Adoptez un régime alimentaire sain
2. Faites de l'exercice régulièrement
3. Maintenir un poids sain, ou perdre du poids si nécessaire
4. Évitez ou limitez la consommation d'alcool
5. Ne fumez pas, ou arrêtez si vous êtes fumeur

Modifier son mode de vie de manière durable
<https://tinyurl.com/yb9we53n>



Le pouvoir de changement positif : Cinq principes de base pour développer des habitudes saines

Êtes-vous prêt à adopter des habitudes saines? Le fait de vouloir tout changer en même temps est généralement voué à l'échec. Vous comprenez...

- **Vous mangez sainement** pendant quelques jours ou quelques semaines.³
- **Vous consacrez du temps à l'exercice** physique tous les jours (marche, vélo, course à pied, salle de sport, etc.).⁴
- **Et voilà qu'un événement survient** (travail, problèmes familiaux, vacances, problèmes de santé). Sans un plan à long terme, tout tombe à l'eau. Cela vous est-il déjà arrivé?

Après avoir identifié les habitudes saines que vous souhaitez adopter, vous avez besoin d'un plan pour vous aider à faire preuve de régularité et à continuer à aller de l'avant, même si la vie vous joue des tours.

C'est ainsi qu'Emily Kilar a perdu 85 livres, changé ses habitudes en matière d'exercice physique et amélioré son régime alimentaire. Êtes-vous prêt à commencer? Voici les cinq principes de base pour adopter des habitudes saines :

1. Examiner la situation en détail

Commencez par analyser la source des mauvaises habitudes :

- Avez-vous tendance à trop manger lorsque vous êtes stressé?
- Manquez-vous de sommeil, appuyez-vous sur le bouton « snooze » et sautez-vous des séances d'entraînement?

Découvrez les éléments déclencheurs d'une mauvaise habitude. C'est un excellent moyen de vous aider à faire de meilleurs choix avant que votre régime alimentaire ou vos habitudes en matière d'exercice physique deviennent aléatoires.

2. Briser les mauvaises habitudes

Une fois que vous connaissez les signaux des mauvaises habitudes, créez une distraction.

- Évitez le distributeur de collations, le buffet et le service au volant lorsque vous êtes stressé.
- Mettez le réveil à l'autre bout de la pièce.

Créez une interruption qui vous donne un peu de temps

pour vous arrêter, réfléchir et choisir votre prochaine action.

3. Essayez d'accumuler les habitudes

Avez-vous déjà essayé d'arrêter une mauvaise habitude, comme manger de la crème glacée tard le soir? La seule chose à laquelle vous pensez, c'est de manger de la crème glacée. Essayez d'accumuler les habitudes.⁵ Ajoutez une habitude positive à la routine du soir que vous avez déjà mise en place (sans la crème glacée).

Promenez-vous, faites du yoga, lisez un livre. Les études révèlent que cette méthode est plus efficace que le simple fait d'essayer de mettre fin à de mauvaises habitudes.

4. Créer des modèles et des rappels pour être régulier

Vos mauvaises habitudes ne sont pas apparues du jour au lendemain. Il est probable que vous ayez passé beaucoup de temps à les élaborer. Si vous voulez adopter de nouvelles habitudes, il faut faire la même chose. Par exemple :

- Allez vous coucher tous les soirs à la même heure.
- Respectez quotidiennement un programme d'alimentation saine tel que le régime méditerranéen.
- Prenez toujours les escaliers.
- Faites de l'exercice tous les jours à la même heure

La répétition permet d'entraîner votre cerveau à faire des choix sains automatiquement.

Besoin d'un rappel? Définissez une alarme sur votre téléphone. Des études montrent également que l'utilisation d'une application mobile ou d'un appareil de suivi de la condition physique peut vous aider à faire des changements positifs.⁶

5. Rendre des comptes

Si vous éprouvez des difficultés à développer une habitude saine, demandez de l'aide à quelqu'un d'autre.

- Partagez vos objectifs avec un ami, un entraîneur ou un professionnel de la santé.
- Lorsque vous savez que vous avez des comptes à rendre, vous êtes plus enclin à choisir judicieusement et à faire preuve de régularité.

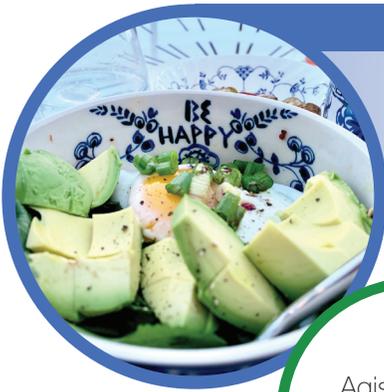
Si vous êtes en train de régresser, votre partenaire peut vous aider à vous remettre sur la bonne voie plus rapidement que si vous essayez de le faire tout seul.

Références

1. Arlinghaus, K., et al. (2019). The importance of creating habits and routine. [L'importance de créer des habitudes et des routines.] *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(2): 142-144. De : <http://tinyurl.com/cjps4bpv>
2. Li, Y., et al. (2018). Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the U.S. population. [L'impact des facteurs liés à un mode de vie sain sur l'espérance de vie de la population américaine.] *Circulation*, 138(4): 345-355. De : <http://tinyurl.com/yc3sr6ar>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2015). Improving your eating habits. [Améliorer vos habitudes alimentaires.] De : <https://tinyurl.com/zlfkpc>
4. Feil, K., et al. (2021). A systematic review examining the relationship between habit and physical activity behavior in longitudinal studies. [Une revue systématique examinant le lien entre l'habitude et le comportement en matière d'activité physique dans les études longitudinales.] *Frontiers in Psychology*, 12: 626750. De : <http://tinyurl.com/eb54fcte>
5. Clear, J. (2018). *Atomic Habits: Tiny Changes, Remarkable Results: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. [Version française : Un rien peut tout changer] Penguin Random House.
6. Higgins, J. (2016). Smartphone applications for patients' health and fitness. [Des applications pour téléphones intelligents au service de la santé et de la forme physique des patients.] *American Journal of Medicine*, 129(1): 11-19. De : <https://tinyurl.com/y86jkqrn>



Adoptez des habitudes saines



Défi
 Agissez pour introduire des changements positifs

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. Créez un plan pour développer une habitude saine avec la répétition, les signaux et les récompenses. Pratiquez quotidiennement ou aussi souvent que possible.
3. Utilisez le calendrier pour noter vos actions et vos choix afin de développer des habitudes saines.
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.

MONTH:							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 pratiqué le développement des habitudes saines.

_____ 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 _____

Q.

Que puis-je faire pour gérer mon poids?

A.

C'est le moment de l'année où la « perte de poids » est la première des résolutions du Nouvel An. Mais si vous voulez perdre du poids ou maintenir un poids santé, laissez tomber les régimes miracles et adoptez ces sept habitudes saines...

1. Mangez plus de fruits et de légumes

Ils sont plus faibles en calories que les aliments transformés et les collations sucrées. Ils sont également riches en vitamines et en nutriments nécessaires à la bonne santé de votre corps.

Mais la plupart des gens n'en mangent pas assez.¹

- Seuls 12 % des adultes mangent suffisamment de fruits (1,5 à 2 tasses par jour).
- Seuls dix pour cent des adultes mangent suffisamment de légumes par jour (2 à 3 tasses par jour).

2. Buvez plus d'eau

Quelle quantité d'eau consommez-vous par jour? Si vous ne le savez pas, il est probable que vous ne buviez pas assez.

En buvant de l'eau, vous pouvez contrôler les calories, couper la faim, améliorer la fonction musculaire et gérer votre poids. Tentez de consommer au moins 64 onces par jour.



3. Mangez des aliments riches en fibres

Si vous cherchez un moyen simple de perdre du poids, consommez davantage d'aliments riches en fibres. La plupart des adultes ne consomment que 15 grammes de fibres par jour. Mais l'Association américaine de diététique recommande :²

- **Femmes.** 25 grammes de fibres par jour
- **Hommes.** 38 grammes de fibres par jour

Foods high in fiber include: Salads, soups, fresh fruits and vegetables, whole-grain bread, pasta and cereal

4. Mâchez votre nourriture

C'est une manière agréable de dire : « Ralentissez à l'heure du repas. » Prenez une bouchée. Déposez votre fourchette.

Et mâchez lentement.

Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que les personnes qui mangeaient plus lentement au moment des repas consommaient vingt-cinq pour cent de calories en moins sous forme de collations entre les repas.³

5. Suivez votre poids

Pesez-vous quotidiennement, ou au moins une fois par semaine, et suivez

ASK THE Wellness DOCTOR

l'évolution de votre poids. Notez-le dans un journal, inscrivez-le sur votre calendrier ou enregistrez-le avec une application mobile.

Les recherches ont révélé que le suivi de votre poids peut vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires pour favoriser la gestion du poids.⁴

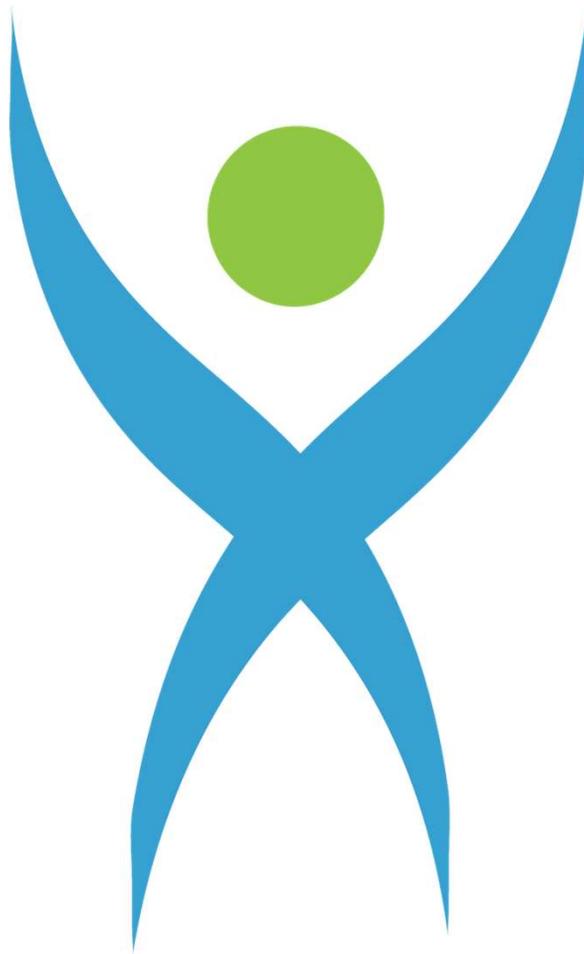
6. Prenez le temps de dormir

Efforcez-vous de faire au moins 30 minutes d'exercice modéré par jour. Choisissez une activité qui vous plaît (marche, vélo, natation, danse, randonnée, etc.) et intégrez-la à votre routine quotidienne.

Si un événement perturbe votre régime alimentaire ou votre programme d'exercices (travail, famille, stress, vacances, etc.), ce n'est pas si grave. Il suffit de reprendre là où vous vous êtes arrêté, et de continuer.

Références

1. Lee, S.H., et al. (2022). Adults meeting fruit and vegetable intake recommendations. [Les adultes qui respectent les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes] Morbidity and Mortality Weekly, 71(1):1-9. De : <http://tinyurl.com/48fd65hu>
2. Larson, H. (2021). Easy ways to boost fiber in your daily diet. [Des moyens simples pour accroître la teneur en fibres de votre alimentation quotidienne.] Academy of Nutrition and Dietetics. De : <http://tinyurl.com/2zbjy3h>
3. Hawton, K., et al. (2019). Slow down: Behavioral and physiological effects of reducing eating rate. [Ralentissez : les effets comportementaux et physiologiques de la réduction du rythme alimentaire.] Nutrients, 11(1): 50. De : <https://tinyurl.com/ytpva9yk>
4. Patel, M., et al. (2019). Comparing self-monitoring strategies for weight loss in a smartphone app: Randomized controlled trial. [Comparaison de stratégies de suivi autonome]



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

