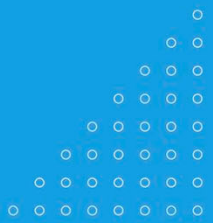


# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Février 2024

 **WORKPLACE WELLNESS**  
MEMBERSHIP

 **EMPLOYEE WELLNESS**  
SOLUTIONS NETWORK



## POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Février 2024

### **Adoptez un plan de match sain pour le Super Bowl et mangez comme un gagnant**

Le dimanche du Super Bowl arrive, tout comme la table du buffet du jour du match. Souhaitez-vous manger comme un gagnant? En tant que quart-arrière sédentaire, mettez en pratique ces quatre conseils pour garder votre régime alimentaire sous contrôle tout en profitant de la nourriture et du football.

### **L'étonnante vérité sur le savon : Antibactérien c. ordinaire**

La saison des rhumes et des gripes est généralement à son plus fort en février. Que ferez-vous donc pour éviter de tomber malade? Il est essentiel de se laver les mains pour lutter contre les germes. Mais lequel est le meilleur, le savon antibactérien ou le savon ordinaire? Voici ce que vous devez savoir...

### **Intégrez CE fruit à votre régime alimentaire pour être en meilleure santé**

Il y a de fortes chances que vous ayez déjà visionné une scène comique où l'on glisse sur une peau de banane. Mais étiez-vous au courant que ce fruit est rempli de potassium et d'autres nutriments qui peuvent protéger votre santé? Voici pourquoi vous devriez intégrer ce fruit à votre régime alimentaire...

### **L'axe des Y : Bouger plus. Aboyer moins.**

Vous êtes stressé par quelque chose dans votre vie? Le stress chronique peut faire monter votre tension artérielle et augmenter votre risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Mais avec un peu d'aide de votre ami à quatre pattes, vous pouvez changer cela. Voici comment...

### **Recette : Parfait fraise-banane**

Avez-vous envie d'une pâtisserie sucrée, saine et très facile à préparer? Essayez cette recette de parfait fraise-banane.

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

Connaître ses antécédents médicaux : Obtenez des informations pour gérer votre santé

### **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 être plus motivé à faire de l'exercice?



## Adoptez un plan de match sain pour le Super Bowl et mangez comme un gagnant

### Voici les règles à suivre pour manger sainement le jour du match

Tout le monde sait que le Super Bowl est surtout connu pour deux choses. La nourriture et le football. Demandez à n'importe quel quart-arrière sédentaire et il vous dira que chaque équipe a un plan de jeu.

Et vous devriez en faire autant concernant le grignotage et l'alimentation pendant le Super Bowl.

Anecdote amusante : Environ 113 millions de personnes suivront le match entre les San Francisco 49ers et les Kansas City Chiefs le 11 février au stade Allegiant de Las Vegas, dans le cadre du Super Bowl LVIII.<sup>1</sup>

Avez-vous l'intention de manger tout au long des festivités du Super Bowl? Il est temps de se mettre à l'heure du jeu.

- Vous devez être prêt à faire face à cette table de buffet chargée de montagues de nourriture, de boissons et de desserts.
- Si vous essayez de le faire à la sauvette, vous risquez d'être pénalisé lorsque vous monterez sur la balance.

Prenez le contrôle de votre alimentation grâce à ces techniques éprouvées :

#### Technique no 1 : Soyez conscient de votre limite calorique personnelle journalière

Vérifiez combien de calories vous devriez consommer par jour sur le site <http://tinyurl.com/okelq8g>. Suivez vos calories à l'aide d'une application mobile ou d'un journal alimentaire.

Utilisez votre objectif calorique quotidien pour vous aider à faire vos choix avant, pendant et après le match.

#### Technique no 2 : Mangez peu en début de journée

Si vous prévoyez de prendre un repas copieux plus tard dans la journée, réduisez les calories avant de partir. Mangez léger. Choisissez une salade de légumes verts, une soupe ou des fruits et des légumes. Ainsi, lorsque la cloche du dîner sonnera et que le match commencera, vous n'aurez pas aussi faim.

#### Technique no 3 : Goûtez à tout en petites portions

À moins que vous n'ayez l'intention de brûler autant de calories qu'un joueur de football professionnel en plein match, oubliez d'empiler une montagne de nourriture dans votre assiette. Préparez plutôt un petit assortiment de tout ce que vous voulez. Prenez le temps de mâcher votre nourriture. Appréciez la conversation tout en encourageant votre équipe préférée. Vous consommerez moins de calories et éviterez les excès alimentaires.

#### Technique no 4 : Éloignez-vous de la table

Après le match, il est également temps de terminer le repas. Prévoyez de vous promener et de faire de l'exercice pour brûler quelques calories supplémentaires. Vous pouvez même organiser un match de football entre amis.

#### SUITE

Cinq conseils pour des collations saines durant le Super-Bowl.

<http://tinyurl.com/2wf6vx59>

L'axe des Y :



#### Bouger plus Aboyer moins.



Avez-vous un compagnon à quatre pattes? Si ce n'est pas le cas, vous devriez peut-être essayer.

Être propriétaire d'un animal de compagnie peut représenter beaucoup de travail. (Pensez à la collecte des crottes, aux repas, aux visites chez le vétérinaire, aux boules de poils...)

Mais être propriétaire d'un animal de compagnie peut être bénéfique pour votre santé.

#### Un moyen idéal pour faire baisser la tension artérielle

La recherche révèle que le fait de caresser Fido ou Minou peut contribuer à faire baisser la tension artérielle.

Une étude a suivi un groupe de courtiers en bourse qui prenaient des médicaments pour contrôler leur tension artérielle.<sup>5</sup> L'ajout d'un animal de compagnie à leur plan de traitement a en fait permis d'abaisser la tension artérielle mieux que les médicaments seuls.<sup>5</sup>

#### COMMENTAIRES?

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

## L'étonnante vérité sur le savon : Antibactérien c. ordinaire

Selon la FDA, l'eau et le savon ordinaire sont plus efficaces et plus sûrs

Tout le monde sait que la saison des rhumes et des gripes bat son plein en février.

Howie Mandell, célébrité et animateur de l'émission *America's Got Talent*, y pense souvent. Il se contente de saluer les gens en les frappant du poing pour éviter les germes. Et il se lave souvent les mains.

Vous devriez en faire autant. Mais faut-il faire des folies en achetant le savon antibactérien le plus cher? Peut-être pas.

La Food and Drug Administration des États-Unis a constaté que de nombreux savons antibactériens et produits de lavage corporel contiennent au moins 17 substances chimiques susceptibles de causer des problèmes de santé.<sup>2</sup> Les experts de la santé considèrent également que ces produits peuvent être à l'origine d'une augmentation des bactéries résistantes aux antibiotiques.

#### Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ordinaire



C'est une solution simple qui permet d'éliminer les germes. La bonne façon de se laver les mains :

1. Rincez-vous les mains à l'eau courante.
2. Faites mousser le savon.
3. Frottez vos mains et vos doigts l'un contre l'autre



### Parfait fraise-banane

Avez-vous envie d'une gâterie sucrée, saine et très facile à préparer? Essayez cette recette de parfait fraise-banane<sup>4</sup>

### Ingrédients

- 1/2 banane moyenne, écrasée
- 1/8 c. à thé de vanille
- 1/3 T de yaourt grec nature sans gras
- 1/2 T de fraises fraîches, coupées en tranches
- 1/2 T de céréales de son ou de flocons de blé

### Instructions

- Ajouter la banane et la vanille au yaourt. Bien mélanger.
  - Dans un verre de 10-12 onces, placer le mélange yaourt-banane, les fraises et les céréales en couches successives.
  - Servir immédiatement et savourer
- Donne 1 portions. 190 calories par portion.

## Intégrez CE fruit à votre régime alimentaire pour être en meilleure santé

### Découvrez les avantages pour la santé liés aux bananes

Au début des années 1900, le comédien de vaudeville « Sliding » Billy Watson a vu un homme dans la rue glisser sur une peau de banane. L'homme a tourné et retourné sur lui-même. Il a battu des bras. Il a essayé de rester debout. Mais c'est impossible. Watson était complètement amusé.

Peu de temps après, il a joué la scène de la peau de banane pour son spectacle. Bien avant l'Internet, ce sketch comique est devenu viral. Et ça fait encore rire.

Il ne faut pas glisser sur une peau de banane. Mais allez-y, intégrez ce fruit à votre régime alimentaire.

Les bananes sont bénéfiques pour votre santé.<sup>3</sup> Une banane est une bonne source de fibres, de potassium, de magnésium, de vitamine B6, de vitamine C et bien plus encore.

La recherche révèle que les bananes peuvent aider à :

- réguler la tension artérielle
- favoriser la santé des os
- réduire le risque d'accident vasculaire cérébral
- baisser le risque de crise cardiaque
- améliorer la digestion
- soutenir la gestion du poids, et plus encore

**Avez-vous envie de faire une collation rapide et saine?**



Mangez une banane. Elle est délicieuse dans les céréales, les yaourts, les smoothies ou les salades de fruits. Écrasez-en quelques-uns et faites-en des muffins, ou mangez-en simplement un en guise de collation.

**Anecdote amusante :** L'Américain moyen consomme près de 30 kilos de bananes par an. Plus de la moitié d'entre eux sont consommés à la table du déjeuner.

**Dose quotidienne :** La plupart des adultes devraient manger 1 1/2 à 2 tasses de fruits par jour. Mais seuls 12 % d'entre eux consomment suffisamment de fruits.

Vous ne mangez pas suffisamment de fruits? Essayez une banane. Assurez-vous simplement que la pelure se retrouve dans la poubelle ou le bac à compost.

#### SUITE

Les bienfaits de la banane pour la santé

<http://tinyurl.com/2p9pnruxyvzy5x5d>

### La vérité surprenante sur le savon : antibactérien ou ordinaire (suite de la page 1)

pendant au moins 20 secondes. Cela correspond environ au temps de chanter une chanson comme « Joyeux anniversaire » deux fois.

- Bien rincer.
- Séchez vos mains avec un chiffon propre ou une serviette en papier.

- Si possible, servez-vous d'une serviette en papier pour fermer le robinet et ouvrez la porte pour quitter la salle de bains.

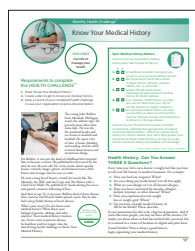
#### SUITE

La science du lavage des mains

<http://tinyurl.com/y8kt57fh>

### Références

- Nielsen. (2023). SuperBowl LVII totals more than 113 million viewers, ranks second most-watched game ever. [Le SuperBowl LVII atteint plus de 113 millions de téléspectateurs, ce qui en fait le deuxième match le plus regardé de tous les temps.] De : <https://www.nielsen.com/news-center/2023/super-bowl-lvii-totals-more-than-113-million-viewers-ranks-second-most-watched-game-ever/>
- U.S. Food and Drug Administration. (2016). FDA issues final rule on safety and effectiveness of antibacterial soaps. [La FDA publie un règlement définitif sur la sécurité et l'efficacité des savons antibactériens.] De : <http://tinyurl.com/hqgs89p>
- Pereira, A., et al. (2015). Banana...from peel to pulp: Ethnopharmacology, source of bioactive compounds and its relevance for human health. [La banane... de la peau à la pulpe : Ethnopharmacologie, source de composés bioactifs et son importance pour la santé humaine.] Journal of Ethnopharmacology, 160(3): 149-163. De : <https://tinyurl.com/uzazn9z>
- U.S. Department of Agriculture. (2020). Parfait fraise-banane. Choose My Plate. De : <https://tinyurl.com/Ybphsview>
- Allen, K., et al. (2018). Pet ownership, but not ACE Inhibitor Therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. [Être propriétaire d'un animal de compagnie, mais pas la thérapie par inhibiteurs de l'ECA, atténue les réactions de la tension artérielle à domicile au stress mental.] Hypertension, 38:815-820. De : <http://tinyurl.com/3uxanzh>



## Participez au Défi santé de février!

Connaitre ses antécédents médicaux :

Obtenez des informations pour gérer votre santé

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 être plus motivé à faire de l'exercice?

# Connaître vos antécédents médicaux



**DÉFI**  
Obtenez des informations pour gérer votre santé

## EXIGENCES À REMPLIR CE DÉFI SANTÉ™

1. Lire « Connaître vos antécédents médicaux .»
2. Élaborer un plan pour connaître vos antécédents médicaux.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où



Le jeune John Bellairs, originaire de Marshall, au Michigan, n'est pas très sportif. Il tombait malade plus souvent que d'autres enfants. Il était timide. Il préférait les livres et les crèmes glacées au baseball et au football. Il passait beaucoup de temps chez lui à réfléchir et à lire. Il s'inquiétait souvent à propos de l'argent et de choses mystérieuses.

Pour Bellairs, c'est exactement le genre d'enfance qui l'a incité à devenir écrivain. Il a publié son premier roman à l'âge de 28 ans. Il écrivait des histoires de maisons effrayantes, de sorciers, de magie, de fantômes et d'adolescents fictifs un peu plus courageux et forts que lui lorsqu'il était enfant.

Il a remporté de nombreux prix littéraires pour des romans tels que La Momie, Le Testament et La Crypte et La Maison avec une horloge dans ses murs. Il a publié 31 livres tout au long de sa carrière et a acquis un grand nombre de lecteurs.

Et puis, à 53 ans, c'était fini. Bellairs a succombé à une maladie cardiaque. L'alimentation, l'exercice physique et les habitudes de vie ont joué un rôle. Mais il avait aussi dans sa famille une longue liste d'antécédents de maladies cardiaques.

Quelle est votre histoire? Êtes-vous au courant de vos antécédents médicaux? Et que dire de vos parents biologiques, de vos frères et sœurs et des autres membres de votre famille? Leurs antécédents médicaux sont également importants. Si vous cherchez à prévenir les maladies, à être en meilleure santé et à vivre plus longtemps, relevez le défi d'un mois pour connaître vos antécédents médicaux.

Anatomie d'un dossier de santé électronique  
<https://tinyurl.com/y2v39g6e>

### Questionnaire : Les antécédents médicaux sont importants



Que savez-vous à propos des données relatives aux antécédents médicaux? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.

- |    | V                        | F                        |  |
|----|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Un prestataire de soins de santé est tenu de vous accorder l'accès à votre dossier médical personnel.  |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La protection des données de santé personnelles stockées dans les appareils numériques (téléphones, montres, tablettes, etc.) n'est pas toujours protégée.                   |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les autorités sanitaires conseillent de recueillir les antécédents médicaux des parents de sang sur deux générations.  |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les antécédents médicaux de vos proches peuvent aider votre médecin à évaluer votre risque de contracter certaines maladies ou d'être atteint de certains troubles de santé. |

Votre résultat? Selon National Institutes of Health, il est recommandé de recueillir trois générations de dossiers médicaux pour les parents de sangs.<sup>1</sup> Pourquoi? Si vous avez des antécédents familiaux liés à une maladie chronique, votre risque est souvent plus élevé. Vos antécédents médicaux personnels et familiaux peuvent vous aider à faire des choix pour prévenir les maladies, être en meilleure santé et vivre plus longtemps.

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

## Antécédents médicaux : Pouvez-vous répondre à CES SIX questions?

À chaque visite chez un nouveau médecin, vous pouvez avoir l'impression de devoir raconter l'histoire de votre vie en quelques instants. Par exemple :

1. Avez-vous subi des interventions chirurgicales? Quand?
2. Prenez-vous des médicaments? Cochez toutes les cases qui s'appliquent.
3. Avez-vous des allergies? Énumérez toutes les allergies connues.
4. Avez-vous été vacciné contre la rougeole, le zona, le tétanos ou d'autres maladies? Quand?
5. Avez-vous récemment perdu ou gagné du poids? Quand?
6. Avez-vous dans votre famille des antécédents médicaux de (remplissez le blanc)? Veuillez préciser.

Il n'est pas rare que la liste des questions soit longue. Et si vous êtes comme la plupart du monde, il est possible que vous n'avez pas toutes les réponses. Ou peut-être que vous savez où trouver les informations médicales dont vous avez besoin, mais qu'elles sont réparties dans

Ça vous dit quelque chose? C'est toujours le bon moment pour commencer à organiser vos antécédents médicaux.



## Cinq façons de connaître vos antécédents

Vous vous demandez par où commencer? Voici quelques moyens simples de connaître vos antécédents médicaux, de bien vous organiser, de prévenir les maladies et de rester en bonne santé.

### 1. Regroupez vos dossiers médicaux en un seul endroit

**Vous préférez le format papier?** procurez-vous un carnet ou un classeur pour établir un relevé de vos antécédents médicaux. Chaque fois que vous recevez une facture, un diagnostic, des résultats d'examen ou une explication des indemnités, ajoutez-les à votre classeur. C'est également un bon endroit pour ranger une copie de votre carte d'assurance maladie.

**Si vous préférez le format numérique,** scannez ou prenez une photo de ces documents et sauvegardez-les sur votre ordinateur. Apportez cette fiche avec vous lorsque vous allez chez le médecin.

### 2. Compilez les coordonnées des services de santé

Connaissez-vous les coordonnées de votre médecin, dentiste, chiropracteur ou autre professionnel de la santé?

- Rassemblez toutes les coordonnées de vos prestataires de soins de santé en un seul endroit.
- Nom, adresse, numéro de téléphone, adresse électronique.
- Vous pouvez même ajouter à chaque dossier une note sur votre dernière visite.
- Conservez-la dans votre carnet de notes ou votre fichier numérique.

Des outils numériques pour gérer votre historique de santé <https://tinyurl.com/>

### 3. Demandez vos documents

Il se peut que vous ayez déménagé, changé de médecin ou que vous n'ayez pas consulté de médecin depuis longtemps. Vous pouvez toujours obtenir vos documents.

- La loi fédérale vous donne le droit d'obtenir votre dossier médical auprès de presque toutes les organisations ou entreprises qui fournissent des services de santé. Il suffit de demander.<sup>2</sup>

### 4. Utilisez des outils numériques

- **La plupart des organismes de soins de santé** utilisent des portails patients en ligne qui vous permettent d'accéder à vos dossiers médicaux.
- **Votre employeur** peut également mettre à votre disposition un portail ou une plateforme de bien-être qui contient vos informations de santé.
- **Il existe un nombre croissant d'applications mobiles** qui vous permettent de stocker et d'organiser vos antécédents médicaux.

Servez-vous de ces outils numériques pour gérer votre santé, partager des informations avec votre médecin et suivre vos antécédents médicaux.<sup>3</sup>

### 5. Parlez-en aux membres de votre famille

Vos antécédents médicaux personnels fournissent des informations utiles pour le suivi de votre santé. Mais ce n'est pas l'histoire complète.<sup>4</sup> Si vous avez des antécédents familiaux de certains problèmes de santé,

Vidéo: Comment accéder à votre dossier médicaux <http://tinyurl.com/mr37df29>

vos risques augmentent.

Parmi les maladies héréditaires les plus courantes, on peut citer :

- maladie cardiaque
- hypertension artérielle
- asthme
- diabète
- cancer du sein / du poumon
- cancer de la prostate

### Comment pouvez-vous connaître les antécédents médicaux des membres de votre famille?

Le moyen le plus simple est de demander.

- **Parlez-en.** Prévoyez du temps pour en parler. Prenez des notes et ajoutez les informations à votre classeur ou à votre fichier numérique.
- **Si vous avez été adopté,** vous pouvez avoir accès au dossier médical de vos parents biologiques.
- **Si vous n'avez pas d'informations médicales** suite à une adoption ou si vous ne connaissez pas vos parents biologiques ou les membres de votre famille, les tests génétiques peuvent vous donner une idée de vos risques de santé.

Lorsque vous connaissez vos antécédents médicaux, vous disposez d'informations qui peuvent vous aider à prévenir les maladies, à gérer les problèmes de santé, à vous sentir mieux et à vivre plus longtemps.



### Références

1. Filoche, S., et al. (2021). How is family health history discussed in routine primary healthcare? A qualitative study of archived family doctor consultations. [Comment les antécédents familiaux sont-ils examinés dans le cadre des soins de santé primaires de routine? Une étude qualitative des consultations de médecins de famille archivées.] *BMJ Open*, 11(10): e049058. De : <http://tinyurl.com/auzdm6uv>
2. U.S. Department of Health and Human Services. [Département américain de la santé et des services sociaux.] (2023). Individuals' Right under HIPAA to access their health information 45 CFR § 164.524. [Droit d'accès des personnes à leurs informations de santé en vertu de la loi HIPAA 45 CFR § 164.524.] De : <http://tinyurl.com/vrzkpds>
3. Lin, H.L., et al. (2020). Association between electronic medical records and healthcare quality. [Liens entre les dossiers médicaux électroniques et la qualité des soins de santé.] *Medicine (Baltimore)*, 99(31): e21182. De : <http://tinyurl.com/4dscnrf3>
4. National Library of Medicine. (2021). Why is it important to know my family health history? [Pourquoi est-il important de connaître les antécédents médicaux de ma famille?] De : <http://tinyurl.com/59rkvr4d>



**DÉFI**  
 Obtenez des informations pour gérer votre santé

# Connaître vos antécédents médicaux

## Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Élaborez un plan pour connaître vos antécédents médicaux et organisez-les.
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer vos actions et vos choix pour connaître vos antécédents médicaux.
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 pris des mesures pour connaître mes antécédents médicaux

\_\_\_\_\_ 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.

Que puis-je faire pour être plus motivé à faire de l'exercice?

# A.

Si vous éprouvez des difficultés à vous inscrire à une séance d'entraînement ou à une autre forme d'activité physique, vous n'êtes pas seul. Environ 71 % des adultes ne font pas assez d'exercice.<sup>1</sup>

Voici ce que les experts en santé recommandent en matière d'exercice:<sup>2</sup>

- **Au moins 150 minutes d'exercice aérobique par semaine.** Prenez une marche. Faites du vélo. Nagez. Dansez. Même les travaux de jardinage et d'entretien ménager sont des activités qui augmentent votre fréquence cardiaque et améliorent votre santé.
- **Entraînement de résistance ou de musculation deux jours par semaine.** Cela renforcera vos muscles, développera votre endurance et raffermira votre corps. Par exemple, vous pouvez faire des pompes, soulever des poids ou même transporter des provisions.

Vous manquez de motivation pour faire de l'exercice? C'est l'un des cinq principaux obstacles à la pratique d'une activité physique.<sup>3</sup> Mais la situation peut changer.

**Voici sept façons simples de stimuler la motivation pour faire de l'exercice**

**1. Trouvez-vous un partenaire d'entraînement.** Il est facile d'appuyer sur le bouton « snooze » ou de sauter une séance d'entraînement si vous tentez de faire de l'exercice seul. Mais la recherche révèle que les personnes qui s'entraînent avec un partenaire effectuent en moyenne 56 % de séances



- d'entraînement de plus par rapport aux personnes qui s'entraînent seules.<sup>4</sup>
- 2. Suivez votre activité.** Tenez un journal. Notez vos séances d'entraînement sur un calendrier. Ou bien utilisez un appareil de suivi de la condition physique ou une application mobile. Enregistrez votre activité tous les jours. C'est un excellent moyen de mesurer vos progrès au fil du temps et de ne pas perdre votre motivation.
  - 3. Utilisez les médias sociaux.** Une étude récente a démontré que le fait de faire partie d'un groupe positif en ligne peut vous aider à être plus actif que si vous essayez de le faire seul.<sup>5</sup> Partagez vos progrès pour motiver les autres aussi.
  - 4. Participez à un cours de conditionnement physique.** Vous vous amuserez. Vous vous ferez des amis qui partagent les mêmes objectifs que vous, ce qui vous aidera à rester motivé. Et une séance d'entraînement de 60 minutes passera en un instant.
  - 5. Relevez un défi.** C'est un autre excellent moyen pour se motiver à faire de l'exercice. Essayez de relever le défi de la planche ou des pompes pendant 30 jours. Inscrivez-vous à une course dans quelques mois et débutez l'entraînement. Ou bien inscrivez-vous à un défi de perte de poids de huit semaines dans votre établissement de sport et suivez le programme.
  - 6. Modifiez votre routine.** Lassé de la même routine d'entraînement. Modifiez-la. Essayez le vélo plutôt que

## ASK THE Wellness DOCTOR

la course à pied, ou le racketball plutôt que la natation. Élaborez un nouvel itinéraire de promenade. Vous pouvez également modifier la durée, la fréquence ou l'intensité de votre programme actuel.

- 7. Faites appel à un entraîneur ou à un instructeur.** Pour ceux qui n'ont pas fait d'exercice depuis longtemps ou qui ne savent pas par où commencer, il est conseillé de faire appel à un entraîneur ou à un instructeur. Une étude de dix semaines a révélé que 60 % des personnes ayant travaillé avec un entraîneur ont amélioré leur force, leur endurance et leur

### Références

- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Exercise or physical activity. [Exercice ou activité physique.] De : <http://tinyurl.com/32km7u3n>
- U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2021). Physical Activity Guidelines for Americans. [Directives en matière d'activité physique pour les Américains.] De : <http://tinyurl.com/2kwkhf3j>
- American Heart Association. (2024). Breaking down barriers to fitness. [Dépasser les barrières de la remise en forme.] De : <http://tinyurl.com/yva8umfm>
- Savanta Comres. (2020). Sport England, Survey into adult physical activity attitudes and behaviour. [Sport England, Enquête sur les attitudes et les comportements des adultes en matière d'activité physique.] De : <http://tinyurl.com/f4acrifu>
- Shimoga, S., et al. (2019). Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey. [Liens entre l'utilisation des médias sociaux, l'activité physique et l'adéquation du sommeil chez les adolescents : Enquête transversale.] Journal of Medical Internet Research, 21(6): e14290. De : <http://tinyurl.com/mt5cmn6r>





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

