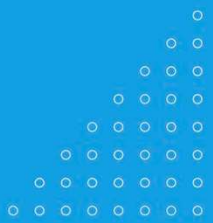


BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Mars 2024

 **WORKPLACE WELLNESS**
MEMBERSHIP

 **EMPLOYEE WELLNESS**
SOLUTIONS NETWORK



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – mars 2024

Essayez le tapis roulant pour marcher, faire du jogging ou courir

À la recherche d'un moyen facile d'intégrer l'exercice physique à votre journée? Essayez le tapis roulant. Si vous en avez un chez vous, au gymnase ou au travail, levez-vous et commencez à bouger. Voici comment faire pour commencer...

Mangez CECI pour intensifier vos efforts de perte de poids

Êtes-vous un pyro-gourmande? Vous devriez peut-être l'être. C'est le terme culinaire pour ceux qui aiment les piments forts. Selon une nouvelle étude, la consommation de piments forts peut vous aider à perdre du poids. Voici ce que vous devez savoir...

Faites baisser votre risque de cancer grâce à 5 habitudes saines

Saviez-vous que le cancer tue environ 605 000 personnes par an? Environ 50 % des hommes et 33 % des femmes vont développer un cancer au cours de leur vie. Voilà le truc... de nouvelles études suggèrent que 5 habitudes saines peuvent réduire votre risque de cancer de 33 %.

L'axe des Y : Campagne virale

Avez-vous un rhume? Vous pensez peut-être que le fait d'aller chez le médecin pour obtenir des antibiotiques est logique. Cependant, s'il s'agit d'une infection virale, il s'agit peut-être d'une perte de temps et d'argent, selon les Centers for Disease Control and Prevention. Voici ce que vous devez savoir...

Recette : Muffins au son et aux framboises

Oubliez la boulangerie pour le déjeuner. Ces muffins sont sains, savoureux et riches en grains entiers. Et vous pouvez les préparer vous-même chez vous.

Participez au Défi santé de Mars!

Remplacez des aliments malsains par des aliments plus sains : Préparez des repas et des collations plus sains

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je mieux contrôler les fringales?



L'axe des Y :



Campagne virale

Vous souffrez d'un rhume, avec toux,

éternuements et écoulement nasal. Et que faire maintenant?

Option 1

Soignez-vous en vous reposant, en vous hydratant et en regardant vos émissions télévisées préférées.

Option 2

Allez voir le médecin. Ce n'est pas une mauvaise idée, mais obtenir une ordonnance n'est peut-être pas la solution.

Si votre rhume est provoqué par une infection virale, les antibiotiques ne vous aideront pas.

En effet, selon les Centers for Disease Control and Prevention, environ 50 millions d'ordonnances inutiles d'antibiotiques pour traiter le rhume sont prescrites chaque année.⁵

S'il s'agit d'un simple rhume, appelez pour dire que vous êtes malade et

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires
Pour l'éditeur:
evan@thehealthycopywriter.com

Essayez le tapis roulant pour marcher, faire du jogging ou courir

Cette maman a couru 68 miles sur tapis roulant en 12 heures.

Susie Chan a décidé de se mettre à la course à pied il y a quelques années pour rester en forme. Maman très occupée, elle n'a pas toujours trouvé du temps pour faire de l'exercice.

Mais elle a persévéré, même après avoir trébuché sur la ligne d'arrivée de sa première course. Ensuite, elle a couru un demi-marathon avec son frère, et a continué.

Plus tard, Chan a établi un nouveau record du monde en parcourant 68,54 miles en 12 heures sur un tapis roulant. Mais c'était juste. Elle a battu le record de seulement 1,75 miles. Sa prochaine course : un parcours de 50 miles dans le sud de l'Angleterre.

Suivez votre propre rythme pour être en bonne santé

Vous n'avez pas besoin de courir un marathon, mais l'exercice régulier vous permet de rester en bonne santé et de réduire le risque de maladies chroniques.

Vous cherchez un moyen facile d'être plus actif? Essayez le tapis roulant. C'est facile à utiliser.

- Vous pouvez avancer à votre rythme.

- Et la météo n'est jamais un problème.

Vous trouverez peut-être même une source de motivation dans l'affichage numérique de votre tapis roulant qui indique le kilométrage en fonction du temps, la distance parcourue et le nombre de calories brûlées.

Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis un certain temps...

- Commencez par marcher pendant cinq à dix minutes.
- Puis, étape par étape, augmentez votre vitesse, votre distance et la durée de vos exercices.
- Visez 150 minutes d'exercice par semaine (environ 20 à 30 minutes par jour)¹

Efforcez-vous de marcher, de faire du jogging ou de courir sur le tapis roulant. Vous renforcerez votre cœur, vos poumons et vos muscles et brûlerez beaucoup de calories.

SUITE

Canapé à 5K plan de tapis roulant
<http://tinyurl.com/5h6ja2nd>

Mangez CECI pour accélérer vos efforts de perte de poids

Les piments forts peuvent aider à contrôler la faim et à stimuler le métabolisme

Êtes-vous un pyro-gourmande? Vous devriez peut-être l'être. C'est le terme culinaire pour ceux qui aiment les piments forts. Selon une nouvelle étude, la consommation de piments forts peut vous aider à perdre du poids.²

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les piments sont si forts?

Capsaïcine. C'est l'ingrédient qui donne de la chaleur aux piments forts :

- Piments Jalapeño (moyens)
- Piments de Cayenne (piquant)
- Piments fantômes (extrêmement piquants)
- Carolina Reaper (2 fois plus piquant qu'un piment fantôme)

Voici les conséquences de la consommation de piments forts...

- Des études montrent que lorsque la langue détecte la capsaïcine, le cerveau réagit en vous aidant à vous sentir plus rassasié.



- La capsaïcine est un thermogène qui peut augmenter la température de votre corps et accroître le métabolisme.
- Les nutriments contenus dans les piments forts peuvent également aider à réduire le cholestérol, à diminuer l'inflammation et à contrôler la glycémie.

Si vous ne faites pas partie du club des piments forts, ne vous inquiétez pas.

- Selon une autre étude, la moitié d'un piment



Muffins au son et aux framboises

Oubliez la boulangerie pour le déjeuner. Ces muffins sont sains, savoureux et riches en grains entiers. Seulement 80 calories par muffin.⁴

Ingrédients

- 1 T de farine complète
- 1 T de son de blé
- 1 c. à s. de levure chimique
- 1/2 c. à thé de sel
- 3/4 T de lait de soja
- 1/3 T de miel
- 1/4 T d'huile de colza
- 1-1/2 c. à thé de substitut d'œuf
- 1 T de framboises, fraîches ou surgelées

Instructions

- Mélanger les ingrédients secs dans un bol.
- Dans un autre bol, combiner le lait de soja, le miel, l'huile et le substitut d'œuf.
- Fouetter pour dissoudre le substitut d'œuf.
- Combiner les ingrédients liquides et secs et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient tout juste humidifiés.
- Incorporer délicatement les framboises lavées.
- Préparer un moule à muffins à l'aide d'un spray de cuisson. Remplir les moules presque entièrement avec la pâte.
- Faites cuire au four à 350 °F pendant 18 à 20 minutes.

Faites baisser votre risque de cancer grâce à 5 habitudes saines

Étude : Cinq habitudes susceptibles de réduire le risque de cancer jusqu'à 33 %.

« Vous avez un cancer. » Les médecins communiquent cette nouvelle environ 1,9 million de fois par an aux États-Unis. C'est une nouvelle que personne ne veut entendre. Mais...

- 1 femme sur 3 développera un cancer au cours de sa vie
- 1 homme sur 2 développera un cancer au cours de sa vie.
- Le cancer est l'une des principales causes de décès aux États-Unis. Chaque année, environ 605 000 personnes succombent à cette maladie. Mais il est possible de faire autrement.

Cinq habitudes pour réduire votre risque de cancer

Une étude récente a montré que cinq habitudes saines sont susceptibles de réduire le risque de cancer jusqu'à 33 %.³

Pour faire baisser votre risque de cancer...

- 1. Ne fumez pas,** ou arrêtez si vous êtes fumeur. Le tabagisme est la principale cause de cancer du poumon aux États-Unis. Il augmente également le risque de maladies cardiaques, de diabète, de mauvaise circulation, de problèmes respiratoires et d'autres problèmes de santé.



- 2. Maintenir un poids sain.** Si vous êtes en surpoids ou obèse, prenez des mesures pour améliorer votre alimentation et vos habitudes en matière d'exercice physique afin d'atteindre un poids sain.
- 3. Faites de l'exercice tous les jours.** Visez 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour. Si vous manquez de temps, essayez de faire quelques petites promenades au cours de la journée.
- 4. Avoir une alimentation saine.** Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes à chaque repas. Le fait de manger davantage de grains entiers, comme l'avoine concassée, les pains et céréales à grains entiers et le riz brun, peut contribuer à réduire le risque de cancer. Et évitez ou limitez la viande rouge.
- 5. Évitez ou limitez l'alcool.** Pas plus de deux consommations par jour pour les hommes. Chez les femmes, pas plus d'un verre par jour. Zéro si vous êtes enceinte.

Vous souhaitez réduire votre risque de cancer? Adoptez ces cinq habitudes saines. Vous serez en meilleure santé, vous sentirez mieux et vous vivrez plus longtemps.

SUITE

Les 10 commandements de la prévention du cancer
<http://tinyurl.com/bdxud64d>

Mangez CECI pour réchauffer les efforts de perte de poids (suite de la page 1)

fort dans un verre entier de jus de tomate était suffisante pour faire la différence.

- Les personnes ont mangé 16 % de calories en moins au cours de la journée et ont signalé une augmentation de 12 % de la satiété.
- Si vous souhaitez contrôler votre faim, gérer votre

poids et améliorer votre santé, ajoutez quelques piments à votre régime alimentaire.

SUITE

Échelle de puissance des piments forts
<http://tinyurl.com/mryb3689>

Références

- Azar, A., et al. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd edition. [Directives en matière d'activité physique pour les Américains, 2e édition.] U.S. Department of Health and Human Services. [Département américain de la santé et des services sociaux.] De : <http://tinyurl.com/2jiti3jc>
- Sirotkin, A. (2023). Peppers and their constituents against obesity. [Les piments et leurs composants contre l'obésité.] Biologia Futura, 74:247-252. De : <http://tinyurl.com/mvifpfd>
- Elwood, P., et al. (2018). Healthy living and cancer: Evidence from UK Biobank. [Vie saine et cancer : Données issues de la biobanque britannique.] eCancer, 12:792. De : <http://tinyurl.com/fbthuezx>
- McLane, K, et al. Tastefully Vegan: Creative vegetarian cooking. [Savoureusement végétalien : La cuisine végétarienne créative.] Teach Services. De : <http://tinyurl.com/vr5bjffa>
- Young, E., et al. (2023). National disparities in antibiotic prescribing by race, ethnicity, age group, and sex in United States Ambulatory Care Visits. [Disparités nationales en matière de prescription d'antibiotiques en fonction de la race, de l'origine ethnique, de la tranche d'âge et du sexe dans les visites de soins ambulatoires aux États-Unis.] Antibiotics, 12(1): 51. De : <http://tinyurl.com/v2fpxrj6>



Participez au Défi santé de Mars

Remplacez des aliments malsains par des aliments plus sains : Optez pour des ingrédients et des collations sains

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je mieux contrôler les fringales?



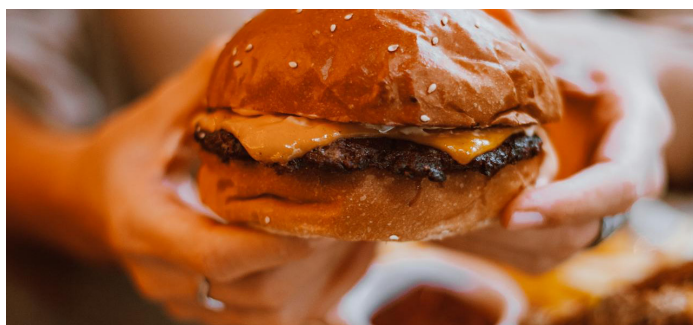
Remplacez des aliments malsains par des aliments plus sains

DEFI

Optez pour des repas et des collations sains

Exigences à remplir ce DÉFI SANTÉ™

1. Lisez « Remplacez des aliments malsains par des aliments plus sains ».
2. Élaborez un plan pour prendre des repas et des collations sains.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque Kelli Poles, résidente du Kansas, jouait au basket-ball à l'université, elle se sentait invincible. Elle a joué à fond. Elle s'est entraînée tous les jours avec son équipe. Elle fait de l'exercice dans la salle de sport. Et son alimentation a toujours été saine.

Mais lorsqu'une blessure l'a mise sur le banc, Kelli s'est sentie vaincue. Elle a arrêté de s'entraîner. Elle mangeait beaucoup de hamburgers, de frites, de boissons gazeuses et d'autres aliments malsains.

Assez rapidement, son régime alimentaire est devenu son adversaire le plus coriace. Lorsqu'elle est montée sur la balance avec plus de 100 livres en trop, Kelli a conclu qu'il était temps de changer les choses.

Avec un peu d'aide, elle a appris à préparer des aliments plus sains chez elle. Elle a évité le service au volant et a opté pour des choix plus sains comme les fruits, les légumes, les grains entiers, les noix et les graines, ainsi que les légumineuses. Elle a perdu 123 livres en l'espace d'un an.

En apprenant à mieux manger et à choisir les bons aliments, vous pouvez avoir un impact positif sur votre santé globale. Et cela commence chez soi. Relevez le défi d'un mois intitulé « Manger sainement à la maison ».

Votre plan d'action pour faire vos courses
<https://tinyurl.com/ypkat9o>

Questionnaire sur la transformation des repas

Testez vos connaissances sur l'alimentation saine chez vous.



V F

1. Pour utiliser moins de sel, vous pouvez assaisonner les aliments avec une plus grande quantité d'herbes et d'épices, tout en profitant d'une bonne saveur.
2. La compote de pommes peut remplacer le beurre, la margarine, l'huile ou les produits à base de graisse dans les recettes.
3. Lorsqu'une recette exige de la farine blanche, vous pouvez en remplacer au moins la moitié par de la farine complète afin de rendre la recette plus saine.
4. Une banane, une pomme ou une orange contient la même quantité de calories qu'une barre chocolatée classique.
5. Vous pouvez remplacer la crème sure ou le lait entier dans une recette par du yogourt nature à faible teneur en gras, du lait de soja ou même des légumes en purée.

Votre résultat? De nombreuses personnes mangent à domicile, mais les pizzas surgelées, les repas au micro-ondes et la malbouffe ne sont pas vraiment bons pour la santé. Vous pouvez choisir des collations saines et cuisiner avec des ingrédients plus sains.

Par exemple, la purée de bananes, la purée de dattes ou la compote de pommes sans sucre sont de bons substituts qui permettent d'adoucir les aliments à la place du sucre. De plus, la plupart des fruits renferment 100 calories ou moins par portion, alors qu'une barre chocolatée typique contient 250 calories.

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

Mangez ceci, pas cela pour vivre plus longtemps

Les personnes qui adoptent des habitudes saines, par exemple en faisant des choix alimentaires judicieux, vivent 12 à 14 ans de plus que celles qui n'en font pas¹

Il est facile de commencer à faire des substitutions en faveur d'une alimentation saine. Buvez un verre d'eau au lieu d'une boisson gazeuse. Mangez votre fruit préféré au lieu d'une barre chocolatée. Et lorsque vous cuisinez chez vous, gardez ceci à l'esprit...

- Les recettes qui exigent du beurre ou du shortening, de la crème épaisse, du lait entier, des tasses de sucre, du sel ajouté ou de la farine blanche ne sont pas très bonnes pour la santé. Pourquoi?
- Ces produits sont plus riches en calories, en graisses, en sodium et en sucre. Et ils peuvent nuire à votre santé.

Il est difficile de manger sainement tout le temps si vous prenez des repas à partir d'un emballage, d'un restaurant rapide ou de la cantine la plus proche. Mais, il est possible de faire autrement. Dès que vous savez ce qu'il faut faire, vous pouvez manger sainement à la maison.



Neuf astuces pour manger sainement à la maison

Prêt à manger plus sainement à la maison? Il n'est pas nécessaire d'être un chef cuisinier ou un expert en nutrition. Mais il est important que vous sachiez comment choisir des aliments et des ingrédients sains pour améliorer votre régime alimentaire. Commencez ici...

1. Mangez davantage de fruits et légumes

C'est le moyen le plus simple de se nourrir mieux et de cuisiner des aliments plus sains à la maison.

- **Légumes.** Seuls 10 % des adultes mangent suffisamment de légumes, selon des données récentes des Centers for Disease Control and Prevention.²
- **Fruits.** La situation avec les fruits n'est pas plus favorable. Seuls 12,3 % des adultes consomment la quantité quotidienne recommandée de fruits.

Mais les fruits et les légumes sont faciles à préparer. Ils peuvent être consommés frais, congelés ou cuits à la vapeur.

2. Choisissez l'option la moins laiteuse

De nombreuses recettes de pains, de muffins, de sauces et de desserts font appel au lait entier. Mais ce produit est riche en calories et en graisses. Laissez tomber le lait entier et remplacez-le par du lait écrémé ou du lait de soja.

3. Laissez tomber la crème épaisse

Tout comme le lait entier, il est riche en graisses saturées et en calories. Il existe une option plus saine.

- Choisissez du lait écrémé évaporé ou un mélange de yogourt et de fromage cottage à faible teneur en matières grasses.

Vos soupes, ragoûts de pommes de terre, biscuits, sauces blanches et desserts seront tout aussi savoureux!

4. Évitez les matières grasses

Déposez la cuillère et éloignez-vous de la crème sure. Il existe des substituts plus sains pour les pommes de terre au four, la sauce pour tacos, les soupes, les

Plus d'idées de collations saines
<http://tinyurl.com/2td6absj>

pâtisseries et certaines vinaigrettes.

- Servez-vous de crème sure ou de yogourt sans matières grasses.

Si votre recette exige du fromage à la crème, les options sans matières grasses ou à base de soja sont plus saines.

5. Mangez des blancs d'œuf

En effet, sans le jaune d'œuf. Si vous adorez les œufs brouillés, un œuf au plat, les œufs farcis ou ajoutés à une recette, voici ce qu'il faut savoir :

- Ils sont riches en cholestérol et en calories. Mais cela est dû principalement au jaune d'œuf.

Vous pouvez préparer un repas plus sain sans œufs, ou en utilisant moins d'œufs. La plupart des recettes sont parfaites si vous n'utilisez que les blancs d'œuf.

CONSEIL : Remplacez chaque œuf par 1/4 de tasse d'eau. Un substitut d'œuf sans cholestérol est également très efficace.

6. Ajoutez des herbes et des épices

Il est préférable de ne pas dépasser 2 300 mg de sodium (sel) par jour. Pourtant, la plupart des adultes en consomment 3 500 mg ou plus par jour.³

Le sel permet de rehausser la saveur des aliments. Mais il existe une option plus saine.

- Substituez le sel par une variété d'herbes et d'épices. Essayez le basilic, l'aneth, l'ail, le thym ou encore les piments.

7. Sucrez vos recettes avec des ingrédients plus sains

De nombreuses recettes font appel à de grandes quantités de sucre... desserts, biscuits, tartes. Le sucre est riche en calories. Une trop grande quantité de ces substances peut entraîner une multitude de problèmes de santé.

Six bénéfices de la cuisine à la maison
<https://tinyurl.com/y2gn2wga>

Vous pouvez remplacer le sucre dans une recette par des édulcorants naturels comme :

- Compote de pommes
- Purée de bananes
- Purée de dattes
- Miel
- Agave

8. Mélangez de la farine blanche avec de la farine complète

Dans la plupart des recettes de pâtisserie, la farine blanche figure sur la liste des ingrédients. Bien sûr, il est fait à base de céréales. Mais lors du processus de raffinage, le son et le germe sont éliminés. C'est là que se trouvent les nutriments!

CONSEIL : Pour les réintégrer dans vos recettes, il suffit de remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier ou d'autres farines complètes.

9. Faites des provisions de collations saines

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner à la maison, mais que vous avez envie d'une collation, faites des provisions d'aliments sains. Évitez ou limitez les croustilles, les biscuits et les friandises sucrées, et mangez plutôt des choses comme celles-ci :

- Bâtonnet de fromage
- Légumes frais coupés accompagnés de houmous (céleri, carottes, concombres, poivrons, brocolis, choux-fleurs, etc.)
- Noix et graines
- Pomme au beurre d'arachide
- Yogourt grec
- Œuf dur
- Fromage cottage
- Chocolat noir

Se nourrir sainement à la maison n'est pas forcément difficile. Mangez plus de fruits, de légumes, de grains entiers, de noix, de graines et de légumineuses, et utilisez des ingrédients sains. Vous améliorerez votre alimentation et votre santé.



Références

1. 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*, 138:345-355. De : <http://tinyurl.com/mprcemm>
2. 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 Report*, 71(1): 1-9. De : <http://tinyurl.com/mdzrtzv>
3. U.S. Food and Drug Administration. (2023). Sodium reduction. [Réduction de la teneur en sodium.] De : <http://tinyurl.com/hakpzd>



Remplacez des aliments malsains par des aliments plus sains

DEFI
Optez pour des repas et des collations sains

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 prendre des repas et des collations sains.
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 fait des échanges d'aliments sains.

_____ 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 mieux contrôler les fringales?

A. Il est 15 heures. Vous êtes fatigué et stressé. Vous ne cessez de penser aux barres chocolatées et aux biscuits.

Ou peut-être une boisson gazeuse, un hamburger et des frites. Cela vous est-il déjà arrivé?

Vous comprenez que ces aliments ne sont pas vraiment sains. Mais vous en avez toujours envie.

Le Dr Douglas Lisle, auteur du livre *The Pleasure Trap* (Le piège du plaisir), l'explique ainsi. « Vous savez ce que vous devriez faire, alors pourquoi est-ce si difficile de le faire? »¹ Il est utile de comprendre d'où viennent les fringales.

Deux types de fringales

Les fringales surviennent pour deux raisons principales. Besoins physiologiques (corps) ou psychologiques (esprit). Parfois, c'est l'un et l'autre.

1. Les fringales physiologiques

Si vous avez envie de consommer des aliments « à effet de plaisir » (crème glacée, biscuits, friandises, céréales raffinées), votre taux de sucre dans le sang est probablement trop bas.

- En sautant des repas ou en mangeant souvent ce type d'aliments, vous provoquerez des fluctuations brusques du taux de sucre dans le sang en raison d'un excès d'insuline. Et vous aurez des fringales.

Si une mauvaise alimentation est vraiment en cause, changez de menu.

- Consommez davantage de protéines et de graisses saines.
- Mangez une pomme, une orange, des noix ou des abricots secs pour combler les fringales, au lieu d'aliments malsains.

2. Les fringales psychologiques



Ces types d'envies découlent généralement d'un comportement acquis.

- Quel est votre sentiment à l'égard de la nourriture?
- Avez-vous recours à la nourriture pour vous reconforter?
- Est-ce que votre envie est liée à un sentiment de bonheur, de tristesse, de solitude, d'ennui ou de stress?

Les fringales sont souvent liées à votre état d'esprit.

Heureusement, vous pouvez aussi faire quelque chose contre ce type de fringale.

Trois étapes pour gérer les fringales

Imaginez que les fringales sont comparables à n'importe quelle autre dépendance (tabac, alcool, drogues). Lorsqu'une fringale se manifeste, prenez les trois mesures suivantes pour modifier votre comportement.

Étape 1 : Arrêtez.

Arrêtez-vous pour y réfléchir avant de commencer à manger. Cela vous aidera à passer à l'étape suivante pour faire face à une fringale.

Des études montrent qu'il suffit de se distraire pendant 30 secondes pour calmer une fringale.²

Étape 2 : Réfléchissez.

Réfléchissez à ce qui se passe. Avez-vous vraiment faim?

Arrêtez-vous pour y réfléchir avant de commencer à manger. Cela vous aidera à passer à l'étape suivante

ASK THE DOCTOR Wellness

pour faire face à une fringale.

Étape 3 : Choisissez.

C'est le moment de prendre une décision. Si vous voulez vraiment contrôler les fringales, il faut instaurer des habitudes qui vous aideront à y faire face.

- Commencez par de petits changements.
- Remplacez un aliment réconfortant et malsain par quelque chose de plus sain, comme des tranches de pommes au lieu de biscuits.
- Limitez l'alimentation sous le coup des émotions.
- Essayez pendant un jour, puis une semaine, et continuez.

Lorsque vous succombez à une envie de consommer des gâteries, il se peut que vous vous sentiez bien. Mais cela renforce également le désir de votre corps et de votre cerveau pour ces aliments. La seule façon d'échapper à ce piège du plaisir est de modifier vos comportements

Vous aurez toujours des fringales. Mais si vous vous arrêtez, réfléchissez et choisissez, vous pourrez laisser tomber cette barre chocolatée ou cette boisson gazeuse et passer à autre chose.

References

1. Lisle, D. *The Pleasure Trap: Mastering the Hidden Force that Undermines Health & Happiness*, India, MA: Healthy Living Publications. [Le piège du plaisir : maîtriser la force cachée qui compromet la santé et le bonheur, Inde, MA : Healthy Living Publications.]
2. Weil, R., et al. Effects of simple distraction tasks on self-induced food cravings in men and women with grade 3 obesity, *Obesity Society*. [Les effets de tâches de distraction simples sur les envies alimentaires auto-induites chez les hommes et les femmes souffrant d'obésité de grade 3, Société de l'obésité.] De l: <https://tinyurl.com/wbosmcl>



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

