



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Avril 2024

 **WORKPLACE WELLNESS**
MEMBERSHIP

 **EMPLOYEE WELLNESS**
SOLUTIONS NETWORK

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – avril 2024

Digne d'un roi : Mangez cette herbe saine

Avez-vous déjà demandé si les anciens membres de la famille royale mangeaient des aliments sains? Lorsque l'archéologue Howard Carter a découvert le tombeau du roi Tut, il y avait bien plus qu'une momie, de l'or et des bijoux à l'intérieur. Il a également découvert une herbe soigneusement conservée et que vous pouvez encore savourer. Voici ce qu'il a trouvé...

Une fringale de sucre? Cette habitude nocturne est peut-être à l'origine de ce phénomène

Avez-vous essayé de contrôler une fringale de sucre? Il y a plus à faire que de prêter attention à ce que vous mangez. En fait, de nouvelles recherches suggèrent qu'une habitude nocturne courante peut expliquer votre envie de sucreries. Voici ce que vous devez savoir...

La méthode rapide pour garder votre cerveau en bonne santé

Robert Whilden, résident du Texas, peut courir 100 mètres en moins de 16 secondes. En effet, Whilden a 87 ans. Si vous souhaitez préserver la santé de votre cerveau en vieillissant, vous pouvez faire la différence en pratiquant une activité physique régulière. Voici comment...

L'axe des Y : CECI renferme le secret d'une bonne nuit de sommeil

Avez-vous déjà eu des problèmes de sommeil? Avant de saisir votre téléphone pour passer le temps ou de prendre des somnifères, de nouvelles recherches suggèrent qu'une simple routine au moment du coucher peut vous aider à vous endormir plus rapidement vers le pays des rêves...

Recette : Trempette épicée aux haricots noirs à la coriandre

Voici une façon savoureuse de savourer des légumes frais comme les carottes, le céleri, les poivrons et les brocolis. Ou peut-être même des craquelins ou des croustilles hypocaloriques. La préparation ne demande qu'une dizaine de minutes.

Participez au Défi santé du mois d'avril

Renouvelez votre programme de remise en forme : Modifiez votre façon de faire de l'exercice pour rester actif

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quel type de chaussures dois-je porter pour faire de l'exercice?



AVRIL 2024

WellNotes®

INFORMATIONS POUR RESTER EN SANTÉ



L'axe des Y :



CECI renferme le secret d'une bonne nuit de sommeil



Impossible de dormir? Oubliez de compter les moutons, de vous retourner ou de fixer le regard au plafond.

Si vous ne réussissez pas à dormir 7 à 8 heures par nuit, faites CECI 90 minutes avant de vous coucher :

- Prenez un bain ou une douche chaude.

Pour de meilleurs résultats, la température de l'eau doit être comprise entre 104 et 109 degrés. Vos pores s'ouvriront. Séchez-vous doucement à l'aide d'une serviette. Votre corps se refroidira et vous serez porté à vous endormir.⁶

COMMENTAIRES

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

Digne d'un roi : Mangez cette herbe saine

La coriandre est bénéfique pour la santé et prévient les maladies

Howard Carter creusait l'angle d'une pierre enfouie dans le sable. Il était peu probable qu'il s'agisse de quelque chose d'important. Le site avait été libéré après n'avoir rien trouvé quelques années plus tôt. Et voilà, c'est arrivé. Il a découvert une marche.

En poursuivant ses recherches, de nouvelles marches et deux portes scellées ont permis de faire une découverte historique. Carter a allumé une bougie pour regarder à l'intérieur d'un minuscule trou et a eu son premier aperçu de la tombe du roi Tut. Quatre salles refermaient des chars, des maquettes de bateaux, des chaises, des peintures et des objets en or et en ébène. **Il a même trouvé de la coriandre soigneusement conservée.**

Découvrez les effets bénéfiques de la coriandre sur la santé

La coriandre est riche en antioxydants et en nutriments qui favorisent la santé et préviennent les maladies. Ses feuilles et ses graines (coriandre) sont utilisées depuis des milliers d'années. La recherche révèle que la coriandre peut aider à :¹

- contrôler le cholestérol
- améliorer la santé intestinale et la digestion

- réduire l'inflammation liée à de nombreuses maladies chroniques, y compris les maladies cardiaques
- contrôler le taux de glycémie
- prévenir certains types de cancer

Souhaitez-vous ajouter un peu de goût à vos aliments?

Optez pour la coriandre. Il est disponible dans la plupart des épiceries et des marchés agricoles. Et c'est facile de cultiver soi-même. Essayez d'en ajouter aux plats suivants

- Quinoa ou riz brun
- Salsa ou trempette aux haricots
- Melon d'eau ou fraises
- Yogourt grec
- Eau (avec un peu de citron)

PLUS

Essayez cette recette de salsa rafraîchissante

<https://tinyurl.com/yxwmmf7n>

Coriandre : Allez-y, essayez. Les deux confèrent une grande saveur aux aliments et sont bons pour la santé.

Une fringale de sucre? Cette habitude nocturne est peut-être à l'origine de ce phénomène

La lumière bleue émise par les appareils numériques pourrait augmenter le risque de diabète

Vous avez passé une longue journée au travail. Vous avez survécu aux heures de pointe. Après le souper et le nettoyage, vous vous détendez et choisissez de regarder la dernière saison de votre série préférée, des vidéos de chats amusantes sur YouTube ou votre film favori.

Cela peut vous sembler un bon moyen de vous détendre avant d'aller vous coucher. Toutefois, il peut être à l'origine de fringales de sucre, d'une prise de poids et d'une hyperglycémie.

C'est important. Trois adultes sur quatre sont en surpoids ou obèses. Plus de 135 millions de personnes aux États-Unis sont diabétiques ou prédiabétiques.

Une simple habitude peut faire la différence :

Le fait de regarder la lumière bleue moins d'une heure avant de se coucher peut vous donner envie de manger des aliments sucrés. Il est également plus difficile pour votre corps de contrôler les niveaux de sucre dans le sang.²



La routine glycémique à l'heure du coucher

- Une heure avant de vous coucher, évitez la lumière bleue. Cela comprend les téléphones portables, les tablettes, les écrans d'ordinateur, les téléviseurs et autres appareils numériques dotés d'une lumière ou d'un écran LED.
- Même une lumière atténuée provenant d'un téléphone portable peut entraîner des problèmes de santé. Il est plus judicieux de limiter le temps passé devant un écran le soir.
- Si vous regardez votre téléphone ou votre télévision, éteignez-les bien avant le coucher.



Trempe épice aux haricots noirs à la coriandre

Voici une façon savoureuse de savourer des légumes frais comme les carottes, le céleri, les poivrons et les brocolis. Ou peut-être même des craquelins ou des croustilles hypocaloriques. La préparation ne demande qu'une dizaine de minutes.⁵

Ingrédients

Boîte de 15 onces de haricots noirs, égouttés et rincés
1 gousse d'ail
1 c. à thé de jus de citron
1/4 T de coriandre
2 c. à soupe d'huile d'olive
1/4 T d'eau
1/2 petit piment jalapeño (facultatif), nervures et graines enlevées

Instructions

- Placer les haricots, l'ail, le jus de citron, la coriandre, l'huile d'olive, l'eau et le jalapeño (si vous le souhaitez) dans un robot culinaire ou un mixeur.
 - Transformer ou mélanger. Arrêter pour nettoyer les côtés. Poursuivre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, environ 5 minutes.
 - Pas de robot ou de mixeur? Écraser les haricots et la coriandre avec un presse-purée. Incorporer le reste des ingrédients.
- Donne 2 à 4 portions.
140 calories par portion de 2 c. à soupe.

La méthode rapide pour garder votre cerveau en bonne santé

De courtes séances d'exercice physique améliorent la mémoire et l'apprentissage

Courez 100 mètres. Ce n'est qu'un quart du parcours d'une piste. C'est là que Robert Whilden, résident du Texas, aime commencer sa journée.

« J'aime courir à toute vitesse », a-t-il déclaré lors d'une récente entrevue. « J'ai toujours été doué pour la vitesse ».

Voilà le truc. Whilden a 87 ans. Il a récemment établi un record pour le 100 mètres aux Jeux nationaux des personnes âgées, franchissant la ligne d'arrivée en 15,83 secondes.

Le record mondial de la vedette de l'athlétisme Usain Bolt se trouve donc à six secondes de ce record. Vous ne serez peut-être pas aussi rapide que Whilden ou Bolt. Mais vous pouvez apprendre quelque chose en faisant de courtes séances d'exercice :

- De nouvelles recherches révèlent qu'il excite une zone du cerveau qui contribue à améliorer la mémoire et l'apprentissage.³

Cette découverte est importante pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer. Selon les prévisions, 14 millions d'adultes seront atteints de la maladie dans 30 ans. Aujourd'hui, c'est la septième cause de décès aux États-Unis.

Combien de temps faut-il consacrer à l'exercice physique pour garder son cerveau en bonne santé?

Pour une santé optimale, visez 30 à 60 minutes d'activité physique par jour. C'est une façon efficace de



renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles, et de gérer votre poids.

Et vous n'avez pas besoin de tout faire en même temps. Même de petites séances d'exercice sont bénéfiques pour votre santé et votre cerveau.

Par exemple :

- Faites une promenade de deux miles.
- Jouez au pickleball, au basket ou au tennis.
- Faites du vélo ou suivez un cours de conditionnement physique.

Une autre étude a montré que le fait de faire environ 4 000 pas au cours d'une seule séance d'exercice permettait d'activer la mémoire et les zones d'apprentissage du cerveau. Vous êtes prêt à être plus actif par courtes séances? À vos marques. Allez-y.

PLUS

Les 5 meilleurs exercices que vous puissiez faire
<https://tinyurl.com/y9g3fnlgbdxud64d>

Une fringale de sucre? Cette habitude nocturne est peut-être à l'origine de ce phénomène

Sept façons saines de se débrancher avant d'aller au lit

Croyez-le ou non, vous pouvez vous coucher sans regarder une émission en boucle ou jeter un coup d'œil à votre téléphone. Voici sept façons simples de se débrancher avant d'aller au lit :

- Éteignez tout appareil numérique une heure avant de vous coucher avant de dormir.
- Prenez une douche ou un bain chaud
- Lisez un livre

- Allez vous promener tranquillement
- Aménagez une pièce fraîche et sombre pour dormir
- Endormez-vous à la même heure tous les soirs, même pendant les fins de semaine.
- Servez-vous d'applications, de paramètres et de filtres sur vos appareils numériques pour réduire la lumière bleue.

Pour une meilleure santé, visez 7 à 8 heures de sommeil par nuit et débranchez-vous avant d'aller

MORE

Le côté obscur de la lumière bleue avant le coucher
<https://tinyurl.com/y3uv6g9q>

Références

- Prachayasittikul, V. (2018). Coriander (Coriandrum sativum): A promising functional food toward the well-being. [Coriandre (Coriandrum sativum) : Un aliment fonctionnel et promoteur pour le bien-être.] Food Research International, 105:305-323. De : <https://tinyurl.com/yxruvrva>
- Russert, K.L.G., et al. (2018). Light at night as an environmental endocrine disruptor. [La lumière nocturne comme perturbateur endocrinien environnemental.] Physiology & Behavior, 190:82-89. De : <https://tinyurl.com/y33y2eao>
- Jakicic, J.M., et al. (2019). Association between Bout Duration of Physical Activity and Health: Systematic Review. [Lien entre la durée de l'activité physique et la santé : examen systématique.] Medicine and Science in Sports and Exercise, 51(6):1213-1219. De : <https://tinyurl.com/y35e44qy>
- Chatzi, C., et al. (2019). Exercise-induced enhancement of synaptic function triggered by the inverse BAR protein, Mtss1L. eLife. [Amélioration de la fonction synaptique provoquée par l'exercice et déclenchée par la protéine BAR inverse, Mtss1L. eLife.] 8. De : <https://tinyurl.com/y6kfdcsr>
- The Nemours Foundation. (2019). Trempe épice aux haricots noirs à la coriandre. De : <https://tinyurl.com/ptdahuw7>
- Haghighyeh, S., et al. (2019). Before bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: A systematic review and meta-analysis. [Le réchauffement passif du corps avant le coucher par une douche ou un bain chaud pour améliorer le sommeil : un examen systématique et une méta-analyse.] Sleep Medicine Review, 46:124. De : <https://tinyurl.com/y3swmyt6>



Participez au Défi santé du mois d'avril

Renouvelez votre programme de remise en forme :

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quel type de chaussures dois-je porter pour faire de l'exercice?



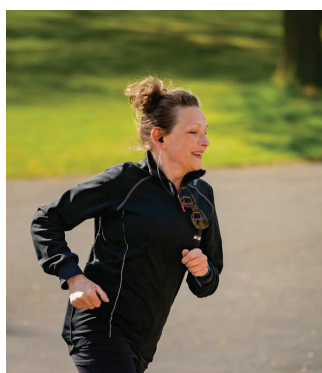
Renouvelez votre programme de remise en forme

DÉFI

Modifiez
votre façon
de faire de
l'exercice pour

EXIGENCES POUR COMPLÉTER CE DÉFI SANTÉ™

1. Lire « Renouvelez votre programme de remise en forme »
2. Élaborez un plan pour renouveler votre programme de remise en forme et pratiquer une activité physique quotidienne.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Vous souvenez-vous du film *Le jour de la marmotte*?

Tous les jours, le présentateur météo Phil Connors (joué par Bill Murray) fait exactement la même chose. Il parcourt le même chemin pour se rendre à son travail. Il rencontre les mêmes personnes. Il parle de la météo des petites villes. Chaque jour est le même, et

cela lui fait perdre la tête.

Votre routine d'exercice ressemble-t-elle un peu à ce film?

Vous faites les mêmes exercices au gymnase d'une semaine à l'autre. Vous marchez toujours au même rythme et sur le même chemin. Vous suivez le même cours d'entraînement à chaque semaine. Vous êtes actif, mais la routine est toujours la même. Ou peut-être que vous ne faites pas d'exercice du tout. Dans les deux cas, vous obtiendrez les mêmes résultats.

Connors répète exactement la même journée des centaines de fois dans *Le Jour de la marmotte*. Et il est malheureux avant de comprendre comment changer son comportement pour rompre le cycle. Il se réveille du jour sans fin avec le projet de vivre la vie un peu différemment.

Vous vous désintéressez de l'exercice physique? Êtes-vous déçu de ne pas obtenir les résultats que vous souhaitez en étant actif? Êtes-vous enfin prêt à changer?

Si vous cherchez à vous remettre en forme et à vous sentir mieux, il est temps de rompre le cycle du jour de la marmotte. Voici comment le faire : Relevez le défi santé d'un mois pour renouveler votre programme de remise en forme.

Questionnaire : Renouvellement du programme de remise en forme

Devriez-vous modifier votre programme de remise en forme? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



V F

- ☐ ☐ 1. Après un nouvel entraînement il est normal de ressentir des douleurs musculaires 24 à 72 heures plus tard.
- ☐ ☐ 2. Votre corps a besoin de 2 à 3 semaines pour pouvoir s'adapter à une nouvelle routine d'exercice.
- ☐ ☐ 3. Les experts de la santé suggèrent de changer de programme de remise en forme chaque semaine pour continuer à progresser.
- ☐ ☐ 4. Introduire de petites modifications dans votre programme d'exercices Pour obtenir un résultat satisfaisant, votre programme d'exercices doit correspondre à vos objectifs (perte de poids, renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre, augmentation de l'endurance, etc.)
- ☐ ☐ 5. Introduire de petites modifications dans votre programme d'exercices (fréquence, intensité, durée et type) est le meilleur moyen d'améliorer votre santé et votre condition physique.

Votre résultat? Vérifiez vos réponses. Lorsque vous faites de l'exercice, vous entraînez votre corps et votre cerveau. Les experts en santé recommandent de modifier votre programme d'entraînement toutes les 4 à 6 semaines pour avoir de meilleurs résultats. 2 De petits changements à votre niveau d'activité et à votre programme d'exercice constituent le meilleur moyen de continuer à améliorer votre santé et votre forme physique.

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

Êtes-vous bloqué? Le remède à la routine de la remise en forme

Si vous ne souhaitez pas que votre programme de remise en forme vous donne l'impression de vivre votre propre *Journée de la marmotte*, il faut changer les choses.

Pourquoi? Votre corps est toujours à la recherche de l'homéostasie... le moyen le plus simple de soutenir votre cerveau, votre cœur, vos poumons, vos muscles et d'autres systèmes. Le maintien de l'équilibre est difficile à réaliser.

Si vous restez dans le statu quo (même programme de remise en forme semaine après semaine), votre corps finit par s'habituer à une nouvelle réalité. Il s'adapte. Et c'est une bonne chose. Mais vous ne pouvez pas continuer à faire les mêmes choses en espérant des résultats différents... posez la question à Connors.

Six facteurs qui indiquent qu'il est temps de changer de programme d'entraînement
<https://tinyurl.com/vyamilmdx>



Quatre façons de modifier votre routine et de vous mettre en forme

Alors, comment faire pour passer de votre situation actuelle à celle que vous souhaitez atteindre? Modifiez votre routine. Pensez à FITT pour vous mettre en forme et rester en forme³

1. Faire de l'exercice plus souvent (Fréquence)

How many days per week do you exercise?

- If you're at zero, now is always a good time to start.
- If you've been at it awhile, can you add another day to your exercise schedule?
- Aim to be active at least 20-30 minutes five days a week.

2. Wravaillez un peu plus fort (Intensité)

How much effort do you put into your exercise?

- At a minimum, your heart rate should be elevated when you exercise. That's around 80 to 170 beats per minute for most adults, depending on your age.⁴
- You should break a sweat or breathe a little heavier than normal.
- Intensity can also be measured by your effort to lift weights or be flexible. Think "E" for effort.

3. Soyez actif un peu plus longtemps (Temps)

Votre séance d'entraînement typique dure combien de temps? Ou encore, combien de minutes par jour êtes-vous physiquement actif?

- Si vous ne savez pas, commencez à faire le suivi.
- Prenez des notes ou utilisez un appareil de conditionnement physique numérique

Élaborez un programme d'entraînement hebdomadaire <https://tinyurl.com/53p8hta6>

ou une application mobile pour vous aider à faire le suivi.

- Visez au moins 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour, plus deux jours d'entraînement musculaire par semaine.⁵

4. Modifiez votre routine d'exercice (Type)

Quel type d'exercice préférez-vous?

- Choisissez une activité. Nagez, faites du vélo, courez, faites du jogging, dansez, soulevez des poids, pratiquez un sport, suivez un cours de conditionnement physique.
- Toute forme d'exercice vous aidera à améliorer votre métabolisme et à renforcer votre cœur, vos poumons, vos muscles et vos os.
- Choisissez une activité que vous aimez ou essayez quelque chose de nouveau. Apportez un petit changement à votre programme d'exercices. Maintenant est toujours le meilleur moment pour commencer.

En forme à vie : Petits changements = grands résultats

What changes can you make to your fitness routine to lose weight, build muscle, improve balance, or increase endurance?

- Voici un conseil. Commencez doucement, apportez des changements simples, rincez et répétez.⁶

Par exemple :

Soyez en forme plus rapidement <https://tinyurl.com/Safw77cd>

NE TENTEZ PAS de courir un marathon si votre maximum est de marcher un kilomètre.

AUGMENTEZ la distance parcourue d'un quart de mille, marchez plus vite, ou les deux à la fois.

NE TENTEZ PAS de faire du développé couché avec un poids de 300 livres si votre maximum est de 100 livres.

AUGMENTEZ le poids de 5 à 10 %, les séries, les répétitions ou les trois.

NE VOUS INSCRIVEZ PAS dans un camp d'entraînement extrême de 60 minutes si vous n'êtes pas en pleine forme.

FAITES de l'exercice 5 à 10 minutes de plus par semaine pour améliorer votre force et votre endurance.

NE TENTEZ PAS de faire de l'exercice intensif 6 jours par semaine, si vous avez l'habitude de faire des exercices faciles un jour par semaine.

PROGRESSEZ vers 30 à 60 minutes par jour, en ajoutant un jour à la fois, puis en intensifiant l'effort au fil du temps.

Si vous êtes fatigué ou que vous vous lassez de faire de l'exercice, ou si vous n'en faites pas du tout, c'est le bon moment pour renouveler votre programme de remise en forme.

Références

1. Stanfield, J.T. (2021). Fitness tune-up: How to overcome your fitness plateau. [Mise au point sur la condition physique : Comment surmonter votre plateau de remise en forme.] American Council on Exercise. De : <https://tinyurl.com/3b97tdbx>
2. Adams, A. (2021). Periodization training simplified: Your training guide to the cycles and phases. [L'entraînement par périodisation simplifié : Votre guide d'entraînement pour les cycles et les phases.] National Academy of Sports Medicine. De : <https://tinyurl.com/2hhtsbeh>
3. Grace, D. (2019). The tortoise factor - Get FITT. [Le facteur tortue - Soyez FITT.] American College of Sports Medicine Health & Fitness Journal, 23(2): 3-4. De : <https://tinyurl.com/yxpqgyh4>
4. American Heart Association. (2021). Target Heart Rate Charts. [Tableaux des fréquences cardiaques cibles.] De : <https://tinyurl.com/ms65bzcm>
5. 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 : <https://tinyurl.com/ymky6ebc>
6. Pontzer, H., et al. (2016). Constrained total energy expenditure and metabolic adaptation to physical activity in adult humans. [Dépense énergétique totale contrainte et adaptation métabolique à l'activité physique chez l'homme adulte.] Current Biology, 26(3): 410-417. De : <https://tinyurl.com/bdz4b6hr>



DÉFI
Modifiez votre
façon de faire de
l'exercice pour

Renouvelez votre programme de remise en forme

Instructions

1. Publiez ce calendrier là où vous le verrez quotidiennement (salle de bain, cuisine, chambre ou ajoutez-le à votre calendrier numérique).
2. Créez un plan pour rafraîchir votre routine de remise en forme et être actif quotidiennement.
3. Utilisez le calendrier pour enregistrer vos actions et vos choix afin de rafraîchir votre routine de remise en forme.
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 = DÉFI SANTÉ™	ex. min. = minutes d'exercice
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire	
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 choisi une nouvelle façon d'être actif.

_____ 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. Quel type de chaussures dois-je porter pour faire

A. Le type de chaussures qui s'adaptent à vos pieds, sont confortables et conviennent à l'activité physique que vous pratiquez. Traduction : Si vous achetez des chaussures en pensant d'abord à la mode, vous risquez d'avoir des problèmes.

Avez-vous déjà eu mal aux pieds ou avez-vous déjà déclaré « mes pieds me font souffrir » ? Vous n'êtes pas seul. Et vos chaussures peuvent être en cause.

Le port de mauvaises chaussures, ou de chaussures mal adaptées, peut rendre difficile le plaisir de la marche, du jogging ou de l'exercice physique.¹ Mais il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi.

Prêt à trouver la bonne chaussure pour vous aider à être plus actif?

Voici ce que vous devez savoir ²

1. Faites vos achats en fin de journée

Vos pieds gonflent légèrement tout au long de la journée. Essayez les chaussures après la journée de travail pour avoir la meilleure adaptation possible.

2. Mesurer vos pieds

La plupart des magasins de chaussures ont un appareil qui peut mesurer la longueur et la largeur de vos pieds. Utilisez-le au moins une fois par an pour connaître votre pointure réelle.

Ne vous laissez pas surprendre si vos pieds sont de tailles différentes.

- La plupart des personnes ont un pied plus long.



- Certains ont un pied un peu plus large.
- Si vos pieds se situent à une demi-pointure près, vous pouvez généralement vous contenter d'acheter une paire adaptée au pied le plus grand.
- Parfois, il faut ajouter une semelle.
- Si l'écart entre les deux pointures est supérieur à 1-1/2, il est recommandé d'acheter deux paires de chaussures.
- Certains magasins de chaussures offrent un rabais si vous achetez deux pointures différentes (<https://tinyurl.com/y67hqe1e>).

3. Connaître votre type de pied

Il est possible que vos voûtes plantaires aient besoin d'un soutien particulier. Il est également possible que vous ayez besoin d'une chaussure plus large ou de plus d'espace pour vos orteils.

Parfois, il est préférable de consulter un podiatre pour des problèmes de pieds tels que :

- Douleur au talon
- Callosités
- Tendinite du tendon d'Achille
- Oignons
- Orteil marteau
- Ongles incarnés
- Autres problèmes liés aux pieds.³

4. Choisir une chaussure adaptée à l'activité

Avez-vous besoin de plusieurs paires de chaussures pour la marche, la randonnée et la course à pied ? Ce n'est pas toujours le cas. Mais les chaussures sont conçues pour des sports spécifiques pour une

ASK THE Wellness DOCTOR

raison bien précise :

- **Chaussures de course :** Amortissement pour absorber les chocs, maintenir la voûte plantaire et réduire les blessures
- **Chaussures de basket :** Soutien de la cheville pour les sauts, les atterrissages et les virages rapides
- **Randonnée :** Soutien de la cheville et semelle plus solide pour la stabilité et la traction

5. Évaluer l'ajustement et le confort

- Vous avez trouvé une nouvelle paire de chaussures pour faire de l'exercice?
- Essayez-les.
- Marchez un peu.
- Assurez-vous qu'il y a un espace d'un demi-pouce à un pouce entre vos orteils et l'extrémité de la chaussure.
- Si les chaussures sont trop serrées ou trop lâches, continuez à essayer de trouver une paire à votre taille.

Un dernier conseil...

Vous ne devez jamais acheter une chaussure en pensant que vous allez vous y habituer. Vous risqueriez d'avoir des ampoules et d'autres problèmes de pied.

La bonne paire de chaussures vous procurera une sensation de bien-être dès que vous l'essayerez et vous aidera à apprécier votre activité physique préférée.

Références

1. Watson, S. (2022). Huit façons d'éviter les douleurs aux pieds. De : <https://tinyurl.com/bzudehnc>
2. University of Nebraska. (2021). Sept conseils pour choisir les chaussures idéales pour vos pieds. De : <https://tinyurl.com/3uz2rvbu>
3. Tresky, P. (2020). Orthèses et semelles orthopédiques sur mesure. Journal of the American Podiatric Medical Association. De : <https://tinyurl.com/yzefpvhv>



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

