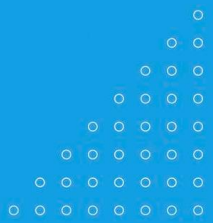


BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Juin 2024

 **WORKPLACE WELLNESS**
MEMBERSHIP

 **EMPLOYEE WELLNESS**
SOLUTIONS NETWORK



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – juin 2024

Prévenir les piqûres : Sept conseils pour se protéger des tiques cet été

Nous sommes à la période de l'année où les tiques sont présentes en force sur les sentiers, dans les bois et peut-être même dans votre jardin. Les tiques sont porteuses de maladies et risquent de vous rendre malade. Voici comment prévenir les tiques avant qu'elles ne vous piquent...

La stratégie Boucles d'or pour prévenir le diabète de type 2

Avez-vous faim? Boucles d'or avait faim lorsqu'elle est entrée par hasard dans la maison des trois ours. Elle a découvert leur déjeuner et a pris quelques bouchées de chacun d'entre eux. En fait, le déjeuner préféré des ours est exactement ce qu'il faut pour prévenir le diabète de type 2. Voici ce que vous devez savoir...

Six habitudes à adopter pendant les journées ensoleillées pour éviter les coups de soleil

Le soleil arrive. Le 20 juin est le premier jour officiel de l'été. Les plaisirs de la vie en plein air, les barbecues dans l'arrière-cour et les moments passés à la plage vous attendent. Mais êtes-vous prêt à vous protéger du soleil? Voici comment éviter les coups de soleil pour garder une peau saine et heureuse...

L'axe des Y : Les enjeux de la viande

Avez-vous envie d'un hamburger ou d'un steak parfaitement grillé? De nouvelles recherches suggèrent que la consommation d'une seule portion de viande rouge présente un certain risque. Voici ce que vous devez savoir...

Recette : Smoothie à la brise d'été

Que diriez-vous d'un smoothie à la brise d'été à base de fruits frais pour commencer votre journée? Oubliez le service au volant et préparez le vôtre à la maison. Vous n'avez besoin que de quelques ingrédients et d'un mixeur puissant. Essayez cette recette de smoothie facile à préparer.

Participez au Défi santé du mois de juin!

Faites des choix respectueux de l'environnement : Protégez votre santé et l'environnement

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quels aliments sont bons pour la santé cardiaque?



L'axe des Y :



Les enjeux de la viande

Laissez tomber le hamburger. Éloignez-vous du steak. Évitez les hot-dogs, la mortadelle et les saucisses. Avant de prendre une bouchée, il y a quelque chose que vous devez savoir sur la viande rouge. Dans une étude récente publiée dans le British Medical Journal, des chercheurs ont examiné 17 études différentes sur la consommation de viande rouge.



Ils ont constaté que la consommation d'une seule portion de viande rouge par jour augmente de 19 % le risque de maladie cardiaque et de décès prématuré.

Si vous voulez vivre plus longtemps, mangez moins de viande rouge.

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

Prévenir les piqûres : Sept conseils pour se protéger des tiques cet été Protégez-vous contre les tiques en plein air

Prévoyez-vous de faire une randonnée, de travailler dans le jardin ou de faire du camping cet été? Les tiques sont à la recherche d'un voyage gratuit. C'est problématique.

Les tiques peuvent vous infecter avec :

- la maladie de Lyme
- la fièvre pourprée des montagnes Rocheuses...
- des autres maladies

Voici sept conseils pour tenir les tiques à l'écart et ce qu'il faut faire si vous en trouvez une sur vous.¹

- 1. Habillez-vous convenablement :** Les tiques ont pour habitude de s'accrocher à vos vêtements. Portez des manches longues, des pantalons longs et rentrez votre pantalon dans vos chaussettes. Les vêtements de couleur pâle permettent de les identifier plus facilement.
- 2. Restez sur le chemin :** En randonnée, restez au milieu du sentier. Les tiques se cachent dans les herbes hautes et les buissons, dans l'attente d'un passage.
- 3. Utilisez un insecticide :** Appliquez un produit anti-tiques. Recherchez des produits contenant du DEET ou de la perméthrine.
- 4. Effectuez un contrôle :** Après avoir été à

l'extérieur, examinez-vous pour vérifier la présence de tiques. Examinez attentivement votre peau, en particulier derrière les oreilles, dans les cheveux et autour de la taille. Utilisez un miroir ou demandez à un ami de vous aider.

- 5. Prenez une douche :** Prenez une douche dès que vous rentrez à l'intérieur. Cela permet d'éliminer les tiques qui pourraient se trouver sur vous.
- 6. Protégez vos animaux de compagnie :** Les tiques adorent les chiens et les chats. Utilisez des produits de prévention des tiques sur vos animaux de compagnie et contrôlez-les régulièrement.
- 7. Si vous trouvez une tique sur vous, ne paniquez pas!** Utilisez une pince à épiler fine pour la saisir le plus près possible de la peau et tirez-la directement. Nettoyez la zone avec de l'eau et du savon. Surveillez l'évolution de la piqûre pendant quelques semaines. Si vous voyez une éruption cutanée ou si vous vous sentez malade, consultez un médecin.

plus

Vidéo : Tiques : Prévenir la piqûre <https://tinyurl.com/2smke7su>

La stratégie Boucles d'or pour prévenir le diabète de type 2

Les aliments à grains entiers riches en fibres aident à contrôler la glycémie

Les aliments à grains entiers riches en fibres aident à contrôler la glycémie

Le personnage du livre Boucles d'or a la mauvaise réputation de casser des chaises et de prendre des siestes dans des endroits où elle ne devrait pas se trouver.

Mais lorsqu'il s'agit de manger du gruau, il est possible qu'elle ait goûté aux trois bols parce qu'elle savait que c'était bon pour la santé.

Il y a de fortes chances que les Trois Ours aient prévu de manger du gruau à base de grains entiers ou de l'avoine concassée lorsqu'ils sont rentrés de leur promenade.

Et c'est exactement ce qu'il faut faire si vous voulez prévenir le diabète de type 2. Dans une étude récente, des chercheurs ont examiné les habitudes alimentaires de 55 000 personnes sur une période de 15 ans.²

- Ils ont découvert que les personnes qui consommaient au moins 50 g de grains entiers par jour (soit un bol de flocons d'avoine et une tranche de pain brun) réduisaient leur risque de diabète de 34 %.
- Il s'agit d'une découverte importante alors que l'on estime à 38 millions le nombre d'adultes atteints de diabète de type 2 aux



États-Unis. Quarante-vingt-dix-huit millions d'autres souffrent de prédiabète.

Mangez des aliments à base de grains entiers pour réduire le risque de diabète

Si vous cherchez à améliorer votre alimentation et à réduire votre risque de diabète de type 2, consommez plus de produits à base de grains entiers, comme :

- Avoine concassé
- Blé concassé et autres céréales à grains entiers



Smoothie à la brise d'été

Que diriez-vous d'un smoothie à la brise d'été à base de fruits frais pour commencer votre journée? Oubliez le service au volant et préparez le vôtre à la maison. Vous n'avez besoin que de quelques ingrédients et d'un mixeur puissant. Essayez cette recette de smoothie facile à préparer.⁵

Ingrédients

- 1 T de yogourt nature (sans matière grasse)
- 6 fraises (moyennes)
- 1 T d'ananas (écrasé, en conserve avec jus)
- 1 banane (moyenne)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 4 glaçons

Instructions

Placer tous les ingrédients dans un mixeur à haute puissance.

Réduire en purée jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Conseil : Si la consistance est trop épaisse, ajoutez une petite quantité de lait, de jus ou d'eau.

Servir dans un verre givré.

Donne (3) portions de 8 onces. 124 calories par portion.

Six habitudes à adopter pendant les journées ensoleillées pour éviter les coups de soleil

Lorsque les températures estivales deviennent très chaudes, vous cherchez probablement des moyens de rester au frais, comme...

- Manger de la crème glacée.
- Une boisson fraîche.
- En déclenchant le système de climatisation
- Ou encore, une sortie à la piscine, au lac ou à la plage.

Pas mal, non? L'été peut être un excellent moment pour être à l'extérieur. Mais trop de temps au soleil peut être dangereux.

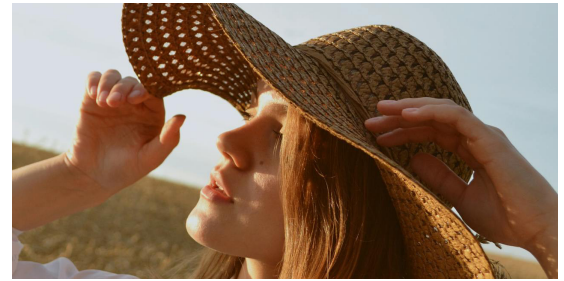
What's the big deal with a little sunburn?

It might only hurt for a few days, but it can also increase your risk for:

- **2** types of skin cancer, basal cell carcinoma and melanoma³
- **2x** - Your risk for melanoma doubles if you've had five or more sunburns in your life.
- **200,340** new melanoma cases are diagnosed every year.

plus

Protect your skin from the sun
<http://tinyurl.com/Yc47yxu9>



- **8,290** people a year die from this type of skin cancer.

6 ways to protect your skin from the sun

Here are some things you can do to avoid a sunburn this summer:

1. **Go indoors** or get in the shade when the sun's ultraviolet (UV) rays are the strongest (10 a.m. to 4 p.m.).
2. **Wear a wide-brimmed hat** to protect your nose, ears, and neck from too much sun.
3. **Dress in loose-fitting clothes**(long-sleeved shirt, long pants).
4. **Wear sunglasses** that provide 100-percent UV protection from the sun.
5. **Use sunscreen** with an SPF-30 rating or higher. Reapply every two hours. Apply it like a second skin for maximum protection.

La stratégie Boucles d'or pour prévenir le diabète de type 2

- Pains et pâtes à grains entiers
- Riz brun
- Quinoa

Les grains entiers sont une riche source de fibres qui contribuent à améliorer la digestion et à prévenir le diabète et les maladies cardiaques.

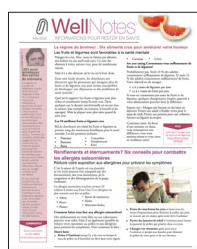
Si vous mangez suffisamment, vous aurez peut-être l'énergie nécessaire pour échapper à une famille d'ours affamés.

plus

10 conseils pour manger des grains entiers
<https://tinyurl.com/svc6bsq>

Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2024). Preventing Tick Bites. [Prévenir les piqûres de tiques.] De : <https://tinyurl.com/3unkfzyh>
2. Kyrø, C., et al. (2018). Higher whole-grain intake is associated with lower risk of type 2 diabetes among middle-aged men and women. [Une consommation plus importante de grains entiers est associée à un risque plus faible de diabète de type 2 chez les hommes et les femmes d'âge moyen.] Journal of Nutrition, 148(9):1434-1444. De : <https://tinyurl.com/qyq54xg>
3. Skin Cancer Foundation. (2024). Skin cancer facts and statistics. [Faits et statistiques concernant le cancer de la peau.] De : <http://tinyurl.com/7hgqad9>
4. Al-Shaar, L., et al. (2020). Red meat intake and risk of coronary heart disease among US men: prospective cohort study. [La consommation de viande rouge et le risque de maladie coronarienne chez les hommes américains : étude de cohorte prospective.] British Medical Journal, 371:m4141. De : <https://tinyurl.com/5avavuz5>



Participez au Défi santé du mois de juin!

Faites des choix respectueux de l'environnement : Protégez votre santé et l'environnement

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : **Quels aliments sont bons pour la santé cardiaque?**



Faites des choix respectueux

DÉFI SANTÉ

Protégez
votre santé et
l'environnement

Exigences pour compléter ce DÉFI SANTÉ™

1. Lire « Faites des choix respectueux de l'environnement »
2. Élaborez un plan pour faire des choix respectueux de l'environnement afin de protéger votre santé et l'environnement.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque vous avez soif, vous ouvrez le robinet et vous vous attendez à ce que de l'eau froide coule. Vous prenez un verre, vous le remplissez et vous le buvez. C'est rafraîchissant.

Mais que faire si l'eau que vous buvez contient des bactéries ou d'autres produits chimiques susceptibles de vous rendre malade?

À la maison, vous pensez à la vaisselle et à la lessive. Vous vous souciez peut-être d'avoir une maison propre pour accueillir des invités inattendus. C'est génial quand tout est rentré dans l'ordre.

Mais que faire si votre maison propre contient encore des produits chimiques nocifs dans les murs, les planchers ou l'isolation?

Vous savez que la pollution peut nuire aux plantes et à la faune. Mais une exposition trop importante à la pollution, aux produits chimiques nocifs et à une mauvaise qualité de l'air peut également être néfaste pour l'homme. Même un excès de bruit ou de temps passé au soleil peut nuire à votre santé.

Faire des choix respectueux de l'environnement est tout aussi important que de bonnes habitudes alimentaires, une activité physique régulière, un sommeil suffisant et des examens médicaux réguliers. Vous voulez protéger votre santé et l'environnement? Relevez le défi santé de ce mois-ci en faisant des choix respectueux de l'environnement.

Cinq avantages à passer moins de temps devant l'écran
<https://tinyurl.com/4re8k9ku>

Évaluez votre QI écologique

Que savez-vous de la santé environnementale personnelle? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



V F

1. Certaines maisons contiennent des niveaux toxiques de radon, de moisissures ou de plomb qui peuvent être nocifs.
2. La pratique d'une activité physique à l'extérieur lorsque la qualité de l'air est médiocre peut entraîner des problèmes respiratoires.
3. La plupart des produits agricoles sont déjà lavés pour éliminer les germes et les bactéries, de sorte que vous n'avez pas besoin de les laver à la maison.
4. Si l'eau potable sort du robinet, elle est toujours propre à la consommation.
5. Une exposition aux produits chimiques utilisés dans les produits de nettoyage, les produits capillaires, les récipients en plastique, etc. peut entraîner des problèmes de santé.

Votre résultat? Certains produits ne sont pas prélavés et peuvent être contaminés par des matières fécales et des produits chimiques. Aux États-Unis, environ 92 % de toutes les sources d'eau du robinet sont propres à la consommation.¹ Mais l'eau du robinet provenant de certaines sources municipales ou de certains puits peut être contaminée. En étant conscient de votre environnement, vous pouvez prendre des mesures pour protéger votre santé.

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

Alerte santé : Faites attention à ces sept facteurs environnementaux

Quel est votre environnement de santé personnel? Ce sont des éléments de votre vie, de votre maison, de votre bureau et de votre environnement qui peuvent avoir un impact sur votre santé.

- Une étude récente a révélé que près de 25 % des décès dans le monde sont liés à des facteurs environnementaux modifiables.²

Le fait de prêter attention à ce qui vous entoure permet de protéger votre santé, de prévenir les maladies et d'améliorer votre qualité de vie.

Voici sept facteurs environnementaux qui peuvent avoir un impact sur votre santé :

1. Qualité de l'eau
2. Qualité de l'air
3. Sécurité alimentaire
4. Produits chimiques dangereux
5. Exposition au soleil
6. Bruit
7. Technologie



Environnement respectueux de l'environnement : Sept habitudes pour une vie plus saine

Il est impossible de contrôler tous les facteurs de votre environnement. Mais vous pouvez essayer. Adoptez les sept habitudes suivantes pour améliorer votre santé environnementale :

1. Buvez de l'eau propre

Aux États-Unis, l'eau du robinet est normalement potable.³ Mais il suffit de peu de choses pour que l'eau soit contaminée. Une rupture de tuyau, une inondation ou un déversement de produits chimiques peuvent rendre l'eau impropre à la consommation. Buvez de l'eau en bouteille dans un récipient réutilisable.

- Utilisez un filtre à eau.
- Demandez les résultats des analyses de la qualité de l'eau au service de santé local.
- Faites analyser votre eau par un professionnel.

2. Respirez de l'air propre

Pour être en bonne santé, il faut plus qu'une simple bouffée d'air frais. Vous devez respirer de l'air propre en tout temps. Les conditions météorologiques, le tabagisme passif, la pollution et les produits chimiques invisibles peuvent tous compromettre la qualité de l'air.⁴

- Habitez-vous dans une maison ancienne? Faites-le tester pour le radon, les moisissures et le plomb.
- Si vous fumez, arrêtez. Et même si vous ne fumez pas, évitez le tabagisme passif.
- Lorsque la qualité de l'air est médiocre, suivez les avis sanitaires.
- Respectez les pratiques de sécurité en matière de qualité de l'air sur votre lieu de travail.

3. Connaissez vos aliments

Plus vous suivez un régime à base de plantes, plus vous avez de chances d'éviter les problèmes liés à l'alimentation. Renseignez-vous sur l'origine de vos aliments et sur la manière dont ils sont fabriqués. Vous réduirez ainsi le risque de tomber malade en mangeant des aliments susceptibles de contenir des bactéries ou d'autres contaminants.

- Lavez toujours les fruits et les légumes avant de les consommer.⁵
- Considérez l'achat d'aliments

Douze fruits et légumes que vous devez absolument laver
<https://tinyurl.com/3z8ac36z>

biologiques élevés sans pesticides, herbicides, antibiotiques ou hormones de croissance.

- Si vous mangez du poisson, choisissez des poissons à faible teneur en mercure tels que le saumon, le tilapia, la truite ou les sardines.
- Veillez à ce que les denrées périssables soient stockées correctement.

4. Protégez votre peau

Un peu de temps au soleil peut aider votre corps à obtenir la vitamine D dont il a besoin pour être en bonne santé. Le soleil contribue même à améliorer votre humeur. Mais trop de soleil augmente le risque de coups de soleil, de lésions cutanées et de mélanome.

- Évitez de vous exposer au soleil entre 10 et 16 heures. C'est à cette période que les rayons ultraviolets du soleil sont les plus nocifs.
- Portez des vêtements de protection et un chapeau.
- Utilisez un écran solaire (SPF 15+) si vous vous exposez au soleil pendant plus de 10 minutes.⁶
- Portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux.
- Consultez votre médecin si vous remarquez des problèmes cutanés afin de vérifier s'il s'agit d'un cancer.

5. Méfiez-vous des produits chimiques dangereux

L'exposition à des produits chimiques ménagers courants peut nuire à votre santé. Les produits chimiques qui sont utilisés pour fabriquer des produits tels que les cosmétiques, les plastiques et les produits de nettoyage ont été associés à certains types de cancer, à des maladies cardiaques, à des problèmes respiratoires supérieurs et à d'autres maladies.⁷

- Limitez ou évitez de consommer des aliments emballés dans du plastique.
- Privilégiez les récipients en verre aux récipients en plastique qui peuvent dégager des substances

Risques pour la santé liés aux produits de nettoyage
<https://tinyurl.com/3xk399p5>

chimiques nocives lorsqu'ils sont chauffés.

- Mangez davantage d'aliments et d'ingrédients frais plutôt que des aliments transformés. Assurez-vous que les récipients utilisés pour conserver les liquides ne contiennent pas de bisphénol A (BPA). Il a été associé au cancer du cerveau, du sein et de la prostate.
- Soyez attentifs aux avis sanitaires concernant les produits rappelés pour cause de plomb ou d'autres substances chimiques dangereuses.

6. Protégez votre audition

Saviez-vous que jusqu'à 24 % des adultes souffrent d'une perte auditive due à l'exposition à des bruits forts?⁸ Prévenez la perte auditive en protégeant vos oreilles contre les bruits forts.

- Évitez d'augmenter le volume de vos appareils d'écoute.
- Portez des bouchons d'oreille ou un casque de protection lorsque vous êtes en présence de bruits forts.
- N'écoutez pas trop longtemps de la musique à fort volume dans la voiture ou dans un espace confiné.

7. Gérez la technologie

Si vous faites partie des utilisateurs d'un téléphone intelligent ou d'une tablette, vous n'êtes pas le seul. La technologie peut vous faciliter la vie. Mais les excès d'une bonne chose peuvent entraîner des problèmes.⁹

- N'envoyez pas de messages texte et ne les lisez pas lorsque vous conduisez.
- Utilisez un casque ou un haut-parleur pour effectuer un appel.
- Limitez le temps passé devant un écran (ordinateur, télévision, appareils électroniques) pour protéger votre vision et votre santé.

En examinant de plus près le lien entre votre santé et votre environnement, vous commencerez à percevoir des possibilités d'amélioration. De petits changements et de bonnes habitudes peuvent améliorer votre santé, vous aider à vous sentir mieux et à vivre plus longtemps.

Références

1. Agence américaine pour la protection de l'environnement (2024). Safe Drinking Water Act. [Loi sur la sécurité de l'eau potable.] De : <https://tinyurl.com/2tex2u7e>
2. Sokolow, S., et al. (2022). Ecological and socioeconomic factors associated with the human burden of environmentally mediated pathogens: a global analysis. [Facteurs écologiques et socio-économiques associés à la charge humaine de pathogènes à médiation environnementale : une analyse globale.] Lancet Planet Health, 6(11): e870-e879. De : <https://tinyurl.com/7kxuwbmr>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). Drinking Water. [Eau potable.] De : <https://tinyurl.com/5n86746d>
4. Organisation mondiale de la santé. (2024). Air quality, energy and health. [Qualité de l'air, énergie et santé.] De : <https://tinyurl.com/mue53fp>
5. Environmental Working Group. (2024). EWG's 2024 Shopper's Guide to Pesticides in Produce. [Guide de l'acheteur 2024 de l'EWG sur les pesticides dans les fruits et légumes.] De : <https://tinyurl.com/3mnp3we>
6. U.S. Food & Drug Administration. (2024). Facts about sunscreen. [Les faits sur la crème solaire.] De : <https://tinyurl.com/2s4yvfmm>
7. Temkin, A., et al. (2023). Volatile organic compounds emitted by conventional and "green" cleaning products in the U.S. Market. [Composés organiques volatils émis par les produits de nettoyage conventionnels et « verts » sur le marché américain.] Chemosphere, 341: 139570. De : <https://tinyurl.com/bdhj38cm>
8. Natarajan, N., et al. (2023). Noise-induced hearing loss. [Perte auditive provoquée par le bruit.] Journal of Clinical Medicine, 12(6): 2347. De : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10059082>
9. Ayuob, M. (2021). 5 ways slimming screen time is good for your health. [Cinq raisons de réduire le temps passé devant l'écran pour être en bonne santé.] Mayo Clinic. De : <https://tinyurl.com/4re8k9ku>



DÉFI SANTÉ
 Protégez
 votre santé et
 l'environnement

Faites des choix respectueux

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 faire des choix respectueux de l'environnement afin de protéger votre santé et l'environnement.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en faveur d'un environnement respectueux de l'environnement.
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 = DÉFI SANTÉ	ex. min. = minutes d'exercice
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 choix respectueux de l'environnement

_____ 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 :

Q. Quels aliments sont bons pour la santé cardiaque?

A. Faire des efforts pour manger des aliments sains est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour garder votre cœur en bonne santé et prévenir les maladies cardiaques.

Mais beaucoup de personnes ont une alimentation déséquilibrée. Si vous envisagez d'améliorer votre alimentation pour préserver la santé de votre cœur, commencez par répondre à ces deux questions :

1. À quelle fréquence mangez-vous des frites, de la viande rouge, des pizzas, des pâtisseries et des aliments transformés?
2. À quelle fréquence consommez-vous des boissons sucrées?

Si vous consommez beaucoup de ces aliments, vous risquez de souffrir d'hypercholestérolémie, d'hypertension artérielle et d'autres problèmes de santé. Ces conditions risquent d'endommager vos artères, ce qui peut entraîner une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral et la mort. Réfléchissez à ceci :

- **Les maladies cardiaques**
Les maladies cardiaques sont la principale cause de décès aux États-Unis. Ces maladies entraînent la mort d'environ 702 880 personnes par an.¹
- **Toutes les 40 secondes**, une personne est victime d'une crise cardiaque aux États-Unis.² Certains se rétablissent. D'autres ont besoin d'une intervention chirurgicale et d'une thérapie à long terme. Et beaucoup ne survivent pas.

Mangez des aliments sains pour le cœur

Choisir les bons aliments peut aider à prévenir les maladies cardiaques. Si vous souffrez déjà d'une maladie cardiaque ou si vous êtes à risque, l'amélioration de votre régime alimentaire peut également vous aider.

Et c'est facile. La recherche a démontré que manger plus d'aliments d'origine végétale et moins de malbouffe peut



améliorer la santé cardiaque.

Mangez plus de ces aliments sains pour le cœur :

Fruits et légumes

Au moment des repas, remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes.

- Les fruits de couleur vive, les baies et les légumes verts sont les meilleurs.
- Ils ont une forte teneur en antioxydants qui peuvent aider à prévenir l'accumulation de plaque dans vos artères.

En fin de compte, cela protège votre cœur. Visez 8 à 10 portions quotidiennes de fruits et légumes.

Noix et graines

Les noix et les graines contiennent des graisses saines et non saturées.

- Ce type de graisse contribue à réduire le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol), ce qui peut protéger votre cœur contre les maladies.
- Les noix contiennent également des acides gras oméga-3 et d'autres nutriments qui peuvent améliorer la santé de vos artères et réduire le risque de formation de caillots sanguins.

Essayez de manger une poignée de noix (environ 1½ once) chaque jour.

Légumineuses

Les légumineuses, telles que les haricots noirs, les haricots rouges et les pois, sont les aliments les plus riches en fibres parmi tous les groupes alimentaires.

Les aliments riches en fibres peuvent abaisser le taux de cholestérol, réduire le risque de

ASK THE Wellness DOCTOR

diabète et couper la faim pour éviter la prise de poids. Tout cela peut conduire à un cœur plus sain.

- Les femmes adultes ont besoin d'au moins 25 grammes de fibres alimentaires par jour pour être en bonne santé.
- Les hommes ont besoin d'au moins 38 grammes par jour.

Grains entiers

Les grains entiers sont composés de son, de fibres et d'autres nutriments qui contribuent à réduire la glycémie, le cholestérol et les triglycérides (ou graisses) dans le sang. C'est bon pour la santé cardiaque.

Mangez au moins trois portions de grains entiers par jour.

- Il est préférable d'opter pour une variété de grains, en particulier ceux qui sont riches en fibres solubles dans l'eau.
- Essayez les flocons d'avoine, les céréales à grains entiers, le pain et les pâtes, le riz brun et le quinoa.

Mangez des aliments sains pour le cœur

Une alimentation à base de plantes est le meilleur moyen de réduire votre risque de maladie cardiaque. Si vous n'avez pas l'habitude de manger de cette façon, commencez par une petite collation saine.

Ajoutez peu à peu des fruits, des légumes, des noix, des légumineuses et des grains entiers à votre régime alimentaire. Complétez ensuite vos nouvelles habitudes

Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2024). Leading causes of death. [Principales causes de décès.] National Center for Health Statistics. De : <https://tinyurl.com/jy5jv9j>
2. American Heart Association. (2022). What is a heart attack? [Qu'est-ce qu'une crise cardiaque?] De : <https://tinyurl.com/rcw5y9o>
3. Kovell, L., et al. (2019). Healthy diet reduces markers of cardiac injury and inflammation regardless of macronutrients. [Une alimentation saine réduit les marqueurs de lésions cardiaques et d'inflammation, indépendamment des macronutriments.] International Journal of Cardiology, 299: 282-288. De : <https://tinyurl.com/>



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

