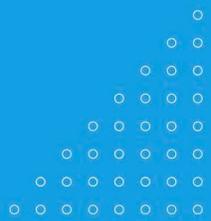


BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Juillet 2024

 **WORKPLACE WELLNESS**
MEMBERSHIP

 **EMPLOYEE WELLNESS**
SOLUTIONS NETWORK



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – juillet 2024

Optimisez votre santé : Sept bonnes raisons de servir plus de fraises

Le championnat de Wimbledon à Londres, en Angleterre, est de retour ce mois-ci. Mais ils serviront plus que des balles de tennis. La tradition de Wimbledon est de servir des fraises et de la crème. Découvrez ces sept raisons délicieuses de manger plus de fraises...

La médaille d'or de la santé : L'exercice physique fait baisser le risque de 13 types de cancer

Vous croyez que vous êtes trop occupé pour faire de l'exercice? C'est l'excuse numéro un que les gens citent pour justifier leur manque d'exercice. Mais seulement 20 à 30 minutes par jour peuvent avoir un effet spectaculaire sur votre santé. Voici ce que vous devez savoir...

L'ordonnance du rire : Rire, c'est bénéfique pour votre santé

Recherchez-vous un moyen facile d'améliorer votre humeur et votre santé? Oubliez les régimes populaires, les suppléments fantaisistes ou les défis de 30 jours. Au lieu de cela, prenez une dose de rire digne d'une ordonnance. Jetez un coup d'œil sur les bienfaits du rire pour la santé...

L'axe des Y : Jouer à des jeux vidéo pour calmer les envies de sucre

Avez-vous un penchant pour les sucreries? Vous pouvez freiner les fringales en jouant à des jeux vidéo. Cela vous paraît fou? Peut-être pas. Dans une étude récente, des chercheurs ont créé un jeu vidéo appelé Diet Dash, qui pourrait bien faire exactement cela. Voici comment...

Recette : Salade d'orzo au brocoli et aux fraises

Avez-vous envie d'une salade saine rehaussée de fraises au goût sucré pour célébrer la saison estivale? Essayez cette recette de fruits et légumes frais.

Participez au Défi santé du mois de juillet!

Prenez une marche : Marchez plus souvent pour améliorer votre santé

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je rendre les déjeuners plus sains?



Laxe des Y :



Jouer à des jeux vidéo pour calmer les envies de sucre

Avez-vous un penchant pour les sucreries?



Freinez les fringales en jouant à des jeux vidéo. .

Cela vous paraît fou? Peut-être pas. Dans une étude récente, des chercheurs ont créé un jeu vidéo appelé Diet Dash.⁵

L'objectif : Faites le plein d'aliments sains et évitez la malbouffe, pendant qu'un chronomètre s'enclenche.

Une centaine d'adultes en surpoids et amateurs de sucreries se sont inscrits pour jouer. Premièrement, ils ont suivi un cours pour en savoir plus sur l'alimentation saine. Ils ont ensuite joué le jeu tous les jours pendant environ huit semaines. their brains to eat better.

Le résultat : Faire ses courses en réalité virtuelle pour acheter des aliments sains a en fait réentraîné leur cerveau à mieux manger.

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

Optimisez votre santé : Sept bonnes raisons de servir plus de fraises

Profitez des effets bénéfiques des fraises sur la santé

Levez votre fourchette... ou votre raquette de tennis vers les fraises. Le championnat de Wimbledon à Londres, en Angleterre, est de retour ce mois-ci.

Pendant deux semaines, les amateurs verront les meilleurs joueurs de tennis du monde rivaliser lors du match de tennis le plus regardé au monde. Mais le tennis n'est pas le seul élément que les spectateurs en personne attendent avec impatience.

Fraises et crème fraîche : C'est une tradition de Wimbledon

Pendant les deux semaines du tournoi de tennis, les amateurs affamés mangent près de 62 000 livres de fraises et 1 800 gallons de crème au moment de l'annonce des vainqueurs.

Fraises fraîchement cueillies la veille du jour où elles sont servies, les fraises et la crème figurent dans la légende de Wimbledon depuis la création de l'événement en 1877.

Sept bienfaits délicieux des fraises pour la santé

Jeu, set, match! Ces baies rouge vif promettent bien plus qu'un bon goût. Les fraises sont riches en vitamine C, en antioxydants, en fibres et autres nutriments qui :

1. renforcent le système immunitaire

2. aider à prévenir certains types de cancer
3. ralentissent la perte de mémoire en vieillissant
4. baisser la tension artérielle
5. diminuent le risque de maladie cardiaque, de diabète et d'accident vasculaire cérébral
6. favoriser la perte et la gestion du poids
7. améliorent le taux de cholestérol, et plus encore.

À défaut de pouvoir vous rendre à Wimbledon pour jouer au tennis et déguster un bol de baies, profitez-en chez vous. Voici comment le faire :

- Ajoutez des fraises aux céréales ou au yogourt
- Préparez une smoothie aux fruits
- Coupez les fraises en tranches et ajoutez-les à une salade de fruits.
- Essayez les fraises garnies de crème fouettée faible en calories
- Achetez des fraises fraîches ou surgelées, ou essayez de les cultiver chez vous

Et si vous souhaitez ajouter un peu plus de sucre, les Centers for Disease Control and Prevention recommandent de manger 1 1/2 à 2 tasses de fruits par jour... y compris des fraises.

Envie d'être en meilleure santé? Cet été, servez des fraises.

PLUS

Essayez ces recettes savoureuses à base de fraises <https://tinyurl.com/k5vkt7b>

La médaille d'or de la santé : L'exercice physique fait baisser le risque de 13 types de cancer Visez 30 minutes d'exercice modéré par jour

Jillion Potter connaît bien le combat, le fait de se relever après avoir été mis à terre et de vaincre les obstacles.

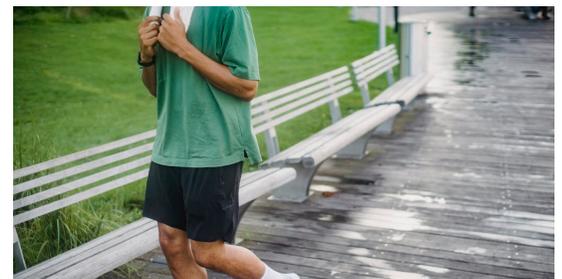
Elle s'est cassé le cou en jouant au rugby. Elle a aidé la première équipe olympique américaine de rugby féminin à participer aux XXXIe Jeux olympiques. Et elle a vaincu le cancer.

Deux ans avant de participer aux Jeux olympiques, elle a subi 18 semaines de chimiothérapie. La radiothérapie a duré deux mois supplémentaires. Pourtant, elle a continué à jouer au rugby avec les professionnels.

Un dépistage et un traitement précoces ont sans aucun doute fait la différence. Mais ce n'est peut-être pas le seul facteur qui a aidé Potter à rester dans le jeu.

Exercice : Une autre façon de réduire le risque de cancer

Une nouvelle étude indique que l'exercice physique régulier peut faire baisser le risque de 13 types de cancer différents (il s'agit de la deuxième cause de décès aux



États-Unis).

- Dans cette étude, les chercheurs ont étudié les habitudes de 1,4 million de personnes en matière d'exercice physique.
- Plus les personnes faisaient de l'exercice, plus elles réduisaient leur risque de développer 13 types de cancer.
- Plus les personnes faisaient de l'exercice, plus elles réduisaient leur risque de développer 13 types de cancer.

Certes, vous ne vous entraînez pas comme un joueur



Salade d'orzo au brocoli et aux fraises

Avez-vous envie d'une salade saine rehaussée de fraises au goût sucré pour célébrer la saison estivale? Essayez cette recette de fruits et légumes frais.⁴

Ingrédients de la salade

- 3/4 T de pâtes orzo, non cuites
- 2 T de brocoli frais, haché
- 2 T de fraises fraîches, coupées en dés
- 1/4 T graines de tournesol

Ingrédients pour la vinaigrette au citron et aux graines de pavot

- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre de pomme
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à thé de sucre (ou miel)
- 2 c. à thé de graines de pavot

Instructions

- Faites cuire les pâtes orzo selon le mode d'emploi. Égoutter et rincer à l'eau froide.
- Dans un grand bol, mélanger les pâtes orzo, les brocolis, les fraises et les graines de tournesol.
- Ajouter un filet de vinaigrette au citron et aux graines de pavot et mélanger le tout.
- Assaisonner avec du sel et du poivre.

CONSEIL : Laissez refroidir dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

L'ordonnance du rire : Rire, c'est bénéfique pour votre santé

Riez davantage pour améliorer votre santé

Des films qui font rire aux éclats. Une bonne blague. Quelques minutes de courts métrages amusants sur YouTube. Ou encore ces moments précieux avec la famille et les amis, où l'on rit jusqu'à en pleurer. Elles ont toutes un point commun : le rire est bon pour la santé.

Dans les années 1960, les médecins ont annoncé au journaliste et éducateur Norman Cousins qu'il n'avait plus beaucoup de temps à vivre. Il a donc mis au point sa propre forme de thérapie... le rire.

Voici ce qui s'est passé :

- Le fait de regarder seulement 10 minutes de comédie burlesque et de rire l'a aidé à ne pas souffrir pendant au moins deux heures d'affilée.
- Pour lui, le rire et l'humour faisaient partie intégrante de sa vie.
- Et il a vécu 36 ans de plus que ce que les médecins avaient prévu.

Des études récentes révèlent que le rire a de véritables effets bénéfiques sur la santé.³

- Choisissez une comédie.** Le fait de regarder un film drôle peut élargir la paroi des vaisseaux sanguins et améliorer la circulation. Un film stressant, dramatique ou effrayant a l'effet inverse.
- L'effet des vidéos de chats rigolos.** Regarder



une vidéo drôle peut aider à réduire le niveau de stress. Le rire peut également favoriser la mémoire et la mémorisation.

- Deuxièmement.** La recherche montre que le rire peut aussi contribuer à stimuler les hormones de croissance et les endorphines. Cela peut renforcer votre système immunitaire et améliorer votre humeur.
- Des effets bénéfiques sur l'esprit.** Regarder un film drôle permet également de faire face à la dépression, à la colère et à la fatigue.

En riant, vous faites travailler votre cœur, vos muscles et vos poumons. De plus, vous brûlez des calories supplémentaires et vous réduisez le stress. Allez-y, profitez-en pour rire un bon coup!

PLUS

103 avantages du rire pour la santé
<https://tinyurl.com/t5v3bkr8>

La médaille d'or de la santé : L'exercice physique fait baisser le risque de 13 types de cancer

de rugby de niveau olympique. Mais vous pouvez trouver le temps de faire de l'exercice.

Selon les chercheurs de l'étude, 20 minutes par jour suffisent à réduire le risque de cancer.

Souhaitez-vous réduire votre risque de cancer?

Prenez une marche. Faites du jogging. Faites du vélo. Nagez. Jouez au tennis. Et si vous êtes assez

fort, essayez le rugby.

Vous brûlerez des calories et des graisses. Vous renforcerez votre cœur, vos poumons et vos muscles. Et vous réduirez ainsi votre risque de cancer.

PLUS

7 conseils pour réduire le risque de cancer
<https://tinyurl.com/ys7wesn2>

Références

- Silva, A., et al. (2023). Bioactive ingredients with health-promoting properties of strawberry fruit (fragaria x ananassa Duchesne) [Ingrédients bioactifs avec propriétés de promotion de la santé du fruit de la fraise (fragaria x ananassa Duchesne)]. *Molécules*, 28(6): 2711. De : <https://tinyurl.com/35zf3xcy>
- Moore, S., et al. (2016). Les liens entre l'activité physique de loisir et le risque de 26 types de cancer chez 1,44 million d'adultes. *JAMA Internal Medicine*, 176(6): 816-825. De : <https://tinyurl.com/5cmdd5f>
- Ringer, J. (2019). Laughter: A fool-proof prescription [Le rire : Une prescription à toute épreuve]. Loma Linda University. De : <https://tinyurl.com/3tydt475>
- U.S. Department of Agriculture. (2024). Salade d'orzo au brocoli et aux fraises. MyPlate. De : <https://tinyurl.com/y6t2m4zs>
- Forman, E., et al. (2019). Computerized neurocognitive training for improving dietary health and facilitating weight loss. [Un entraînement neurocognitif informatisé pour améliorer la santé alimentaire et faciliter la perte de poids.] *Journal of Behavioral Medicine*. De : <https://tinyurl.com/y6eqcsxj>



Participez au Défi santé du mois de juillet!

[Prenez une marche : Marchez plus souvent pour améliorer votre santé](#)

[Demandez l'avis du médecin de bien-être :](#)

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

[Comment puis-je rendre les déjeuners plus sains?](#)



Prenez une marche

Défi

Marchez plus souvent pour améliorer votre santé

Exigences pour réaliser ce Défi santé :™

1. Lire « Prenez une marche. »
2. Élaborez un plan pour que la marche soit intégrée à votre journée.
3. Maintenez un relevé de votre défi santé complété au cas où votre organisation exigerait des documents.



Lorsque Lynn Kata, résidente de l'Illinois, a pris la mesure d'un surpoids de 40 livres sur la balance, elle savait que certaines choses devaient changer.¹

Les sodas, les boissons sucrées et les repas rapides étaient une habitude. Et l'exercice physique? Pas vraiment.

Mais elle était déterminée à se remettre en forme. Elle a donc commencé à faire de meilleurs choix alimentaires. Elle a ensuite décidé d'essayer de faire de l'exercice.

« J'ai commencé par faire de la marche tous les matins », explique Lynn. « Chaque jour, je suis allé un peu plus loin et plus vite, jusqu'à ce que je marche environ trois miles à chaque fois ».

Au début, j'ai eu l'impression que c'était beaucoup de travail. Mais peu à peu, elle a commencé à voir des résultats.

À la recherche d'un moyen simple d'améliorer votre santé? Cela commence par le premier pas. Relevez le défi d'un mois pour la santé en participant au défi Prenez une marche.

Marcher vers la santé
<https://tinyurl.com/vcdsz48e>

Marchez et répondez au questionnaire

Connaissez-vous les bienfaits de la marche pour la santé?



- | | V | F | |
|----|--------------------------|--------------------------|---|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La marche peut aider à renforcer les os et à améliorer l'équilibre. |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | En marchant 60 minutes par jour pendant un an, vous brûleriez environ 146 000 calories, soit une quarantaine de livres. |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faudrait environ 30 minutes de marche dynamique pour brûler les calories contenues dans un beignet. |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La marche peut aider à réduire le risque de maladie cardiaque, de diabète, de mauvaise santé osseuse et de dépression. |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Moins de la moitié des adultes aux États-Unis pratiquent au moins 20 minutes d'exercice aérobique par jour. |

Votre résultat? L'adulte moyen ne marche que 3 000 à 5 000 pas par jour, ce qui est normal si vous n'êtes pas très actif. En ce qui concerne un beignet, vous devriez y réfléchir à deux fois avant d'en manger un autre. La marche est un moyen économique et à faible impact d'améliorer votre santé, de prévenir les maladies et de vivre plus longtemps.² Et vous pouvez commencer... tout de suite... maintenant.

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

Les merveilles d'une promenade quotidienne : Voici ce qui peut arriver...

Avez-vous l'impression que vous pouvez intégrer la marche à pied dans votre journée?

Au début, Lynn n'était pas sûre. Elle s'est efforcée de marcher tous les jours, de manger plus sainement et d'adopter cette nouvelle routine. Et alors quelque chose a commencé à se produire.

« J'ai été ravie de constater que le poids commençait à baisser lentement, jour après jour », explique Lynn. « J'ai apprécié d'être à l'extérieur. Ma santé mentale en a également bénéficié. Et j'ai vraiment pris conscience de l'évolution de mon corps. »

Après environ un an d'efforts soutenus, Lynn a perdu ces 40 livres. Et maintenant, elle a pour mission d'aider les autres.

« J'espère que mon parcours de remise en forme encouragera d'autres personnes à reprendre leur santé en main », déclare Lynn.

Souhaitez-vous perdre du poids, réduire votre stress et diminuer votre risque de maladie chronique?³ Marchez vers une meilleure santé.



Quinze bienfaits de la marche pour la santé

Si vous réfléchissez à des mesures à prendre pour améliorer votre santé, la marche est l'un des moyens les plus faciles de commencer. Pourquoi? Il n'est pas question d'acquérir des compétences particulières, de s'abonner à une salle de sport ou de s'équiper d'un matériel coûteux. Vous n'avez qu'à lacer vos chaussures et à partir.

La recherche révèle que la marche peut aider à :⁴

1. baisser la tension artérielle
2. développer la force musculaire
3. améliorer l'équilibre
4. stimuler vos niveaux d'énergie
5. développer la capacité aérobique ou cardiovasculaire
6. perdre du poids ou maintenir un poids sain
7. améliorer les habitudes de sommeil
8. contrôler le taux de glycémie
9. améliorer le taux de cholestérol
10. réduire le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
11. renforcer les os
12. baisser le risque de certains types de cancer
13. diminuer le stress
14. réduire l'anxiété et la dépression
15. améliorer votre longévité



Références

1. Karp, J. (2020). Lose It Forever: The 6 Habits of Successful Weight Losers from the National Weight Control Registry. [Perdre du poids définitivement : Les 6 habitudes des personnes qui ont réussi à perdre du poids selon le Registre national de contrôle du poids.] Mango Publishing Group. De : <https://tinyurl.com/3e5awp6t>
2. Harvard University. (2023). Step up your walking game. [Améliorer votre jeu de marche.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/yf7kt5n2>
3. Olafsdottir, G., et al. (2018). Health benefits of walking in nature: A randomized controlled study under conditions of real-life stress. [Les bienfaits pour la santé des promenades dans la nature : Une étude randomisée et contrôlée dans des conditions de stress de la vraie vie.] Environment and Behavior. De : <https://tinyurl.com/yb8ztqgh>
4. Harvard University. (2023). Walking for exercise. [La marche comme exercice.] The Nutrition Source. De : <https://tinyurl.com/29fuhcx>
5. Masuki, S., et al. (2019). High-intensity walking time is a key determinant to increase physical fitness and improve health outcomes after interval walking training in middle-aged and older people. [La durée de marche à haute intensité est un facteur déterminant pour augmenter la condition physique et améliorer les résultats de santé généraux après un entraînement de marche par intervalles chez les personnes d'âge moyen et les personnes âgées.] Mayo Clinic Proceedings, 94(12): 2415-2426. De : <https://tinyurl.com/ybw8eqdl>

Marchez tous les jours : Neuf conseils pour passer à l'action

Avez-vous des questions sur la façon d'intégrer la marche dans votre journée? Ce n'est pas aussi difficile que vous le pensez. Visez au moins 20 à 30 minutes de marche par jour (répartissez-les si vous manquez de temps).

Voici quelques méthodes simples pour marcher davantage et ajouter des pas à votre journée afin d'améliorer votre santé :

1. Suivez vos pas

Servez-vous de votre montre, d'un appareil de suivi de la condition physique ou d'une application sur votre téléphone pour suivre le nombre de pas que vous faites par jour. Enregistrez le nombre de pas que vous faites. Surveillez votre activité tout au long de la journée. Ajoutez une marche supplémentaire si nécessaire afin d'atteindre votre objectif. Essayez de réaliser au moins 10 000 pas par jour.

2. Prenez les escaliers

Évitez l'ascenseur ou les escaliers roulants et prenez les escaliers. Si vous travaillez à domicile avec des escaliers, privilégiez la marche pour faire passer un message plutôt que de crier.

3. Planifiez des pauses de marche

Vous avez prévu de faire du magasinage? Oubliez les efforts pour trouver l'endroit le plus proche de la porte d'entrée. Stationnez-vous à distance et marchez. Vous ajouterez des pas à votre journée et vous gagnerez du temps et éviterez le stress lié à la recherche d'un stationnement.

4. Planifiez des pauses de marche

Soyons réalistes. Nous sommes tous très occupés. Et si vous ne prenez pas le temps de marcher, il est facile à oublier. Alors, programmez-la. Inscrivez cette activité dans votre horaire. Votre santé dépend du respect de ce rendez-vous.

- Prenez une pause le matin et l'après-midi pour vous promener.
- Prévoyez une pause promenade à l'heure du midi. Ou faites une promenade après le souper.

100
façons
d'effectuer 2 000
pas par jour
<https://tinyurl.com/>

- Accélérez le rythme quelques minutes à la fois pour bénéficier d'avantages additionnels pour votre santé.⁵

5. Utilisez un tapis roulant

Si le temps est mauvais ou si vous avez d'autres raisons de ne pas marcher dehors, montez sur un tapis roulant.

Vous en avez peut-être un à la maison, à la salle de sport, au bureau ou même à l'hôtel lorsque vous voyagez.

6. Marchez et parlez... sans votre téléphone

À la maison, il se peut que vous criez d'une pièce à l'autre. Au bureau, probablement pas. Mais vous pouvez aussi envoyer un courriel ou un texte à un collègue. De toute façon, vous ferez plus de pas en faisant une petite promenade pour transmettre le message en personne.

7. Bougez plus, restez assis moins souvent

Ajoutez des pas à votre journée en vous promenant aux alentours. Pensez à combien de temps vous êtes assis, alors que vous pourriez être en train de bouger : vous brossez les dents, attendez un rendez-vous, téléphoner, etc.

8. Marchez avec quelqu'un

Il est trop facile d'appuyer sur le bouton « d'arrêt temporaire » pour éviter une promenade matinale ou de ne pas la faire parce qu'on est « trop occupé ». Par contre, si vous y allez avec un ami ou un groupe, vous aurez beaucoup plus de chances de faire vos pas.

9. Organisez un défi de marche

Êtes-vous prêt pour une petite compétition? Mettez vos amis, vos collègues ou les membres de votre famille au défi de marcher davantage. Faites le suivi et encouragez-vous les uns les autres à atteindre leur objectif de pas quotidiens. Vous pouvez même partager vos progrès sur les médias sociaux.

Commencer
un programme
de marche
<https://tinyurl.com/>



Prenez une marche

Défi

Marchez plus souvent pour améliorer votre santé

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, etc.).
2. Indiquez le nombre de jours où vous prenez une marche pendant au moins 20 à 30 minutes.
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer les actions et les choix que vous faites en pratiquant la marche à pied de manière régulière.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite

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. _____							

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait au moins 20 + minutes de marche

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai pratiqué d'autres types d'activité physique que la marche

Autres projets de bien-être réalisés ce mois-ci :

Q. Comment puis-je rendre les déjeuners

A. Quand vous vous réveillez le matin, il y a probablement 8 à 12 heures depuis votre dernier repas. Et vous êtes sans doute affamé. Oui?

Votre prochain choix peut littéralement façonner votre journée et votre corps. Si vous consommez un déjeuner qui ressemble au régime alimentaire américain standard, votre déjeuner du matin pourrait ressembler à ceci :¹

- Vous vous dirigez directement vers la cuisine et vous préparez une tasse de café.
- Vous dévorez un bol de céréales ou de flocons d'avoine bien sucrés et vous engloutissez quelques pâtisseries.
- Vous mangez les restes du souper d'hier soir comme une tranche de pizza et du gâteau.
- Vous prenez un café au lait au service au volant et quelques beignets sur le chemin du travail.

Si l'une de ces routines vous semble bien familière, vous n'êtes pas seul. Et vous avez déjà compris que ce type de repas n'est pas la meilleure façon de commencer la journée. N'est-ce pas?

Peut-être vous devriez sauter le déjeuner tout simplement. Même si cela peut vous aider à consommer moins de calories si vous ne mangez pas avant l'heure de midi, sauter le déjeuner n'est



pas nécessairement la meilleure solution, selon l'American Heart Association.²

Les personnes qui ne prennent pas de déjeuner sont plus susceptibles d'être:

- en surpoids ou obèse
- atteintes de diabète, de maladies cardiaques et d'avoir un taux de cholestérol élevé
- un consommateur de tabac
- moins actives
- à la recherche d'une nourriture de mauvaise qualité tout au long de la journée
- des consommateurs d'aliments riches en sucre, en calories et en graisses

Vous comprenez? Le déjeuner peut constituer une façon saine de commencer la journée, si vous consommez les bons aliments.

Si vous souhaitez que votre déjeuner soit plus sain, voici quelques conseils à suivre :

- Simplifiez-vous la vie avec des rôties ou des céréales à grains entiers, des fruits frais ou du yogourt grec.
- Planifiez à l'avance. Préparez des

ASK THE Wellness DOCTOR

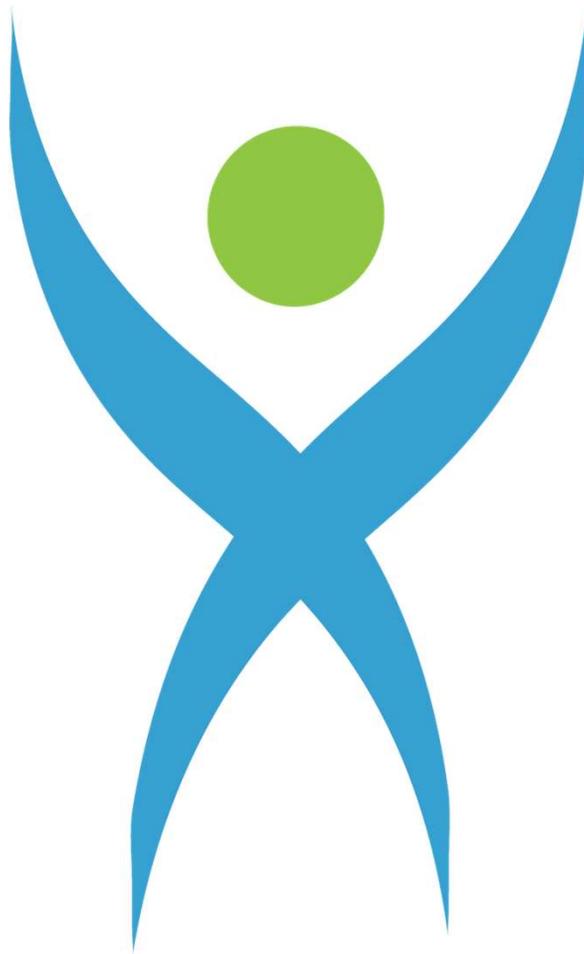
muffins à base d'ingrédients sains (baies, bananes, noix). Ou faire cuire du gruau dans une mijoteuse pendant la nuit.

- Préparez un smoothie avec des fruits congelés, des bananes, des légumes verts, des glaçons et un mélangeur.
- Si vous êtes pressé, emportez-le avec vous.
- Ou si vous commandez un déjeuner à emporter, choisissez des options plus saines comme un œuf brouillé, du gruau à grains entiers ou un bol de fruit (au lieu de crêpes trempées dans du sirop, des pâtisseries et des boissons sucrées).

En commençant votre journée par un déjeuner sain, vous pouvez vous préparer à faire de meilleurs choix au quotidien et à améliorer votre état de santé général. Si vous alimentez votre corps avec des aliments sains, vous vous sentirez mieux, vous serez en meilleure santé et vous aurez plus d'énergie. C'est une excellente façon de commencer la journée.

Références

1. Statista. (2024). Most popular breakfast foods among consumers in the United States. [Les aliments de déjeuner les plus populaires auprès des consommateurs aux États-Unis.] De : <https://tinyurl.com/yc35dvba>
2. American Heart Association. (2017). How to make breakfast a healthy habit. [Comment transformer le déjeuner en une habitude saine.] De : <https://tinyurl.com/yxau28ou>



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

