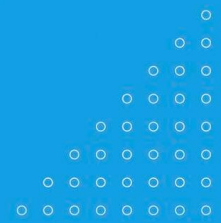




BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Août 2024



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – août 2024

Melon d'eau : Une appétissante façon de faire baisser la tension artérielle

Saviez-vous qu'un adulte sur trois est atteint d'une pression artérielle élevée ou haute? Bien que les médicaments soient souvent utilisés pour contrôler la tension artérielle, le régime alimentaire, l'exercice physique et les habitudes de vie peuvent également faire la différence. Voici une façon sucrée et délicieuse de réduire la tension artérielle...

Faites CECI pendant seulement 30 minutes par jour pour vivre plus longtemps

Julia Hawkins n'est pas comme la plupart des personnes qui atteignent l'âge de 108 ans. En effet, l'espérance de vie moyenne aux États-Unis est de 76,3 ans. Cet âge est dans le rétroviseur de Hawkins depuis plus de 30 ans. Quel est donc son secret pour vivre plus longtemps? Prenez vos chaussures de course et jetez un coup d'œil à ce qui suit...

Les calories des repas au restaurant peuvent vous surprendre

Avez-vous faim? Il se peut que vous vous rendiez dans votre restaurant préféré, que vous passiez par le service au volant ou que vous commandiez des plats à emporter. Mais si vous essayez de limiter les calories, de gérer votre poids et d'améliorer votre santé, vous serez peut-être surpris par le contenu de la plupart des repas servis dans les restaurants. Voici ce que vous devez savoir...

L'axe des Y : Besoin d'un petit coup de pouce?

Besoin d'un petit coup de pouce en début de matinée? Laissez tomber le café, la boisson énergisante ou la douche froide et faites ceci pour vous donner un peu d'élan.

Recette : Salade de fruits et de feta

Envie d'une salade sucrée, rafraîchissante et savoureuse? Procurez-vous des melons d'eau et des cantaloups, ainsi que quelques autres ingrédients, et essayez cette recette de salade de fruits et de feta.

Participez au Défi santé du mois d'août!

Soyez attentif à votre cœur : Faites des choix bénéfiques pour le cœur tous les jours

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je aider ma famille à faire plus d'activité physique?



L'axe des



Besoin d'un petit coup

Pour certains, se réveiller le matin peut être difficile. Il est également difficile de rester éveillé lorsque les coups de fatigue de l'après-midi se font sentir.

Que faites-vous quand vous avez besoin d'un petit coup de pouce?

Certaines personnes consomment des boissons contenant de la caféine, font une sieste ou vont marcher à un rythme soutenu. Mais il y a au moins une autre chose que vous pouvez faire.

Réfléchissez à ceci...

Laissez tomber la caféine. Promenez-vous si vous le pouvez. Et si la sieste ne correspond pas à votre horaire, réfléchissez à ce qui suit.

Une étude a révélé que le fait de mâcher une gomme à mâcher aromatisée à la menthe pendant environ 10 minutes peut aider à augmenter l'activité cérébrale et la vivacité d'esprit.

commentaires

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

Melon d'eau : Une appétissante façon de faire baisser la tension artérielle

Fêtez la journée nationale du melon d'eau avec ce fruit sucré et juteux.

Prenez un morceau de melon d'eau bien coupé. Prenez une bouchée. Savourez son goût sucré. Si le jus coule le long de votre bras, vous savez que vous avez choisi le melon parfait.

Le 3 août 2024, des millions de personnes vont fêter la Journée nationale du melon d'eau. Ce fruit sucré et juteux est délicieux et symbolise la saison estivale.

Mais selon une étude récente, ce fruit pourrait également être la solution idéale pour contrôler la tension artérielle.¹

1 adulte sur 3 est atteint d'hypertension ou de tension artérielle élevée

Selon l'American Heart Association, une pression artérielle élevée ou haute peut provoquer les conditions suivantes :

- Crise cardiaque
- accident vasculaire cérébral
- Perte de vision
- Maladie rénale
- et autres problèmes de santé

PLUS

Essayez ces recettes gourmandes à base de melon d'eau
<https://tinyurl.com/6cuncxjn>

Mais il est possible de faire autrement. Lors de l'étude menée à San Diego State University, les chercheurs ont examiné l'impact de la consommation de biscuits par rapport à celle de melon d'eau.

Et les résultats pour le melon d'eau étaient beaucoup plus juteux que les biscuits. Les chercheurs ont constaté que...

Manger du melon d'eau tous les jours peut vous aider à :

- perdre du poids
- baisser votre indice de masse corporelle
- réduire les triglycérides et le LDL (mauvais cholestérol)
- baisser la tension artérielle

Il y a d'autres avantages, aussi. Le melon d'eau a une faible teneur en calories. Il est riche en vitamines, minéraux et antioxydants qui préviennent les maladies et certains types de cancer. Et il est composé d'environ 92 % d'eau pour vous aider à rester hydraté.

La consommation d'une tranche de melon d'eau est sans doute la façon la plus populaire de déguster ce fruit. Mais il est également délicieux dans les salades de fruits, les salsas et les boissons. Voilà un aliment bien juteux... Miam!

Faites CECI pendant seulement 30 minutes par jour pour vivre plus longtemps

Une personne âgée de 108 ans vous montre l'exemple

Julia Hawkins appréciait le travail dans son jardin. Et si le téléphone sonnait, elle se dépêchait de courir à l'intérieur pour répondre.

À 100 ans, c'est plutôt actif, même pour beaucoup d'adultes deux fois plus jeunes qu'elle. Mais elle a décidé qu'elle pouvait faire mieux. Elle a donc lacé ses chaussures de course et s'est mise à bouger un peu plus.

À 105 ans, elle a terminé le 100 mètres en 62 secondes lors du championnat d'athlétisme en plein air des États-Unis pour les personnes âgées, établissant ainsi un nouveau record du monde. Elle a également établi des records aux National Senior Games [Jeux nationaux des personnes âgées].

Sa vitesse et sa puissance lui ont conféré le surnom de « The Hurricane » [l'ouragan]. Et elle est toujours aussi active à l'âge de 108 ans.

« En vieillissant, il faut avoir des moments magiques et des passions », dit Julia.

« Il faut avoir quelque chose à attendre, quelque

chose à quoi se préparer, quelque chose à quoi s'intéresser. »

Faites 30 minutes d'exercice par jour

Vous voulez améliorer votre santé, vous sentir mieux et vivre plus longtemps? Soyez actif, même en vieillissant.

L'American College of Sports Medicine recommande aux adultes de consacrer au moins 30 minutes à l'exercice physique cinq jours par semaine.





Salade de fruits et de feta

Envie d'une salade sucrée, rafraîchissante et savoureuse? Procurez-vous des melons d'eau et des cantaloups, ainsi que quelques autres ingrédients, et essayez cette recette de salade de fruits et de feta.⁴

Ingrédients pour la vinaigrette

2 T de morceaux de melon d'eau

2 T de morceaux de cantaloup

1/4 T d'oignon rouge moyen, finement tranché

6 T d'épinards frais ou de roquette

1/2 T de fromage feta émietté à teneur réduite en matières grasses

1/4 T de pignons de pin

Ingrédients pour la salade

2 T de morceaux de melon d'eau

2 T de morceaux de cantaloup

1/4 T d'oignon rouge moyen, finement tranché

6 T d'épinards frais ou de roquette

1/2 T de fromage feta émietté à teneur réduite en matières grasses

1/4 T de pignons de pin

Instructions

- Mélanger les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.
- Incorporer le reste des ingrédients et servir.
- Donne 4 portions. 221 calories par portion.

Les calories des repas au restaurant peuvent vous surprendre

Cuisinez chez vous plus souvent pour contrôler les calories

Lorsque vous êtes occupé et que vous avez faim, comment faire pour freiner vos fringales?

Un grand nombre de personnes se rendent au service au volant pour manger un hamburger, des frites et un soda, ou vont au restaurant.

En fait, une enquête récente a révélé qu'environ 58 % des adultes dînent sur place ou commandent des plats à emporter au moins une fois par semaine.

À quelle fréquence dînez-vous au restaurant ou prenez-vous des plats à emporter?

Si c'est plus d'une fois de temps en temps, cela peut expliquer votre surpoids ou d'autres problèmes de santé.

- Dans une étude récente, des chercheurs ont suivi 18 000 personnes pendant huit ans.³
- Ils ont suivi leurs choix alimentaires et ont examiné les résultats.
- Les personnes ayant mangé au restaurant ont consommé au moins 200 calories de plus par repas que celles qui ont mangé à la maison.
- Ils ont également consommé plus de cholestérol, de lipides et de sodium que les personnes qui ont mangé à la maison.

Une augmentation de quelques calories par repas au restaurant peut sembler minime.



- Mais 200 calories supplémentaires une fois par semaine représentent 10 400 calories en un an.
- Pour brûler autant de calories, il faut marcher pendant environ 52 heures à un rythme soutenu.

Si vous voulez contrôler votre poids et améliorer votre santé, faites l'effort de préparer vos propres repas plus souvent. Cela pourrait nécessiter un peu de planification. Mais vous serez en mesure de choisir des options plus saines que celles proposées sur un menu.

PLUS

Calories dans les repas de restaurants populaires
<https://tinyurl.com/4rr9spav>

Faites CECI pendant seulement 30 minutes par jour pour vivre plus longtemps

- Pourquoi? L'exercice aérobique permet de brûler des calories et des lipides. L'exercice réduit le risque de maladies chroniques. L'exercice contribue également à renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles.
- Voici le problème : Seule la moitié des adultes effectue 30 minutes d'exercice physique par jour.²

Effectuez-vous au moins 30 minutes d'exercice physique par jour? Si c'est le cas, continuez ainsi. Si ce n'est pas le cas, trouvez une activité que vous aimez et commencez à la pratiquer.

PLUS

Sept façons simples d'être plus actif
<https://tinyurl.com/vdvtv3u6>

Références

- Connolly, M., et al. (2019). Effect of fresh watermelon consumption on risk factors for cardiovascular disease in overweight and obese adults. [Les effets de la consommation de melons d'eau frais sur les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires chez les adultes en surpoids et obèses.] Current Developments in Nutrition, P06:102-19. De : <https://tinyurl.com/83wwpr2s>
- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Exercise or physical activity. [Exercice ou activité physique.] De : <https://tinyurl.com/mudtakuw>
- Nguyen, B.T., et al. The impact of restaurant consumption among US adults: effects on energy and nutrient intakes. [L'impact de la consommation dans les restaurants chez les adultes américains : effets sur les apports en énergie et en nutriments.] Public Health Nutrition. De : <https://tinyurl.com/k85j4u8f>
- U.S. Department of Agriculture. (2024). Salade de fruits et de feta. Choose My Plate. De : <https://tinyurl.com/577798nd>
- Johnson, A., et al. The effect of chewing gum on physiological and self-rated measures of alertness and daytime sleepiness. [L'effet du gomme à mâcher sur les mesures physiologiques et les mesures auto-évaluées de la vigilance et de la somnolence diurne.]



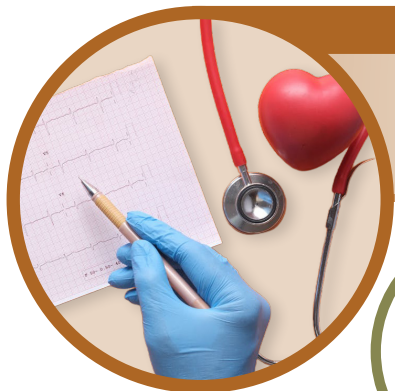
Participez au Défi santé du mois d'août!

[Soyez attentif à votre cœur : Faites des choix sains pour le cœur au quotidien](#)

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

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

[Comment puis-je aider ma famille à faire plus d'activité physique?](#)



Soyez attentif à votre cœur

Défi

Faites des choix bénéfiques pour le cœur tous les jours

Faites des choix sains pour le cœur au quotidien

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Soyez attentif à votre cœur. »
2. Élaborer un plan pour être actif et pour manger des aliments sains pour le cœur.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque Kevin Smith travaillait dans un dépanneur du New Jersey, manger des barres chocolatées, des hot-dogs, des boissons gazeuses et de la malbouffe faisait en quelque sorte partie du travail.

Mais ce travail de jour lui a aussi donné une idée. Réaliser un film intitulé *Commis en Folie*. Il a écrit le scénario et tourné le film dans le magasin où il travaillait après ses heures de travail. Ce film a lancé sa carrière de scénariste, d'acteur, de producteur et de réalisateur.

Il a commencé à avoir du succès... et à prendre du poids. Après avoir atteint un poids de 330 livres, Smith a été victime d'une crise cardiaque massive à l'âge de 48 ans. Il savait que les choses devaient changer.

Il a commencé à manger plus de fruits et de légumes. Promener le chien est devenu une routine quotidienne. En six mois, il a perdu plus de 50 livres et a suivi un mode de vie qui lui permettra d'en perdre 50 de plus.

« Je suis maintenant sur une autre voie », déclare M. Smith. « Après ma crise cardiaque, j'ai dû changer les choses. En effet, quelle est l'alternative, la mort? Il a fallu un certain temps, mais mon état de santé général s'est amélioré. Je dors mieux, je bouge mieux, je pense mieux et je suis en meilleure santé. »

Quel est l'état de santé de votre cœur? Saviez-vous que les maladies cardiaques sont la principale cause de décès aux États-Unis? Il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. Vos habitudes de santé peuvent faire la différence. Relevez le défi d'un mois « Soyez attentif à votre cœur ».

Comment prévenir une crise cardiaque
<https://tinyurl.com/2u7xh6uw>

Le test du tic-tac

Quel est l'état de santé de votre cœur?

Répondez à ces questions pour le découvrir :



O N

1. Votre tension artérielle est-elle égale ou supérieure à 120/80?
2. Mangez-vous de la viande rouge?
3. Êtes-vous sédentaire la plupart du temps?
4. Avez-vous des antécédents familiaux de maladie cardiaque?
5. Êtes-vous en surpoids ou obèse?
6. Fumez-vous ou êtes-vous exposé au tabagisme passif?

Si vous avez répondu « oui » à n'importe laquelle de ces questions, vous risquez d'avoir des problèmes cardiaques. Des visites régulières chez le médecin pour mesurer la tension artérielle, les lipides sanguins et le poids peuvent vous aider à déterminer les changements d'habitudes qui amélioreront la santé cardiaque. Un régime alimentaire, des exercices et des habitudes de vie saines peuvent faire toute la différence.²

Battre les probabilités : Huit habitudes saines pour le cœur

Si vous souhaitez améliorer la santé de votre cœur, agissez. Environ 80 % des problèmes cardiaques peuvent être évités grâce à un régime alimentaire, à l'exercice physique et à des habitudes de vie saines.³ Voici huit façons de vaincre les probabilités et d'améliorer la santé cardiaque :

1. Régalez-vous de fruits et légumes

Voici ce que vous devriez manger : 1 1/2 à 2 tasses de fruits par jour et 2 à 3 tasses de légumes par jour. La vérité : Seuls 12 % des adultes consomment suffisamment de fruits et 10 % consomment suffisamment de légumes.⁴

Pourquoi plus de fruits et légumes? Ils sont pauvres en calories. Ils sont riches en antioxydants, en fibres, en vitamines, en minéraux et en autres nutriments. Essayez ceci :

- Mangez une banane au déjeuner.
- Ajoutez des baies au yogourt, aux céréales ou aux flocons d'avoine.
- Mangez plus de salades à base de légumes verts et d'autres légumes.
- Ajoutez des légumes hachés ou râpés dans les plats cuisinés, les pains ou les sauces pour pâtes.
- Mangez plus de légumes cuits à la vapeur.
- Incluez davantage de haricots, de pois et de légumineuses dans vos repas.



Battre les probabilités : Huit habitudes saines pour le cœur

2. Privilégiez les grains (entiers)

Les recherches démontrent que la consommation d'aliments riches en fibres, comme les grains entiers, peut protéger votre cœur.⁵ Les grains entiers aident à améliorer le taux de cholestérol et à réduire le risque de maladies cardiaques. Les aliments à base de grains entiers peuvent également vous aider à gérer votre poids et à contrôler votre taux de sucre dans le sang.

- Mangez plus de pain, de pâtes, de flocons d'avoine et de riz à grains entiers.
- Quand vous faites de la pâtisserie, remplacez la moitié de la farine raffinée prévue dans la recette par de la farine complète.
- Préparez des sandwichs ou des rôties avec du pain de grains entiers.

3. Privilégiez les matières grasses bénéfiques

Les matières grasses contenues dans les aliments frits, la crème glacée, le fromage, le chocolat au lait, la viande rouge et de nombreux aliments transformés augmentent le risque de problèmes cardiaques. En revanche, les matières grasses saines protègent votre cœur.

- Pour la cuisson et la pâtisserie, utilisez des huiles végétales saines (canola, soja, olive, etc.).
- Mangez plus d'olives, d'avocats, de noix et de graines.
- Ajoutez du poisson à votre régime alimentaire 1 à 2 fois par semaine.

4. Se débarrasser de l'habitude du sel

La plupart des personnes consomment trop de sodium, sans même s'en rendre compte. Les aliments transformés comme les pizzas, les repas surgelés et les repas rapides sont particulièrement riches en sodium. Un excès peut provoquer une hypertension artérielle et endommager votre cœur. Essayez de ne pas consommer plus de 1 500 mg de sodium par jour.⁶

5. Ne fumez pas

Évitez le tabagisme passif. Et si vous fumez, arrêtez! Si vous ne fumez pas, ne commencez pas. Après l'arrêt, votre cœur commence immédiatement à se renforcer. En l'espace de deux ans seulement, votre risque de crise cardiaque est quasiment le

10 conseils pour améliorer la santé cardiaque
<http://tinyurl.com/ydyn65w>

même que celui d'un non-fumeur.⁷

6. Bougez

L'exercice régulier est important pour maintenir votre cœur en bonne santé. Efforcez-vous de faire au moins 30 minutes d'exercice cinq jours par semaine.⁸ Here are some ways to be more active:

- Promenez-vous pendant 10 minutes chaque matin et chaque après-midi.
- Allez au gymnase. Essayez le jogging ou la course à pied. Ou suivez un cours d'exercice en groupe.
- Les travaux de jardinage et le nettoyage intensif de la maison sont également considérés comme de l'exercice.

7. Détendez-vous

Des études révèlent que les personnes qui subissent un niveau de stress élevé au travail ou à la maison présentent des taux plus élevés de maladies cardiaques. Il est bon pour votre cœur d'apprendre à gérer le stress de manière saine.⁹

- Limitez votre charge de stress. Ne vous engagez pas à l'excès. Il faut savoir dire « non » et « j'ai besoin de plus d'aide ».
- Reposez-vous suffisamment au quotidien.
- Prenez le temps de faire de l'exercice, de vous détendre et de faire des choses amusantes.
- Ne consommez pas d'alcool ou d'autres substances addictives pour gérer le stress.
- Mettez en place un bon système de soutien. Il peut être utile de parler du stress avec les membres de votre famille, vos amis ou vos collègues de travail.

8. Visitez régulièrement votre médecin de famille

Consultez votre médecin au moins une fois par an pour un bilan de santé. Les soins et examens préventifs peuvent faire la différence. Vous souhaitez préserver la santé de votre cœur pour les années à venir? Maintenant est toujours le meilleur moment pour commencer.

Êtes-vous à risque pour les maladies cardiaques?
<https://tinyurl.com/s2s7skd>

Le cœur du problème

Êtes-vous prêt à en apprendre un peu plus sur votre cœur pour le garder en bonne santé? Consultez ces données sur la santé cardiaque...

100,000

Nombre moyen de battements du cœur par jour

6

Nombre de litres de sang que le cœur pompe dans l'organisme toutes les 20 secondes.

2.5 billion

Nombre moyen de battements du cœur au cours d'une vie

30%

Baisse moyenne du risque de maladie cardiaque liée à une consommation accrue d'aliments à base de plantes, à une réduction de la viande rouge et à une augmentation de la consommation d'huile d'olive

702,880

Nombre de personnes qui meurent chaque année d'une maladie cardiaque

Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2024). Leading causes of death. [Principales causes de décès.] National Centers for Health Statistics. De : <https://tinyurl.com/jysjv9j>
2. Ghodeswar, G., et al. (2023). Impact of lifestyle modifications on cardiovascular health: A narrative review. [L'impact des modifications du mode de vie sur la santé cardiovasculaire : Une revue narrative.] Cureus, 15(7): e42616. De : <https://tinyurl.com/yjmgcnmfac>
3. Williamson, L. (2024). To curb high rates of heart disease and stroke, experts urge prevention and innovation. [Pour freiner les taux élevés de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, les experts recommandent vivement la prévention et l'innovation.] American Heart Association. De : <https://tinyurl.com/yc5a85ws>
4. 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 : <https://tinyurl.com/eee634px>
5. Reynolds, A., et al. (2019). Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. [La qualité des glucides et la santé humaine : une série de revues systématiques et de méta-analyses.] The Lancet, 393(10170): 434-445. De : <https://tinyurl.com/v4xnl78>
6. American Heart Association. (2024). How much sodium should I eat per day? [Quelle quantité de sodium faut-il consommer par jour?] De : <https://tinyurl.com/2ys6r72d>
7. American Cancer Society. (2020). Health benefits of quitting smoking over time. [Les effets bénéfiques sur la santé de l'arrêt du tabac au fil du temps.] De : <https://tinyurl.com/paajbz2d>
8. U.S. Department of Health and Human Services. [Département américain de la santé et des services sociaux.] (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. [Directives en matière d'activité physique pour les Américains : 2e édition.] De : <https://tinyurl.com/ta7ej2d>
9. Tawakol, A., et al. (2017). Relation between resting amygdala activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study. [La relation entre l'activité amygdalienne au repos et les événements cardiovasculaires : une étude longitudinale et de cohorte.] The Lancet, 389(10071): 834-845. De : <https://tinyurl.com/wllpzml>



Soyez attentif à votre cœur

Défi

Faites des choix bénéfiques pour le cœur tous les jours

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, etc.).
2. Inscrivez le nombre de jours pendant lesquels vous avez fait des choix sains pour le cœur.
3. Utilisez le calendrier pour noter vos actions et vos choix afin de développer des habitudes saines pour le cœur.
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. = 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 adopté des habitudes saines pour le cœur

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

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

Nom _____ Date _____

Q.

Comment puis-je convaincre ma famille de faire plus d'activité physique?

A.

Avant de les faire bouger, il y a quelque chose que vous devez savoir. Le temps passé devant un écran a un effet important sur les enfants. En moyenne, les enfants âgés de 8 à 18 ans consacrent 6 à 9 heures par jour à regarder un écran.¹

LMoins de temps passé devant un écran vous laisse plus de temps pour d'autres choses, comme l'activité physique. C'est logique? La pratique régulière d'une activité physique peut être bénéfique pour vous et votre famille :

- Maintenir un poids sain ou perdre du poids
- Améliorer la santé cardiaque
- Renforcer les os et les muscles
- Prévention des maladies chroniques
- Et plus encore

Êtes-vous prêt à faire de l'exercice en famille? Voici quelques moyens simples d'être plus actif²

Donnez l'exemple

Tout commence avec vous. Prenez le temps de faire de l'exercice, de marcher, de faire du vélo, de travailler dans le jardin ou d'aller à la salle de sport..³

- Lorsque vos enfants constateront que l'exercice est important pour vous, ils seront plus disposés à adopter le même comportement que vous.
- Le contraire est également une réalité. Une étude récente a conclu que les enfants ayant des parents en surpoids ou obèses sont environ deux fois plus susceptibles d'être en surpoids ou obèses à l'âge adulte⁴



AIDEZ VOTRE FAMILLE À DÉPLACER PLUS

Planifiez des moments actifs en famille

En moyenne, les adultes passent plus de 7 heures par jour devant un écran (ordinateur, téléphone, tablette). Si vous cherchez à être plus actif, remplacez le temps passé devant l'écran par de l'activité physique et établissez un plan...

Réduire le temps passé devant l'écran, même si c'est seulement une heure, et prévoir de faire quelque chose d'actif, par exemple :

- Prenez une marche.
- Partez en randonnée.
- Faites du vélo.
- Jouez au frisbee dans le parc.
- Essayez quelque chose de nouveau ensemble, comme le basket, le volley-ball, le tennis de table ou la natation.

Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup de planification pour être plus actif en famille. Stationnez plus loin du magasin et marchez. Si vous êtes au centre commercial ou à l'aéroport, prenez les escaliers plutôt que les escaliers mécaniques.

Transformez les tâches ménagères en jeux

Les tâches ménagères ne doivent pas forcément perturber votre journée. Transformez votre liste de tâches en jeu.

Mobilisez votre famille et voyez à quelle vitesse vous parviendrez à :

- désherber le jardin
- promener le chien

ASK THE *Wellness* DOCTOR

- passer l'aspirateur
- ranger l'épicerie
- sortir les poubelles
- nettoyer la salle de bain
- plier et ranger le linge

Vous brûlerez des calories supplémentaires en étant plus actif, et vous vous débarrasserez des tâches ménagères pour passer plus de temps à vous amuser en famille.

Bougez plus + Restez assis moins souvent = Vivre plus longtemps

Une étude récente a montré que 20 minutes d'exercice modéré par jour suffisent à faire baisser de 21 % le risque de décès prématuré. Si vous augmentez cette durée à plus de 40 minutes par jour, le risque de décès prématuré diminue de 31 %.⁵

L'activité physique de votre famille est un choix de vie. Encouragez-les, soyez régulier et amusez-vous.

Références

1. Lenger, L. (2024). Kid's screen time: How much is too much? [Le temps passé devant l'écran par les enfants : À quel point le temps d'écran est-il excessif?] OSF Healthcare. De : <https://tinyurl.com/5fptw6fd>
2. U.S. Department of Health. (2024). Help your kids get more physical activity. [Aidez vos enfants à faire plus d'activité physique.] Office of Disease Prevention and Health Promotion. De : <https://tinyurl.com/6eu5964a>
3. Lian, Y., et al. (2021). The influence of family sports attitude on children's sports participation, screen time, and Body Mass Index. [L'influence de l'attitude sportive de la famille concernant la pratique sportive des enfants, le temps passé devant un écran et l'indice de masse corporelle.] Frontiers in Psychology. De : <https://tinyurl.com/ms8x34sd>
4. Lee, J.S., et al. (2022). Global relationship between parent and child obesity: A systematic review and meta-analysis. [Relation globale entre l'obésité des parents et celle de leurs enfants : Une revue systématique]



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

