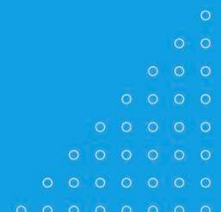


BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Septembre 2024



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – septembre 2024

Étiquettes de feux de circulation : Pour un raccourci vers des choix plus sains

Feu rouge, arrêtez. Feu jaune, ralentissez. Feu vert, allez-y. Imaginez une épicerie où tout est étiqueté de cette manière. De récentes recherches suggèrent que les étiquettes « feux de signalisation » pourraient constituer un indice simple pour vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires.

Cinq raisons surprenantes de respecter une heure de coucher régulière

Vous est-il déjà arrivé de ne pas dormir afin d'accomplir vos tâches? Vous vous couchez peut-être tard pour regarder votre série préférée en boucle. Ou peut-être que votre heure de coucher varie considérablement en fonction de la journée. Les habitudes de sommeil irrégulières risquent d'être néfastes pour votre santé...

Arrêtez de vapoter : Le vapotage est associé à une augmentation de 19 % des cas d'insuffisance cardiaque

Vous avez probablement entendu quelqu'un dire « mais c'est plus sain que la cigarette ». Les cigarettes électroniques ne contiennent pas nécessairement de tabac ni les mêmes substances cancérigènes que les cigarettes. Mais de nouvelles recherches suggèrent que le vapotage présente des risques importants pour la santé...

L'axe des Y : Avant de mettre votre pantalon...

Avez-vous déjà pensé aux dernières tendances de la mode? S'habiller à la mode ne pose aucun problème. Mais CETTE tendance à la mode pourrait vous envoyer à l'hôpital. Voici ce que vous devez retenir.

Recette : Croustilles de courgettes au four

Vous ne savez pas quoi faire avec toutes les courgettes de la fin de l'été? Vous pouvez en faire des croustilles saines et savoureuses. Voici comment...

Relevez le Défi santé de septembre!

Consommez davantage d'oméga-3 : Ajoutez des matières grasses saines à votre régime alimentaire

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quelles sont les méthodes de cuisson les plus saines?



L'axe des Y :



Avant de mettre votre pantalon...

Les jeans skinny sont peut-être une tendance de mode populaire.



Mais si vous portez un pantalon trop serré, vous risquez d'avoir des problèmes.

Lorsqu'une Australienne est arrivée aux urgences, à peine capable de marcher, les médecins ont dû lui couper son pantalon.

L'origine du problème? Ses jeans skinny.

Tout savoir sur les jeans skinny

Le port de jeans skinny ou de pantalons serrés peut entraver la circulation sanguine.

Il peut même provoquer des lésions nerveuses et musculaires, selon le Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry.⁵

Vous n'avez pas besoin de jeter vos jeans skinny. Mais si vous en portez, soyez actif et évitez de rester trop longtemps dans la même position.

des commentaires ?

envoyer des commentaires à l'éditeur :

Étiquettes de feux de circulation : Pour un raccourci vers des choix plus sains

Faites des choix « verts » pour réduire les calories

Feu rouge, arrêtez. Feu jaune, ralentissez. Feu vert, allez-y. Si vous avez envie d'améliorer vos habitudes alimentaires, pensez à un feu de circulation avant d'acheter ou de manger un aliment.

Lors d'une étude récente, des chercheurs ont suivi pendant trois mois les achats de 5 600 employés d'hôpitaux à la cafétéria.¹ Ils ont ensuite apporté les changements suivants à la cafétéria :

- Les aliments sains ont été marqués d'une étiquette à feu vert.
- Les aliments moins sains ont été marqués d'une étiquette à feu jaune.
- Les aliments malsains ont été marqués d'une étiquette à feu rouge.
- En outre, les aliments plus sains ont été déplacés vers l'avant du magasin

Savez-vous ce qui s'est passé? Par la suite, les consommateurs ont acheté davantage d'aliments « feu vert ». Les ventes de produits alimentaires et de boissons sucrées ont chuté de manière significative.

Et les personnes qui ont le plus fréquenté la

cafétéria ont consommé 15 400 calories de moins au fil du temps. Cela correspond à une perte de 4,4 livres!

Faites des choix alimentaires à feu vert

La prochaine fois que vous effectuerez des achats, posez-vous une question simple pour chaque article que vous prendrez avant de le mettre dans votre panier.

- Cet aliment mérite-t-il un feu vert, un feu jaune ou un feu rouge?

Si le produit est vert, ajoutez-le au panier. Soyez modéré dans votre consommation d'aliments à feu jaune. Et évitez tout aliment à feu rouge.

- Si vous privilégiez les aliments à feu vert, votre régime comprendra des fruits et des légumes, des grains entiers, des noix et des graines, des légumineuses et des produits laitiers ou à base de soja à faible teneur en matières grasses.
- Pensez à vos choix alimentaires de cette façon : Feu rouge, arrêtez.

Plus

Conseils de santé pour les repas au restaurant
<https://tinyurl.com/3s3s5aem>

Cinq raisons surprenantes de respecter une heure de coucher régulière

Dormez suffisamment pour réduire les risques pour la santé

« C'est l'heure d'aller se coucher. » C'est une affirmation universelle qui peut déclencher chez les jeunes certaines tactiques pour gagner du temps.

Vous savez... une histoire de plus, un verre d'eau, plus de jeux, un film. Mais vous êtes plus intelligent que cela. Les enfants ont besoin de dormir... n'est-ce pas?

Et vous? Dormez-vous au moins 7 heures par nuit?

Il est facile de manquer de sommeil, de se coucher tard et de se mettre au lit à des heures aléatoires, surtout pendant les fins de semaine. Mais la recherche démontre que les adultes devraient également suivre une routine régulière pour le coucher.

Pourquoi? Selon une étude récente, le manque de sommeil et les habitudes de sommeil irrégulières peuvent augmenter le risque des maladies suivantes :²

1. Taux de glycémie élevé
2. Hypertension artérielle
3. Crise cardiaque ou accident vasculaire
4. Surpoids ou obésité
5. Dépression

cérébral



Six astuces pour vous permettre de bien dormir

Vous voulez améliorer votre santé et mieux dormir? Pour une meilleure santé, il est conseillé de dormir 7 à 8 heures par nuit.

Voici quelques conseils pour vous aider à vous reposer :

- Allez vous coucher à la même heure chaque nuit, même pendant les fins de semaine.
- Évitez de faire de l'exercice dans les deux



Recette : Croustilles de courgettes cuites au four

Vous ne savez pas quoi faire avec toutes les courgettes de la fin de l'été? Vous pouvez en faire des croustilles saines et savoureuses. Voici comment le faire :⁶

Ingrédients

- 3 petites courgettes, coupées en rondelles d'un quart de pouce
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 T de chapelure assaisonnée à l'italienne
- 2 c. à s. de parmesan, râpé
- 2 c. à thé d'origan, haché

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
 2. Placer les rondelles de courgettes dans un bol. Arroser les courgettes d'un filet d'huile d'olive et remuer pour les enrober.
 3. Ajouter la chapelure. Remuer pour enrober.
 4. Placer les rondelles de courgettes enrobées sur une plaque à pâtisserie.
 5. Saupoudrer de parmesan et d'origan.
 6. Cuire au four pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les croustilles soient tendres et que le fromage soit doré.
- Donne 4 portions.

Arrêtez de vapoter : Le vapotage est associé à une augmentation de 19 % des cas d'insuffisance cardiaque

Le tabagisme, sous toutes ses formes, augmente le

Ne fumez pas, ou arrêtez si vous êtes fumeur. Vous avez probablement déjà entendu ce conseil. Et beaucoup de gens ont arrêté de fumer.

Si vous êtes fumeur, vous avez 2 à 4 fois plus de risques de développer une maladie cardiaque. Mais aujourd'hui, seuls 11,5 % des adultes fument des cigarettes traditionnelles.

Et le vapotage des cigarettes électroniques?

Il y a de fortes chances que vous ayez déjà vu quelqu'un qui vapote à l'aide d'une cigarette électronique. Le signe révélateur : un nuage de fumée blanche.

La cigarette électronique ne contient pas de tabac ni les mêmes substances qui provoquent le cancer. Mais il délivre de fortes doses de nicotine à chaque bouffée. Et il a été associé à un nombre croissant de problèmes cardiaques :

- Une récente étude a montré que le vapotage provoquait un pic de tension artérielle et de fréquence cardiaque qui durait 30 minutes ou plus.³
- Dans une autre étude, des chercheurs ont découvert que le fait de vaper une seule fois augmentait le risque d'insuffisance cardiaque de 19 % par rapport aux personnes n'ayant jamais essayé le vapotage.⁴

» De plus en plus d'études démontrent que les cigarettes électroniques ont des effets nocifs et qu'elles ne sont peut-être pas aussi sûres qu'on le pensait », explique le Dr Yakubu Bene-Alhasan, chercheur principal de l'étude.

« La différence que nous avons constatée était considérable. Il est important de réfléchir aux conséquences sur votre santé, en particulier sur votre santé cardiaque. »



Arrêtez de fumer et de vaper pour être en meilleure santé

En bref : Si vous fumez, arrêtez. Si vous vapotez, arrêtez. Et si vous avez de la peine à arrêter de fumer tout seul, demandez de l'aide à votre médecin. Vous serez bien content de l'avoir fait.

Plus

Conseils pour arrêter de fumer et de vaper
<https://tinyurl.com/au6zpvhe>

5 Surprising Reasons You Need a Regular Bedtime (continued from page 1)

- heures qui précèdent le coucher.
- Évitez la caféine, la nicotine et l'alcool le soir.
- Évitez de vous coucher avec l'estomac plein.
- Faites en sorte que ce soit confortable. Votre lieu de sommeil doit être sombre, calme et frais.

- Vous avez toujours des difficultés à dormir? Demandez à votre médecin de vous proposer d'autres moyens de bien dormir.

Plus

Votre guide pour des habitudes de sommeil saines
<https://tinyurl.com/>

Références

1. Thorndike, A., et al. (2019). Calories purchased by hospital employees after implementation of a cafeteria traffic light-labeling and choice architecture program. [Calories achetées par les employés d'un hôpital après la mise en œuvre d'un programme d'étiquetage par feu de signalisation et d'architecture de choix dans les cafétérias.] Nutrition, Obesity and Exercise, 2(7): e196789. De : <https://tinyurl.com/3v695db8>
2. Lunsford-Avery, J. et al. (2018). Validation of the Sleep Regularity Index in older adults and associations with cardiometabolic risk. [Validation de l'indice de régularité du sommeil chez les personnes âgées et associations avec le risque cardiometabolique.] Scientific Reports, 8:14158. De : <https://tinyurl.com/y7knlrm>
3. Franzen, K.F., et al. (2018). E-cigarettes and cigarettes worsen peripheral and central hemodynamics as well as arterial stiffness: A randomized, double-blinded pilot study. [Les cigarettes et les cigarettes électroniques aggravent l'hémodynamique périphérique et centrale ainsi que la rigidité artérielle : Une étude pilote randomisée en double aveugle.] Vascular Medicine, 23(5): 419-425. De : <https://tinyurl.com/3n3vdp78>
4. Napoli, N. (2024). Study Links E-Cigarette Use with Higher Risk of Heart Failure. [Une étude associe les cigarettes électroniques à un risque accru d'insuffisance cardiaque.] American College of Cardiology. De : <https://tinyurl.com/ynhb27ej>
5. Wai, K., et al. (2016). Fashion victim: rhabdomyolysis and bilateral peroneal and tibial neuropathies as a result of squatting in 'skinny jeans.' [Victime de la mode : rhabdomyolyse et neuropathies péronières et tibiales bilatérales à la suite d'une position accroupie en « jean skinny ».] Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 87(7): 782. De : <https://tinyurl.com/355594r6>



Relevez le Défi santé de septembre!

Consommez davantage d'oméga-3 : Ajoutez des matières grasses saines à votre régime alimentaire

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quelles sont les méthodes de cuisson les plus saines?



Consommez davantage d'oméga-3

DEFI

Ajoutez des matières grasses saines à votre régime

Ajoutez des matières grasses saines à votre régime alimentaire

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Consommez davantage d'oméga-3 »
2. Élaborer un plan pour consommer davantage d'aliments contenant des acides gras oméga-3.
3. 3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.

Vous êtes assis dans un restaurant et vous regardez le menu en essayant de décider ce que vous allez commander.



- Préférez-vous le saumon grillé accompagné de brocolis cuits à la vapeur et de riz brun?
- Ou commandez-vous le steak d'ailou servi avec de la purée de pommes de terre, du jus de viande et une noix de beurre?

Avant de passer votre commande au serveur, pensez à choisir le plat qui contient des graisses saines.

- Le poisson ou le steak?
- Les légumes verts ou les pommes de terre?

Si vous avez besoin d'un peu d'aide, voici un conseil : Les graisses ne sont pas toutes mauvaises. Le plat de saumon accompagné de brocolis cuits à la vapeur contient des graisses saines appelées acides gras oméga-3.

Votre corps se sert des oméga-3 pour protéger votre cœur, réduire l'inflammation, abaisser les taux de triglycérides et la tension artérielle, et garder votre cerveau en bonne santé.¹

If you need a little help, here's a hint: Not all fats are bad. The salmon dish served with

Pourquoi les oméga-3 sont bénéfiques pour la santé <https://tinyurl.com/omega3>

Le défi des oméga-3

Que savez-vous des acides gras oméga-3? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



- | V | F | |
|-----------------------------|--------------------------|---|
| 1. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les acides gras oméga-3 présents dans le poisson contribuent à réduire le risque de maladies cardiaques et de décès liés au cœur. |
| 2. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les acides gras oméga-3 n'ont aucun impact sur les douleurs articulaires ou l'arthrite. |
| 3. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les bonnes sources d'acides gras oméga-3 sont les légumes verts à feuilles, les avocats, les noix et les graines, les huiles végétales et le poisson. |
| 4. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Un apport suffisant en acides gras oméga-3 dans votre alimentation améliore la santé du cerveau et peut contribuer à prévenir la maladie d'Alzheimer et la démence. |
| 5. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les acides gras oméga-3 proviennent de l'alimentation ou de compléments alimentaires. |

Votre résultat? Environ 68 % des adultes aux États-Unis ne consomment pas suffisamment d'acides gras oméga-3 dans leur alimentation ou sous forme de compléments alimentaires.² Apprendre à consommer davantage d'aliments riches en acides gras oméga-3 peut améliorer votre santé.

Responses: 1.Vrai, 2.True, 3.Faux, 4.Vrai, 5.Vrai.

Attention aux mauvaises graisses

Si vous aviez une préférence pour le steak d'ailou dans l'exemple du restaurant, prêtez attention. Il ne contient pas de graisse saine. Méfiez-vous de ces mauvaises graisses.

- Les gras saturés se trouvent dans les viandes et les produits laitiers entiers comme le beurre, la crème et le lait entier.
- La viande rouge est composée de gras saturés qui augmentent le taux de cholestérol et le risque de maladies cardiaques.
- Vous pouvez constater la présence de gras saturés autour des steaks, des côtes et d'autres morceaux de viande.
- Vous les trouverez même sous la peau des poulets et des volailles.
- Les gras trans sont produits lorsque l'huile végétale est « hydrogénée » et transformée en un solide tel que la margarine ou le Crisco.
- On les trouve dans une grande variété d'aliments transformés.
- Les gras trans sont liés au diabète, aux accidents vasculaires cérébraux et aux maladies cardiaques.
- La Food and Drug Administration des États-Unis a récemment interdit un type d'acides gras trans dans tous les aliments.



Onze façons d'ajouter plus d'oméga-3 à votre régime

Savez-vous comment intégrer davantage d'aliments favorables aux oméga-3 dans votre régime alimentaire? Mangez plus d'aliments d'origine végétale et de poisson. Voici 11 façons simples d'augmenter votre consommation d'acides gras oméga-3 et d'autres graisses saines :

1. Remplacer le beurre par des pâtes à tartiner

- Essayez le houmous et les beurres de noix, les margarines sans gras trans, l'huile d'olive et l'ail.

2. Assaisonner avec des herbes

- Le basilic, l'origan, le clou de girofle, la marjolaine, l'estragon et le thym contiennent tous des acides gras oméga-3.

3. Toujours utiliser des huiles végétales...

- Au lieu des graisses animales et des graisses solides telles que le Crisco pour les sautés et la cuisson.

4. Préparer vos propres friandises

- Les biscuits, les pâtisseries, les gâteaux et les craquelins vendus dans les magasins contiennent des graisses néfastes pour la santé.
- Mais vous pouvez les préparer vous-même avec de l'huile végétale non hydrogénée.

5. Choisir des collations plus saines

- Essayez les croustilles de chou frisé cuites au four. Mangez des fleurettes de brocoli ou de chou-fleur. Ou bien prenez un morceau de pain grillé complet avec du beurre d'arachide

6. Passer à l'alimentation végétalienne pour une journée

- Même si vous n'êtes pas végétarien, essayez de suivre un régime à base de plantes au moins un jour par mois. Vous allez probablement manger plus de fruits, de légumes, de noix et de graines, de légumineuses et de grains entiers que vous ne le feriez normalement. Et c'est une bonne chose.

7. Cuisiner à partir des ingrédients de base

- Quand vous commandez des repas rapides ou achetez des plats emballés, il y a de

fortes chances qu'ils contiennent des gras saturés ou des gras trans.

- Mais si vous cuisinez à partir des ingrédients de base en utilisant des aliments crus et des épices, vous obtiendrez plus d'oméga-3 dans votre alimentation et vous éviterez les graisses malsaines.

8. Choisir du poisson et de la volaille maigres

- Si vous n'êtes pas végétarien, évitez les viandes rouges riches en gras saturés.
- Choisissez plutôt des poissons maigres et des volailles sans peau qui contiennent des acides gras oméga-3.

9. Consommer des produits laitiers ou des produits à base de soja pauvres en matières grasses

- Les produits laitiers ou à base de soja à faible teneur en matières grasses, comme le lait et le yogourt, contiennent des quantités saines d'acides gras oméga-3.
- Consultez les étiquettes des produits alimentaires pour connaître les options enrichies en acides gras oméga-3.
- Les fabricants de produits alimentaires sont de plus en plus nombreux à adopter cette pratique en raison de ses effets bénéfiques connus sur la santé.

10. Faites le plein de noix, de graines et d'avocats

- Ces aliments d'origine végétale riches en acides gras oméga-3 peuvent être consommés comme collation ou facilement ajoutés aux salades et autres recettes.

11. Prendre un supplément d'oméga-3

- Si vous êtes végétarien, vous pouvez obtenir suffisamment d'acides gras oméga-3 à partir d'aliments d'origine végétale. Mais beaucoup de personnes choisissent également de prendre un supplément d'oméga-3.
- Si vous n'êtes pas végétarien,

mais que vous consommez rarement du poisson ou des sources d'oméga-3 d'origine végétale, vous pouvez également envisager de prendre un supplément.

Essayez ces aliments riches en oméga-3

- **Huiles :** Huiles de canola, de soja, de noix et de lin
- **Noix et graines non salées :** Noix, graines de tournesol
- **Poisson :** Flétan, saumon, truite, thon
- **Grains entiers :** Pains, céréales et flocons d'avoine à grains entiers
- **Légumes :** Avocats, brocolis, épinards, chou frisé, chou-fleur, chou
- **Légumineuses :** Haricots verts, haricots blancs, haricots mungo

Cinq avantages pour la santé des acides gras oméga-3

La consommation d'aliments contenant des graisses insaturées et des acides gras oméga-3 peut avoir un impact positif sur votre santé, notamment :⁴

- **Améliorer la santé cardiaque :** Les oméga-3 aident à réduire le risque de maladie cardiaque en diminuant les triglycérides, en réduisant la tension artérielle et en améliorant le taux de cholestérol.
- **Stimulez vos capacités cérébrales :** Les oméga-3 soutiennent la fonction cognitive et aident à réduire le risque de perte de mémoire liée à l'âge.
- **Réduire l'inflammation :** Les oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires qui aident à gérer l'inflammation chronique liée à diverses maladies.
- **Améliorer la santé des yeux :** Les oméga-3 contribuent à la prévention de la dégénérescence maculaire et au bon fonctionnement général de l'œil.
- **Favoriser la santé mentale :** Les oméga-3 peuvent contribuer à réduire les symptômes de la dépression, de l'anxiété et d'autres troubles mentaux.

Références

1. National Institutes of Health. (2024). Omega-3 fatty acids. [Acides gras oméga-3.] De : <https://tinyurl.com/5en7b3rk>
2. Murphy, R., et al. (2021). Long-chain omega-3 fatty acid serum concentrations across life stages in the USA: an analysis of NHANES 2011–2012. [Concentrations sériques d'acides gras oméga-3 à longue chaîne à différents stades de la vie aux États-Unis : une analyse de NHANES 2011-2012.] *BMJ Open*, 11(5):e043301. De : <https://tinyurl.com/yk679jue>
3. U.S. Food & Drug Administration. (2024). Gras trans. De : <https://tinyurl.com/mpbwmpnr>
4. Restivo, J. (2024). Omega-3 foods: Incorporating healthy fats into your diet. [Aliments riches en oméga-3 : Incorporer des graisses saines dans votre alimentation.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/sbfzc883>

15 aliments riches en oméga-3
<https://tinyurl.com/s7fjcB3z>

Consommez-vous suffisamment d'oméga-3?
<https://tinyurl.com/>



Consommez davantage d'oméga-3

DEFI

Ajoutez des matières grasses saines à votre régime

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, etc.).
2. Enregistrez le nombre de jours où vous consommez des aliments contenant des acides gras oméga-3.
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. = exercice minutes
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire résumé	
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____		

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai consommé des aliments contenant des acides gras oméga-3

_____ 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.

Quelles sont les méthodes de cuisson les plus saines?

A.

Sept méthodes de cuisson saines

Êtes-vous un amateur des aliments frits?

Vous savez... des frites, du poulet croustillant, du poisson pané ou peut-être même un Twinkie frit. Ou peut-être que vous aimez votre viande grillée à la flamme sur un gril fumant et chaud.

Ces méthodes de cuisson peuvent être populaires en raison de leur rapidité et de leur commodité. Mais la cuisson des aliments à haute température peut avoir un effet cancérigène.¹

Par chance, il existe des méthodes de cuisson plus saines qui n'impliquent pas l'utilisation d'huile bouillante ou de flammes alimentées par de la graisse.

Commencez par cuisiner à la maison

Si vous cherchez à manger plus sainement, cuisinez plus souvent à la maison. Pourquoi? Un grand nombre des repas proposés dans les restaurants sont frits dans l'huile ou cuits sur un gril à des températures extrêmement élevées.

Le fait de cuisiner vos propres repas peut vous aider à :

- faire de meilleurs choix alimentaires;
- à planifier vos repas à l'avance;
- à gagner du temps en faisant vos achats. (Il n'est pas nécessaire de deviner. Vous disposerez d'une liste qui vous guidera dans vos achats.)
- Résistez à l'envie d'acheter des aliments moins sains.
- Améliorez vos compétences culinaires ou apprenez aux autres à cuisiner.

Les avantages ne s'arrêtent pas là.



SEPT MÉTHODES DE CUISSON SAINES

Selon les études, cuisiner à la maison peut vous aider à contrôler les calories, à perdre du poids ou à maintenir un poids sain.²

Sept méthodes de cuisson saines

Vous avez planifié des repas riches en fruits, légumes, grains entiers, noix, graines et légumineuses. Et que faire maintenant?

Lorsque votre cuisine est approvisionnée en aliments sains, la façon dont vous les cuisinez est tout aussi importante que ce que vous cuisinez. Au lieu de griller ou de cuire à la friteuse, essayez ces méthodes de cuisson plus saines :³

- 1. Cuire au four. Faites cuire les aliments au four en utilisant la chaleur sèche.**
- 2. Faites griller. Remplissez une plaque à griller avec un peu d'eau. Placez les aliments dans la partie supérieure de la plaque à griller. Cuire à feu direct.**
- 3. Pocher. Chauffez le liquide jusqu'à ce qu'il se trouve juste en dessous du point d'ébullition. Ajoutez des aliments. Couvrez avec un couvercle et faites cuire jusqu'à ce que la viande soit cuite**
- 4. Faites rôtir les aliments à sec dans le four à température élevée.**
- 5. Faites sauter les aliments dans de l'huile chaude (olive, avocat, noix de coco).**
- 6. Faites cuire les aliments à la vapeur dans un autocuiseur, une marmite ou une cuisinière avec un peu d'eau.**

ASK THE DOCTOR Wellness

- 7. Faites sauter les aliments dans une poêle à feu vif. En utilisant le bon mélange d'herbes, d'épices et d'assaisonnements, ces méthodes de cuisson peuvent rendre vos aliments plus sains et plus savoureux que les grillades.**

Si vous faites griller vos aliments au barbecue, baissez le feu et faites cuire vos aliments un peu plus longtemps. Faites mariner les aliments avant de les griller, ce qui peut aider à prévenir la formation de substances cancérigènes.⁴

Assurez que chaque repas comprend une grande quantité de fruits et de légumes.

Références

1. National Cancer Institute. (2017). Chemicals in meat cooked at high temperatures and cancer risk. [Les produits chimiques se trouvant dans la viande cuite à haute température et le risque de cancer.] De : <http://tinyurl.com/hz887t4>
2. Wolfson, J., et al. (2020). More frequent cooking at home is associated with higher Healthy Eating Index-2015 score. [Le fait de cuisiner plus souvent à la maison est associé à un score plus élevé à l'indice de l'alimentation saine-2015.] Public Health Nutrition, 23(13): 2384 - 2394. De : <https://tinyurl.com/2cmv8k6b>
3. Maxie, G. (2022). Cooking heart-healthy food: Cooking methods. [Cuisiner des aliments bénéfiques pour le cœur : Méthodes de cuisson.] University of Alabama. De : <https://tinyurl.com/3w286zac>
4. Caliskan, H., et al. (2023). Reducing effects of tea marinades on heterocyclic aromatic amines formation in chicken thigh meat: focus on white and oolong tea. [Les effets réducteurs des marinades au thé sur la formation d'amines aromatiques hétérocycliques dans la viande de cuisson de poulet : une attention particulière pour le thé blanc et le thé oolong.] Journal of Food Measurement and Characterization, 17: 2688-2696. De : <https://tinyurl.com/bdhdmpvy>



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

