



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

## JANVIER 2021

Réalisé par:



## POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Janvier 2021

### **Vaincre le stress en 2021 avec CETTE solution qui fait rire**

Nous sommes tous aux prises avec du stress, qu'il soit bon ou mauvais. Cependant, si vous ne gérez pas le stress, votre santé et votre bonheur peuvent en souffrir. Recherchez-vous un moyen facile de combattre le stress pour vous aider à bien vivre au quotidien? Prenez une double dose de CECI...

### **Lutter contre le cancer et le rhume avec de l'ail**

L'ail est bon pour la santé, non? Oui, mais tout dépend de votre façon de le préparer. Si vous le faites de la bonne manière, les propriétés nutritionnelles de l'ail peuvent aider à combattre le cancer et le rhume. À défaut de préparer l'ail de la bonne façon, vous risquez de vous tromper. Voici ce que vous devez retenir.

### **Partir du bon pied pour la nouvelle année**

Fait... la plupart des adultes ne font pas assez d'exercice. Mais seulement 30 minutes par jour peuvent améliorer votre humeur et votre santé, et réduire le risque de maladie chronique. Apprenez-en plus sur les bienfaits de l'exercice physique pour la santé et passez à l'action.

### **L'axe des Y : Trois méthodes pour éviter l'épuisement cérébral**

Vous voulez que votre cerveau reste en bonne santé en vieillissant? Les recherches suggèrent qu'il y a trois choses qui ont le plus grand impact.

### **Recette : Choux de Bruxelles rôtis avec échalotes**

Vous avez envie de manger un plat pour temps froid qui contient de la vitamine C, des fibres et des antioxydants pour améliorer votre santé? Essayez cette recette de choux de Bruxelles.

### **Participez au Défi santé de janvier!**

Prévenir une carence en vitamine D : Augmenter la vitamine D pour une meilleure santé

### **Demandez l'avis du médecin de bien-être :**

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : En quoi le fait de manger des fibres est-il bénéfique pour la santé?



**CORPORATE WELLNESS**  
MEMBERSHIP

# BULLETIN

Réalisé par:





L'AXE DES Y



## Trois méthodes pour éviter l'épuisement cérébral

Vous avez déjà entendu parler de l'épuisement cérébral?



C'est le concept non officiel qui désigne ce qui arrive à votre cerveau à la suite du stress, du vieillissement, du mode de vie et d'autres facteurs.

L'épuisement cérébral peut avoir un impact significatif sur votre mémoire, votre capacité de prendre des décisions et votre humeur. Mais il est possible de faire autrement.

Suivez le plan de prévention de l'épuisement cérébral. Vous vous sentirez mieux, vous serez plus réfléchi et en meilleure santé.

1. Sleep 8-9 hours per night
2. Get regular

### commentaires

envoyer des commentaires à l'éditeur

[evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

## Vaincre le stress en 2021 avec CETTE solution qui fait rire

Êtes-vous stressé? Il faut plus de sourires et de rires

Soyons réalistes. L'année 2020 a été un peu stressante. La COVID-19 a bouleversé la santé, le bonheur et l'économie. Et il est temps d'en rire.

La vérité... la pandémie internationale n'est sans doute pas la seule chose qui vous stresse, qui a un impact sur votre humeur ou qui vous empêche de dormir la nuit. Il existe également d'autres choses, comme le travail, l'argent, les relations et les événements inattendus de la vie. Parfois, notre simple routine quotidienne est stressante.

Toutefois, qu'on le veuille ou non, le stress est un élément normal de la vie. À défaut de gérer le stress de manière saine, vous risquez de vous exposer aux problèmes suivants :

- Maladie cardiaque
- Obésité
- Diabète
- Maux de tête
- Dépression et anxiété
- Troubles de l'estomac
- Perte de mémoire

**La méthode pour vaincre le stress... il faut**

### tourner la situation en dérision.

Êtes-vous prêt à vous lancer en 2021 avec de meilleures perspectives et moins de stress pour protéger votre santé?

**Voici ce que vous devez faire :** Souriez fréquemment. Rire plus souvent.

Dans une étude récente, des chercheurs ont constaté que ceux qui sourient et rient plus souvent sont mieux adaptés à la gestion du stress.1

Pourquoi? Quand vous riez, votre cerveau libère des endorphines qui améliorent l'humeur, réduisent le stress et soulagent la douleur. En moyenne, les personnes les plus heureuses éclatent de rire au moins 18 fois par jour.

La dernière fois que vous avez ri, c'était quand? Ce sera peut-être le moment d'un film drôle, d'un livre de blagues, d'une farce ou d'un moment en famille et entre amis où l'on rit jusqu'à en pleurer.

Avez-vous besoin d'un moyen simple pour gérer le stress et retrouver la forme? Souriez et riez un bon coup.

### PLUS

Neuf façons de rire plus souvent au quotidien  
<https://tinyurl.com/>

## Lutter contre le cancer et le rhume avec de l'ail

L'ail haché présente des avantages protecteurs pour la

Tout le monde reconnaît que l'ail repousse les vampires et éloigne les forces du mal. Mais, peut-il en faire autant pour le rhume et le cancer?

Ajoutez de l'ail écrasé à votre entrée. Ajouter l'ail à votre soupe et laisser mijoter. Hachez une gousse d'ail fraîche et ajoutez-la à votre repas préféré. Pas mal, non? Les recherches ont montré que manger de l'ail (frais si possible) peut aider :

- Baisser la pression artérielle
- Contrôler le cholestérol
- Renforcer le système immunitaire

- Réduire l'inflammation
- Prévenir certains types de cancer

Mais tout dépend de votre façon de le préparer. La plupart des personnes hachent, écrasent ou coupent l'ail avant de le faire cuire. Cependant, le fait de chauffer l'ail après l'avoir coupé détruit la plupart de ses propriétés de protection contre le rhume et le cancer.

- **Four à micro-ondes :** Au bout de 30 secondes, l'ail perd 60 % de son allicine, un composé qui aide à prévenir les rhumes et le cancer. Après 60 secondes, c'est nul.



- **Ébullition.** Seuls des niveaux faibles d'allicine subsistent après une ébullition de 6 minutes.
- **Mijotant.** Seuls des niveaux négligeables d'allicine subsistent après une ébullition de 15 minutes.



## Recette : Choux de Bruxelles rôtis avec échalotes

Vous avez envie de manger un plat pour temps froid qui contient de la vitamine C, des fibres et des antioxydants pour améliorer votre santé? Essayez cette recette de choux de Bruxelles.4

### Ingrédients

- 1 livre de choux de Bruxelles
- 1 échalote, pelée et hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé d'huile de noix
- Sel et poivre au goût (facultatif)

### Instructions

1. Préchauffer le four à 350 ° F.
2. Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles. Laver et couper les extrémités des tiges.
3. Mélanger les choux de Bruxelles avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.
4. Faites cuire dans un plat de cuisson pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
5. Retirer du four. Saupoudrer avec les échalotes hachées.
6. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive dans le plat. Mélanger à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. Remettre au four. Rôtir jusqu'à ce que les échalotes commencent à brunir.
7. Retirer du four. Mettre un filet d'huile de noix et assaisonner.

Donne 4 portions. 110 calories par portion.

© Wellsource, Inc. All Rights Reserved.

Aster Awards  
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING

## Partir du bon pied pour la nouvelle année

Promenez-vous 30 minutes par jour pour une meilleure



- Maintenir un poids sain, ou perdre du poids si nécessaire.
- Prévenir les maladies cardiaques
- Réduire le risque d'AVC
- Prévenir ou gérer le diabète de type 2
- Améliorer l'humeur
- Réduire le stress
- Prévenir certains types de cancer
- Renforcer les os et les muscles
- Vivre plus longtemps

Lorsque Nate Damm, un citoyen du Maine, a traversé l'Amérique à pied, il a effectué plus de 3 200 miles à pied. Il a fallu près de huit mois pour atteindre cet objectif. Et il dit que cela en valait la peine. .

« Ce voyage a complètement changé ma vie », dit Damm, l'auteur du livre *Life on Foot: A Walk Across America*. [La vie à pied : une promenade à travers l'Amérique]

Il est possible que vous n'avez pas l'intention de vous lancer dans une telle aventure à pied. Cependant, il suffit de quelques minutes de marche par jour pour être en bonne santé. Des recherches démontrent que la marche peut vous aider :<sup>3</sup>

**MORE**

La marche : vos pas vers la santé

<https://tinyurl.com/ybzykkt8>

**AVANTAGES SANITAIRES DE LA MARCHÉ PAR MINUTE**

Les experts de la santé suggèrent de marcher 30 minutes au moins 5 jours par semaine pour être en bonne santé. Voici ce qui se passe chaque minute de la marche :

- Une minute de marche suffit pour prolonger votre vie de 1,5 à 2 minutes.
- 10 minutes de marche rapide font brûler en moyenne 50 calories.
- 20 minutes de marche par jour font brûler en moyenne entre 5 et 10 kilos de graisse corporelle par an.

30 minutes de marche 5 jours par semaine permet de réduire de moitié le risque de maladie cardiaque et de diabète.

45 minutes de marche par jour réduisent de 50 % le risque de contracter un rhume.

Si la marche fait déjà partie de votre vie quotidienne, continuez. Si vous envisagez de faire davantage en matière d'exercice physique, ce n'est pas forcément compliqué. Levez-vous et allez vous promener. Le meilleur moment pour commencer est toujours le moment présent.

Si la marche fait déjà partie de votre vie quotidienne, continuez. Si vous envisagez de faire davantage en matière d'exercice physique, ce n'est pas forcément compliqué. Levez-vous et allez vous promener.

## Lutter contre le cancer et le rhume avec de l'ail

- **Sauté** Votre plat aura peut-être une saveur d'ail. Mais après une minute de sauté, l'ail ne peut plus être utilisé pour la prévention du cancer et du rhume.
- **L'ail haché cru** présente un maximum d'avantages pour aider à lutter contre le rhume et le cancer. La deuxième meilleure option... le rôtissage.

PLUS

Les bienfaits de l'ail pour la santé

<https://tinyurl.com/y8llq7od>

Envie de faire passer un pieu à travers le rhume et le cancer? Consommez une plus grande quantité d'ail... frais. Après avoir cuisiné votre entrée, votre soupe ou votre repas préféré, ajoutez de l'ail fraîchement haché pour en profiter au maximum.

### References

Zander Schellenberg, T., et al. (2020). Does laughing have a stress-buffering effect in daily life? An intensive longitudinal study. [Le rire a-t-il un effet régulateur de stress dans la vie quotidienne? Une étude longitudinale intensive.] PLOS ONE. De : <https://tinyurl.com/y7jhmj4>

Greger, M. (2020). Benefits of garlic for fighting cancer and the common cold. [Les effets bénéfiques de l'ail dans la lutte contre le cancer et le rhume.] Nutrition Facts. De : <https://tinyurl.com/yaqm44nv>

Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). Benefits of physical activity. [Les avantages de l'activité physique] De : <https://tinyurl.com/ydsp6a68>

Harvard University. Choux de Bruxelles rôtis avec échalotes et huile de noix. De : <https://tinyurl.com/y92nruo5>



Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : En quoi le fait de manger des fibres est-il bénéfique pour la santé? (Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2020/12/ask-eat-more-fiber.pdf>)

Participez au Défi santé de janvier! :

Augmenter la vitamine D : Avoir un apport suffisant en vitamine D (Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2020/12/hc-boost-vitamin-d.pdf>)



# Défi du bien-être

Réalisé par:





# Prévenir une carence en vitamine D

## DÉFI :

Augmenter la vitamine D pour une meilleure santé

## Critères à remplir pour relever ce DÉFI SANTÉ :

1. Lisez « Augmenter la vitamine D ».
2. Élaborez un plan pour consommer de la vitamine D en quantité suffisante.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Dès que la blogueuse de mode et de beauté, Jamie Stone, une originaire de Los Angeles, a commencé à se sentir mal, elle a attribué cela à une crise de quart de vie. Peut-être le stress et le tumulte liés à la création de son entreprise y contribuent-ils.

Elle se sentait comme si elle était toujours dans un état de malaise. Elle était de mauvaise humeur. Elle avait du mal à s'endormir. Elle se réveillait en se sentant épuisée et fatiguée. Il était difficile de monter les escaliers. Et la douleur au bas du dos était toujours présente, ce qui l'épuisait un peu plus chaque jour.

Elle a essayé de découvrir ce qui n'allait pas en diagnostiquant son problème en ligne. Cependant, cela a seulement aggravé les choses.

« J'ai estimé que j'étais probablement en train de mourir », dit Stone. « Un pronostic très typique lorsque vous descendez dans le trou noir de la recherche Google :

## Décryptage de la vitamine D

Que savez-vous à propos de la vitamine D? Répondez au questionnaire pour le savoir.



### V F

1.   Environ 80 % des patients atteints de COVID-19 ont de faibles taux de vitamine D.
2.   Le saumon renferme de faibles taux de vitamine D par rapport à la plupart des autres aliments.
3.   Votre corps retient la vitamine D dans votre sang et peut faire appel à ses réserves pendant des mois.
4.   La vitamine D est parfois connue sous le nom de « vitamine du soleil ».
5.   La carence en vitamine D n'est pas associée aux maladies chroniques et autres problèmes de santé.

Votre résultat? Si vous avez fourni une réponse incorrecte à l'une de ces questions, prenez le temps d'en apprendre un peu plus sur la vitamine D. De nouvelles recherches révèlent qu'un déficit en vitamine D peut augmenter le risque de COVID-19.1 Le saumon est très riche en vitamine D, et une carence en cette vitamine est liée à une longue liste de problèmes de santé. La bonne nouvelle... la plupart des personnes sont capables d'améliorer leur taux de vitamine D en modifiant leur régime alimentaire et leurs habitudes de vie quotidienne.

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

“Pourquoi suis-je constamment fatigué” et “pourquoi je me sens si mal tout le temps ?” »

Par bonheur, elle est allée voir son médecin. Un petit test sanguin lui a donné un peu d'espoir qu'elle ne mourait pas jeune. Ses symptômes provenaient d'un faible taux de vitamine D. Son médecin l'a aidée à faire quelques changements pour rehausser son taux de vitamine D afin qu'elle se sente mieux.

Vous êtes prêt à améliorer votre santé, à vous sentir mieux et à avoir davantage d'énergie? Participez au défi santé d'un mois pour prévenir les carences en vitamine D.

Plus de  
vitamine D  
<https://tinyurl.com/yblfeq9>

# Quatre moyens pour prévenir une carence en vitamine D

Vous voulez découvrir comment augmenter vos taux de vitamine D? Nous vous proposons trois choses à faire :

## 1. Consacrez 10 à 15 minutes par jour à vous exposer au soleil



Trop de temps de séjour au soleil sans protection adéquate augmente votre risque de dommages cutanés et de cancer. Néanmoins, 10 à 15 minutes d'exposition au soleil sont suffisantes pour vous permettre d'obtenir la vitamine D dont vous avez besoin.

## 2. Consommez davantage d'aliments riches en vitamine D



Le poisson est plus riche en vitamine D que la plupart des autres aliments. Essayez le thon, le maquereau et le saumon. Essayez également de trouver des aliments enrichis en vitamine D, comme les produits laitiers, le jus d'orange, le lait de soja et les céréales.

## Vitamine D : Soleil c. Alimentation

Dans quelle mesure l'exposition au soleil est-elle comparable à l'apport alimentaire en vitamine D? Regardez ceci :

- Un verre de 8 onces de jus d'orange enrichi contient environ 100 UI de vitamine D.
- Une portion de 6 onces de saumon renferme de 400 à 600 UI de vitamine D.
- Si vous passez de 10 à 15 minutes dans le soleil, et votre corps peut fabriquer jusqu'à 20 000 UI de vitamine D.

## 3. Prenez un supplément de vitamine D

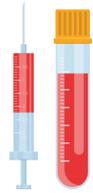


Une carence en vitamine D est due à un apport insuffisant en vitamine D dans votre

régime alimentaire ou en provenance du soleil. Et c'est plus répandu que vous ne le pensez.

On estime que 42 % des adultes aux États-Unis ont un déficit en vitamine D. Ce taux est encore plus élevé chez certains groupes (Afro-Américains, Hispaniques, personnes âgées).<sup>2</sup>

## 4. Demandez à votre médecin de procéder à une analyse sanguine de votre taux de vitamine D



Si vous souhaitez vérifier votre taux de vitamine D, parlez-en à votre médecin. Un simple test sanguin connu sous le nom de 25(OH)D est tout ce dont vous avez besoin. Le taux idéal de vitamine D dans votre sang est de 30 ng/mL, selon la Société endocrinienne.

Tous les matins, lorsque Jamie Stone se réveille avec des douleurs corporelles, se sentant épuisée, et dans un état de choc, elle a pensé qu'elle pourrait être en train de mourir. Mais finalement, le problème était lié à un faible taux de vitamine D.

« J'ai respecté les consignes de mon médecin et environ une semaine plus tard, j'ai constaté une différence surprenante dans mon état de santé et mon humeur générale », déclare Stone. « Le malaise avait totalement disparu, mon mal de dos... n'était plus aussi fort, et je n'avais plus le souffle coupé en montant les escaliers. »

La vitamine D en bref <http://tinyurl.com/4waf1wq>

## La vérité à propos de la carence en vitamine D



Une carence en vitamine D est due à un apport insuffisant en vitamine D dans votre régime alimentaire ou en provenance du soleil. Et c'est plus répandu que vous ne le pensez.

On estime que 42 % des adultes aux États-Unis ont un déficit en vitamine D. Ce taux est encore plus élevé chez certains groupes (Afro-Américains, Hispaniques, personnes âgées).<sup>2</sup>

La plupart des personnes ayant une carence en vitamine D ne présentent aucun symptôme tant que la vitamine D est en quantité très insuffisante. Cependant, un faible taux de vitamine D peut conduire à :

- Certains types de cancer
- Dépression et changements d'humeur
- Diabète
- Chutes
- Fatigue
- Maladies fréquentes
- Maladie cardiaque
- Hypertension artérielle
- Inflammation
- Douleurs articulaires
- Crampes musculaires
- Mauvaise santé osseuse

Mais toutes les organisations de santé ne sont pas d'accord sur la quantité de vitamine D dont vous avez besoin. Par exemple :

**Le Centers for Disease Control and Prevention** recommande aux adultes et aux enfants de recevoir au moins 600 unités internationales (UI) de vitamine D par jour.

**La Société d'endocrinologie** recommande un apport de 1 500 à 2 000 UI de vitamine D par jour pour les adultes et de 1 000 UI par jour pour les enfants.

Pour la plupart des personnes : un apport d'au moins 600 UI jusqu'à 4 000 UI est sûr pour les adultes et les enfants.

Sources alimentaires contenant de la vitamine D  
<http://tinyurl.com/nowumpm>

## References

1. Bilan de la vitamine D chez les patients hospitalisés atteints d'une infection par le SRAS-CoV-2.. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, dgaa733. From: <https://tinyurl.com/y2atwoqk>
2. La prévalence de la carence en vitamine D et les facteurs de risque connexes dans la population américaine. *Cureus*, 10(6): e2741. From: <https://tinyurl.com/y9a6b2e4>
3. La vitamine D : Fiche d'information destinée aux professionnels de la santé: <https://tinyurl.com/zh1azwy>





# Prévenir une carence en vitamine D

**DÉFI :**  
Boostez la vitamine D pour une meilleure 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 faites de l'exercice - 10 à 30 minutes.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites afin de vous assurer que vous recevez suffisamment de vitamine D.
4. À la fin du mois, calculez le nombre total de jours où vous avez pris des mesures pour prévenir une carence en vitamine D. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS :							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice
DIANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & Hebdomadaire sommaire should be Poids et résumé
HC [ ] ex. min. _____							
HC [ ] ex. min. _____							
HC [ ] ex. min. _____							
HC [ ] ex. min. _____							
HC [ ] ex. min. _____							

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci, j'ai fait des choix pour obtenir de la vitamine D

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois où j'ai fait au moins 30 minutes

### Autres projets de bien-être terminés ce mois-ci:

-----  
-----

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_





**Demandez l'avis du médecin**

Réalisé par:



## Q. En quoi le fait de manger des fibres est-il bénéfique pour la santé?

A. Consommez plus de fibres. Vous avez sûrement déjà entendu ceci. Mais pourquoi faut-il manger plus de fibres? Les fibres sont bénéfiques pour la santé pour de nombreuses raisons. Et la plupart des adultes n'en mangent pas assez.

- **Les femmes doivent manger 25 grammes de fibres par jour.**<sup>1</sup>
- **Les hommes doivent manger 38 grammes de fibres par jour.**

En effet, la plupart des adultes ne consomment qu'environ 15 grammes de fibres par jour. C'est problématique. Si vous ne mangez pas assez de fibres, vous risquez d'avoir un impact négatif sur votre santé cardiaque, votre digestion, votre taux de glycémie, votre poids et votre longévité. Voici quelques raisons de manger plus de fibres :

### 1. Conserver une bonne santé cardiovasculaire

La consommation d'aliments riches en fibres peut contribuer à réduire le taux de cholestérol et la pression artérielle, et aider à la gestion du poids. Ce sont des facteurs importants qui favorisent la prévention des maladies cardiaques, la première cause de décès aux États-Unis. Des études montrent que suivre un régime riche en fibres pourrait réduire de 40 % votre risque de maladie cardiaque.<sup>2</sup>

### 2. Améliorer la digestion

Un régime alimentaire riche en fibres favorise une meilleure santé intestinale. Les fibres aident à prévenir la constipation. Si vous



êtes constipé, la cause en est souvent le manque de fibres, le manque d'eau et le manque d'exercice.

### 3. Prévenir ou réguler le diabète

Environ 34 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes de diabète de type 2. En outre, 88 millions de personnes sont atteintes du diabète précoce. Il est en grande partie évitable par un régime alimentaire, de l'exercice et des habitudes de vie saines. Cela englobe la consommation d'aliments riches en fibres.

Les recherches révèlent qu'une alimentation riche en fibres peut aider à contrôler la glycémie et à prévenir le diabète.<sup>3</sup> Même si vous souffrez déjà de diabète, les fibres ralentissent la digestion et régulent la glycémie. Les collations sucrées, les boissons, les aliments transformés et même trop de viande rouge sont susceptibles d'augmenter votre risque de diabète.

Research shows eating a fiber-rich diet can help control blood sugar levels, and prevent diabetes.<sup>3</sup> Even if you already have diabetes, fiber helps slow digestion and regulate blood sugar levels. Sugary snacks, drinks, processed foods, and even too much red meat can raise your risk for diabetes.

### 4. Améliorer votre longévité

Vous voulez profiter d'une vie plus longue et d'une meilleure

## ASK THE Wellness DOCTOR

santé? Mangez davantage d'aliments riches en fibres. Selon l'American Heart Association, une alimentation riche en fibres peut réduire le risque de décès précoce dû à des maladies cardiaques et autres maladies chroniques. Une étude a révélé que la consommation de fibres réduisait le risque de diabète de 20 %. C'est l'une des premières causes de décès aux États-Unis.

### Manger davantage d'aliments riches en fibres

Maintenant, les avantages pour la santé d'une alimentation plus riche en fibres sont mieux connus. Viser 25 à 38 grammes de fibres par jour. Parmi les aliments riches en fibres, on peut citer :

- Fruits (framboises, pommes, bananes, oranges, fraises)
- Légumes (carottes, betteraves, brocolis, choux-fleurs)
- Grains entiers (céréales, pain, avoine, pâtes à grains entiers)
- Légumineuses. Leur teneur en fibres est la plus élevée parmi tous les aliments (haricots, lentilles, pois)
- Noix et graines (farine de lin, graines de tournesol, graines de courge/citrouille, amandes, arachides, etc.)

Envie de vous sentir mieux, d'être en meilleure santé et de vivre plus longtemps? Mangez plus de fibres.



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