



# BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

## FÉVRIER 2021

Réalisé par:



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

### **Vous voulez perdre du poids? Cliquez, glissez et tapez**

Besoin de perdre quelques kilos? Les régimes à la mode, les suppléments favorisant la perte de poids et les séances d'entraînement à la mode qui promettent des résultats sont nombreux. Et si c'était plus facile que cela? Cliquez, glissez et tapez pour en savoir plus.

### **La force de préhension : une nouvelle façon de déterminer si vous êtes diabétique**

Savez-vous qu'il y a 88 millions de personnes qui sont atteintes de prédiabète, et la plupart ne le savent même pas? En absence de traitement, le diabète peut avoir des conséquences graves sur la santé. Il existe maintenant un moyen de prédire le diabète, même si on n'a pas de symptômes.

### **Combattre l'habitude du sel : 6 conseils pour réduire le sodium**

Vous voulez maintenir la santé de votre cerveau? Consommez moins de sodium. La plupart des personnes ont une alimentation trop riche en sodium (environ 3 400 mg par jour), ce qui peut augmenter la pression artérielle et d'autres facteurs de risque. Voici 6 façons pratiques de combattre cette dépendance au sel.

### **L'axe des Y : L'échec des aliments frits**

Lâchez les frites et éloignez-vous du poulet frit. Voilà la vérité sur les aliments frits...

### **Recette : Légumes-racines grillés**

Que diriez-vous de quelques légumes grillés à chaud cet hiver ? Sélectionnez vos légumes-racines préférés aux couleurs vives et vos assaisonnements préférés. Ensuite, essayez cette recette facile à préparer.

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

Établir des habitudes de grignotage saines : Satisfaire votre faim avec des collations saines

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Un dispositif de suivi de la forme physique m'aidera-t-il à me mettre en forme?



**CORPORATE WELLNESS**  
MEMBERSHIP

# BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



## L'échec des aliments frits



Lâchez les frites. Et éloignez-vous du poulet frit.

D'ACCORD. Peut-être que vous ne mangez pas comme ça tous les jours.

Mais voilà... Même une petite quantité d'aliments frits est mauvaise pour la santé.

Une étude récente a révélé qu'une seule petite portion par semaine (environ 4 onces ou UNE poitrine de poulet frite) d'aliments frits augmente les risques de maladies chroniques.<sup>44</sup>

Si vous mangez beaucoup d'aliments frits (comme tous les jours), le risque augmente :

- Crise cardiaque et accident vasculaire cérébral de 28 %.
- Maladies cardiaques de 22 %.
- Insuffisance cardiaque de 37 %.

Pourquoi ne pas utiliser des aliments frais plutôt que des aliments frits? Vous vivrez plus

### Commentaires?

Envoyez des commentaires Pour l'éditeur:

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

## Vous voulez perdre du poids? Cliquez, glissez et tapez Les médias sociaux peuvent vous aider à maîtriser votre poids

Afficher une photo de vous en vacances. Parlez de l'actualité des célébrités. Partagez une vidéo drôle, un GIF ou un meme. Voilà ce que 3,8 milliards de personnes environ font chaque jour sur les médias sociaux.

Mais les médias sociaux proposent peut-être plus qu'un simple moyen de rester en contact avec ses amis, de jouer à des jeux ou de suivre la culture populaire.

Le fait de publier des mises à jour sur vos efforts pour perdre du poids peut vous aider à perdre des kilos indésirables<sup>1</sup>

Dans une étude récente, des chercheurs ont analysé les tendances des médias sociaux chez les personnes ayant perdu du poids sur une période de quatre ans. Ils ont découvert que le partage des mises à jour de leur parcours de perte de poids (bon et mauvais) les aidait à réussir.

- Définir un objectif de perte de poids? Vous devez faire des choix alimentaires judicieux et faire de l'exercice. Toutefois, vous pouvez également vous servir des médias sociaux pour vous aider à réaliser ces objectifs. Essayez ceci sur les médias sociaux :
- Partagez votre objectif de perte de poids et votre date de début avec votre réseau

- Racontez à vos amis en ligne ce que vous mangez pour les repas et les collations
- Affichez des photos sur votre progrès, telles que les repas, les résultats d'entraînement, les changements sur la balance ou dans vos mesures
- Posez des questions pour vous aider à prendre de meilleures décisions et à cultiver des habitudes saines

« En partageant les succès et les reculs au sein des communautés de soutien virtuelles sur les médias sociaux, nous avons constaté que les gens obtiennent de meilleurs résultats », déclare la chercheuse Tonya Williams Bradford. « Cela est particulièrement efficace pour des objectifs comme la perte de poids, où les images avant et après peuvent être partagées en ligne avec d'autres membres de la communauté »

Et si vous vous trompez dans votre régime alimentaire ou si vous manquez une séance d'entraînement, votre réseau social peut vous aider à vous remettre sur la bonne voie.

### PLUS

5 applications pour gérer votre poids  
<https://tinyurl.com/y3c8d56l>

## La force de préhension : une nouvelle façon de déterminer si vous êtes diabétique

Étude : La force de préhension prédit le risque de diabète de type 2

« Allez-y Sy! Vous l'avez! »

Un groupe de personnes a applaudi Sy Perlis, résident de l'Arizona, alors qu'il se rendait sur le banc de musculation.

Prêt à laisser sa marque dans l'histoire (il a 90 ans), Sy s'est allongé sur le banc et a souri. Il a ensuite saisi la barre au-dessus de sa tête, chargée de 187,2 livres.

Il a pris une grande inspiration, a soulevé la barre au-dessus de sa poitrine et a fait cinq répétitions avec force. Il a également atteint un nouveau record du monde de développé couché pour une personne de son âge.

Perlis a commencé à faire de

la musculation à l'âge de 60 ans. Il est fort, il s'entraîne cinq jours par semaine et a une poigne de fer. Et c'est peut-être l'une des raisons qui expliquent qu'il n'est pas diabétique.

On estime que 34 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes de diabète. Quelque 88 millions de personnes sont atteintes de prédiabète, et la plupart ne le savent même pas. Si la situation n'est pas corrigée, cela peut conduire aux problèmes suivants :

- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral



- Lésions rénales
  - Dommages aux nerfs
  - Mort précoce
- Dans une étude récente, des chercheurs ont constaté qu'une faible force de préhension est prédictive



### Recette : Légumes-racines grillés

Que diriez-vous de quelques légumes grillés à chaud cet hiver ? Sélectionnez vos légumes-racines préférés aux couleurs vives et vos assaisonnements préférés. Ensuite, essayez cette recette facile à préparer.<sup>5</sup>

#### Ingrédients

- 2 carottes, hachées
- 1 oignon, haché
- 4 autres légumes-racines (par exemple : patates douces, rutabagas, navets, panais, betteraves, etc.)

- 1/4 T d'huile d'olive
- 3 T de parmesan ou d'herbes

#### Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
2. Couper les légumes-racines en gros morceaux. Hacher les carottes et les oignons.
3. Mettre les légumes dans un bol moyen et les arroser d'huile. Ajouter des assaisonnements (par exemple, aneth, basilic, origan, romarin, persil, thym, ail, etc.) ou du parmesan et bien mélanger.
4. Répartir uniformément sur une plaque de cuisson.
5. Faites cuire au four pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.



## Combattre l'habitude du sel : 6 conseils pour réduire le sodium

Limiter les apports en sodium à moins de 2 300 mg par jour

Imaginez que vous remplissiez une cuillère à thé de sel et que vous la mangiez. Un message instantané serait transmis par votre langue et votre cerveau : « Ouf! Trop salé! » Et vous vous laveriez la bouche en prenant le verre d'eau le plus proche.

Ça paraît dégoûtant de manger autant de sel d'un coup, non? Cependant, l'adulte moyen mange 2,7 livres de sel par an, et il se peut que vous ne le réalisiez même pas.

Voici les recommandations de l'American Heart Association :<sup>2</sup>

- Moins de 2 300 mg de sel/sodium par jour
- 1 500 mg de sel/sodium par jour est la quantité idéale

Alors, quelle quantité de sel est consommée par une personne moyenne? Environ 3 400 mg par jour. Mais comment est-ce possible? Pensez à cela :

Les aliments préparés et transformés, les sauces, les vinaigrettes et les croustilles sont également riches en sodium.

Cheeseburger = 1 400 mg de sodium

1 Poitrine de poulet frite = 1 140 mg de sodium

Biscuit jambon-oeuf = 1 100 mg de sodium

Tranche de pizza = 640 mg de sodium

Repas préparé au micro-ondes = 500 à 1 500 mg de sodium

Quel est le problème avec le sodium? Un régime alimentaire riche en sodium fait augmenter le risque d'hypertension artérielle. C'est un facteur de risque important pour les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Un excès de sodium a également été lié à des maladies rénales et à une mauvaise santé des os... Heureusement, de simples

changements peuvent vous aider à réduire la quantité de sodium que vous consommez. Voici ce que vous pouvez faire :

- Mangez plus de fruits et de légumes frais.
- Achetez des aliments et des soupes à faible teneur en sodium.
- Lisez les étiquettes alimentaires et contrôlez votre consommation de sodium.
- Buvez de l'eau plutôt que des boissons gazeuses.
- Choisissez des vinaigrettes à faible teneur en sodium à base d'huile d'olive ou de vinaigre.
- Réduire la fréquence de manger des repas rapides et de mets préparés.

Et encore une chose... Allez-y doucement avec la salière.

#### PLUS

Vérifier la teneur en sodium dans les denrées alimentaires <https://tinyurl.com/4itxl>

## La force de préhension : une nouvelle façon de déterminer si vous êtes diabétique

du diabète de type 2.3 En fait, ils ont découvert qu'une faible force de préhension peut permettre d'identifier le risque de diabète chez des personnes qui ne présentent aucun autre facteur de risque.

Si vous voulez prévenir le diabète et prolonger votre vie, faites de l'exercice, mangez sainement et maintenez un poids sain. La musculation peut également être bénéfique. Essayez :

- de vous entraîner avec des poids ou des machines
- les exercices liés au poids corporel (pompes, tractions, redressements assis)

Vous gagnerez des muscles qui permettront d'augmenter votre poids maigre (y compris la force de préhension) et d'améliorer votre santé pour les années à venir.

#### PLUS

Donner de la force à la prise <https://tinyurl.com/y2gx37zm>

#### Références :

1. Bradford, T., et al. (2017). Weight loss through virtual support communities: A role for identity-based motivation in public commitment. [La perte de poids grâce à des communautés de soutien virtuelles : le rôle de motivation basée sur l'identité et l'engagement public.] Journal of Interactive Marketing, 40:9-23. De : <https://tinyurl.com/y27hl759>
2. American Heart Association. (2018). Get the scoop on sodium and salt. [Renseignez-vous sur le sodium et le sel.] De : <https://tinyurl.com/y26o6hrv>
3. Brown, E., et al. (2020). Grip strength cut points for diabetes risk among apparently healthy U.S. Adults. [La force de préhension est un facteur de réduction du risque de diabète chez les adultes américains apparemment sains.] American Journal of Preventive Medicine, 58(6): 757-765. De : <https://tinyurl.com/y4f9mypo>
4. Qin, P., et al. (2020). Fried-food consumption and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: A meta-analysis of observational studies. [La consommation des aliments frits et le risque de maladies cardiovasculaires et de mortalité toutes causes confondues : Une méta-analyse des études d'observation.] Heart. De : <https://tinyurl.com/y3jndl6f>
5. U.S. Department of Agriculture. (2017). Roasted root vegetables. What's cooking? [Légumes-racines grillés. Quelque chose sur le feu?] USDA Mixing Bowl. Consulté le 10 février 2017, de <http://tinyurl.com/zyc07xp>.

## Participez au Défi santé de février!

Établir des habitudes de grignotage saines : Satisfaire vos fringales avec des collations saines

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

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

Un dispositif de suivi de la forme physique m'aidera-t-il à me mettre en forme?



© Wellsource, Inc. All Rights Reserved.

Aster Awards  
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING



# Défi du bien-être

Réalisé par:



# Établir des habitudes de grignotage saines



## Défi :

Satisfaire votre faim avec des collations saines

## Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Établir des habitudes de grignotage saines ».
2. Élaborer un plan pour manger des collations saines.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Avez-vous déjà ressenti les fringales? En général, ça ressemble à quelque chose comme ça...

Après une longue journée, vous vous retrouvez devant la télévision avec un bol de crème glacée.

Vers le milieu de l'après-midi, vous vous rendez au distributeur

automatique pour acheter une barre de chocolat, des croustilles et une boisson gazeuse. Peut-être les trois à la fois.

Chaque fois que vous faites un voyage en voiture, vous êtes attirés par les dépanneurs et les repas rapides.

En faisant l'épicerie, vous jetez les « cochonneries » dans votre chariot (croustilles, bonbons, biscuits, boissons gazeuses, etc.) et vous ouvrez un sac en rentrant chez vous.

Il arrive que vous alliez au service au volant pour un petit extra... après avoir déjà mangé.

Et plus tard, vous vous rendez compte que vous avez mangé beaucoup de calories vides. Cela vous est-il déjà arrivé?

Pour certaines personnes, grignoter peut être synonyme de dévorer une pomme, des croustilles de chou vert cuites au four ou une salade de feuilles vertes lavées avec un verre d'eau. Si vous êtes déjà un consommateur de collations saines, continuez à grignoter.

Mais si vous estimez que vos choix d'aliments de collation peuvent être responsables de la prise de quelques kilos ou être liés à d'autres problèmes de santé, vous pouvez faire un changement.<sup>2</sup>

Si vous vous dites : « Ouais, c'est ça », vous n'êtes pas seul. Mais il ne faut pas s'inquiéter. Il EXISTE une multitude de collations saines qui ont un bon goût ET qui combinent les envies. Relevez le défi santé d'un mois pour établir des habitudes de grignotage saines.

## Sondage sur les fringales :

Mangez-vous des collations saines? Participer au sondage pour le savoir.



O N

1.   Quand j'ai une envie de grignoter, en général, je consomme tout ce qui me paraît appétissant.
2.   Je connais quelqu'un qui mange des collations saines, mais je pense qu'il lui faut trop de temps pour manger de cette façon.
3.   En général, je ne me préoccupe pas des étiquettes alimentaires ou de la taille des portions lorsque je mange une collation.
4.   Quand je pars en voyage en voiture, je mange tout ce qui est disponible dans les stations-service, les restaurants et les dépanneurs.
5.   J'ai une cachette de bonbons, de biscuits, de boissons gazeuses, de croustilles et de sucreries à la maison/au travail..

**Votre résultat?** Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces déclarations, vos habitudes alimentaires en matière de collations pourraient être meilleures. Le grignotage peut se révéler un bon moyen de contrôler les calories, de gérer son poids et d'améliorer sa santé. Mais seulement si vous mangez les bonnes collations. Vous voulez faire un changement? Maintenant est toujours le meilleur moment pour commencer.

## ARRÊTEZ... Êtes-vous vraiment affamé?

Pensez à cette question la prochaine fois que vous ressentirez le besoin d'ouvrir un sac de croustilles. Êtes-vous vraiment affamé?



Il se peut que vous grignotiez par habitude ou parce que vous vous ennuyez. Ou peut-être avez-vous besoin de grignoter pour maintenir votre taux de glycémie à un niveau normal. Vous n'êtes pas sûr? Inscrivez les collations que vous mangez et le moment de la journée où vous les mangez. Puis, voyez si vous pouvez repérer une tendance :

- Vous grignotez tard le soir, alors que vous êtes coincé dans la circulation, ou dans l'après-midi?
- Avez-vous envie de grignoter lorsque vous êtes fatigué, stressé ou que vous vous sentez seul?
- Quand vous décidez de prendre une collation, est-elle saine, planifiée ou impulsive?

Il peut être utile de surveiller de plus près vos habitudes de consommation des collations. De petites modifications et de simples remplacements peuvent être la solution idéale.<sup>3</sup>

Renouveler vos habitudes de grignotage  
<http://tinyurl.com/hvjoo6z>



## 4 principes pour des collations plus saines

À quoi ressemble une collation saine? Ne vous inquiétez pas... vous avez des options. Respectez ces 4 règles :

1. **1 à 2 collations entre les repas si vous avez faim.**
2. **100 calories ou moins par collation (lire l'étiquette du produit ou faites un peu de recherche).**
3. **Choisissez des collations avec un peu de protéines, de fibres et de graisses.**
4. **Frais, c'est mieux (fruits, légumes, grains entiers, noix, graines, légumineuses, eau).**



## La vérité concernant le grignotage de nuit

C'est une recette pour la prise de poids, l'hyperglycémie et d'autres

problèmes de santé, selon une étude récente.<sup>4</sup>

Les chercheurs ont étudié les habitudes alimentaires d'un groupe de personnes pendant 16 semaines. Ils ont pris trois repas et deux collations par jour. Au cours des huit premières semaines, ils ont mangé entre 8 heures et 19 heures. Les huit semaines suivantes, ils ont mangé entre 12 heures et 23 heures.

Les chercheurs ont constaté que manger et grignoter plus tard :

- Ralenti le métabolisme
- Augmente la prise de poids
- Conserve plus de graisse
- Provoque une glycémie, un cholestérol et des triglycérides élevés
- Provoque une altération négative des hormones liées à la faim et à l'appétit

Il n'y a rien de mal à prendre une collation. C'est peut-être la solution idéale pour vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires. Mais les recherches révèlent que les collations après le souper ou avant le coucher ne vous aideront pas à faire pencher la balance du bon côté.



## Préparez-vous pour les fringales

Si vous n'avez pas de plan quand une envie vous frappe, il y a de fortes chances que vous vous retrouviez par défaut dans vos vieilles habitudes. Mais il est possible de faire autrement. Il faut juste être préparé.

Si vous parvenez à un moment de la journée où il est nécessaire de prendre une collation, faites-en un choix sain.

- **Planifiez à l'avance.** Faites une liste des collations plus saines que vous appréciez vraiment.
- **Faites des provisions** de collations saines et évitez de vous rendre au distributeur automatique, au service au volant ou au dépanneur pour satisfaire les fringales.
- **Si vous comblez vos envies de cochonneries** et que vous mangez des friandises sucrées ou des collations malsaines, ne considérez pas que c'est un laissez-passer pour continuer à manger des cochonneries. Remettez-vous sur la bonne voie.

99 recettes de collations saines  
<http://tinyurl.com/zffb5et>

Comment définir une collation saine?  
<http://tinyurl.com/jtq8deu>

## Références :

1. Thomas, C., et al. (2016). Abundance, control and water! water! Water! [Abundance, régulation et eau! eau! eau!] Food, Culture & Society, 19(2): 251-271. De : <https://tinyurl.com/y6tgpbdw>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). Improving your eating habits. [Améliorer vos habitudes alimentaires.] De : [tinyurl.com/852gk52](https://tinyurl.com/852gk52)
3. Cadario, R., et al. (2019). Which healthy eating nudges work best? A meta-analysis of field experiments. [Quelles sont les méthodes les plus efficaces pour favoriser une alimentation saine? Une méta-analyse des expériences sur le terrain.] Marketing Science. De : <https://tinyurl.com/y46l2rhn>
4. Allison, K., et al. (2018). Timing of eating in adults across the weight spectrum: Metabolic factors and potential circadian mechanisms. [Le moment de l'alimentation chez les adultes en fonction de leur poids : facteurs métaboliques et mécanismes circadiens potentiels.] Physiology & Behavior, 192: 158-166. De : <https://tinyurl.com/y26gvxgt>

## Votre guide des collations saines

Comment établir des habitudes de grignotage saines? Remplacez les cochonneries par des collations plus saines, comme celles-ci :



### Frais comme de la glace

- Popsicle au jus de fruits
- Fudgsicle sans sucre ajouté
- 1 petite boule de yogourt glacé
- 1 tasse de pouding sans matière grasse
- 1 cup of fat-free pudding

### Le pouvoir des protéines

- 1 œuf dur
- Fromage à effiloquer
- Yogourt grec sans matières grasses
- Tasse de lait écrémé ou de soja
- Thon en conserve
- Bœuf séché

### Pour emporter

- Mélange de noix et de fruits séchés
- Bretzels
- Céréales sèches (sans sucre ajouté)
- Gâteaux de riz (avec une garniture saine comme du beurre d'arachide, du houmous ou de la confiture sans sucre)

### Boisson privilégiée

- Eau
- 1 verre de jus de tomate à faible teneur en sodium
- Smoothie à base de fruits, d'épinards, de yogourt, de lait écrémé ou de lait de soja, et de glace

### Croquer et grignoter

- Bâtonnets de céleri au beurre d'arachide
- Tranches de concombre, de poivron ou de carottes
- Craquelins à grains entiers avec houmous
- Maïs soufflé à l'air

### Beaux rêves

- Petite banane
- Tasse de fraises
- Un demi-pamplemousse
- Fruits secs



Vous avez envie de manger une collation? Débarrassez-vous donc des aliments malsains et faites des réserves de choix sains. Ainsi, vous pourrez satisfaire vos fringales sans manger une tonne de calories vides. Vous vous sentirez mieux et en meilleure santé.



# Établir des habitudes de grignotage saines

**Défi :**  
Satisfaire votre  
faim avec des  
collations saines

**Instructions :**

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (cuisine, garde-manger, chambre à coucher, salle de bain, etc.)
2. Inscrivez le nombre de jours pendant lesquels vous mangez des collations santé.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour établir des habitudes de grignotage saines.
4. À la fin du mois, totalisez le nombre de jours pendant lesquels vous avez pris des mesures pour adopter des

MOIS:							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice	
DIMANCHE	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 où j'ai mangé des collations saines  
 \_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait au moins 30 minutes d'activité physique

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

-----  
 -----

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



**Demandez l'avis du médecin**

Réalisé par:



# Q.

**Un dispositif de suivi de la forme physique m'aidera-t-il à me mettre en forme?**

# A.

Attachez-le à votre poignet. Téléchargez l'application. Synchronisez-le avec votre téléphone

intelligent. Cliquez, glissez et tapez en vue d'améliorer votre santé.

Voilà l'idée qui sous-tend les dispositifs de suivi de la forme physique et les applications mobiles. Ils sont conçus pour suivre vos habitudes quotidiennes, comme :

- Pas
- Fréquence cardiaque
- Consommation d'eau
- Choix alimentaires
- Habitudes de sommeil
- Respiration
- Distance

Mais le fait d'en avoir un vous rendra-t-il plus en forme?1 Voici quelques conseils pour optimiser l'utilisation de votre dispositif de suivi de la forme physique :

### Faites vos recherches

Les dispositifs et les applications de suivi de la forme physique ne sont pas tous identiques. Par exemple, ce ne sont pas tous les dispositifs qui peuvent mesurer la fréquence cardiaque.

Si vous désirez utiliser un outil de suivi de la forme physique dans le but d'améliorer votre santé, faites vos recherches.

- Choisissez un dispositif, une application ou un appareil portable qui possède les caractéristiques que vous recherchez et dont vous avez besoin.

Les recherches ont montré que des technologies à porter et des habitudes saines peuvent vous aider à adopter des changements positifs.<sup>2</sup>



### Attention aux résultats obtenus

Les outils de remise en forme numériques peuvent vous aider à développer des habitudes saines, mais ils ont leurs limites. Par exemple :

- Votre dispositif ne peut pas vous forcer à sortir de votre lit.
- Il est incapable de vous obliger à faire de l'exercice ou à fréquenter le gymnase.
- Il ne s'occupe pas de faire l'épicerie ni de préparer des repas sains.

Les dispositifs et applications de suivi de la forme physique sont conçus pour recueillir des données sur vos habitudes, afin de vous aider à faire de meilleurs choix. Pour ce faire, vous devez faire attention aux résultats obtenus.<sup>3</sup> Par la suite, c'est à vous de modifier vos habitudes.

### Faites vos connexions hors ligne

Laissez tomber votre téléphone, votre dispositif, vos applications et vos outils technologiques pendant une minute, et réfléchissez un instant. Vous êtes plus susceptible de :

- **Aller au gymnase** ou de vous présenter à une séance d'entraînement si vous savez qu'un ami vous attend.
- **Faire des choix alimentaires judicieux** judicieux au quotidien lorsque vous devez les présenter à un entraîneur, un instructeur ou un médecin.

## ASK THE *Wellness* DOCTOR

Quand vous devez partager vos choix avec quelqu'un, vous avez plus de chances de faire de meilleurs choix en matière de santé.

### Connectez-vous en ligne

La plupart des outils de suivi de la forme physique sont également dotés de fonctions qui vous permettent de vous connecter avec vos amis sur les médias sociaux, de participer à des événements virtuels et de partager vos progrès. Ça aussi, c'est un excellent moyen de rester sur la bonne voie.

Selon une étude qui combine l'utilisation de dispositifs numériques et de médias sociaux, les gens doublent en trois mois leurs efforts hebdomadaires en matière d'exercice physique.<sup>4</sup>

### Soyez régulier

Après la perte de l'attrait de la nouveauté d'un dispositif de suivi de la forme physique, que se passe-t-il? De nombreuses personnes abandonnent. Comme vous le savez, la plupart des résolutions du Nouvel An ont tendance à être adoptées. Si vous voulez profiter au maximum de votre dispositif de suivi de la forme physique, utilisez-le tous les jours.

Suivez vos pas, distances et fréquence cardiaque. Enregistrez votre poids, vos habitudes de sommeil et vos choix alimentaires. Mesurez vos progrès dans le cadre d'une évaluation hebdomadaire et mensuelle.

Vous auriez une meilleure idée de votre état de santé général. De plus, vous disposerez de précieuses données qui vous aideront à faire de meilleurs choix en matière d'alimentation, de forme physique et de santé.





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