



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
MARS 2021

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Mars 2021

Croire c'est voir: Une nouvelle façon d'améliorer la santé cardiaque

La visualisation peut-elle améliorer la santé cardiaque? Ça sonne un peu bizarre, non? Mais si vous aviez la possibilité de voir à quoi ressemblent réellement vos artères à l'intérieur, vous pourriez changer d'avis. Voici ce qui s'est passé lors d'une étude récente où les personnes ont eu l'occasion de regarder de près...

Votre commande est prête: Le coût caché des sorties au restaurant

Dîner sur place ou pour emporter? Parfois, c'est par souci de commodité. Peut-être c'est une habitude. Ou bien vous avez un restaurant préféré que vous aimez visiter. Avant de commander...lisez ceci avant de manger au restaurant. Il est possible que vous soyez surpris par son coût réel.

Quatre simples moyens de renforcer les os

« Je suis tombé, et je ne peux pas me lever. » C'est un extrait d'une publicité qui était populaire il y a quelques années. Si vous voulez renforcer vos os et minimiser le risque de fracture, voici quelques conseils.

L'axe des Y: L'heure de la sieste de l'après-midi

C'est le milieu de l'après-midi. Vous êtes fatigué et léthargique. Devriez-vous résister, prendre une dose de caféine ou une douche froide pour rester éveillé? Il y a une meilleure solution pour faire le plein d'énergie et améliorer la santé cardiaque.

Recette : Rouleaux de lasagne aux courgettes

Envie de quelque chose de simple, sain et savoureux? Essayez cette recette.

Participez au Défi santé de Mars!

Soyez conscient au quotidien : Instaurer une pratique quotidienne de prise de conscience

Demandez l'avis du médecin de bien-être:

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Mais que signifient réellement ces étiquettes de produits alimentaires « sains »?



CORPORATE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



L'heure de la sieste de l'après-midi



Détendez-vous et fermez les yeux. C'est un excellent moyen de reprendre ses forces.

Mais ce n'est pas la seule chose qu'une sieste peut faire à votre avantage.

Quelques minutes de sommeil supplémentaires peuvent aider à faire baisser la tension artérielle.

Une étude récente a observé 212 adultes souffrant d'hypertension artérielle.⁴ Lorsque ces adultes ont fait une sieste d'une heure par jour, cela a contribué à faire baisser la pression artérielle de trois points en moyenne.

Ça peut sembler insignifiant. Mais c'est suffisant pour réduire de 10 % le risque de problèmes cardiaques!

Faites la sieste. Un poids sain, un régime alimentaire et des activités physiques régulières peuvent également améliorer la santé cardiaque.

COMMENTAIRES?

Envoyez des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

Croire c'est voir : Une nouvelle façon d'améliorer la santé cardiaque

Des habitudes de vie saines contribuent à prévenir les maladies cardiaques

Êtes-vous une personne visuelle? Parfois, croire c'est voir. Selon une étude récente, c'est peut-être exactement ce dont vous avez besoin si vous êtes à risque de maladie cardiaque.¹

Les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis. Elle coûte la vie à environ 659 000 personnes par an.

Il y a de nombreuses causes. Les éléments les plus courants qui conduisent à des problèmes cardiaques sont les suivants :

- Hypertension artérielle
- Taux de cholestérol élevé
- Tabagisme
- Diabète
- Obésité
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Sédentarité
- Consommation excessive d'alcool

Heureusement, environ 80 % des maladies cardiaques sont évitables. Comment? Mangez sainement. Faites de l'exercice. Évitez de fumer. Et maintenez un poids sain. Voilà les meilleurs conseils pour maintenir votre cœur en bonne santé.

Mais que faire si ces conseils ne suffisent pas à provoquer un changement de comportement lorsque vous êtes à risque de maladie cardiaque?

Demandez à votre médecin de vous examiner les artères. Un peu bizarre, non?

Si vous aviez la possibilité d'examiner de plus près vos artères...

Dans une étude récente, des chercheurs ont présenté aux patients des images de leurs artères.

Ils ont souligné les endroits qui étaient étroits à cause des dépôts sur les parois des artères.

Et de nombreux patients ont changé. Plus de la moitié ont arrêté de fumer et ont commencé à manger plus sainement après avoir vu leurs artères.

« C'est peut-être la sonnette d'alarme dont les patients ont besoin », déclare le chercheur principal, le Dr Rikke Elmoose Mols. « Cela peut aider les personnes à prendre leurs médicaments et à modifier leurs comportements pour éviter les maladies cardiaques. »

Êtes-vous à risque pour les maladies cardiaques? Environ la moitié des Américains le sont, indique l'American Heart Association.

Pour protéger votre cœur et vivre plus longtemps, adressez-vous à votre médecin et changez vos habitudes. Si cela ne fonctionne pas, peut-être une image vous convaincra.

MORE

Ces 5 habitudes peuvent protéger votre cœur
<https://tinyurl.com/dfpba943>

Votre commande est prête : Le coût caché des sorties au restaurant

Des repas au restaurant remplis de calories supplémentaires

Lorsque vous êtes occupé et que vous avez faim, comment pouvez-vous freiner vos fringales?

Beaucoup de personnes se retrouvent au service au volant pour un hamburger, des frites et une boisson gazeuse. Les restrictions de la COVID-19 étant toujours en vigueur dans de nombreuses régions, les plats à emporter au restaurant sont également une option populaire.

En fait, un sondage récent a révélé qu'environ 58 % des adultes mangent dans un restaurant au moins une fois par semaine.

Combien de fois mangez-vous au restaurant?

Si cela survient plus d'une fois de temps en temps, le coût peut commencer à s'accumuler. Mais il existe un autre coût lié aux sorties au restaurant. Cela peut expliquer que vous avez un poids trop élevé ou que vous avez d'autres problèmes de santé.

Dans le cadre d'une étude récente, des chercheurs ont examiné 364 repas servis dans des restaurants dans la salle à manger et pour emporter.² Ils ont constaté que 92 % des repas servis dans les salles



à manger ou pour emporter contiennent plus de calories que vous avez besoin en un seul repas. Et ce, sans compter les boissons, les entrées et les desserts.



Rouleaux de lasagne aux courgettes

Envie de quelque chose de simple, sain et savoureux? Essayez cette recette.⁵

Ingrédients

- 6 oz de fromage ricotta allégé
- 3 oz de parmesan, râpé
- 1 œuf
- 1/4 c. à thé de poudre d'ail
- 6 oz de fromage mozzarella allégé, râpé
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 6 oz de sauce marinara
- 2 grandes courgettes (tranchées sur leur longueur et d'une épaisseur de 1/8 de pouce)

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 °F. Préparer le mélange de ricotta : Dans un bol, mélangez la ricotta, le parmesan, l'œuf et la poudre d'ail, le sel, le poivre et la moitié de la mozzarella.
2. Mettre une fine couche de marinara dans le fond d'un plat de cuisson de 9 pouces par 9 pouces.
3. Sur chaque tranche de courgette, verser à la cuillère une couche de mélange de ricotta.
4. Enrouler les tranches de courgettes. Placer dans un plat de cuisson. Saupoudrer avec le reste du fromage mozzarella.
5. Faites cuire jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et que le fromage soit fondu. Environ 30 minutes.

72 calories par rouleau. Donne 15 rouleaux.



Quatre simples moyens de renforcer les os

La mauvaise santé des os a un impact sur 54 millions d'adultes aux États-Unis.

« Je suis tombé, et je ne peux pas me lever. » Souvenez-vous de cette phrase d'accroche pour les produits de la télévision.

Cette initiative a permis de sensibiliser le public aux personnes âgées et au risque de chute. C'est aussi devenu une icône de la culture pop, parodiée dans les films, les émissions de télévision et les bandes dessinées. En réalité, ce n'est pas drôle.

Selon la National Osteoporosis Foundation, environ 54 millions de personnes aux États-Unis ont une mauvaise santé osseuse.³

appauvrissement des tissus et des minéraux qui maintiennent la solidité des os. La faiblesse de vos os augmente les risques de fracture en cas de chute. Les personnes âgées sont plus susceptibles de souffrir d'une mauvaise santé osseuse. Mais la prévention commence dès la jeunesse. Voici ce que vous pouvez faire pour renforcer vos os :



1. Améliorer la nutrition.

Vos os ont besoin de calcium et de vitamine D pour être résistants. Les légumes verts à feuilles comme le chou frisé et les épinards, ainsi que les produits laitiers à faible teneur en matières grasses sont de bonnes sources de calcium. Le lait, les œufs, le poisson et les céréales enrichies contiennent de la vitamine D. Votre peau en fabrique également lorsque vous êtes au soleil.



2. Faites de l'exercice.

Les exercices avec des poids aident à renforcer les os. Vous pouvez faire du jogging, marcher ou jouer au tennis. Les exercices de musculation fondamentaux comme les squats, les pompes et les fentes renforcent également vos os.



3. Évitez de fumer.

Le tabagisme prévient l'absorption de nutriments importants par les os. Si vous fumez, demandez de l'aide pour arrêter.



4. Consultez votre médecin.

Un simple test sanguin permet de mesurer les taux de calcium et de vitamine D. Les radiographies et autres examens sont également utiles à votre médecin pour évaluer la santé de vos os.

MORE

25 autres moyens d'améliorer la santé des os
<https://tinyurl.com/1in1upp>

Votre commande est prête : Le coût caché des sorties au restaurant

Les repas de restaurant les plus riches en calories... Les repas américains, chinois et italiens contiennent en moyenne 1 495 calories par entrée.

Cuisinez chez vous pour améliorer votre alimentation

Si vous souhaitez contrôler votre poids et améliorer votre santé, faites un effort pour préparer vos propres repas plus souvent.

Cela pourrait nécessiter un peu de planification. Mais vous pouvez choisir des plats plus sains et servir des portions plus petites qu'au restaurant. Si vous manquez de temps pour cuisiner à la maison, faites des choix alimentaires plus judicieux lorsque vous passez une commande.

MORE

Calories au menu
<https://tinyurl.com/3phv9mxxm>

Références :

1. Mols, R. E., et al. (2015). Visualization of coronary artery calcification: Influence on risk modification. [Visualisation des artères coronaires : Impact sur la modification du risque.] American Journal of Medicine, 128(9): 1023.e23-31. De : <https://tinyurl.com/2ef5pvmq>
2. Urban, L., et al. (2016). Energy contents of frequently ordered restaurant meals and comparison with human energy requirements and US Department of Agriculture database information: A multisite randomized study. [Contenu énergétique des repas de restaurant les plus fréquemment commandés et comparaison avec les besoins en énergie humaine et les informations de la base de données du département américain de l'Agriculture : Une étude randomisée multisite.] Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(4): 590-598. De : <https://tinyurl.com/595fn684>
3. National Osteoporosis Foundation. (2014). Osteoporosis and low bone density in the United States. [L'ostéoporose et une faible densité osseuse aux États-Unis.] De : <https://tinyurl.com/1bcf2qn0>
4. Kallistratos, M., et al. (2020). The effect of mid-day sleep on blood pressure levels in patients with arterial hypertension. [L'effet du sommeil en milieu de journée sur la pression artérielle chez les patients souffrant d'hypertension artérielle.] European Journal of Internal Medicine, 80:86-90. De : <https://tinyurl.com/3gt73zpo>
5. U.S. Department of Veteran Affairs. (2017). Rouleaux de lasagne aux courgettes De : <https://tinyurl.com/27lz5aem>



Participez au Défi santé de Mars!

Soyez conscient au quotidien : Instaurer une pratique quotidienne de prise de conscience
Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2021/02/hc-be-mindful-daily.pdf>

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Mais que signifient réellement ces étiquettes de produits alimentaires « sains »?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

Défi du bien-être

Réalisé par:



Soyez conscient au quotidien



Défi :

Instaurer une pratique quotidienne de prise de conscience

Conditions à respecter pour relever ce Défi santé :

1. Lire « Soyez conscient au quotidien ».
2. Définir un plan pour pratiquer la méditation au quotidien.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents. in case your organization requires documentation.



Lorsque le stress a franchi un seuil historique pour Rachael Kable, c'était comme si tout était en train de s'écrouler.

Elle était inquiète et anxieuse. Elle ne dormait pas bien. Même le fait de conduire provoquait chez elle des battements de cœur intenses.

Faire semblant que tout allait bien au travail ne faisait qu'empirer les choses.

« J'avais l'impression que malgré tout ce que je faisais, je me poussais constamment vers le haut d'une montagne sans fin », dit Rachael.

Quand quelqu'un lui suggérait d'essayer la méditation, elle ne croyait pas que cela pouvait l'aider.

« Comment la prise de conscience pourrait-elle vraiment changer la vie de quelqu'un ? » se dit-elle.

Mais, elle a choisi de poursuivre dans cette voie et de faire de la prise de conscience une partie intégrante de sa journée.

Au réveil le matin, elle passe les premières minutes au lit. Mais elle évite de penser à une longue liste de choses à faire, de courses ou de travail. Elle préfère se concentrer à être présent. Elle observe les sons, la vue depuis une fenêtre, et fait attention à ses sentiments.

Au début, tout cela semblait inutile. Mais consacrer quelques minutes chaque matin à être conscient a tout changé.

« Pour moi, c'est vraiment un mode de vie et de pensée », dit Rachael, auteur du livre *The Mindful Kind*. « Au lieu de me réveiller trop tôt et de me sentir immédiatement écrasée par mes listes de choses à faire, je me réveille en me sentant rafraîchi et énergique. »

Vous avez seulement quelques minutes par jour? Parfait. Profitez du pouvoir de la prise de conscience pour améliorer votre vie et votre santé. Relevez le Défi santé du mois pour être conscient au quotidien.

Les questions de conscience :

Connaissez-vous bien la prise de conscience? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



V F

1. Être attentif à la texture et au goût des aliments et à ses sensations au moment de manger est un exemple de conscience.
2. Le fonctionnement multitâche est un excellent moyen de faire plus de choses et de maximiser votre temps.
3. Normalement, vous ne pensez pas à une chose pendant plus de 3 à 4 secondes à la fois, sans être interrompu par d'autres pensées.
4. La pratique de la prise de conscience peut améliorer la région du cerveau consacrée à la mémoire et à l'apprentissage.
5. La pratique quotidienne de la méditation ou de la prise de conscience peut vous aider à mieux dormir, à réduire le stress, à prévenir les maladies cardiaques et à faire baisser la pression artérielle.

Votre résultat? La prise de conscience n'est pas seulement une activité de bien-être. Les recherches révèlent qu'une pratique quotidienne de la prise de conscience peut en fait vous aider à vous sentir mieux et à faire des choix plus sains.1 Que dire du fonctionnement multitâche? Il est tout à fait correct d'être efficace. Mais en essayant de faire trop de choses à la fois, vous risquez de vous stresser, de nuire à l'apprentissage et de vous rendre moins productif. Respirez profondément. La prise de conscience est une compétence que l'on peut apprendre.

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

Des précisions sur la prise de

Même si la prise de conscience est de plus en plus populaire, c'est encore une activité un peu méconnue.

- Est-ce que vous asseyez les jambes croisées sur un oreiller en chantonnant tranquillement par vous-même? Ce n'est pas nécessaire.
- En méditant, essayez-vous de résoudre tous vos problèmes? Non.
- Est-ce uniquement pour les personnes qui s'intéressent à la spiritualité? Non.
- Est-ce que cela nécessite de longues périodes de silence pendant des heures par jour? Non.
- Si vous le faites une fois pour l'essayer, cela va-t-il fonctionner? Cela demande de la pratique.

Cinq façons dont la prise de conscience est bonne pour la santé <https://tinyurl.com/1mi8i74w>

La prise de conscience est un moyen de prêter attention à ses pensées, ses sentiments, ses sensations et son environnement.2 Au lieu d'essayer de résoudre les problèmes, la prise de conscience consiste tout simplement à être conscient de ce qui se passe dans le moment actuel.

Essayez ce plan sur 4 semaines pour développer la prise de conscience

Vous voulez profiter des avantages de la prise de conscience? Cela demande de la pratique. Il est possible de le faire, même si vous êtes occupé. La pratique de cette prise de conscience ne prend que 9 minutes par jour. Voici ce que vous devez savoir :

Où? Un endroit tranquille où vous pouvez être seul sans aucune distraction

Quand? Le matin, l'après-midi et avant de se coucher.

Pendant combien de temps? Trois minutes par session.

Soyez conscient - Semaine 1

1. Réglez une minuterie de 3 minutes.
2. Fermez vos yeux.
3. Concentrez-vous sur toutes les pensées que vous avez en tête concernant le travail, la famille et d'autres choses. Notez vos sentiments.
4. Concentrez-vous sur votre respiration pendant que vous inspirez et expirez.



Soyez conscient - Semaine 2

1. Réglez une minuterie de 3 minutes.
2. Fermez vos yeux. Essayez de ne plus rien penser pendant la première minute.
3. Après une minute, réfléchissez à votre journée, à ce que vous avez prévu ou à ce que vous avez accompli pour la journée.
4. Après deux minutes, concentrez-vous sur votre respiration.
5. Inspirez profondément par le nez. Retenez votre souffle pendant 5 secondes. Expirez lentement par la bouche pendant 7 secondes. After two minutes, focus on your breathing.

Soyez conscient - Semaine 3

1. Réglez une minuterie de 3 minutes.
2. Fermez vos yeux. Asseyez-vous en silence et essayez de ne plus rien penser pendant la première minute.
3. Placez une main sur votre ventre. Inspirez par votre nez pendant 5 secondes. Expirez par la bouche pendant 7 secondes. Répétez.
4. Concentrez toutes vos pensées sur votre respiration, et sentez votre ventre se soulever et s'abaisser.
5. Faites attention à vos pensées et à vos sentiments. Pensez à ce que vous avez planifié, ou à ce que vous avez accompli pendant la journée.

Soyez conscient - Semaine 4

1. Réglez une minuterie de 3 minutes.
2. Fermez vos yeux. Asseyez-vous en silence et essayez de ne plus rien penser pendant la première minute.
3. Inspirez par votre nez pendant 5 secondes. Expirez par la bouche pendant 7 secondes.
4. Placez une main sur votre ventre.
5. Concentrez toutes vos pensées sur votre respiration. Sentez la montée et la descente de votre ventre. Et remarquez comment c'est différent.
6. Faites attention à vos pensées et à vos sentiments. Pensez à ce que vous avez planifié, ou à ce que vous avez accompli pendant la journée.

En apprenant à pratiquer la prise de conscience, vous changez votre façon de penser et de ressentir. Vous pouvez faire appel à la prise de conscience pour améliorer votre humeur, développer des habitudes saines et être en meilleure santé.

Huit avantages pour la santé de la prise de conscience



Essayez ceci. Arrêtez-vous et concentrez-vous sur vos pensées pendant une minute.

Est-ce que votre esprit est en train de passer rapidement d'une pensée à l'autre? C'est tout à fait normal.

La prise de conscience peut vous aider à apprendre à concentrer vos pensées et à être plus réceptif à ce qui se passe réellement. Cela demande un effort constant. Mais toute personne peut apprendre à pratiquer la prise de conscience. Ça ne coûte rien. Et vous pouvez profiter des avantages de la prise de conscience en seulement quelques minutes par jour.

Des études ont montré que la prise de conscience peut aider :³

1. Améliorer l'humeur
2. Baisser la pression artérielle
3. Réduire la dépression et l'anxiété
4. Améliorer le sommeil
5. Réduire le stress
6. Baisser la fréquence cardiaque
7. Contrôler la respiration
8. Atténuer la douleur

Trois exercices guidés de prise de conscience
<https://tinyurl.com/ffxjl3iw>

Comment pratiquer la prise de conscience au travail
<https://tinyurl.com/zv49wasj>

Références

1. Kang, Y., et al. (2017). Dispositional mindfulness predicts adaptive responses to health messages and increases exercise motivation. [La prise de conscience dispositionnelle permet de prévoir les réponses adaptatives aux communications sur la santé et d'accroître la motivation à faire de l'exercice.] *Mindfulness*, 8:387-397. De : <https://tinyurl.com/43o56f8r>
2. Van Dam, N.T., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. [Attention au tapage médiatique : Une évaluation critique et un programme prescriptif en matière de recherche sur la prise de conscience et la méditation.] *Perspectives on Psychological Science*, 13(1): 36-61. De : <https://tinyurl.com/3fwt9rjc>
3. Harvard University. (2016). Mindfulness: Not just for stress reduction. [La conscience : Pas uniquement pour réduire le stress.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/2i5aa1fr>



Soyez conscient au quotidien

Défi :
Instaurer une pratique quotidienne de prise de conscience

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 habitudes de grignotage saines. Poursuivez ensuite

| 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. _____ | 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 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.

Mais que signifient réellement ces étiquettes de produits alimentaires « sains »?

A.

Si vous avez déjà posé une question sur la signification de ces étiquettes de produits alimentaires « sains » à l'épicerie, vous n'êtes pas seul.

Il y a beaucoup d'expressions au goût du jour et de stratégies de commercialisation sur les étiquettes des produits alimentaires, conçus pour attirer votre attention. Si le produit a l'air sain, vous le mettrez peut-être dans votre chariot avant de partir. Voilà ce que les fabricants de produits alimentaires essaient de vous faire croire.

Mais avant de passer à la caisse, il faut lire les étiquettes. Vous serez peut-être surpris d'apprendre ce qu'elles signifient réellement.¹

Naturel

Les aliments qualifiés comme « naturels » n'utilisent pas d'ingrédients artificiels ni de conservateurs.

- Ils sont sans colorants ajoutés.
- Ils n'ont pas de matières de charge.
- Et ces aliments sont peu transformés (ou pas du tout).

Ainsi, ils sont assez ressemblants à ce qu'ils étaient lorsqu'ils ont été cueillis ou préparés.

Mais il est toujours possible d'utiliser le terme « naturel » sur les étiquettes des aliments, même si des antibiotiques, des hormones de croissance ou d'autres produits chimiques sont utilisés.

Entièrement naturel

Avant de payer plus cher pour un produit étiqueté « entièrement naturel », vérifiez l'étiquette du produit.



« Entièrement naturel » n'est pas un terme employé par le département américain de l'Agriculture. Les entreprises alimentaires l'ont inventé pour pouvoir les aider à vendre une plus grande quantité de leur nourriture. Les aliments étiquetés « naturels » et « entièrement naturels » sont parfois identiques.

Biologique

En achetant des aliments « biologiques », vous pouvez faire des choix plus sains.

Les aliments portant la mention « biologique » doivent contenir au moins 95 % d'ingrédients biologiques, selon l'USDA.

- Les producteurs de denrées alimentaires affichant le terme « biologique » sur les étiquettes doivent respecter les lois fédérales.
- Ils sont tenus de tenir des registres détaillés sur leurs actions concernant un produit et sur les étapes de fabrication.
- Ils doivent également satisfaire à une inspection.

100% biologique

Si une étiquette porte la mention « 100 % biologique », il s'agit plutôt d'un moyen de faciliter la vente.

Les critères pour une étiquette « 100 % biologique » sont les

ASK THE *Wellness* DOCTOR

mêmes que pour les aliments étiquetés « biologiques ».

- Il est possible que cinq pour cent des ingrédients ne soient pas biologiques.
- Mais les 5 % en question doivent être tirés d'une liste approuvée.

Fabriqué avec des ingrédients biologiques

Il y a des règles de l'USDA pour ces étiquettes. Les aliments portant la mention « fabriqué avec des ingrédients biologiques » doivent être :

- Composés d'au moins 70 % d'ingrédients biologiques.

Voici quelque chose qui pourrait vous rassurer. Les aliments porteurs de cette étiquette ne peuvent pas être fabriqués avec des « produits à base de boues d'épuration ou de radiations ionisantes ».

Les boues d'épuration sont souvent mises à profit pour fertiliser les cultures en croissance. Les radiations ionisantes sont utilisées pour prolonger la durée de conservation des aliments. Les aliments soumis à ce procédé doivent le mentionner sur l'étiquette.

Si vous recherchez les meilleurs aliments pour votre corps, mangez davantage de fruits, de légumes, de céréales complètes, de noix, de graines et de légumineuses. Quand vous faites des achats d'aliments - qu'ils soient frais, surgelés, en conserve ou en boîte - lisez l'étiquette pour vous assurer que vous faites un choix sain.



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