



**BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE**  
**AVRIL 2021**

Réalisé par:



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

### **5 signes révélateurs de l'impact du COVID... même si vous n'avez pas de virus.**

Vous avez respecté toutes les directives de la COVID-19. La distanciation sociale, la limitation des contacts personnels, les masques et la désinfection font maintenant partie intégrante de la vie.

Mais quelque chose qui ne va toujours pas. Ça vous dit quelque chose? Voici 5 signes révélateurs de la fatigue liée à la COVID.

### **Grignoter et croquer des grains entiers pour une meilleure santé cardiovasculaire**

Certains pensent que le déjeuner ne peut être complet sans beignets, pâtisseries et pain blanc grillé. En réalité, ils sont chargés de calories vides qui peuvent entraîner une prise de poids, le diabète, l'obésité et les maladies cardiaques. Mais il est possible de faire autrement.

### **La méthode de la roue de hamster pour stimuler votre système immunitaire**

Que diriez-vous s'il existait un moyen simple de renforcer votre système immunitaire et de réduire l'inflammation? C'est beaucoup plus facile que vous ne le pensez. Seulement une vingtaine de minutes par jour suffisent.

### **L'axe des Y : Haricots, haricots... Le fruit musical**

Que diriez-vous si vous aviez la possibilité de vous procurer des haricots magiques pour perdre du poids et contrôler votre appétit? Voici ce que vous devez retenir...

### **Recette : Collations énergétiques aux noix**

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

### **Participez au Défi santé du mois d'avril**

Renforcer la force du tronc : Faites des exercices pour renforcer votre tronc.

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je faire de l'exercice si je suis toujours occupé?



**CORPORATE WELLNESS**  
MEMBERSHIP

# BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



## Haricots, haricots... le fruit musical



Que diriez-vous si vous aviez la possibilité de vous procurer des haricots magiques pour perdre du poids et contrôler votre appétit?

Vous sortiriez votre carte de crédit. N'est-ce pas?

Laissez votre carte dans votre portefeuille. Il suffit de manger plus de haricots.

N'importe quelle sorte. Pois chiches, haricots rouges, lentilles, haricots noirs, pois mange-tout, soja, et bien d'autres.

Une étude récente a démontré que les personnes qui mangent des haricots dans leurs repas consomment moins de calories.

Ils se sentent rassasiés pendant plus longtemps.<sup>4</sup>

De plus, les haricots constituent une source saine de fibres et de protéines qui offrent des avantages pour la santé.

Passez les haricots pour maîtriser le poids et la faim. La musique suivra.

### COMMENTS?

envoyer des commentaires à l'éditeur

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

## 5 signes révélateurs de l'impact du COVID... même si vous n'avez pas de virus.

Les risques sanitaires sont en augmentation alors que la pandémie se poursuit

Vous avez respecté toutes les directives de la COVID-19. La distanciation sociale, la limitation des contacts personnels, les masques et la désinfection font maintenant partie intégrante de la vie.

Peut-être vous avez même été testé négatif pour la COVID-19, ou bien vous avez reçu le vaccin. Mais vous avez toujours l'impression que quelque chose ne va pas. Ça vous dit quelque chose?

Un nouveau rapport publié par l'American Psychological Association révèle que le style de vie COVID peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé à plusieurs égards, notamment :<sup>1</sup>

**1. Gain de poids.** 61 % des adultes ont fait pencher la balance dans le mauvais sens au cours de l'année écoulée. Si vous avez gagné entre 15 et 29 livres pendant la pandémie, vous n'êtes pas seul.

**2. Sommeil de mauvaise qualité.** 67 % des adultes ont éprouvé des difficultés à s'endormir pendant la COVID-19. Cela comprend le fait de dormir trop (plus de 9 heures) ou pas assez (moins de 7 heures).

**3. Manque de soins de santé.** Si vous évitez de consulter votre médecin, inquiet d'être exposé au COVID-19, vous n'êtes pas seul. Environ

47 % des adultes ont reporté ou annulé leurs traitements nécessaires.

**4. Augmentation du stress.** Si vous êtes un parent avec des enfants qui sont passés à l'apprentissage en ligne, vous comprenez que cela n'a pas été facile. Environ 67 % des adultes qui ont des enfants d'âge scolaire ont déclaré que leur niveau de stress était plus élevé pendant la pandémie.

**5. Augmentation de la consommation d'alcool.** Pour certaines personnes, l'alcool peut devenir un moyen malsain de gérer le stress. Les chercheurs ont découvert que la consommation d'alcool a augmenté de 23 % au cours de la COVID-19.

Si vous souffrez des effets du style de vie COVID sur votre santé, MAINTENANT est toujours le bon moment pour changer.

Simplifiez les choses. Mangez davantage de fruits et de légumes.

Soyez actif. Gérer votre stress de manière saine. Améliorez vos habitudes de sommeil. Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

MORE

Comment prévenir la fatigue COVID  
<https://tinyurl.com/5artvh8w>

## Grignoter et croquer des grains entiers pour une meilleure santé cardiovasculaire Visez 3 à 5 portions de grains entiers par jour

Qu'y a-t-il pour le déjeuner? Il est simple de choisir un beignet, une pâtisserie ou un repas rapide. Mais ce genre d'habitude au quotidien met votre santé cardiaque en danger.

On estime que 18,2 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes de maladies cardiaques. C'est la principale cause de décès aux États-Unis, avec environ 655 000 décès par an.

Mais vous pouvez agir, comme la vedette de la musique country, Jessie James Decker.

Avec deux jeunes enfants, elle est toujours à la course. De plus, elle est occupée par l'enregistrement de ses chansons, tout en gérant plusieurs entreprises. Mais elle ne manque pas son déjeuner avec pain grillé aux grains entiers.

Des études récentes montrent que la consommation de grains entiers contribue à réduire le risque de :<sup>2</sup>

- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Certains types de cancer



- Mort précoce

Les chercheurs ont découvert que le fait de consommer au moins trois portions de grains entiers par jour (comme deux



## Collations énergétiques aux noix

Avez-vous besoin d'une collation saine pour tenir le coup? Essayez cette recette facile, sans cuisson, à base de noix.<sup>5</sup>

### Ingrédients

- 1/2 T de noix
- 3/4 de T de dattes fraîchement dénoyautées
- 1/2 T amandes en poudre
- 1 T flocons d'avoine
- 1/2 T graines de tournesol
- 1/4 T poudre de cacao
- 3 T sirop d'érable
- 1/4 T graines de sésame

### Instructions

1. À l'aide d'un mélangeur, pulvérisez légèrement les noix en petits morceaux. Mettre de côté.
2. Placez les autres ingrédients dans le mélangeur. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Versez le mélange dans un bol. Incorporez les noix.
4. Roulez le mélange en boules ayant la taille d'une noix.
5. Avec les graines de sésame dans un petit bol, rouler les boules dans les graines pour les enrober.
6. Servez-les immédiatement. Ou bien, conservez-les au réfrigérateur pendant quelques jours ou au congélateur pendant une semaine.

Donne 10 portions. 239 calories par portion.

**Aster Awards**  
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING

## La méthode de la roue de hamster pour stimuler votre système immunitaire

20 minutes de course sur un tapis roulant préviennent

Susie Chan a décidé de se mettre à la course à pied il y a quelques années pour rester en forme. Maman très occupée, elle n'a pas toujours trouvé du temps pour faire de l'exercice. Mais elle a persévéré, en courant souvent sur un tapis roulant à la maison.

Ensuite, elle a couru un demi-marathon avec son frère, et a continué. Chan a récemment atteint un nouveau record du monde en courant 68,54 miles en 12 heures, et ce, sur un tapis roulant. Mais c'était juste. Elle a battu le record de seulement 1,75 miles.

Vous n'avez pas besoin de parcourir des milliers de kilomètres sur tapis roulant comme Chan. Mais un peu d'exercice est BÉNÉFIQUE pour la santé.

De récentes recherches montrent que seulement 20 minutes d'exercice modéré (comme la marche rapide sur un tapis roulant), permettent de prévenir l'inflammation et de renforcer le système immunitaire.<sup>3</sup>

Les chercheurs ont également découvert que l'exercice modéré est bénéfique par les moyens suivants :



Récupération plus rapide après une blessure



Protection du corps contre les virus et les bactéries



Réparation des lésions tissulaires



Contrôle du taux de glycémie



Favorise la gestion du poids



Prévient les maladies chroniques

Vous avez envie de renforcer votre système immunitaire et de protéger votre santé? Sautez sur un tapis roulant et allez-y. Ou promenez-vous dehors. Vous sentirez mieux, serez en meilleure santé et vivrez plus longtemps.

## Grignoter et croquer des grains entiers pour une meilleure santé cardiovasculaire

tranches de pain et un bol de flocons d'avoine) peut faire la différence.

### Augmentez votre consommation de grains entiers

Le ministère américain de l'Agriculture nous recommande de consommer 3 à 5 portions de grains entiers par jour. Voici quelques astuces faciles pour intégrer davantage de grains entiers dans votre alimentation :

- Choisissez du pain aux grains entiers pour vos rôties ou vos sandwichs
- Accompagnez votre dîner ou votre souper de pâtes à base de grains entiers
- Utilisez du riz brun au lieu du riz blanc
- Essayez les céréales à grains entiers ou les flocons d'avoine pour le déjeuner

- Choisissez des tortillas aux grains entiers au lieu de celles à base de farine blanche

Grignotez et croquez davantage de grains entiers pour protéger votre cœur et votre santé.

### MORE

Essayez ces recettes à base de grains entiers  
<https://tinyurl.com/4k68yru5>

### Références

1. American Psychological Association. (2021). Stress in America 2021: One year later, a new wave of pandemic health concerns. [Le stress en Amérique 2021 : Une année plus tard, une nouvelle vague de préoccupations sanitaires liées à la pandémie.] De : <https://tinyurl.com/8wtvc6c9>
2. Aune, D., et al. (2016). Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. [La consommation de grains entiers et le risque de maladie cardiovasculaire, de cancer et de mortalité, toutes causes confondues, et par cause spécifique : examen systématique et méta-analyse dose-réponse des études prospectives.] British Medical Journal, ,353: i2716. De : <https://tinyurl.com/hf5ry5fh>
3. Stoyan, D., et al. (2016). Inflammation and exercise: Inhibition of monocyte intracellular TNF production by acute exercise via  $\beta$ 2-adrenergic activation. [Inflammation et exercice : Inhibition de la production intracellulaire monocytaire de TNF grâce à l'exercice aigu via l'activation  $\beta$ 2-adrénérique.] Brain, Behavior, and Immunity, 61:60-68. De : <https://tinyurl.com/kh9mhy3d>
4. Kristensen, M., et al. (2016). Meals based on vegetable protein sources (beans and peas) are more satiating than meals based on animal protein sources (veal and pork) – A randomized cross-over meal test study. [Les repas fondés sur des sources de protéines végétales (haricots et pois) sont plus rassasiants que les repas fondés sur des sources de protéines animales (veau et porc) - Une étude randomisée de test de repas croisés.] Food & Nutrition Research, 60(0), From: <https://tinyurl.com/4cbp9hvf>
5. Radd, S. (2016). High energy balls. [Boules énergétiques.] Food as medicine: Cooking for your best health (p. 265). Warburton, Australia: Signs Publishing Company.



## Participez au Défi santé du mois d'avril

### Renforcer la force du tronc : Faites des exercices pour renforcer votre tronc

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je faire de l'exercice si je suis toujours occupé?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

## Défi du bien-être

Réalisé par:





## Renforcer la force du tronc

### Défi :

Faites des exercices pour renforcer votre tronc

### Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Renforcer la force du tronc.»
2. Définir un plan pour pratiquer la méditation au quotidien.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas



En se réveillant le matin, Sue Sanders avait mal au dos. Et elle gémissait en sortant du lit.

« J'étais une vraie accro du canapé », dit Sue. « J'avais constamment mal au dos, et je n'avais pas d'énergie. Même les petites choses comme attacher mes souliers étaient difficiles. »

Elle l'attribuait au fait d'avoir des enfants et de prendre du poids. Mais il y avait d'autres facteurs liés à son mode de vie en jeu.

Elle passait la plupart des journées assise au travail. Elle passait beaucoup de temps devant la télé après le travail. Son régime alimentaire se composait de beaucoup d'aliments et de boissons riches en calories. Et elle était sédentaire.

Mais alors, quelque chose est arrivé...

Elle a transformé son régime alimentaire en mangeant moins de calories et en consommant des aliments plus sains. Elle a commencé à boire davantage d'eau au lieu de boissons gazeuses. Elle a commencé à faire de l'exercice.

### Questionnaire sur la force du tronc

Que savez-vous au sujet des avantages de la force du tronc? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.

#### V F

1.   Il est possible d'améliorer sa force du tronc en faisant seulement 10 minutes d'exercice par jour.
2.   Si vous êtes actif physiquement, une bonne force du tronc peut aider à prévenir les blessures.
3.   La force du tronc n'est pas vraiment nécessaire pour faire des choses simples comme mettre ses souliers, se tourner pour regarder à droite ou à gauche, prendre un bain ou s'asseoir sur une chaise.
4.   Des études ont montré que le renforcement des muscles du tronc peut souvent aider à réduire les douleurs lombaires.
5.   Vous pouvez améliorer votre équilibre et votre stabilité en renforçant votre force du tronc.



Votre résultat? Vos muscles du tronc sont vos abdominaux et tous les autres muscles qui vous aident à stabiliser votre colonne vertébrale. Les chercheurs ont découvert que le renforcement des muscles du tronc améliore l'équilibre, la mobilité et la posture, et réduit le risque de blessures.<sup>1</sup>

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

Quand son entraîneur personnel lui a dit que le renforcement du tronc peut réduire les douleurs du dos, elle a été déterminée. Au début, elle avait du mal à tenir une planche pendant quelques secondes.

Mais elle a persévéré. Elle a perdu environ 100 livres au cours de l'année. Et sa force du tronc s'est améliorée. Son record personnel pour la planche... 3 minutes!

« J'ai énormément plus d'énergie maintenant », dit Sue. « Je suis en meilleure forme et je peux sortir et faire des choses comme de la randonnée, de la marche ou du travail dans le jardin. »

Comment améliorer la force du tronc  
<https://tinyurl.com/3h9asey9>

Fait intéressant... Des muscles abdominaux forts améliorent l'équilibre, la stabilité et facilitent la vie quotidienne. Vous êtes prêt à renforcer votre tronc? Relevez le défi d'un mois pour renforcer la force du tronc.

# Quatre trucs simples pour renforcer les muscles

Vous vous demandez comment renforcer les muscles du tronc? Pour votre information... les redressements assis ne sont pas sur la liste. Voici 4 techniques simples pour renforcer la force du tronc :

## 1. Respirez

- Respirez profondément. Allez-y, rentrez votre ventre.
- Retenez votre souffle. Comptez jusqu'à 10.
- Répétez.



C'est un exercice simple que vous pouvez effectuer pour améliorer la force du tronc à n'importe quel moment.

## 2. Remplacez votre chaise...

- Avec un ballon de stabilité. Utilisez un ballon de stabilité au lieu de la chaise de bureau habituelle.
- Pourquoi? La position assise sur une chaise peut affaiblir vos muscles du tronc. En utilisant un ballon de stabilité, vous obligez vos muscles du tronc à travailler davantage.



## 3. Redressez-vous

- Asseyez-vous bien droit. Marchez la tête haute.
- Quand vous gardez votre colonne vertébrale droite et alignée, vous utilisez les muscles du tronc.



## 4. Effectuez des exercices de renforcement du tronc

C'est beaucoup plus facile de renforcer

vos muscles du tronc que vous ne le pensez. Essayez cet entraînement pour les muscles du tronc (<https://tinyurl.com/y258nyzj>). Il ne faut que quelques minutes :

- Planche
- Insecte mort
- Chien-oiseau
- Extension lombaire
- Bon matin
- Crunch inversé
- Superman
- Rotations russes
- Windshield wipers [les essuie-glaces]



Plank



Pointing Dog



Back Extension

**Renforcez la force du tronc à tout moment...** Ajoutez quelques exercices de renforcement du tronc à votre programme d'entraînement. Ou bien, faites-les devant la télé. Vos muscles du tronc vont rapidement se renforcer.

La force du tronc peut avoir un impact important sur votre santé globale et votre qualité de vie. Efforcez-vous de renforcer votre tronc au quotidien.

Vous serez plus fort, plus équilibré et plus stable. Vous allez réduire vos risques de blessures. Vous vous sentirez mieux

La force du tronc pour réduire les douleurs du dos  
<https://tinyurl.com/>

21 exercices pour renforcer le tronc  
<https://tinyurl.com/kdtzgac>

## Cinq raisons surprenantes justifiant l'importance de la force du tronc



Renforcez vos muscles du tronc. Vous en avez déjà entendu parler par un ami, au gym, dans une revue ou en ligne. Mais qu'est-ce que ça veut dire, vraiment? La force du tronc est parfois mal interprétée et considérée comme synonyme des abdos parfaits. Mais c'est bien plus que ça. Parmi les avantages surprenants de la force du tronc, on trouve :

**1. Maintenez un dos heureux.** Keep your back happy. Des exercices tels que les flexions, les levers de jambes, les planches et les pompes renforcent les muscles du tronc et aident à réduire les douleurs cervicales et dorsales.<sup>2</sup>

**2. Protégez les lignes de communication.** Votre cerveau et votre moelle épinière régissent le système nerveux central. Des muscles forts au niveau du tronc aident à stabiliser la colonne vertébrale. En outre, ils contribuent à protéger la moelle épinière qui aide le cerveau et le corps à communiquer.<sup>3</sup>

**3. Soyez stable et fort.** Que diriez-vous de faire quelques exercices simples de renforcement du tronc par jour pendant 4 semaines? Une étude récente a démontré que seulement 15 minutes par jour permettent d'améliorer la force et l'équilibre.<sup>4</sup>

**4. Prévenez les blessures.** « Je suis tombé, et je ne peux pas me lever. » Vous ne voulez pas devenir cette personne, n'est-ce pas? Les recherches révèlent que le renforcement du tronc contribue à prévenir les blessures, les claquages et les spasmes musculaires.<sup>5</sup> Il permet également de lutter contre les tensions au niveau des hanches et des genoux.

**5. Améliorez votre posture.** Le fait de rester assis pendant de longues périodes peut entraîner une mauvaise posture. Mais ce n'est pas inévitable. Seulement 20 minutes de musculation 3 fois par semaine peuvent aider.<sup>6</sup>

## Références

1. Akhtar, M., et al. (2017). Effectiveness of core stabilization exercises and routine exercise therapy in management of pain in chronic non-specific low back pain: A randomized controlled clinical trial. [Résultats des exercices de stabilisation du tronc et de la thérapie d'exercice régulière dans la gestion de la douleur dans la lombalgie chronique non spécifique : un essai clinique contrôlé et randomisé.] Pakistan Journal of Medical Sciences, 33(4): 1002-1006. De : <https://tinyurl.com/ykavd7u2>
2. Wun, A., et al. (2021). Why is exercise prescribed for people with chronic low back pain? A review of the mechanisms of benefit proposed by clinical trialists. [Pourquoi l'exercice est-il recommandé aux personnes souffrant de lombalgie chronique? Un examen des mécanismes bénéfiques proposés par les spécialistes des essais cliniques.] Musculoskeletal Science and Practice, 51: 102307. De : <https://tinyurl.com/yuj2857t>
3. Abdelraouf, O., et al. (2020). Effects of core stability exercise combined with virtual reality in collegiate athletes with nonspecific low back pain: a randomized clinical trial. [Effets de l'exercice de stabilisation du tronc combiné à la réalité virtuelle chez les athlètes universitaires souffrant de lombalgies non spécifiques : un essai clinique randomisé.] Bulletin of Faculty of Physical Therapy, 25:7. De : <https://tinyurl.com/yhkww5dy>
4. Hsu, S., et al. (2018). Effects of core strength training on core stability. [Effets de l'entraînement de renforcement du tronc sur la stabilité du tronc.] Journal of Physical Therapy Science, 30(8): 1014-1018. De : <https://tinyurl.com/mnbfa4mh>
5. Harvard University. (2019). Why you should care about your core. [Les raisons pour lesquelles vous devriez vous préoccuper de votre tronc.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/fcm4bes>



# Renforcer la force du tronc

**Défi :**  
Faites des exercices pour renforcer votre tronc

### Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Prenez des mesures pour renforcer la force du tronc pendant quelques minutes par jour.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix visant à renforcer la force du tronc et à en faire un élément régulier de votre vie.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice	
DIMANCHE	LUNDI	VERDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Lester & hebdomadaire 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 fait des exercices de renforcement du tronc

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait de l'activité physique pendant au moins 30 minutes

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

-----  
-----



**Demandez l'avis du médecin**

**Réalisé par:**



# Q.

**Comment puis-je faire de l'exercice si je suis toujours occupé?**

# A.

Avez-vous déjà eu l'impression d'être trop occupé pour faire de l'exercice?

Le travail, la famille et tout ce qui figure sur votre liste de choses à faire vous obligent à être toujours sur la brèche. Et vous êtes incapable de trouver le temps.

Vous n'êtes pas seul. Environ 80 % des adultes ne parviennent pas à faire la quantité minimale d'exercice (150 minutes par semaine).<sup>1</sup>

Mais attention... les personnes qui NE FONT PAS D'EXERCICE sont plus susceptibles d'avoir des problèmes comme :

- Dépression
- Diabète
- Maladie cardiaque
- Tension artérielle élevée
- Taux de cholestérol élevé
- Certains types de cancer
- Perte de mémoire due à l'âge
- Gain de poids et obésité

Heureusement, même si vous êtes très occupé, vous pouvez faire de l'exercice régulièrement. Et vous n'avez pas besoin de courir un marathon, de consacrer des sommes considérables au conditionnement physique ou de passer des heures dans une salle de sport.

Vous pouvez améliorer votre santé en faisant de l'exercice par tranches de 10 minutes. Certainement, vous avez 10 minutes ici et là dans la journée, non?

Même si vous êtes très occupé, vous pouvez faire de l'exercice régulièrement. Voici comment le faire :

### 1. Priorisez l'exercice

Le fait de prendre soin de sa santé en faisant de l'exercice est payant. Une étude récente de l'université de Harvard a révélé que la pratique d'un



exercice physique pendant au moins 150 minutes par semaine réduisait le risque de décès prématuré de 31 %.<sup>2</sup> En faisant de l'exercice, vous ne perdez pas de temps. En réalité, vous gagnez du temps.

### 2. Essayez une séance d'entraînement de 10 minutes

Vous manquez de temps? Au lieu de sauter une séance d'entraînement, prévoyez de courtes séances ici et là.

- Prenez une marche
- Roulez à vélo
- Choisissez une vidéo d'entraînement et laissez-vous guider
- Pratiquez vos exercices préférés pendant seulement 10 minutes

Visez 30 minutes d'exercice ou d'activité par jour. C'est seulement trois sessions de 10 minutes.

### 3. Organisez une séance d'entraînement le matin ou le soir

À quoi ressemble votre routine du matin ou du soir?

Examinez de plus près la manière dont vous passez votre temps en début ou en fin de journée. Si vous êtes toujours occupé et en route, essayez ceci...

Réveillez-vous quelques minutes plus tôt que d'habitude OU planifiez de faire de l'exercice avant de vous coucher.

Si vous ne faites pas d'exercice du tout, commencez par 10 minutes. Ça vaut la peine.

L'activité physique régulière peut aider :

- Améliorer le sommeil
- Réduire l'anxiété
- Réduire la tension musculaire
- Diminuer le stress
- Réduire le risque de maladies chroniques

## ASK THE DOCTOR *Wellness*

### 4. Soyez actif pendant la fin de semaine

Il est possible que votre semaine de travail soit toujours frénétique. Genre... vous êtes débordé de rendez-vous, de réunions et d'autres activités.

Si vous n'avez pas le temps de faire de l'exercice au cours de la semaine, prévoyez d'être actif pendant la fin de semaine. Vous pouvez consacrer du temps à des choses comme :

- La marche
- Le vélo
- Le tennis
- Une partie de golf
- L'exercice au gym
- Travail dans le jardin

Servez-vous de la fin de semaine pour rattraper le temps perdu en faisant au moins 150 minutes d'exercice par semaine.

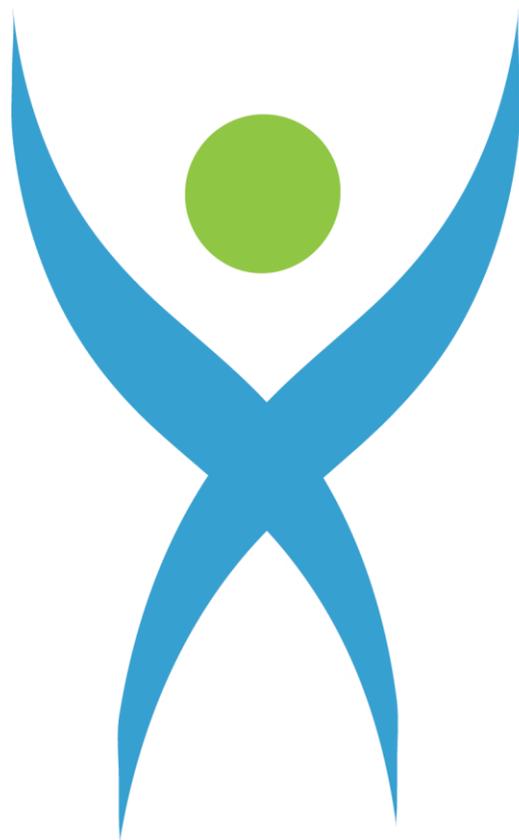
### 5. Allez plus vite

Si vous êtes toujours débordé, vous êtes probablement accoutumé au rythme effréné de la vie. C'est aussi une façon judicieuse de faire de l'exercice lorsque vous manquez de temps.

Les recherches ont démontré que faire de l'exercice par courtes tranches de 10 minutes peut améliorer l'humeur et promouvoir la santé.<sup>3</sup> Essayez ceci :

- Dépêchez-vous pour faire un entraînement de 10 minutes
- Marchez vivement pour vous rendre à vos rendez-vous.
- Marchez rapidement pour monter les escaliers.
- Faites la course dans l'épicerie pour faire vos achats.
- Nettoyez votre maison en un temps record.

C'est un moyen de plus de vous aider à faire 30 minutes d'exercice par jour et d'en tirer les profits. Même si vous êtes occupé, vous pouvez toujours trouver le temps de faire de l'exercice.



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