



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

Réalisé par:



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

### **Utilisez 1 800 de CECl par jour pour prévenir les maladies cardiaques**

Utilisez 1 800 de ceci par jour. Et si c'était le conseil de votre médecin après un récent contrôle de santé? Ça semble un peu bizarre. Et si ça pouvait prévenir les maladies cardiaques et vous sauver la vie? Le feriez-vous?

### **Six mauvaises habitudes alimentaires en hausse pendant la COVID**

Alors, que pensez-vous de votre régime alimentaire? Si COVID-19 a transformé votre façon de manger, vous n'êtes pas le seul. De nouvelles recherches révèlent que la pandémie a eu des répercussions sur nos habitudes alimentaires. Voilà ce qu'il faut rechercher...

### **Six habitudes pour protéger votre peau pendant les journées ensoleillées**

C'est cette période de l'année. Passez plus de temps au soleil. Allez à la plage. Travaillez dans le jardin. Jouez dehors. Un petit remontant de vitamine D, c'est bien, mais vous devez aussi vous protéger des rayons ultraviolets du soleil. Voici comment le faire...

### **L'axe des y - Ne PAS le ramasser et le manger**

Après des décennies de débats, les chercheurs révèlent enfin la VÉRITÉ sur la règle des cinq secondes.

### **Recette : Pizza minceur**

Une envie de pizza sans les glucides et les calories supplémentaires? Essayez cette recette de pizza minceur.<sup>5</sup> Miam!

### **Participez au Défi santé du mois de mai!**

Mieux dormir : Essayez de dormir 7 à 8 heures par nuit.

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Pourquoi la consommation de légumes-feuilles est-elle si importante?



**CORPORATE WELLNESS**  
MEMBERSHIP

# BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y



Ne PAS le ramasser et le manger



C'est ça. La prochaine fois quelque chose de savoureux touche le sol. Jetez-le. *But it's perfectly fine.*

*Mais il est parfaitement correct.*

*Il n'y a rien de mal.*

La règle des 5 secondes, c'est ça?

Expliquez cela aux chercheurs qui ont réfuté la règle des cinq secondes 2 560 fois.<sup>4</sup>

Ils ont laissé tomber des melons d'eau, du pain et des bonbons gommeux sur des surfaces sales. En moins d'une seconde, quelques aliments étaient déjà couverts de germes qui pouvaient vous rendre malade.

Les aliments humides étaient les pires. Les aliments échappés sur des tapis ne s'en sortent que légèrement mieux que les surfaces dures.

Voici la nouvelle règle des 5 secondes à suivre : Quand la nourriture tombe par terre, comptez jusqu'à cinq. Ensuite, ramassez-la et jetez-la.

## COMMENTS?

envoyer des commentaires à l'éditeur:

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

## Utilisez 1 800 de ceci par jour pour prévenir les maladies cardiaques.

### Transformez cette simple activité en une habitude quotidienne

*Une fois mille, deux fois mille, trois fois mille...*

Si vous jouez à un bon vieux jeu de cache-cache, c'est comme ça que vous mesurez le temps en secondes pendant que tout le monde se cache.

Ce simple exercice de comptage est peut-être le secret de la lutte contre les maladies cardiaques.

Faisons le calcul : 1 seconde X 1 800 = 30 minutes.

Trente minutes, ce n'est pas vraiment beaucoup. Il est probable que vous passiez autant de temps, voire plus, à faire des choses comme :

- Regarder des séries télévisées tout d'un coup
- Vérifier votre téléphone
- Trajets domicile-travail
- Faire la grasse matinée

Quand on dispose de 1 440 minutes dans une journée, 30 minutes, ce n'est pas beaucoup. Mais ça pourrait vous sauver la vie. Et si vous accordiez 30 minutes par jour à l'exercice?

La marche rapide pendant 30 minutes par jour (soit 1 800 secondes) peut contribuer à réduire le risque de maladie cardiaque.<sup>1</sup>

Dans une étude récente, on s'est intéressé à la marche et à son effet sur les risques de maladies cardiaques. Dans un premier temps, les chercheurs ont vérifié le poids, la tension

artérielle et le taux de cholestérol de chaque personne participant à l'étude.

Ensuite, les participants à l'étude ont été obligés de marcher 30 minutes par jour pendant 10 semaines. Ils ont également été chargés de quelques missions :

- Réaliser une évaluation des risques pour la santé
- Compter les pas quotidiens
- En savoir plus sur les habitudes favorisant la santé cardiaque
- Augmentez le nombre de pas effectués quotidiennement de 10 % ou plus pendant les 10 semaines.

Débrouillez-vous pour savoir ce qui s'est passé. Ça fonctionne! La marche a aidé à réduire les facteurs de risque pour les maladies cardiaques, à favoriser la perte de poids, à contrôler la glycémie, à réduire le cholestérol, etc.

Regardez de plus près votre emploi du temps. Avez-vous 30 minutes à consacrer ou 1 800 secondes? Levez-vous et allez vous promener. Vous ne le regretterez pas, tout comme votre cœur.

## MORE

La marche : Vos pas vers la santé  
<http://tinyurl.com/nnr4xhb>

## Six mauvaises habitudes alimentaires en hausse pendant la COVID

Vous ne mangez pas bien? Pour modifier vos habitudes alimentaires, demandez de l'aide

Avez-vous faim? Même si de plus en plus de personnes se font vacciner contre la COVID-19, la pandémie continue de faire des ravages. Et de plus d'une manière.

Si vous avez pris quelques livres au cours de l'année passée, vous n'êtes pas seul. Environ 42 % des adultes ont gagné du poids pendant les périodes de confinement et de distanciation sociale, selon l'American Psychological Association.

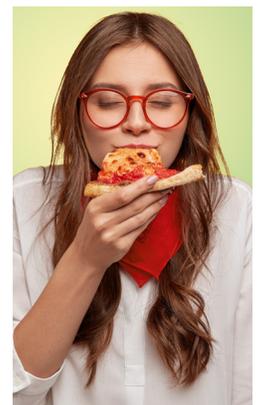
Mais il existe un problème plus important que quelques kilos en trop. Les recherches révèlent que le stress et l'isolement liés à la COVID sont peut-être liés à une augmentation des troubles du comportement alimentaire, notamment :<sup>2</sup>

1. Grignoter sans réfléchir
2. Une plus grande consommation de nourriture et

- de plus grosses portions
3. La pratique excessive du jeûne, l'évitement de la nourriture et le fait de sauter des repas
4. Manger pour lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression
5. Raisons associées à la COVID pour ne pas manger
6. Troubles alimentaires

Vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations?

Le surpoids et l'obésité font





## Pizza minceur

Une envie de pizza sans les glucides et les calories supplémentaires? Essayez cette recette de pizza minceur. 5 Miam!

### Ingrédients

- 4 tortillas de 6 pouces
- 1/2 cuillère à thé d'huile d'olive
- 2 T de champignons (tranchés)
- 1 poivron (en tranches)
- 1 oignon rouge (en tranches)
- 2 cuillères à thé d'ail (émincé)
- 1/2 T de sauce tomate à faible teneur en sodium
- 1/2 T de fromage mozzarella (râpé)
- 2 cuillères à thé de fromage parmesan (râpé)

### Instructions

1. Chauffer le four à 400 °F.
2. Placer les tortillas sur 2 grandes plaques de cuisson.
3. Cuire pendant 5 minutes. Tourner. Cuire encore une fois pendant 5 minutes. Mettre de côté.
4. Faire chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les champignons, les poivrons, les oignons et l'ail.
5. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 10 minutes. Mettre de côté.
6. Tartiner les tortillas avec : 2 T de sauce tomate, 1/4 T de mélange de légumes, 2 T de mozzarella et 1/2 cuillère à thé de parmesan.
7. Remettre les pizzas dans le four. Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 10 minutes.

Donne 4 portions. 190 calories par portion.

**Aster Awards**  
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING



## Six habitudes pour protéger votre peau pendant les journées

Respectez ces conseils simples pour protéger votre peau contre le soleil

Lorsque les températures estivales deviennent très chaudes, vous cherchez probablement des moyens de rester au frais, comme...

- Manger de la crème glacée.
- Une boisson fraîche.
- En déclenchant le système de climatisation
- Ou encore, une sortie à la piscine, au lac ou à la plage.

Pas mal, non? L'été peut être un excellent moment pour être à l'extérieur. Mais trop de temps au soleil peut être dangereux.

### Un petit coup de soleil, c'est quoi le problème?

La douleur peut ne durer que quelques jours, mais elle peut aussi augmenter le risque de :

- **Deux** types de cancer de la peau, le carcinome basocellulaire et le mélanome<sup>3</sup>
- **2X** - Le risque de mélanome est doublé si vous avez eu cinq coups de soleil ou plus dans votre vie.
- **87 000** nouveaux cas de mélanome sont diagnostiqués chaque année.
- **10 000** personnes par an meurent de ce type de cancer de la peau.

## SIX MÉTHODES POUR PROTÉGER VOTRE PEAU DU SOLEIL

Voici quelques conseils pour éviter les coups de soleil cet été :



**1.** Rentrez à l'intérieur ou à l'ombre lorsque les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont les plus forts (de 10 h à 16 h).



**2.** Portez un chapeau à larges bords pour vous protéger le nez, les oreilles et le cou contre un excès de soleil.



**3.** Portez des vêtements amples (chemise à manches longues, pantalon long).



**4.** Portez des lunettes de soleil qui offrent une protection UV de 100 % contre les rayons du soleil.



**5.** Utilisez une crème de protection solaire avec un indice SPF-30 ou plus. Appliquez de nouveau toutes les deux heures. Appliquez-le comme une deuxième peau pour une protection maximale.



**6.** Faites attention au soleil lorsque le ciel est nuageux ou brumeux. Il est toujours possible de souffrir d'un coup de soleil.

MORE

Protégez votre peau contre le soleil  
<http://tinyurl.com/Yc47yxu9>

## Six mauvaises habitudes alimentaires en hausse pendant la COVID

augmenter le risque de maladies cardiaques, de diabète et d'autres maladies chroniques.

Mais c'est la rapide augmentation des troubles alimentaires qui suscite le plus d'inquiétude chez les responsables de la santé. Pourquoi?

Toutes les 52 minutes, une personne aux États-Unis succombe à des complications liées à un trouble alimentaire.

L'objectif pour une alimentation saine : Mangez plus de fruits, de légumes, de céréales complètes, de légumineuses, de noix et de graines. Et moins de

boissons sucrées, de collations, d'aliments transformés et de viande rouge. Mais parfois, ce n'est pas si simple.

Si vous éprouvez des difficultés à bien manger, demandez de l'aide pour changer vos habitudes alimentaires. Votre médecin, votre conseiller, votre thérapeute ou votre nutritionniste sont en mesure de vous aider à vous remettre sur la bonne voie.

MORE

Nourrir l'espoir :  
Aide et soutien  
<https://tinyurl.com/3wm4j4rh>

### Références

1. Simone, M., et al. (2021). Disordered eating in a population-based sample of young adults during the COVID-19 outbreak. [Troubles de l'alimentation au sein d'un échantillon de population de jeunes adultes pendant la pandémie de COVID-19.] International Journal of Eating Disorders. De : <https://tinyurl.com/tbyth7ts>
2. Marigliano, E., et al. (2016). Walking for heart health: A study of adult women in rural New York. [Marcher pour la santé cardiaque : Une étude sur les femmes adultes de la campagne new-yorkaise.] Creative Nursing, 22(4):268-275. De : <https://tinyurl.com/c8mckvyc>
3. Skin Cancer Foundation. (2021). Skin cancer facts and statistics. [Faits et statistiques concernant le cancer de la peau.] De : <http://tinyurl.com/7hgqad9>
4. Miranda, R.C. & Schaffner, D.W. (2016). Longer contact times increase cross-contamination of Enterobacter aerogenes from surfaces to food. [Des contacts prolongés augmentent la contamination croisée d'Enterobacter aerogenes entre les surfaces et les aliments.] Applied and Environmental Microbiology. De : <https://tinyurl.com/2h53hmkj>
5. U.S. Department of Agriculture. (2021). Pizza minceur. My Plate. De : <https://tinyurl.com/n7kepvyk>



## Participez au Défi santé du mois de mai!

### Mieux dormir : Essayez de dormir 7 à 8 heures par nuit.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :  
Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :  
Pourquoi la consommation de légumes-feuilles est-elle si



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

## Défi du bien-être

Réalisé par:





## Mieux dormir

### Défi :

Assurez-vous de dormir 7 à 8 heures par nuit

### Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lisez « Mieux dormir ».
2. Élaborez un plan pour améliorer vos habitudes de sommeil.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où



À 17 ans, Randy Gardner voulait remporter le concours scientifique de son école secondaire de San Diego, en Californie. Mais pour y parvenir, il avait besoin d'un projet extraordinaire.

Quelque chose qui pourrait dépasser les lois de la science,

les lois de la nature. Peut-être même en redéfinissant l'expérience humaine. Comment le faire, alors?

Entre cet état de rêve et le lever du soleil, l'idée lui vint.<sup>1</sup>

- Se priver de sommeil pendant 11 jours (264 heures).
- Documentez l'impact du manque de sommeil.
- Établissez un nouveau record du monde en même temps.

Croyez-vous être capable de ne pas dormir pendant 11 jours? Ne l'essayez pas. Un manque de sommeil (même limité) peut avoir un impact négatif sur votre humeur, vos fonctions cérébrales et votre capacité à prendre des décisions. Et après un certain temps, le manque de sommeil peut augmenter le risque de maladies chroniques.

### Évaluez votre QI de sommeil

Que savez-vous à propos des bonnes habitudes de sommeil? Répondez au questionnaire pour en savoir plus :



#### O N

1.   Est-ce que vous regardez la télévision ou utilisez des appareils numériques dans votre lit pour vous endormir?
2.   Ronflez-vous ou prenez-vous des médicaments pour le sommeil régulièrement?
3.   Vous couchez-vous à des heures irrégulières pendant la semaine et la fin de semaine?
4.   Consommez-vous de l'alcool ou des boissons caféinées pendant l'après-midi ou le soir?
5.   Avez-vous moins de 7 à 8 heures de sommeil la plupart du temps?

Votre résultat? Si vous avez dit « oui » à l'une de ces affirmations, il est probable que vous puissiez faire une sieste en ce moment. N'est-ce pas? Les recherches révèlent qu'un sommeil de 7 à 8 heures est idéal pour la plupart des adultes. Pourquoi? Le sommeil favorise la santé et la prévention des maladies. Si vous manquez de sommeil en ce moment, de simples changements dans votre mode de vie peuvent vous aider.

Gardner a bien établi un nouveau record du monde. Il a réussi à ne pas dormir pendant 11 jours d'affilée avec la complicité de deux amis et d'un chercheur de l'université de Stanford qui l'a conduit dans une voiture décapotable. En plus, il a remporté la foire aux sciences.

Ça fait plus de 50 ans que l'expérience de Gardner a eu lieu. Pour votre information... le manque de sommeil ne fait plus partie du Livre des records Guinness. Pourquoi? La recherche a démontré que c'est mauvais pour la santé.

Alors, pendant combien de temps faut-il dormir? Et que pouvez-vous faire pour obtenir vos heures de sommeil? Relevez le défi d'un mois : Mieux dormir, et viser un sommeil de 7 à 8 heures par nuit.

Voici les conséquences d'un manque de sommeil <https://tinyurl.com/>



## Onze méthodes de rêve pour mieux dormir

**W**ant to be healthier, feel better, and live longer? Get 7 to 8 hours of sleep a night,

or the equivalent if you do shift work. Here are 11 ways to sleep better:

**1. Éliminez les appareils numériques avant de vous coucher.** Éteignez la télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone et tout autre appareil numérique une heure avant de vous coucher. La lumière provenant de ces écrans stimule l'activité cérébrale, ce qui peut vous empêcher de vous laisser aller au pays des rêves.

**2. Instaurez une routine pour l'heure du coucher.** Avant de vous coucher, faites quelque chose chaque soir pour vous préparer à aller au lit. Prenez un bain chaud. Lisez un livre. Écoutez de la musique calmante. Prenez l'habitude. Cela vous permettra de vous détendre et de vous endormir plus rapidement.

**3. Planifiez votre sommeil.** Allez vous coucher à la même heure chaque nuit, même pendant les fins de semaine. Si vous adoptez un horaire de sommeil régulier, vous pourrez mieux dormir.

**4. Organisez votre chambre pour favoriser le sommeil.** Il faut que votre chambre soit sombre, calme, confortable et fraîche. Éliminez les distractions comme la télévision, l'ordinateur ou les appareils numériques. Assurez-vous que votre oreiller, votre literie et vos draps sont confortables.

**5. Bouger plus, moins de temps assis** L'activité physique aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Les personnes qui font de l'exercice physique s'endorment plus rapidement et ont un meilleur sommeil que celles qui n'en font pas. Mais évitez l'exercice immédiatement avant d'aller vous coucher, sinon vous serez bien éveillé au lieu d'endormi.

**6. Passez du temps au soleil.** Essayez de vous exposer à la lumière naturelle du soleil pendant au moins 30 minutes par jour. Une exposition au soleil aide à augmenter les niveaux de mélatonine dans la partie de votre cerveau qui contrôle le sommeil.

**7. Limitez la caféine.** Abstenez-vous de boire du café et d'autres boissons caféinées 6 à 8 heures avant de vous coucher.

**8. Évitez l'alcool.** L'alcool peut vous rendre somnolent. Mais l'alcool peut être à l'origine de problèmes de sommeil. Votre corps se réveille au bout de quelques heures et est incapable de se rendormir. Ou bien votre sommeil n'est pas aussi profond, ce qui vous prive de sommeil paradoxal. Il se peut que vous ronfliez plus.

**9. Mangez vos repas plus tôt.** Évitez de manger en fin de journée et d'aller vous coucher peu de temps après avoir quitté la table. La plupart des personnes ne peuvent pas bien dormir avec un estomac plein.

**10. Impossible de dormir? Levez-vous.** Levez-vous si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 15 à 20 minutes après avoir éteint les lumières. Faites quelque chose pour vous détendre. Répétez votre routine du coucher et essayez à nouveau.

**11. Demandez de l'aide médicale.** En cas d'insomnie, parlez-en à votre médecin. Certains médicaments tels que les stéroïdes, les analgésiques et les médicaments en vente libre sont susceptibles de perturber le sommeil. Votre médecin est capable de diagnostiquer et de traiter les troubles du sommeil pour vous aider à bien dormir.



Infographie : Dormez-vous suffisamment? <https://tinyurl.com/y7ffn7eg>



Infographie : Dormez-vous suffisamment? <https://tinyurl.com/m35akoz>

Le problème lié à un mode de vie dépourvu de sommeil



**C**ouchez-vous tard pour regarder votre émission de télévision préférée, ou regardez une série au complet. Travaillez tard. Aidez les enfants à accomplir leurs devoirs. Sortez avec vos amis. Ratez son sommeil.

**A**vez-vous déjà eu l'impression de manquer de sommeil?

**L**e lendemain, si vous vous couchez tard, vous risquez de vous sentir fatigué et somnolent. Mais cela est secondaire par rapport à l'impact à long terme d'un mauvais sommeil. Les recherches ont montré que le manque de sommeil (moins de 7 à 8 heures) de manière régulière peut entraîner :<sup>2</sup>

**Diabète.** Un manque de sommeil fait augmenter le taux de sucre dans le sang. Des taux élevés obligent votre corps à produire une plus grande quantité d'insuline. À long terme, c'est une voie vers le diabète de type 2.

**Maladie cardiaque.** Si vous manquez de sommeil de façon régulière, votre risque de crise cardiaque augmente. Le risque d'hypertension artérielle est également accru. C'est problématique. Les maladies cardiaques sont la première cause de décès aux États-Unis.

**Obésité.** Vous vous couchez tard, vous mangez plus d'aliments malsains. Ça arrive. Mais ce n'est pas la seule cause d'obésité liée à un mauvais sommeil. Le manque de sommeil peut également freiner le métabolisme et augmenter les hormones responsables de la faim et des fringales.

**Dépression.** Les données révèlent que le manque de sommeil fait augmenter le risque de dépression et d'autres troubles de l'humeur de 22 %.<sup>3</sup>

**Mort précoce.** Vous souhaitez vivre une vie longue et saine? Assurez-vous de dormir suffisamment. Les recherches suggèrent que le manque de sommeil fait augmenter le risque de décès précoce.<sup>4</sup>

### Références

1. Chu, M. (2017). This Stanford experiment shows the horrible effects of sleep deprivation. [Cette étude de Stanford révèle les effets horribles du manque de sommeil.] Inc. magazine. De : <https://tinyurl.com/d7r66pds>
2. Huang, T., et al. (2019). Cross-sectional and prospective associations of actigraphy-assessed sleep regularity with metabolic abnormalities: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. [Liens transversaux et prospectifs entre la régularité du sommeil mesurée par actimétrie et les anomalies métaboliques : L'étude multiethnique sur l'athérosclérose.] Diabetes Care, 42(8): 1422-1429. De : <https://tinyurl.com/2b6sryzd>
3. entres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2017). Short sleep duration among U.S. Adults. [Le sommeil de courte durée chez les adultes américains.] National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. De : <https://tinyurl.com/44mz9yey>
4. Fernandez-Mendoza, J., et al. (2019). Interplay of objective sleep duration and cardiovascular and cerebrovascular diseases on cause-specific mortality. [Influence de la durée objective du sommeil et des maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires en fonction de la cause de décès.] Journal of the American Heart Association, 8:(20). De : <https://tinyurl.com/73sfzfk>



# Mieux dormir

**Défi :**

Assurez-vous de dormir 7 à 8 heures par nuit

**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. Élaborez un plan pour dormir entre 7 et 8 heures par nuit.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix visant à adopter de meilleures habitudes de sommeil 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 adopté de meilleures habitudes de sommeil.

\_\_\_ 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 :**

-----  
-----

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



**Demandez l'avis du médecin**

**Réalisé par:**



# Q.

**Pourquoi la consommation de légumes-feuilles est-elle si importante?**

# A.

Jetez un coup d'œil aux plans ou régimes pour une alimentation intelligente. Les légumes-feuilles comme les épinards, le brocoli, le chou frisé et le chou sont généralement sur la liste des aliments à consommer.

Régime méditerranéen, oui.  
Régime paléo, oui. Régime cétogène, oui. Régime DASH, oui.

En plus, des recettes de salades, de smoothies et d'accompagnements à base de légumes-feuilles sont partout.

Pourquoi? Parce que les légumes-feuilles sont bénéfiques pour la santé.

Ils sont pleins de vitamines et de nutriments. Ils sont pauvres en calories. Ils sont peu coûteux (contrairement à certains régimes qui exigent l'achat de produits onéreux). Il est possible d'ajouter des légumes-feuilles à votre régime alimentaire sans avoir à préparer longtemps à l'avance. Et les études ont prouvé que les légumes-feuilles ont d'importants avantages pour la santé, tels que :<sup>1</sup>

- Réduire le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
- Réduire le risque de diabète de type 2
- Réguler la tension artérielle
- Améliorer la santé des os
- Baisser le taux de cholestérol
- Réduire l'inflammation
- Prévenir certains types de cancer
- Améliorer la santé des intestins
- Contrôler la faim et faciliter la gestion du poids



- Prévenir les pertes de mémoire dues au vieillissement

### Consommez-vous suffisamment de légumes-feuilles?

Probablement pas. La plupart des adultes ne consomment pas assez de légumes-feuilles ni d'autres légumes. En fait, seulement 9 % des répondants le font.<sup>2</sup>

Si vous souhaitez changer vos habitudes alimentaires, améliorer votre santé et vous sentir mieux, le fait de manger plus de légumes-feuilles peut vous aider. L'objectif : Consommez entre 2 et 3 tasses de légumes par jour, surtout des légumes-feuilles, comme :<sup>3</sup>

- Chou frisé
- Feuilles de chou vert
- Épinards
- Chou
- Feuilles de betterave
- Cresson
- Laitue romaine
- Bette à carde
- Roquette
- Endives
- Bok choy
- Feuilles de navet

### 9 façons simples de consommer davantage de légumes-feuilles

Envie de trouver des moyens de manger plus sainement? Il n'est pas forcément difficile de manger plus de légumes-feuilles. Jetez un coup d'œil à ces 9 façons simples d'ajouter

## ASK THE *Wellness* DOCTOR

plus de « vert » à votre régime alimentaire.

- 1. Préparez un bol** - Ajoutez des légumes-feuilles à un bol à burrito.
- 2. Garniture de pizza** - Servez-vous des épinards comme garniture pour une pizza à croûte mince.
- 3. Déjeuner des champions** - Faire cuire des œufs ou des blancs d'œufs avec de la roquette.
- 4. Mélange magnifique** - Préparez un smoothie vert avec des fruits et des légumes, et notamment des légumes-feuilles.
- 5. Assaisonnez les pâtes** - Ajoutez du Bok choy à vos pâtes.
- 6. Préparez une soupe** - Cuisinez une soupe avec des légumes-feuilles.
- 7. Grignoter et croquer** - Faites cuire vos propres croustilles à base de chou frisé. **Dip it** - Add spinach to homemade hummus
- 8. Trempez-les** - Ajoutez des épinards à du houmous fait maison.
- 9. Le classique** - Mangez davantage de salades à feuilles vertes

Vous désirez être en meilleure santé, vous sentir mieux et vivre plus longtemps? Mangez davantage de légumes-feuilles.



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