



## 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