



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
JUIN 2021

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Juin 2021

Sept raisons gourmandes de servir des fraises cet été

Cette année, le tennis est de retour au célèbre championnat de Wimbledon. Les meilleurs joueurs professionnels du monde vont se mettre au service de leurs capacités. Et une quantité limitée de spectateurs se verront servir les fraises à la crème traditionnelles. Voici sept raisons d'ajouter des fraises à votre régime alimentaire cet été.

La corde à sauter : Six avantages de cet exercice simple

Aucun de salle de sport. Aucun problème. Prenez une corde à sauter et commencez à bouger. Les recherches ont montré que sauter à la corde peut vous aider à brûler des calories et du gras, et à renforcer votre cœur et vos poumons. Mais il y a d'autres avantages surprenants, aussi.

Prenez le temps de dormir pour renforcer le système immunitaire

Vous pouvez être tenté de vous coucher tard pour accomplir des tâches, regarder la télévision ou sortir. Mais le manque de sommeil a un prix. Si vous souhaitez donner un coup de pouce à votre système immunitaire pour éviter de tomber malade, voici ce que vous devez faire.

L'axe des Y : L'escalier vers la santé cardiovasculaire

Prendre l'ascenseur, l'escalator... ou les escaliers? La réponse pourrait vous surprendre.

Recette : Muffins à l'avoine aux pommes

Qu'y a-t-il pour le déjeuner? Laissez tomber les beignets ou le service au volant gras et préparez quelque chose de plus sain... comme cette recette de crêpes aux tranches de pommes. Miam!



CORPORATE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des



L'escalier vers la santé cardiovasculaire

Prenez les escaliers. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Mais cela peut-il vraiment avoir un impact? Oui.

La prochaine fois que vous rencontrerez un ascenseur, résistez à l'envie d'appuyer sur le bouton et d'attendre que les portes s'ouvrent.

Au lieu de ça... prenez les escaliers et dirigez-vous vers votre destination.

Pourquoi? De nouvelles recherches ont démontré que même de courtes périodes de montée d'escaliers peuvent améliorer la santé cardiaque.⁴

C'est facile. Dépêchez-vous pendant seulement 20 secondes pour monter les escaliers. Reposez-vous brièvement. Ensuite, continuez. Les chercheurs ont constaté que même des séances d'exercice d'une minute sont bonnes pour le cœur.

Commentaires

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

Sept raisons gourmandes de servir des fraises cet été

Profitez des effets bénéfiques des fraises sur la santé

Levez votre fourchette... ou votre raquette de tennis pour les fraises. Le championnat de Wimbledon à Londres, en Angleterre, est de nouveau au programme ce mois-ci.

Pendant deux semaines, les amateurs verront les meilleurs joueurs de tennis du monde rivaliser lors du match de tennis le plus regardé au monde. Mais le tennis n'est pas le seul élément que les spectateurs en personne attendent avec impatience.

Dans le passé, les amateurs affamés ont consommé près de 62 000 livres de fraises au moment de l'annonce des gagnants. Fraîchement cueillies la veille du jour où elles sont servies, les fraises sont depuis longtemps un élément essentiel de la culture de Wimbledon.

Mais ces baies rouge vif ne se limitent pas à un bon goût. Les fraises sont riches en vitamine C, en antioxydants, en fibres et en autres nutriments qui :

1. Renforcent le système immunitaire
2. Aident à prévenir certains types de cancer.
3. Ralentissent la perte de mémoire en vieillissant
4. Baissent la pression artérielle
5. Diminuent le risque de maladie cardiaque,

de diabète et d'accident vasculaire cérébral

6. Favorisent la perte et la gestion du poids.
7. Améliorent le taux de cholestérol, et plus encore.

À défaut de pouvoir vous rendre à Wimbledon pour jouer au tennis et déguster un bol de baies, profitez-en chez vous. Voici comment le faire :

- Ajoutez des fraises aux céréales ou au yogourt
- Préparez un smoothie aux fruits
- Coupez les fraises en tranches et ajoutez-les à une salade de fruits.
- Essayez les fraises garnies de crème fouettée faible en calories
- Achetez des fraises fraîches ou surgelées, ou essayez de les cultiver chez vous

Et pour rendre les choses un peu plus sucrées, les Centres de contrôle et de prévention des

maladies (États-Unis) recommandent de manger 1 1/2 à 2 tasses de fruits par jour... y compris des fraises. Vous cherchez à être en meilleure santé?

PLUS

Goûtez à ces délicieuses recettes à base de fraises <https://tinyurl.com/>

La corde à sauter : Six avantages de cet exercice simple. Aucune salle de sport n'est nécessaire pour améliorer votre santé

Michael Rogers, résident de Californie, a pesé 300 livres. Son régime alimentaire était très mauvais. Il ne faisait pas d'exercice. Il a compris que quelque chose devait changer s'il voulait voir sa fille grandir. Il a donc modifié son régime alimentaire et s'est mis à la corde à sauter.

L'expérience de la corde à sauter en 15 minutes

Au début, 15 minutes de saut à la corde sporadique, c'était le maximum qu'il pouvait faire. Mais il était déterminé.

Après huit mois d'une alimentation plus saine

et de beaucoup de saut à la corde, il a perdu 100 livres.

Il a fini par élaborer un programme d'entraînement à la corde à sauter d'une heure qui comprenait :

- Les sauts réguliers
- Les croisés
- Les sauts avec les genoux hauts





Muffins à l'avoine aux pommes

Qu'y a-t-il pour le déjeuner? Laissez tomber les beignets ou le service au volant gras et préparez quelque chose de plus sain... comme cette recette de crêpes aux tranches de pommes 5 Miam! !

Ingrédients

- 1 pomme (Granny Smith)
- 1-1/4 T mélange pour crêpes (n'importe quel type)
- 1 gros œuf (ou substitut d'œuf)
- 2 c. à thé d'huile de canola
- 1 T du lait sans gras ou du lait de soja
- 1/2 c. à thé de cannelle

Instructions

Chauffer une plaque de cuisson ou une poêle vaporisée d'un enduit végétal à feu moyen.

Peler, évider et couper la pomme en rondelles fines.

Dans un grand bol, combiner les ingrédients de la pâte à crêpes. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit uniformément humide. (Les petits amas sont acceptés.)

Pour chaque

Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent. crêpe, déposer un anneau de pomme sur la plaque et verser environ 1/4 de tasse de pâte sur l'anneau de pomme, à partir du centre et en recouvrant la pomme.

Tourner et faire cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Donne 6 portions (2 crêpes par portion).

Prenez le temps de dormir pour renforcer le système immunitaire. Visez 7 à 8 heures de sommeil par nuit

I. Travaillez tard. Sortez avec vos amis. Abordez un projet de devoirs avec un enfant après minuit. Déchaussez-vous après une longue journée et passez une soirée devant la télévision. Ou encore, restez éveillé tard sur votre appareil mobile à lire, tapoter et glisser. Vous l'avez déjà fait? Il existe plusieurs millions de raisons (et d'excuses) pour expliquer pourquoi vous ne dormez pas assez. Mais cela vous coûtera cher. Selon de récentes recherches, le manque de sommeil peut affaiblir votre système immunitaire et augmenter votre risque de tomber malade.³ Les chercheurs ont suivi les habitudes de sommeil des adultes en bonne santé. Certains ont dormi sept heures ou plus par nuit. Mais d'autres ont dormi moins de six heures par nuit. Après à peine deux semaines, les tests ont révélé que le groupe qui ne dormait pas assez avait un système immunitaire moins robuste. Peut-être vous dites-vous que

travailler d'arrache-pied ne pose pas de problème si vous prenez un café au lait, une boisson énergisante

ou une pilule de caféine le matin. Mais si c'est le cas, vous vous trompez. Si vous êtes régulièrement privé de sommeil, vous risquez de tomber malade. Pourquoi? Le sommeil aide à rétablir la santé de votre corps. Il aide également à développer les voies du système immunitaire qui combattent les virus. « Le sommeil est aussi important que l'alimentation et l'exercice pour une santé optimale », déclare le Dr Nathaniel Watson, chercheur principal. « Accordez-lui la priorité dans votre vie et récoltez-en les fruits. »



Sept bénéfiques de la corde à sauter

Les doubles sauts (la corde tourne assez vite pour faire deux fois le tour en un seul saut).

Sept bénéfiques de la corde à sauter

Souhaitez-vous améliorer votre santé? Prenez une corde à sauter, et allez-y. Build lower leg strength to help prevent injuries La corde à sauter peut vous aider à faire bien plus que perdre du poids.² Les avantages du saut à la corde sont les suivants :

I. Renforcez la force des jambes pour prévenir les blessures

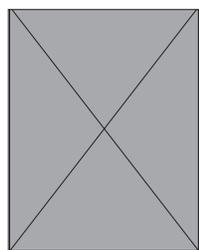
2. Améliorez la coordination (pieds, yeux, mains, cerveau)
3. Dynamisez votre cerveau pour améliorer l'équilibre et la réflexion
4. Brûler des calories et du gras
5. Améliorez la santé cardiovasculaire
6. Éliminez les pièges en simplifiant l'exercice.

Si vous cherchez un moyen facile d'être plus actif et d'améliorer votre santé, Michael peut vous donner quelques conseils... « Essayez le saut à la corde », dit Michael.

« Si ça ne te plaît pas, va faire une promenade. advice for you... Choisissez simplement quelque chose

Références

1. Afrin, S., et al. (2016). Promising health benefits of the strawberry: A focus on clinical studies. [Avantages prometteurs des fraises pour la santé : un accent sur les études cliniques.] Journal of Agricultural and Food Chemistry, 64(22): 4435-4449. De : <https://tinyurl.com/4ncsefx>
2. McCall, P. (2017). 7 benefits of jumping rope. [Sept bénéfiques de la corde à sauter.] American Council on Exercise. De : <https://tinyurl.com/47dxzphp>
3. Watson, N.F., et al. (2017). Transcription signatures of sleep duration discordance in monozygotic twins. [Signatures transcriptionnelles du désaccord sur la durée du sommeil chez les jumeaux monozygotes.] Sleep, 40(1):zsw019. De : <https://tinyurl.com/2yd7pds7>
4. Allison, M., et al. (2017). Brief intense stair climbing improves cardiorespiratory fitness. [La montée des escaliers de manière brève et intense améliore la condition cardiorespiratoire.] Medicine & Sciences in Sports and Exercise, 49(2):298-307. De : <https://tinyurl.com/ykrr4ps3>
5. U.S. Department of Agriculture. (2021). Crêpes aux tranches de pomme. Kansas Family Nutrition Program. De : <https://tinyurl.com/4v8ev4h3>



Participez au Défi santé du mois de juin!

Tenez un journal alimentaire : Enregistrez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2021/05/hc-keep-food-journal.pdf>

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Pourquoi est-il important de consommer une quantité suffisante de calcium? Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2021/05/ask-get-enough-calcium.pdf>



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

Défi du bien-être

Réalisé par:





Tenez un journal alimentaire

Défi

Enregistrez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Tenez un journal alimentaire ».
2. Enregistrez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours.
3. Faites un relevé de votre défi santé



Jeff Gilbert, résident de l'Ohio, savait que son poids de 274 livres était problématique. Alors il essayait de le cacher. Il n'aimait pas se voir dans le miroir, et il était malheureux. Il était conscient qu'il avait besoin de changer, mais il n'avait pas la motivation nécessaire pour agir. Plutôt, il a continué à faire de mauvais choix alimentaires et il n'était pas actif.

Mais alors, quelque chose est arrivé...

Il a consulté son médecin pour un examen de routine. Quand il est allé payer sa facture, une frite est tombée de son portefeuille. C'était son message de l'univers qu'il était temps de faire un changement.

Il a ensuite décidé d'utiliser l'application LoseIt!, approuvée par le bureau du Directeur de la santé publique des États-Unis pour suivre ce qu'il mangeait.¹

Il a commencé à comptabiliser les calories.

Il prêtait plus d'attention à ses choix alimentaires.

Ses habitudes en matière de régime alimentaire et d'exercice physique ont changé.

Quelques années plus tard, il a perdu 90 livres et a participé à cinq marathons.

Répondez au questionnaire sur votre régime alimentaire quotidien :

Que connaissez-vous exactement de vos habitudes alimentaires?

O N

1. Je sais combien de calories je consomme/bois chaque jour.
2. Je suis au courant du nombre de calories que je brûle par l'activité physique chaque jour.
3. Je bois toujours un minimum de 64 onces d'eau par jour.
4. Je mange entre 1,5 et 2 tasses de fruits et 2 à 3 tasses de légumes par jour.
5. Je consomme moins de 2 300 mg de sodium par jour.



Votre résultat? Si vous avez répondu par « non » à l'une de ces affirmations, il serait utile de tenir un journal alimentaire. En sachant ce que vous mangez, vous pouvez faire des ajustements à votre régime alimentaire qui peuvent vous aider à perdre ou à maintenir votre poids, à réduire votre risque de maladie chronique et à améliorer votre santé.

« Je raconte aux gens que perdre du poids sans surveiller son alimentation et son activité physique, c'est un peu comme essayer de gérer un compte bancaire sans jamais regarder son solde », dit Gilbert. « C'est vraiment difficile à réaliser. »

Voici une question simple : Qu'avez-vous mangé au déjeuner, au dîner, au souper et comme collation hier? Vous ne pouvez pas vous rappeler? Vous n'êtes pas seul. Si vous cherchez à améliorer votre santé et votre alimentation, relevez le défi d'un mois qui consiste à tenir un journal alimentaire.

Calories au menu
<https://tinyurl.com/3phv9mxm>



Soyez vigilant : Cinq conseils pour vous aider à faire de bons choix alimentaires

Alors, que faire pour faire le suivi de ce que vous mangez? Choisissez un format qui vous convient.

Des études montrent que les applications

mobiles sont efficaces pour la plupart des gens.³ Mais, un journal ou un bloc-notes est également utile.

Voici cinq conseils qui vous permettront de suivre vos choix alimentaires afin d'améliorer votre régime.

1 Faites le suivi... mais ne changez rien pour l'instant.

Tenez un journal de tous les aliments que vous mangez et buvez pour les repas et les collations.

Précisez l'heure et la date de chaque entrée pour vous aider à identifier des habitudes alimentaires spécifiques.

Soyez honnête. Le dessert, l'alcool, la deuxième ou troisième portion doivent tous être pris en compte.

2 Comptez vos calories

Les applications vous facilitent la tâche et enregistrent les calories pour vous. Les besoins énergétiques de chacun sont différents. En général, les hommes ont besoin de plus de calories que les femmes. Et en vieillissant, chaque personne a besoin de moins de calories.

Servez-vous d'un calculateur de calories comme (My Plate [Mon assiette] : <https://tinyurl.com/rd4tn7ae>) pour vous aider à déterminer votre objectif calorique quotidien.

3 Faites attention à ce que vous mangez

Lisez les étiquettes alimentaires pour en savoir plus. La plupart des étiquettes des aliments emballés précisent le nombre de calories. Faites attention à la taille des portions... elle peut être inférieure à ce que vous pensez.

Les calories au restaurant. Vérifiez

le menu avant de commander. Un repas classique de repas rapide (hamburger, frites et boisson gazeuse) contient plus de 1 000 calories.

4 Évaluez vos habitudes alimentaires

Une fois que vous avez enregistré vos habitudes alimentaires pendant au moins une semaine, vous pouvez jeter un coup d'œil à ce que vous avez fait. Cela vous permet de constater ce que vous faites bien et ce que vous pouvez améliorer.

Totalisez vos calories quotidiennes, et faites quelques changements si nécessaire.

Suivez un régime alimentaire sain. La plus grande partie de votre alimentation doit provenir de fruits, de légumes, de céréales complètes, de noix et de graines, et de légumineuses. Si vous mangez de la viande ou des produits laitiers, privilégiez le poisson, la volaille sans peau et les options sans matières grasses.

Partagez vos résultats avec une personne de confiance. Vous pouvez également discuter de vos choix alimentaires avec votre médecin ou votre nutritionniste. C'est une façon judicieuse de vous aider à être plus responsable.

5 Fixez-vous un objectif

Tenez un journal alimentaire pendant au moins une semaine. Enregistrez tout. Ensuite, fixez-vous un objectif pour faire des progrès, perdre du poids ou manger plus sainement.

Choisir un journal alimentaire

Papier : Journal quotidien de l'alimentation et de l'activité physique : <http://tinyurl.com/hcyldfo>

En ligne : My Plate Meal Template [Modèle de repas « Mon assiette »] : <https://tinyurl.com/2d2cjhvn>

Application mobile : Lose It! : www.loseit.com
Calories on the menu [Calories au menu] <https://tinyurl.com/3phv9mxm>

Comment interpréter les étiquettes des produits alimentaires <https://tinyurl.com/9x42pf5>

Entraînez votre cerveau à opter pour de meilleurs choix alimentaires



Mangez ceci, pas cela. Consommez davantage de fruits et de légumes. Buvez plus d'eau. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Mais êtes-vous en train de les respecter? Sinon, le fait de suivre votre alimentation peut vous aider.

Dans une étude récente de Duke University, les chercheurs ont observé un groupe de 105 personnes en surpoids au cours d'une période de 6 mois.² Un groupe a mesuré son poids tous les jours. L'autre groupe a suivi tous les repas consommés. Et un troisième groupe a suivi les deux.

En moyenne, ils ont tous perdu du poids. Mais c'est le groupe qui a suivi son poids ET ses choix alimentaires qui a réussi à perdre davantage de poids (environ 7 lb) et à ne pas le reprendre.

« Nous avons des preuves très convaincantes que le suivi régulier - surtout du régime alimentaire, mais aussi du poids - est un élément essentiel de la réussite de la perte de poids », déclare le Dr Gery Bennett, chercheur principal. « Les consommateurs devraient se tourner vers les applications qui leur permettent de faire le suivi facilement et de manière régulière. »

Comment lire les étiquettes des aliments <https://tinyurl.com/9x42pf5>

Références

- Burke, L., et al. (2017). The SMARTER pilot study: Testing feasibility of real-time feedback for dietary self-monitoring. [L'étude pilote SMARTER : Évaluation de la faisabilité d'un retour d'information en temps réel pour le suivi autonome des régimes alimentaires.] Preventive Medicine Reports, 6:278-285. De : <https://tinyurl.com/vsjkr85r>
- Patel, M., et al. (2019). Comparing self-monitoring strategies for weight loss in a smartphone app: Randomized controlled trial. [Comparaison de stratégies de suivi autonome pour la perte de poids dans une application pour téléphones intelligents : essai contrôlé randomisé.] uHealth 7:2. De : <https://tinyurl.com/3a3tfdp3>
- Mateo, G.F., et al. (2015). Mobile phone apps promote weight loss and increase physical activity: A systematic review and meta-analysis. [Les applications mobiles favorisent la perte de poids et augmentent l'activité physique : une revue systématique et une méta-analyse.] Journal of Medical Internet Research, 17(11): e253. De : <https://tinyurl.com/zuu5678c>



Tenez un journal alimentaire

Défi
Enregistrez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours

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. Suivez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours au moyen d'une application mobile, d'un bloc-notes ou d'un journal.
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer vos actions afin de suivre ce que vous mangez et de faire des choix alimentaires plus sains.
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.

MONTH:							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice	
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & 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 suivi mes habitudes alimentaires

_____ 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 est-il important de consommer une quantité suffisante de calcium?

A.

Rappelez-vous du vieux slogan de la publicité pour le lait. « Le lait... ça fait du bien au corps. »

On voyait un jeune enfant qui buvait du lait, qui grandissait et devenait plus fort.

Non, il ne faut pas boire de lait. Mais il est riche en calcium, et il faut en consommer assez de calcium pour protéger sa santé.¹

- **Quelle est la quantité de calcium dont vous avez besoin?** Environ 750 à 1 000 mg par jour pour les adultes.

Votre corps a besoin de calcium pour :

- Améliorer la santé des os
- Maintenir la solidité de vos dents
- Soutenir votre cœur et vos poumons

Il y a deux façons d'obtenir de plus grandes quantités de calcium... par l'alimentation et le soleil.

1. Sources alimentaires riches en calcium

Les meilleures sources de calcium alimentaire sont parmi les suivantes ::

- Légumes à feuilles (chou vert, chou frisé, brocoli, bok-choi)
- Aliments enrichis en calcium (jus, céréales, pain, jus d'orange)
- Noix et graines (amandes, arachides, pistaches)
- Produits laitiers à faible teneur en gras (lait, fromage, yogourt)



Obtenir du calcium par l'alimentation et le soleil

Conseil : Lisez les étiquettes alimentaires ou consultez un guide nutritionnel pour déterminer la quantité de calcium que vous absorbez à partir des aliments que vous consommez.

2. L'exposition au soleil pour optimiser les apports en calcium

Même si vous mangez beaucoup d'aliments riches en calcium, il est possible que votre corps ne l'absorbe pas. Pour cela, il vous faut la bonne quantité de vitamine D.² L'exposition au soleil peut vous aider.

En exposant votre visage, vos bras, vos jambes ou votre dos sans protection solaire pendant quelques minutes par jour, votre corps peut produire suffisamment de vitamine D pour faire travailler le calcium de votre alimentation.

- **Visez une durée de 15 minutes par jour.** Une quinzaine de minutes par jour au soleil entre 10 heures et 15 heures, quasiment tous les jours de la semaine, est efficace dans une

ASK THE Wellness DOCTOR

grande partie des États-Unis.

Conseil : Lorsque le temps le permet, passez du temps à l'extérieur. Ou demandez à votre médecin de prendre un supplément de vitamine D (1 000 à 2 000 UI par jour).

Si vous ne bénéficiez pas d'un apport suffisant en calcium... votre risque de mauvaise santé osseuse et de fractures augmente.

Autres façons pour maintenir la santé de vos os...

- **Exercice.** Renforcez vos os en soulevant des poids, en faisant de la randonnée, de la course à pied ou du sport.
- **Des habitudes de vie saines.** Fumer, manger une grande quantité d'aliments salés ou boire plus de deux boissons alcoolisées par jour si vous êtes un homme (ou plus d'un verre par jour si vous êtes une femme) risque de priver vos os de calcium.
- **L'eau par rapport aux autres boissons.** La consommation abusive de café et de boissons gazeuses peut également accroître le risque d'une mauvaise santé osseuse.

Si vous vous efforcez d'avoir une alimentation équilibrée et de passer un peu de temps au soleil, vous maximiserez la quantité de calcium disponible dans votre corps pour être en bonne santé.



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