



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

Réalisé par:



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

### **5 raisons « sournoises » de manger encore plus de courgettes cet été**

Vous allez vous coucher un soir, et votre jardin a l'air normal. Le lendemain matin, les courgettes sont partout. Cela vous est-il déjà arrivé? Mangez-les. C'est bon pour la santé. Et célébrez la soirée consacrée à la distribution de courgettes sur le porche de votre voisin. Voici comment le faire...

### **L'été ne doit pas être stressant : Trois façons de se détendre**

Avez-vous déjà pensé que la vie est trop chargée, trop fatigante, trop compliquée, trop écrasante, trop...? Parfois, vous avez même l'impression de ne pas pouvoir contrôler certaines choses. Que faire lorsque le stress se manifeste? Voici 3 façons simples de se détendre.

### **Buvez plus d'eau : Six moyens rafraîchissants de s'hydrater**

Vous avez soif? Si vous vous attendez à ressentir la soif par une chaude journée d'été, vous risquez d'avoir des problèmes. Allez-y, buvez. Restez hydraté. Voici comment le faire.

### **L'axe des Y : Essayez le régime des deux pieds**

Vous souhaitez faire pencher la balance du bon sens? C'est peut-être plus facile que vous ne le pensez. Essayez tout simplement le régime des deux pieds.

### **Recette : Courgettes piquantes à la poêle**

Si votre jardin déborde de courgettes, si vous avez été tagué pendant la soirée consacrée à la distribution de courgettes sur le porche de votre voisin, ou si vous aimez simplement les courgettes, essayez cette recette.

### **Participez au Défi santé du mois d'août!**

Soyez actif pendant 30 minutes par jour : Entraînez-vous à vous asseoir moins et à bouger plus.

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Pourquoi devrais-je faire de la musculation?



**CORPORATE WELLNESS**  
MEMBERSHIP

# BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



Essayez le régime des deux pieds

Vous souhaitez maintenir votre poids ou en perdre?

Vous n'avez pas besoin d'un régime fou, d'un plan de repas ou de suppléments.

Essayez tout simplement le régime des deux pieds.

Levez-vous et allez vous promener. Ou au moins vous lever du divan et vous mettre debout. De toute façon, vous serez sur vos pieds. Et c'est ce qui compte, selon une étude récente.<sup>4</sup>

Se tenir debout pendant six heures par jour permet de brûler 54 calories de plus qu'en position assise. Cela peut paraître négligeable. Mais c'est assez pour brûler environ cinq livres de graisse en un an. Et cela vaut la peine de se lever.

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

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

## 5 raisons « sournoises » de manger encore plus de courgettes cet été

Découvrez les propriétés bénéfiques pour la santé des courges d'été

Imaginez que vous tombez dans le sommeil par une chaude nuit d'été. Puis, vous entendez un bruit étrange. En jetant un coup d'œil dans l'obscurité, vous apercevez votre voisin dans le jardin. Bizarre, non?

Il semble qu'il collectionne des clubs d'hommes des cavernes ou des quilles de bowling déformées. Et vous ne pouvez pas vraiment déterminer s'il s'agit d'un réseau de tentacules extraterrestres serpentant sur le sol, ou bien si ce ne sont que des vignes.

Mais si vous vous réveillez le matin et constatez une surprise à votre porte d'entrée, tout deviendra clair. Le 8 août est la soirée consacrée à la distribution de courgettes sur le porche de votre voisin.

Oui, en fait, ça existe. Et c'est logique. Les courgettes ont une croissance folle à cette époque de l'année. Et si vous ne pouvez pas tout manger, partagez.

Essayez les courgettes (aussi connues sous le nom de courges d'été) pendant qu'elles sont en saison. Elles sont riches en vitamine C, en antioxydants et en autres nutriments. Voici cinq exemples de raisons pour lesquelles manger des courgettes est bon pour la santé. Les courgettes : 1

1. aident à contrôler la tension artérielle. Réduces l'inflammation liée à certaines maladies chroniques et à certains types de cancer
2. réduisent l'inflammation liée aux maladies chroniques et à certains types de cancer
3. sont faibles en calories, ce qui facilite la gestion du poids
4. sont riches en vitamines B qui stimulent le métabolisme, l'humeur et les niveaux d'énergie. High in B vitamins to support metabolism, mood, and energy levels

Appréciez cette courge d'été comme une collation ou un plat d'accompagnement. Essayez-la pour remplacer les pâtes. Et utilisez-la pour les pains, les soupes et les plats principaux.

Si vous avez un jardin plein de courgettes, consommez-les et partagez avec les autres. Si ce n'est pas le cas, faites un tour à l'épicerie ou au marché de producteurs et essayez ce légume.

PLUS

Recettes de courgettes et de courges d'été  
<https://tinyurl.com/>

## L'été ne doit pas être stressant : Trois façons de se détendre

Améliorer votre humeur + améliorer votre santé

Avez-vous déjà eu une journée comme ça? Ça arrive. Le trafic est un cauchemar. Vous avez un échancier à respecter pour votre travail. Il y a des problèmes à la maison. Ou bien une série d'événements inattendus vous stresse et vous rend anxieux. Et que faire maintenant?

Un congé de deux semaines pour faire le point et se remettre sur pied pourrait être utile. Mais y a-t-il autre chose que vous pouvez faire pour améliorer votre

humeur et vous sentir mieux?

Oui, et c'est simple. Choisissez de mettre votre humeur en valeur. Vous devez apprendre à vous concentrer sur les aspects positifs et à prêter attention à votre environnement, au lieu de vous limiter à ce qui ne va pas. Une étude récente a montré que le fait de





### Courgettes piquantes à la poêle

Si votre jardin déborde de courgettes, si vous avez été tagué pendant la soirée consacrée à la distribution de courgettes sur le porche de votre voisin, ou si vous aimez simplement les courgettes, essayez cette recette.

#### Ingrédients

1/2 T de jus de tomate (faible en sodium)

1/4 c. à thé de poivre noir

1 oignon (moyen)

1 tomate (moyenne)

1 T de champignons (en conserve)

2 courgettes (moyennes)

1 c. à thé de basilic

#### Instructions

1. Pelez l'oignon. Coupez-le en petits morceaux.

2. Coupez la tomate en morceaux.

3. Drainez l'eau de la boîte de champignons.

4. Coupez chaque courgette en tranches fines.

5. Versez le jus de tomate et le poivre dans une poêle ou une casserole. Faire cuire à feu vif pendant 3 minutes.

6. Ajouter l'oignon, la tomate et les champignons.

7. Réduisez le feu à moyen-vif. Couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes.

8. Ajoutez les courgettes. Couvrez et laissez cuire pendant 5 à 7 minutes supplémentaires.

prendre quelques minutes pour se remettre au point peut réduire le stress et l'anxiété.<sup>2</sup>

Adoptez ces 3 étapes faciles pour vous détendre :

1. Prenez une pause pour marcher. Pas besoin de faire un long trajet. Faites le tour du quartier, du centre commercial ou d'un parc. Vous pouvez même vous servir d'un tapis roulant. Visez 10 à 15 minutes; plus si vous avez le temps.

2. Observez. Votre cerveau tentera de revoir votre liste de choses à faire ou de réfléchir à ce qui vous tracasse pendant que vous marchez. Mais il faut mettre ces pensées de côté. Concentrez-vous plutôt

sur la réalisation d'observations simples. Notez les détails d'un arbre. Regardez les nuages qui passent au-dessus de votre tête. Écoutez attentivement les sons qui vous entourent. Percevez la sensation de vos pieds qui touchent les sol lorsque vous marchez.

3. Respirez. Inspirez lentement, et expirez lentement tout en marchant et en observant.

" Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'efforts supplémentaires pour améliorer son bien-être », explique le chercheur principal, Chih-Hsiang « Jason » Yang. « Il suffit d'être plus attentif pendant que vous vous déplacez.

## Buvez plus d'eau : Six moyens rafraîchissants de s'hydrater

Quelle quantité d'eau devez-vous boire?

Il fait chaud et vous avez soif. Ouvrez-vous une canette de boisson gazeuse pour la boire rapidement? Ou choisissez-vous plutôt de l'eau glacée?

Si vous optez pour une boisson gazeuse ou de l'alcool, vous augmentez le risque de déshydratation. À court terme, cette situation peut entraîner une sensation de fatigue, de lassitude, voire pire. Mais il n'est pas nécessaire que ce soit comme ça...

Lorsqu'il fait chaud, buvez de l'eau froide pour rester au frais, hydraté et en bonne santé.

Dès que le temps commence à se réchauffer, les gens se dirigent vers les piscines, les lacs et le confort de l'air conditionné. Il est important de rester au frais lorsqu'il fait chaud. Mais il faut aussi boire de l'eau. En fait, c'est indispensable à votre santé lorsque les températures montent en flèche.<sup>3</sup>

Quelle quantité d'eau devez-vous boire?

La plupart des personnes ont probablement besoin d'en boire davantage. Même quand il ne fait pas chaud, les professionnels de la santé recommandent aux adultes de boire en moyenne 40 à 64 onces d'eau par jour pour être en bonne santé.

La quantité précise que vous devez boire dépend de facteurs tels que la proportion de muscles que vous avez (par rapport à la graisse), votre niveau d'activité et la température.

Vous êtes à la recherche de moyens faciles et



rafraîchissants pour boire plus d'eau? Voici SIX choses que vous pouvez faire :

1. Transportez une bouteille d'eau avec vous et buvez tout au long de la journée.
2. Utilisez votre montre, votre ordinateur ou une application pour téléphones portables afin de programmer des rappels pour boire de l'eau à intervalles de deux heures.
3. Buvez de l'eau au lieu des boissons que vous consommez habituellement, comme les boissons gazeuses, le café ou l'alcool.
4. Tenez un registre de la quantité d'eau consommée et suivez vos progrès.
5. Mettez un ami au défi de boire plus d'eau avec vous.
6. Si vous êtes à la recherche d'un peu de saveur, ajoutez un zeste de citron, de lime ou de concombre à votre eau.

#### PLUS

Recommandations quotidiennes pour la consommation d'eau  
<http://tinyurl.com/ybdlv289>

Pourquoi faut-il boire de l'eau? Elle est sans calories, et elle est souvent gratuite. Elle fait fonctionner mieux votre cerveau, vos muscles, votre digestion, vos articulations et vos reins. Elle vous aide à gérer votre poids. De plus, une hydratation adéquate permet de prévenir les maladies liées à la chaleur.

Alors, prenez une pause... et un verre d'eau.

## L'été ne doit pas être stressant : Trois façons de se détendre

### Améliorer votre humeur + améliorer votre santé

Avez-vous déjà eu une journée comme ça? Ça arrive. Le trafic est un cauchemar. Vous avez un échec à respecter pour votre travail. Il y a des problèmes à la maison. Ou bien une série d'événements inattendus vous stresse et vous rend anxieux. Et que faire maintenant?

Un congé de deux semaines pour faire le point et se remettre sur pied pourrait être utile. Mais y a-t-il autre chose que vous pouvez faire pour améliorer votre humeur et vous sentir mieux?

Oui, et c'est simple. Choisissez de mettre votre humeur en valeur. Vous devez apprendre à vous concentrer sur les aspects positifs et à prêter attention à votre environnement, au lieu de vous limiter à ce qui ne va pas. Une étude récente a montré que le fait de prendre quelques minutes pour se remettre au point peut réduire le stress et l'anxiété.<sup>2</sup>

1. Prenez une pause pour marcher. Pas besoin de faire un long trajet. Faites le tour du quartier, du centre commercial ou d'un parc. Vous pouvez même

vous servir d'un tapis roulant. Visez 10 à 15 minutes; plus si vous avez le temps.

2. Observez. Votre cerveau tentera de revoir votre liste de choses à faire ou de réfléchir à ce qui vous tracasse pendant que vous marchez. Mais il faut mettre ces pensées de côté. Concentrez-vous plutôt sur la réalisation d'observations simples. Notez les détails d'un arbre. Regardez les nuages qui passent au-dessus de votre tête. Écoutez attentivement les sons qui vous entourent. Percevez la sensation de vos pieds qui touchent le sol lorsque vous marchez.

3. Respirez. Inspirez lentement, et expirez lentement tout en marchant et en observant.

Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'efforts supplémentaires pour améliorer son bien-être », explique le chercheur principal, Chih-Hsiang « Jason » Yang. « Il suffit d'être plus attentif pendant que vous vous déplacez.

PLUS

[APPRENDRE À RELAXER](http://tinyurl.com/y7xrku3s)  
<http://tinyurl.com/y7xrku3s>

#### Références

1. Martinez-Valdivieso, D., et al. (2017). Role of zucchini and its distinctive components in the modulation of degenerative processes: Genotoxicity, anti-genotoxicity, cytotoxicity and apoptotic effects. [Le rôle des courgettes et de leurs composants distinctifs en matière de modulation des processus dégénératifs : génotoxicité, antigénotoxicité, cytotoxicité et effets apoptotiques.] *Nutrients*, 9(7): 755. De : <https://tinyurl.com/y86zhd6>
2. Yang, C., et al. (2018). Momentary negative affect is lower during mindful movement than while sitting: An experience sampling study. [L'effet négatif temporaire est plus faible pendant le mouvement conscient qu'en position assise : une étude d'échantillonnage des expériences.] *Psychology of Sport and Exercise*, 37:109-116. De : <https://tinyurl.com/yavzqqf>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). De l'eau et des boissons plus saines. De : <https://tinyurl.com/vch4b4uj>
4. Saeidifard, F., et al. (2018). Differences of energy expenditure while sitting versus standing: A systematic review and meta-analysis. [Variations de la dépense énergétique en position assise et en position debout : une revue systématique et une méta-analyse.] *European Journal of Preventive Cardiology*, 25:522-538. De : <https://tinyurl.com/yb4wmet3>
5. U.S. Department of Agriculture. (2021). Courgettes piquantes à la poêle. MyPlate. De : <https://tinyurl.com/w2rrr9f4>



## Participez au Défi santé du mois d'août!

Soyez actif pendant 30 minutes par jour : Entraînez-vous à vous asseoir moins et à bouger plus

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Pourquoi devrais-je faire de la musculation?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

## Défi du bien-être

Réalisé par:







## Soyez actif pendant 30

### Défi

Entraînez-vous à vous asseoir moins et à bouger plus

Il n'est pas nécessaire de faire des entraînements épuisants, de courir des marathons ou de s'entraîner comme un culturiste. Mais il est possible d'apporter des changements simples à votre journée afin de faire de l'exercice, de faire quelques pas de plus et d'améliorer votre santé.

Relevez le défi santé d'un mois en étant actif pendant 30 minutes par jour.“

### Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lisez “Soyez actif pendant 30 minutes par jour”
2. Soyez actif pendant au moins 30 minutes par jour.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation



Il y a un point que le Dr Joe Raphael, expert californien en médecine des habitudes de vie, répète à beaucoup de ses patients...

« Vous êtes conscient de ce que vous devez faire, mais vous ne le faites pas. »

Vous connaissez cette phrase?

Si vous êtes un peu mal à l'aise en ce moment, dites-moi quelle est la CHOSE que vous ne faites pas?

Être actif... assez actif. Si vous dépassez déjà votre objectif de pas quotidiens et que vous consacrez du temps à votre activité physique, ne lâchez pas.

Mais si ce n'est pas le cas (seulement 23 % des adultes satisfont aux directives minimales en matière d'activité physique<sup>1</sup>), il y a de fortes chances que vous savez que vous devez faire des efforts pour être plus actif.

Vous comprenez... promenez-vous. Allez au gymnase. Réduisez le nombre d'heures passées devant la télévision. Si vous y avez pensé, il est toujours le bon moment pour commencer.

### Questionnaire : Se mobiliser pour une meilleure santé

Connaissez-vous les bienfaits de l'activité physique sur la santé?

- |    | T                        | F                        |   |
|----|--------------------------|--------------------------|---|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | En faisant de l'exercice, vous stimulez votre métabolisme pendant et après votre séance d'entraînement.   |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La pratique régulière d'une activité physique améliore la densité osseuse, ce qui peut prévenir la perte osseuse et les fractures.                    |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Le fait d'enregistrer votre activité physique est une perte de temps. Cela ne vous aidera pas vraiment à perdre du poids ou à vous remettre en forme. |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Seules les activités comme soulever des poids, courir ou faire du vélo sont considérées comme des exercices.  |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faut faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes de suite pour bénéficier des bienfaits de l'exercice sur la santé.                            |



Votre résultat? Si vous n'avez pas répondu correctement à l'une de ces affirmations, prenez un peu de temps pour vous informer sur les bienfaits de l'activité physique. Alors, bougez-vous. Nous devrions tous être actifs pendant au moins 30 minutes par jour. Plusieurs séances de 10 minutes sont aussi efficaces qu'une seule période plus longue. Il y a de nombreuses façons de faire de l'exercice et d'être plus actif. Et le suivi de vos progrès, comme le nombre de pas par jour, les kilos perdus et les minutes d'exercice, peut vous aider à atteindre vos objectifs de bien-être.

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





## Le temps s'écoule...

Pensez-y de cette façon. Nous avons tous les mêmes 1 440 minutes dans une journée. Pouvez-vous consacrer seulement 30 minutes par jour à être plus actif? Ça vaut la peine.

Les recherches ont démontré que les personnes qui sont actives pendant au moins 30 minutes par jour ont DEUX fois plus de chances d'éviter :2

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

Les personnes actives ont deux fois plus de chances de se sentir plus heureuses et de vivre plus longtemps que les personnes sédentaires.

## Faites un essai : Dix raisons d'être plus actif

Vous êtes toujours d'avis que 30 minutes, c'est trop? Si vous n'avez pas le temps de suivre une séance à la salle de sport ou de faire une promenade de 30 minutes, essayez de faire des séances de 5 minutes plusieurs fois par jour. Essayez-le et voyez comment vous vous sentez. La recherche révèle que l'activité physique peut :

1. Améliorer le sommeil
2. Maintenir le poids

3. Améliorer la force et la flexibilité
4. Baisser le taux de cholestérol
5. Améliorer la santé cardiaque
6. Renforcer les os
7. Baisser la pression artérielle
8. Améliorer l'humeur
9. Réduire le stress et l'anxiété
- 10.10. Baisser la graisse corporelle

## Votre entraînement préféré? Faites votre affaire en 30 minutes

Il faut viser au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Mais ne choisissez pas une activité qui vous fait horreur. Vous serez malheureux, et vous finirez par ne plus vouloir le faire. La meilleure séance d'entraînement est celle que l'on fait réellement. Choisissez une activité que vous aimez et bougez. Essayez :

- La marche
- La natation
- Le vélo
- La course à pied
- La randonnée
- La danse
- Le yoga
- Le jardinage
- La levée de poids

Suivre un cours de mise en forme Walking

Comment être actif à la maison  
<https://tinyurl.com/ts6nman>

Enregistrez votre niveau d'activité  
<https://tinyurl.com/3edbrjwm>

## Treize façons créatives d'être plus actif



Vous vous demandez toujours comment vous pouvez intégrer 30 minutes d'activité physique dans votre journée? Si vous manquez de temps pour une séance d'entraînement de 30 minutes, voici quelques astuces faciles et créatives pour être plus actif, sans avoir besoin d'une séance d'entraînement officielle ou d'un abonnement à un centre de mise en forme :

1. Prenez les escaliers.
2. Organisez une réunion à pied au travail.
3. Marchez pour délivrer un message à quelqu'un (au lieu de crier, d'appeler ou d'envoyer un SMS).
4. Utilisez un bureau qui vous permet de travailler en position debout.
5. Promenez votre chien.
6. Faites de l'exercice pendant les publicités (sauts à écarts, pompes, redressements, squats).
7. Nettoyez la maison... RAPIDEMENT.
8. Jouez dans un parc (balançoires, aire de jeux, jeux, sports).
9. Servez-vous de votre équipement d'exercice à domicile (vélo, tapis roulant, poids).
10. Stationnez à distance lorsque vous faites du magasinage pour augmenter le nombre de pas quotidiens.
11. Marchez rapidement dans le magasin lorsque vous faites vos achats.
12. Travaillez dans le jardin.
13. Promenez-vous quand vous êtes au téléphone

Vous êtes maintenant capable d'être plus actif, même si vous manquez de temps. Prévoyez une séance d'entraînement de 30 minutes ou divisez-la en petites séances d'activité physique. Vous allez vous sentir mieux, être en meilleure santé et vivre plus longtemps.

## Vous ne parvenez pas à trouver le temps d'être actif?

« Je manque de temps. » C'est souvent une des raisons que les patients communiquent au Dr Joe pour justifier le fait qu'ils ne sont pas assez actifs. Et c'est très répandu.

Environ 53 % des adultes consacrent au moins 30 minutes par jour à l'exercice physique. Les autres pratiquent une activité physique pendant environ 17 minutes par jour. Et parfois, c'est en sessions très courtes, comme la marche du stationnement au magasin.

Êtes-vous vraiment trop débordé pour être actif 30 minutes par jour? Votre emploi du temps est peut-être chargé par le travail, l'école, la famille et d'autres choses. Mais réfléchissez bien à la façon dont vous passez votre temps.

- Avez-vous la possibilité de faire une promenade, une séance d'entraînement au gymnase ou à domicile, un cours de mise en forme?
- Bénéficiez-vous de 5 à 10 minutes de temps libre plusieurs fois dans la journée?

Pouvez-vous augmenter le nombre de pas par jour sans modifier de façon importante votre routine?

[10 conseils pour intégrer l'exercice physique dans le quotidien](http://tinyurl.com/ydawjjz4)

<http://tinyurl.com/ydawjjz4>

---

### References

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). Exercise or physical activity. [Exercice ou activité physique.] National Center for Health Statistics. De : <https://tinyurl.com/4zhehryx>
2. Gopinath, B., et al. (2018). Physical activity as a determinant of successful aging over ten years. [L'activité physique comme facteur déterminant d'un vieillissement réussi sur dix ans.] Scientific Reports, 8:10522. De : <https://tinyurl.com/c3ed676x>
3. Nieman, D., et al. (2018). The compelling link between physical activity and the body's defense system. [Le lien étroit entre l'activité physique et le système de défense de l'organisme.] Journal of Sport & Health Science, 8(3), 201-217. De : <https://tinyurl.com/k55fxab5>



# Soyez actif pendant 30

## PLUS

Entraînez-vous à vous asseoir moins et à bouger plus

### 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. Enregistrez la durée de votre activité physique pendant 30 jours. Visez une durée de 30 minutes par jour.
3. Utilisez le calendrier pour enregistrer vos actions afin d'être plus actif.
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:							Poids & hebdomadaire résumé
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
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 été actif.  
 \_\_\_\_\_ 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 devrais-je faire de la musculation?

**A.** Renforcer les os et les muscles (pour le cercle)

Vous croyez peut-être que la musculation est uniquement destinée aux personnes qui veulent se muscler ou pratiquer du sport. Mais c'est en fait une activité que tout le monde devrait entreprendre. Les adultes sont encouragés à être assez actifs pour transpirer au moins 30 minutes par jour, soit un total de 150 minutes par semaine. Mais il ne faut pas se contenter de faire uniquement ce genre d'exercice. Pour être en pleine forme, vous devez également faire de la musculation ou des exercices de résistance au moins deux jours par semaine.<sup>1</sup>

- Exercices avec le poids du corps (par exemple, squats, pompes, tractions, planches)
- Levée de poids
- Transport de l'épicerie, d'un sac à dos ou d'un porte-document
- Des tâches qui nécessitent de soulever, pousser ou tirer
- Même le fait de passer de la position assise à la position debout est une forme d'entraînement musculaire

### Quatre avantages de l'entraînement musculaire pour votre santé Strength Training

La marche, le jogging et le vélo sont des activités qui vous font respirer plus profondément. Ils renforcent votre cœur et vos poumons. Mais que pouvez-vous faire pour fortifier vos os et développer vos muscles? La musculation. Cette forme d'exercice ou d'activité physique peut être bénéfique pour :



1. Prévenir la perte de force et de masse musculaire. Après avoir atteint l'âge de 30 ans, les adultes perdent environ 3 à 5 % de leur force et de leur masse musculaire par an.<sup>2</sup> Ce chiffre peut sembler négligeable, mais il s'additionne au fil du temps. La bonne nouvelle : La musculation et une alimentation saine peuvent ralentir la perte de masse musculaire et de force en vieillissant.
2. Améliorer la santé osseuse. Environ 54 millions d'adultes souffrent de faiblesse osseuse aux États-Unis. C'est un facteur de risque important pour les chutes et les fractures. Cependant, vous pouvez agir. La musculation rend vos os plus forts en augmentant la densité osseuse.
3. Éviter les blessures. Si vous omettez de préserver la force et la santé de vos os, le risque de blessures augmente... considérablement. La faiblesse des os et des muscles multiplie par 2,3 le risque de se casser un os en cas de chute.<sup>4</sup> Deux jours de musculation par semaine suffiront à améliorer votre équilibre et votre souplesse pour prévenir les blessures.
4. Soutenir les fonctions cérébrales. Vous éprouvez du stress, de l'anxiété, de la dépression? Ces problèmes, comme d'autres problèmes liés au cerveau, peuvent vous empêcher de travailler, de faire les bons choix et d'accomplir vos tâches. La médecine et le conseil pourront vous aider. Les études montrent toutefois que

## ASK THE *Wellness* DOCTOR

l'entraînement de résistance peut également améliorer les fonctions cérébrales et la santé mentale.<sup>5</sup> Souhaitez-vous avoir une meilleure apparence, vous sentir mieux et réduire le risque de blessures en vieillissant? Intégrez la musculation dans votre vie quotidienne.

### Consignes pour l'entraînement de résistance

1. Optez pour des exercices qui font travailler tous les grands groupes musculaires (poitrine, dos, épaules, bras, jambes).
2. Effectuez une série de 8 à 12 répétitions par exercice.
3. Réservez du temps pour la musculation au moins deux jours par semaine.

### Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). How much physical activity do adults need? [Quels sont les besoins des adultes en matière d'activité physique?] De : <https://tinyurl.com/3p76h3n6>
2. Harvard University. (2016). Preserve your muscle mass. [Préservez votre masse musculaire.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/hrxw97j5>
3. National Osteoporosis Foundation. (2021). Bone health basics: Get the facts. [Notions de base sur la santé osseuse : Informez-vous.] De : <https://tinyurl.com/5yexdxm2>
4. Uusi-Rasi, K., et al. (2019). Bone mass and strength and fall-related fractures in older age. [Les fractures liées aux chutes chez les personnes âgées et la masse et la force osseuses.] Journal of Osteoporosis. De : <https://tinyurl.com/9dvywufu>
5. Chekroud, S., et al. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. [Le lien entre l'exercice physique et la santé mentale chez 1 à 2 millions d'individus aux États-Unis entre 2011 et 2015 : une étude transversale.] The Lancet, 5(9): 739-746. De : <https://tinyurl.com/3c4kwr2n>



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