



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE NOVEMBRE 2020

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS pour le bulletin de novembre 2020

Recherchez les propriétés bénéfiques des canneberges pour la santé

« Passez-moi les canneberges. » Vous entendrez cette requête à votre table en période des fêtes. Savez-vous que les Américains consomment quelque 400 millions de livres de canneberges chaque année? Allez-y, servez-vous. Et en savoir plus sur ces baies douces et amères.

Six façons de prévenir les maladies cette saison

Vous ne devez pas vous préoccuper uniquement de COVID-19. C'est également la saison des rhumes et de la grippe. Que pouvez-vous faire pour ne pas tomber malade? Voici six choses que vous pouvez faire.

Trois règles à respecter pour le grand repas des fêtes

Tout paraît si bon quand on est assis pour un grand repas de fête. Mais avant de remplir votre assiette avec le plat principal, la sauce, la vinaigrette, les patates douces et le dessert, vous devez avoir une idée de ce que vous allez faire. Pour le grand repas de fête, suivez ces règles.

L'axe des Y : Pousser un soupir de soulagement

Le début des fêtes est arrivé, et c'est une période folle entre maintenant et le Nouvel An. Vous êtes stressé par le simple fait d'y penser? Il y a quelque chose de vraiment simple que vous pouvez faire pour vous rendre plus à l'aise, et cela ne prend que quelques secondes.

Recette : Pain aux canneberges et aux noix

Que pensez-vous d'un pain doux et moelleux aux canneberges et aux noix pour célébrer les fêtes? Découvrez cette recette facile à préparer.

Participez au Défi santé de novembre!

La remise en forme en quelques minutes par jour : Faites de l'exercice pendant 10 à 30 minutes par jour

Demandez l'avis du médecin de bien-être:

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je rendre les recettes des fêtes plus saines?



CORPORATE WELLNESS
MEMBERSHIP

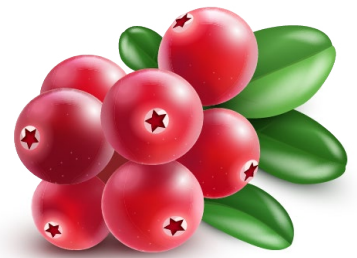
BULLETIN

Réalisé par:





Notes sur le bien-être



Recherchez les propriétés bénéfiques des canneberges pour la santé
Savourez cette baie douce et amère pour une meilleure santé



Pousser un soupir de soulagement

Avez-vous déjà été stressé au travail? Soucieux des questions d'argent, de famille ou de santé? Ou peut-être les fêtes commencent-elles déjà à faire sentir leurs effets.

Que devez-vous faire? C'est aussi simple que cela :

Pousser un soupir de soulagement. C'est bien réel.4

Respirez profondément. Remplissez vos poumons d'air, et laissez tout sortir un peu comme un ballon qui se dégonfle.

Quand votre corps perçoit le stress et la tension, il vous force à soupirer... parce que c'est efficace.

Mais pas besoin d'attendre que le stress déclenche la réaction de votre corps. Prenez une grande respiration et expirez. Genre... maintenant. Vous allez être soulagé.

commentaires?

envoyer des commentaires à l'éditeurwell@wellsources.com

« Passez-moi les canneberges. » Vous entendrez cette requête à votre table en période des fêtes. Vas-y, préparer et savourer quelques-unes de ces baies douces et amères. Les canneberges sont bénéfiques pour la santé.

Les Américains consomment quelque 400 millions de livres de canneberges chaque année. C'est une baie pigmentée et festive. Et c'est l'un des rares fruits disponibles en Amérique du Nord. Mais une canneberge, c'est bien plus qu'un simple éclat de couleur.

Les canneberges contiennent également des vitamines et des nutriments favorables :

- **Réduire le risque de maladie cardiaque.** Les canneberges sont riches en antioxydants. Ces nutriments aident à prévenir les détériorations des vaisseaux sanguins qui peuvent provoquer une crise cardiaque.
- **Prévenir les infections des voies urinaires.** Consommation de canneberges peut empêcher une infection des voies urinaires (IVU). En effet, les composés des canneberges



empêchent les bactéries, comme E. coli, de s'accrocher aux cellules qui se trouvent le long des parois des voies urinaires. (Mais il est fort probable que les canneberges sont incapables de traiter une infection urinaire une fois que vous en souffrez).

- **Amélioration de la santé digestive.** Les canneberges ont pour effet d'empêcher les bactéries présentes dans l'estomac de provoquer des ulcères. Les fibres présentes dans la peau et la chair des canneberges favorisent la santé intestinale. Cette fibre peut également abaisser le taux de cholestérol.
- **Atténuer le risque de certains types de cancer.** Les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires des canneberges aident à éviter les dommages cellulaires associés au cancer.

Appréciez les canneberges dans des jus à faible teneur en sucre, des sauces et des pains et muffins sains.

PLUS

Essayez ces recettes à base de canneberges <https://tinyurl.com/yyupoese>

Six façons de prévenir les maladies cette saison

L'hygiène personnelle et le sommeil sont essentiels

Dès que vous êtes en présence des autres, vous risquez d'attraper un rhume, la grippe ou même le COVID-19.

L'ascenseur, le centre commercial, le bureau ou l'épicerie sont tous des endroits où se trouvent des germes, des bactéries et des virus qui peuvent vous rendre malade. Que pouvez-vous faire pour ne pas tomber malade?

Voici six façons de protéger votre santé pendant la saison du rhume et de la grippe:

1. **Il faut se laver les mains fréquemment.** Savonnez avec du savon pendant environ 20 secondes. Rincez abondamment

à l'eau courante. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool quand vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.

2. **Efforcez-vous de ne pas toucher votre nez et vos yeux.** Ce sont des endroits où les germes du rhume pénètrent dans votre corps.
3. **Adopter de bonnes habitudes de vie.** Dormez huit heures par nuit. Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes par jour. Buvez beaucoup d'eau. Mangez des aliments sains tels que des fruits, des légumes, des noix, des légumineuses et des céréales complètes.



4. **Évitez la fumée de cigarette** et la fumée secondaire. Si vous êtes fumeur, demandez de l'aide pour arrêter. La fumée de cigarette détruit les petits poils à l'intérieur du nez et des poumons qui aident à filtrer les germes.



Pain aux canneberges et aux noix

Que pensez-vous d'un pain doux et moelleux aux canneberges et aux noix pour célébrer les fêtes? Découvrez cette recette facile à préparer :

Ingrédients

- 2 T farine
- 2/3 T sucre
- 1-1/2 c. à thé poudre à pâte
- 1-1/2 c. à thé bicarbonate de soude
- 2 c. à thé zeste d'orange, râpé
- 3/4 T jus d'orange
- 4 T beurre, fondu
- 1 œuf (ou 2 blancs d'œufs)
- 1 T canneberges, hachées
- 1/3 T noix, hachées
- 1/3 T sucre en poudre

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 °F. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la levure chimique et le bicarbonate de soude.
2. Râper le zeste d'orange. Pressez le jus d'une orange. Ajoutez du jus d'orange supplémentaire pour atteindre 3/4 de tasse.
3. Mélangez le jus d'orange, le beurre, l'œuf et le zeste dans un bol. Ajouter la farine au mélange et remuer. Ajouter des canneberges et des noix.
4. Verser ce mélange dans un moule à pain graissé de 9 pouces par 5 pouces.
5. Faites cuire au four pendant 50-60 minutes. Laisser refroidir dans le moule pendant 10 minutes. Retirer et laisser refroidir complètement sur une grille.
6. Pour faire le glaçage, on mélange du sucre en poudre et de l'eau. Ajoutez de l'eau pour préparer un glaçage peu épais. Garnir le pain refroidi avec du glaçage.

Trois règles à respecter pour le grand repas des fêtes

Allez-y et engloutissez... mais pas trop

Tout paraît si bon quand on est assis pour un grand repas de fête. Dinde et sauce, vinaigrette, patates douces, et assez de desserts pour vous ouvrir votre propre boulangerie.

Allez-y et engloutissez, mais pas trop. En moyenne, une personne consomme environ 3 000 calories au cours d'un repas de fête.

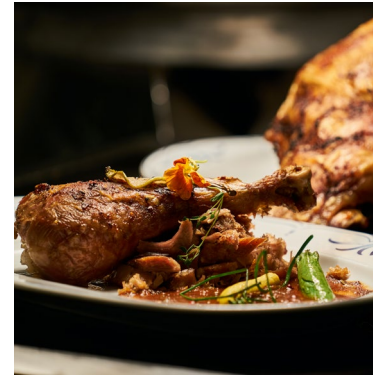
Avant de poursuivre, pensez à ceci : Une personne qui pèse 160 livres doit marcher 30 miles pour brûler autant de calories.

Vous pouvez toujours apprécier le repas. Mais n'apparaissez pas comme si vous participiez à un concours de l'alimentation sportive. Afin de limiter votre consommation de calories lors d'un gros repas de fête, essayez ce plan d'action de base :

Avant: Mangez des repas légers et sains et des collations la journée précédant le gros repas. Choisissez une salade de légumes verts, une soupe ou des fruits et des légumes. Dès que la cloche du souper sonnera, vous n'aurez plus aussi faim. Le fait de vous peser tous les jours peut également vous aider à faire attention à vos choix alimentaires pendant les fêtes.

Pendant: Si vous désirez vraiment vous gâter, goûtez à tout ce qui se trouve sur la table, mais en plus petites portions. Mangez jusqu'à ce que vous soyez rassasié... pas bourré.

Après: Envisagez de faire une promenade et de l'exercice après le grand repas pour brûler quelques calories



supplémentaires. Avec un peu de planification et de maîtrise de soi, vous pouvez toujours apprécier le grand repas de fête et être en bonne santé.

Combien de calories par jour faut-il manger?

PLUS

Calculer votre objectif calorique quotidien
<https://tinyurl.com/y4ja8tgz>

5. Utilisez un désinfectant. Les virus se trouvent sur les poignées de porte, les claviers, les poignées de chariot de supermarché et bien d'autres endroits. Nettoyez régulièrement ces surfaces avec un désinfectant pour ne pas laisser les germes vous rendre malade. Et portez des gants quand vous le faites.

6. Portez un masque et maintenez la distanciation sociale autant que possible. Vous pouvez atténuer votre risque de propager ou d'inhaler des gouttelettes infectées issues de la toux ou des éternuements.

PLUS

Vidéo : Protégez votre santé cette saison
<https://tinyurl.com/y4ja8tgz>

References

- 1 Zhao, S, et al. (2020). Les canneberges américaines et leurs effets bénéfiques sur la santé : une histoire en évolution depuis 25 ans. Journal of Science & Food Agriculture, 100(14): 5111-5116. De : <https://tinyurl.com/yxaz79yr>
- 2 Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). Éviter de tomber malade. De : <https://tinyurl.com/wb594ej>
- 3 Kaviani, S., et al. (2019). Le pesage autonome quotidien pour prévenir la prise de poids liée aux fêtes chez les adultes. Obesity, 27(6): 908. De : <https://tinyurl.com/y5yqw8xw>
- 4 Vlemincx, E., et al. (2016). Un soupir de soulagement ou un soupir pour soulager : l'effet de soulagement psychologique et physiologique associé aux respirations profondes. Physiology & Behavior. De : <https://tinyurl.com/y2ugspob>
- 5 U.S. Department of Agriculture. (2020). Pain aux canneberges et aux noix. Choose My Plate. De : <https://tinyurl.com/y28qxjxh>



Participez au Défi santé de novembre!

La remise en forme en quelques minutes par jour : Faites de l'exercice pendant 10 à 30 minutes par jour

Demandez l'avis du médecin de bien-être:

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :

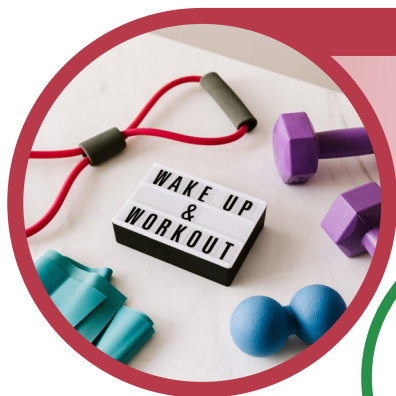
Comment puis-je rendre les recettes des fêtes plus saines?



Défi du bien-être

Réalisé par:





La remise en forme en quelques

DÉFI:

Faites de l'exercice pendant 10 à 30 minutes par jour

QUESTIONNAIRE : Pouvez-vous vous remettre en forme en quelques minutes par jour?

V F

1. Il faut passer des heures au gymnase ou à l'entraînement pour se mettre en forme et se maintenir en forme.
2. Il est possible d'améliorer sa santé en faisant seulement 10 à 30 minutes d'exercice par jour.
3. Si vous faites seulement un peu d'exercice, cela ne contribue pas vraiment à contrôler le poids ou à prévenir les maladies.
4. La pratique d'exercices en blocs de 10 minutes, trois fois par jour, offre les mêmes avantages pour la santé qu'une séance d'entraînement plus longue.
5. Les exercices aérobies et anaérobies favorisent le renforcement du cœur, des poumons, des os et des muscles.

Vérifiez vos réponses ci-dessous. Si vous avez fourni une réponse incorrecte à l'une de ces allégations, il vous serait utile d'en apprendre davantage sur la manière dont vous pouvez vous mettre en forme en quelques minutes par jour. Même si vous manquez de temps, 10 minutes d'exercice suffisent pour améliorer votre santé, stimuler votre humeur et vous aider à vous sentir mieux.

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

Exigences pour relever ce Défi santé

1. Lire « La remise en forme en quelques minutes par jour ».
2. Définir un plan d'exercice de 10 à 30 minutes par jour.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas



Trop occupé pour faire de l'exercice? On peut facilement penser qu'on est trop occupé. Il y a beaucoup de choses qui sont en concurrence pour votre attention... le travail, la famille, les passe-temps, les loisirs. Et il n'y a pas assez d'heures dans la journée... n'est-ce pas?

Alors, vous sautez une séance d'entraînement. Vous cessez de vous promener tous les jours. Vous n'allez plus au gymnase. Et peu à peu, d'autres choses occupent votre horaire. Cela vous est-il déjà arrivé?

Au début, on dirait que ce n'est pas grave. Mais les choses évoluent à petits pas. Vous gagnez un peu de poids. Il est plus difficile de monter les escaliers sans être à bout de souffle. Vous êtes plus à risque pour les maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques et l'obésité. Ou bien vous commencez tout simplement à vous sentir léthargique?

Ça vous dit quelque chose? On estime que 77 % des adultes manquent d'exercice.¹ Mais il est possible de faire autrement, même si vous manquez de temps.

Vérifiez votre calendrier. Vérifiez votre horaire. Vérifiez votre liste de choses à faire. Ou prenez tout simplement votre cellulaire, tout est là, non? Si vous avez au moins d'une demi-heure à votre disposition, vous pouvez vous mettre en forme en quelques minutes par jour. Et vous n'avez même pas besoin de vous rendre au gymnase, d'acheter du matériel ou d'engager un entraîneur.

Vous voulez être en meilleure santé, vous sentir mieux et faire un peu plus d'exercice? Relevez le Défi santé d'un mois pour vous remettre en forme en quelques minutes par jour.

Assurez-vous que votre entraînement vous convient <https://tinyurl.com/vycsa3jv>

13 Avantages des séances



Au lieu d'attendre le Nouvel An, il est plus opportun de renoncer à cette excuse maintenant : « Je n'ai pas le temps de faire de l'exercice. » Commencez dès aujourd'hui. Si vous n'avez pas 30 à 60 minutes pour vous entraîner, des séances de 10 à 20 minutes peuvent faire la différence.³

Mais le fait de gagner du temps n'est pas le seul avantage des séances d'entraînement plus courtes. Faire de l'exercice à intervalles plus courts peut également vous aider des façons suivantes :

1. Perdre du poids ou maintenir un poids sain
2. Réduire la graisse corporelle
3. Développer ses muscles
4. Faire baisser la pression artérielle
5. Atténuer les facteurs de risque des maladies cardiaques
6. Contrôler le taux de glycémie
7. Atténuer le risque de certains types de cancer
8. Améliorer le taux de cholestérol
9. Renforcer les os
10. Améliorer l'humeur et le fonctionnement du cerveau
11. Améliorer la mobilité
12. Prévenir les blessures
13. Vivre plus longtemps



La remise en forme en quelques 20 minutes par jour ou moins

Vous voulez perdre du poids, retrouver la forme, vous protéger contre les maladies chroniques et améliorer votre santé? Des séances d'exercice de vingt minutes peuvent être utiles.⁴

Il suffit de choisir une activité où l'on peut faire de l'exercice en courtes poussées, se reposer un peu et répéter, comme ceci :



Prenez une marche

- Promenez-vous dans votre quartier, au magasin, au parc ou dans le centre commercial.
- Prenez quelques minutes

pour vous réchauffer.

- Ensuite, vous devez marcher aussi vite que possible pendant 1 à 2 minutes. Vous devriez toujours être capable de tenir une conversation, mais vous respirerez plus fort.
- Ralentissez pendant 1 à 2 minutes. Répétez, jusqu'à la fin de votre promenade.



À la maison

Vous voulez vous entraîner à la maison? Peut-être entre deux publicités, très tôt le matin, ou lorsque vous avez 10 à 20 minutes de temps libre. Sélectionnez un groupe d'exercices. Effectuez chaque exercice pendant 1 minute. Reposez-vous momentanément et répétez le processus 1-2 fois. Les exercices peuvent comprendre :

- Sauts à écarts
- Burpees
- Redressements
- Redressements assis
- Accroupissements à poids corporel
- Sauts à partir d'une position accroupie
- Course sur place
- Planche
- Alpiniste
- Fentes



Au gymnase

Essayez le tapis roulant, le vélo, la machine elliptique ou la machine à ramer. Réchauffez-vous. Faites un effort physique pendant 1 à 2 minutes. Reposez-vous momentanément, et répétez jusqu'à ce que vous atteigniez 20 minutes.

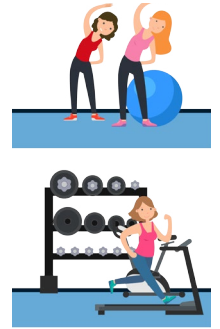


Faites de l'exercice n'importe quand... n'importe où = sans excuses

Si vous cherchez des excuses pour ne pas avoir le temps de faire de l'exercice, cette habitude est maintenant finie. Vous pouvez faire de l'exercice à tout moment et n'importe où. Le gymnase est super. Mais votre salon, votre hôtel, votre bureau, votre garage ou votre arrière-cour peuvent aussi convenir parfaitement. À vos marques... prêts... **PARTEZ!**

Comment se mettre en forme rapidement <https://tinyurl.com/>

Mettez-vous en forme rapidement : La solution de 20 minutes



- Est-il vraiment possible de se mettre en forme en quelques minutes par jour?
- Les séances d'exercice plus courtes sont-elles efficaces?
- S'entraîner au gymnase est-il plus efficace que s'entraîner à la maison?

Une équipe de chercheurs de l'Université John Moores de Liverpool désirait avoir des réponses à ces questions.²

Entraînement à la maison par rapport à l'entraînement au gymnase

Les chercheurs ont créé des plans d'exercices de 12 semaines pour trois groupes de personnes obèses au cours de l'étude.

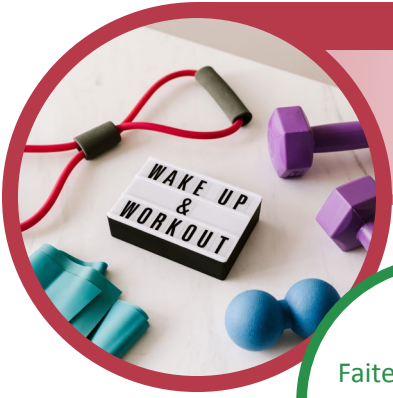
- Un groupe a effectué 150 minutes d'exercice par semaine, 30 minutes par jour à un rythme modéré.
- Le deuxième groupe a fait du vélo stationnaire pendant 20 minutes plusieurs fois par semaine à une intensité plus élevée.
- Le troisième groupe a fait des exercices de musculation au poids de corps à la maison pendant 20 minutes trois jours par semaine.

Les résultats : De courtes séances d'exercice à la maison se révèlent tout aussi efficaces que des séances d'entraînement plus longues ou plus intenses. Le troisième groupe a obtenu des résultats comparables (à ceux des groupes 1 et 2) pour la réduction de la graisse corporelle, la diminution du risque de maladie cardiaque et l'amélioration du taux de glycémie.

“An at-home exercise

20 minutes d'entraînement à domicile avec votre poids corporel <https://tinyurl.com/>

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). Exercise or physical activity. De : <https://tinyurl.com/y3xpzcrq>
2. Scott. S., et al. (2019). Home-hit improves muscle capillarisation and eNOS/NAD(P)H oxidase protein ratio in obese individuals with elevated cardiovascular disease risk. Journal of Physiology. De : <https://tinyurl.com/y4836bmz>
3. Kravitz, L. (2014). High-intensity interval training. American College of Sports Medicine. De : <https://tinyurl.com/yx465k7b>
4. Harvard University. (2015). Interval training for a stronger heart. Harvard Health Publications. De : <http://tinyurl.com/jmongko>



La remise en forme en quelques

DÉFI :
Faites de l'exercice pendant 10 à 30 minutes par jour

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, etc.).
2. Indiquez le nombre de jours où vous faites de l'exercice - 10 à 30 minutes.
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer les actions et les choix que vous faites en faisant régulièrement de l'exercice.
4. À la fin du mois, calculez le nombre total de jours où vous avez pris des mesures pour vous mettre en forme en quelques minutes par jour. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:

Poids et résumé hebdomadaire

HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	
HC	HC	HC	HC	HC	HC	HC	

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai limité les aliments sucrés

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai été physiquement actif pendant au moins 30 minutes

autres projets de bien-être terminés ce mois-ci:

Nom _____ Date _____



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q.

Peut-on éviter de tomber malade en se lavant les mains?

A.

Tout à fait! En se lavant les mains avec de l'eau et du savon, on tue les virus qui peuvent se trouver sur nos

mains... y compris le coronavirus.¹

Si vous voulez vous protéger contre le rhume, le virus de la grippe, les germes et le coronavirus... Lavez. Vos. Mains.

C'est logique, n'est-ce pas? Le problème... la majorité des personnes ne le font pas correctement, révèle une étude récente.²

Laquelle des méthodes de lavage des mains ressemble le plus à la vôtre?

- **Le plouf et partir.** Après être allé aux toilettes, vous vous contentez de vous rincer à l'eau seulement. Robinet ouvert... robinet fermé. Et vous partez. Près d'une personne sur quatre pense que c'est suffisant.
- **Le petit secret inavoué.** Après avoir utilisé les toilettes, vous ne vous lavez pas du tout les mains. Que dirait votre mère... hein? Près d'une personne sur dix ne se lave pas les mains.
- **Opération : Savonnage.** Vous rincez, savonnez et frottez. Ensuite, rincez et séchez. Seulement 5 % des personnes se lavent correctement les mains avec de l'eau et du savon après avoir utilisé les toilettes.

Voilà le problème. Si vous ne vous lavez pas les mains correctement, les germes, les virus et les bactéries qui se trouvent sur vos mains peuvent vous rendre malade avec des symptômes comme :

- le diarrhée
- les infections respiratoires



Lavez-vous les mains

- les irritations cutanées
- les infections oculaires
- un système immunitaire affaibli
- les problèmes digestifs
- les vomissements
- la fièvre

Il est simplement bien trop facile de transférer les germes qui peuvent vous rendre malade à partir de mains sales vers vos yeux, votre bouche ou votre nez. Ainsi, le lavage des mains est l'un des meilleurs moyens de se protéger contre la grippe et le coronavirus.

La solution de 20 secondes pour protéger votre santé

Il suffit de se laver les mains pendant 20 secondes pour éliminer jusqu'à 92 % des germes qui sont susceptibles de vous rendre malade.³

Voici comment le faire en cinq étapes simples :⁴

1. Mouillez-vous les mains avec de l'eau propre, tiède ou froide.

2. Savonnez avec du savon antibactérien ou ordinaire. Frottez vos mains ensemble pour recouvrir vos paumes, entre vos doigts, sous vos ongles et le dos de vos mains avec du savon.

3. Frottez vos mains pendant au moins 20 secondes. Cela correspond environ au temps de chanter une chanson comme « Joyeux anniversaire » deux fois.

4. Rincez vos mains avec de l'eau propre.

ASK THE **Wellness DOCTOR**

5. Séchez vos mains avec une serviette propre, des serviettes en papier, un séchoir ou laissez-les simplement sécher à l'air libre.

Si vous désirez rester en bonne santé, faites-vous une habitude de vous laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes:

- Avant, pendant et après la préparation des repas
- Avant et après avoir pris soin d'une personne malade
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure
- Après avoir mouché, toussé ou éternué dans votre main
- Après avoir serré la main de quelqu'un ou avoir touché des surfaces comme les mains courantes, les poignées de porte, les boutons de distributeurs ou de guichets automatiques et les poignées de pompes à essence
- Après avoir utilisé les toilettes
- Après avoir changé une couche
- Après avoir touché un animal, des aliments pour animaux ou leurs excréments
- Après avoir touché aux ordures

Il y a au moins un autre moment où vous devez vous laver les mains. À tout moment où vos mains deviennent sales, surtout pendant la saison des rhumes et des gripes et pendant une pandémie mondiale.

Consacrez 20 secondes à protéger votre santé et à vous laver les mains. C'est l'une des meilleures façons d'éviter de tomber malade.





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