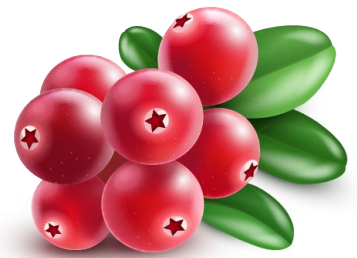




# Notes sur le bien-être



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.