



## Thé chaud au gingembre

Avez-vous besoin d'un moyen de lutter contre le froid et d'améliorer votre santé? Plusieurs études montrent que le gingembre peut aider à réduire l'inflammation, à prévenir certains types de cancer et à améliorer la santé de l'intestin. De plus, le gingembre aide à renforcer le système immunitaire, indispensable dans la lutte contre la COVID-19. Et c'est facile à préparer.

### Ingredients

3 onces de racine de gingembre, finement tranchée

1 T d'eau

Miel (au goût)

### Instructions

1. Ajouter 1 T d'eau dans une casserole ou une bouilloire à thé.
2. Ajouter la racine de gingembre et faire chauffer jusqu'à ébullition.
3. Passer au tamis pour enlever la pulpe de la racine de gingembre.
4. 4. Ajouter du miel au goût. Brasser et savourer.

© Wellsource, Inc. All Rights Reserved.

Aster Awards  
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING

## Porter un toast dans le but d'éviter ou de limiter la consommation d'alcool pendant les fêtes

Les fêtes pourraient être plus heureuses sans alcool

Les fêtes sont parfois un moment de consommation d'alcool très populaire. Mais même un seul verre présente un certain risque.<sup>3</sup>

- L'alcool est riche en calories vides, stimule l'appétit et peut provoquer une prise de poids.
  - Il perturbe le jugement.
  - C'est un facteur déterminant dans les accidents de la route.
  - Il augmente également le risque de cancer.
- Environ un tiers des adultes ne boit pas d'alcool, ce qui représente le meilleur chemin pour prévenir les problèmes liés à l'alcool. Si vous



consommez de l'alcool, pensez à ce qui se passe lorsque vous mélangez l'alcool et les fêtes :

**6 MINUTES.** LE TEMPS QU'IL FAUT POUR QU'UNE CONSOMMATION D'ALCOOL ALTÈRE LE CERVEAU.

**6 À 9.** LE NOMBRE MOYEN D'HEURES NÉCESSAIRES POUR VOIR LES EFFETS DE L'ALCOOL SE DISSIPER.

**33.** LE POURCENTAGE DE SUICIDES PENDANT LES FÊTES QUI SONT LIÉS À L'ALCOOL.

**37.** LE POURCENTAGE DE TOUS LES DÉCÈS LIÉS À L'ALCOOL SUR LA ROUTE LE 25 DÉCEMBRE.

### QU'EST-CE QUE C'EST UNE CONSOMMATION STANDARD?

12 onces de bière ou de vin-soda

5 onces de vin

1 1/2 onces de spiritueux distillés

Si vous optez pour



consommer de l'alcool, suivez ces directives :



**Femmes :** Pas plus d'une consommation par jour pour . Zéro si vous êtes enceinte.



**Hommes :** Pas plus de deux consommations par jour si vous avez moins de 65 ans

### Personnes âgées:

Pas plus d'une consommation par jour pour les personnes âgées de 65 ans et plus.

### MORE

Alcool pendant les fêtes : Boire plus intelligemment  
<https://tinyurl.com/y2crdzhv>

## Rayez les saucissons de la liste des cadeaux de Noël...

jour augmente le risque de cancer du côlon de 18 %.

- La viande rouge était peu meilleure. Seulement 3,5 onces par jour fait augmenter le risque de cancer du côlon de 17 %.

**Évitez les viandes transformées : Choisir des options plus saines**

### MORE

Comment réduire la consommation de viande rouge  
<https://tinyurl.com/y4uuh79n>

Si vous tenez à réduire votre risque de cancer, évitez ou limitez les viandes transformées et les viandes rouges. Si vous n'êtes pas prêt à vous priver de viande, remplacez les viandes rouges et les viandes transformées par des viandes maigres, du poisson et de la volaille sans la peau.

### References

1. Helander, E., et al. (2016). Weight gain over the holidays in three countries. [La prise de poids pendant les fêtes dans trois pays.] New England Journal of Medicine, 375(12): 1200-1202. De : <https://tinyurl.com/yy6ge7ln>
2. Bouvard, V., et al. (2015). Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. [La cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée.] The Lancet, 16(16): 1599-1600. De : <https://tinyurl.com/ya26wtzx>
3. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2016). Alcohol facts and statistics. [Faits et statistiques sur l'alcool.] De : <http://tinyurl.com/zwztnrw>
4. Brooks, M. (2018). How much screen time is too much? [Combien de temps devant un écran est trop?] Psychology Today. De : <https://tinyurl.com/y5s99kvz>
5. Khodaie, L., et al. (2015). Ginger from ancient times to the new outlook. [Le gingembre des temps anciens à la lumière des nouvelles perspectives] Jundishapur Journal of Natural Pharmaceutical Products, 10(1): e18402. De : <https://tinyurl.com/y3gnrv3h>



### Participez au Défi santé de décembre!

Gérer votre stress de manière saine : Prendre le temps de se détendre et réduire le stress (Lien vers : <https://wellsources.info/wn/hc-manage-stress-healthy-ways.pdf>)

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je prévenir la fatigue de COVID?