



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
SEPTEMBRE 2021

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - **Septembre 2021**

Cinq tendances en termes d'exercices pour rester en forme pendant la pandémie

La pandémie internationale et la propagation de la COVID-19 ont bouleversé beaucoup de choses, y compris la façon dont beaucoup d'entre nous font de l'exercice. Jetez un coup d'œil à ces 5 tendances qui ne nécessitent pas de gymnase pour rester en forme.

Régime méditerranéen : Sept conseils simples pour une alimentation saine pour votre cœur

Vous souhaitez vivre plus longtemps? Évitez les infopublicités, les pilules à base de poudre de perlimpinpin et les promesses vaines, et changez votre régime alimentaire. Les recherches révèlent que les personnes qui suivent le régime méditerranéen ont tendance à vivre plus longtemps. Commencez dès aujourd'hui...

Votre cerveau et le stress... des questions?

Êtes-vous stressé? C'est un aspect normal de la vie pour la plupart des gens. Mais si vous ne parvenez pas à gérer le stress de manière saine, il peut entraîner des répercussions sur votre santé et votre cerveau. Voici à quoi ressemble un excès de stress...

L'axe des Y : Parler avec un médecin

Avez-vous besoin de consulter un médecin? Il n'est plus nécessaire de passer des heures dans la salle d'attente d'un hôpital ou d'une clinique. Les consultations de télésanté ont fait un bond de 154 % en un an. Il est facile de parler avec un médecin.

Recette : Courge musquée rôtie simple

Vous êtes à la recherche d'un moyen facile d'ajouter de savoureux légumes d'automne à votre alimentation? Essayez cette recette de courge musquée. C'est simple. C'est bon pour la santé. Et vous avez besoin de quelques ingrédients seulement.

Relevez le Défi santé de septembre!

Régalez-vous de fruits : Consommez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment l'huile d'olive peut-elle être bénéfique pour votre santé?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :

Parlez-en avec un médecin

Vous avez déjà repoussé une visite chez le médecin à cause de votre horaire ou de vos inquiétudes concernant l'exposition à la COVID-19?

Vas-y. Il faut vraiment que tu fasses vérifier ça. N'est-ce pas?

Sérieusement. La télémédecine vous permet de parler avec un médecin à partir de votre téléphone intelligent, de votre tablette ou de votre ordinateur.⁴

Voilà comment des millions d'Américains sont traités pour des problèmes de santé mineurs.

Comme quoi? Le rhume, une infection urinaire, des problèmes de peau, ou même des troubles de la santé mentale, par exemple.

Vous pouvez recevoir un diagnostic et un plan de traitement. Les médicaments peuvent même être livrés à votre domicile ou à la pharmacie la plus proche de chez vous. Et un plus grand nombre de couvertures médicales couvrent désormais les visites de télémédecine.

COMMENTS?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

Cinq tendances en termes d'exercices pour rester en forme pendant la pandémie

Pas besoin d'un gymnase pour être en forme. L'entraînement a légèrement évolué depuis la propagation de la COVID-19. Le port du masque est obligatoire. Certains gymnases ont fermé. D'autres exigent le port d'un masque pendant l'entraînement. Et la plupart des experts de la santé recommandent d'éviter les espaces très fréquentés.

Alors, que faire pour s'entraîner et rester en forme pendant une pandémie?

Jetez un coup d'œil à ces cinq principales tendances en matière de mise en forme (sans gymnase).³

1. Entraînement en ligne. Abonnez-vous à un cours de remise en forme en ligne et suivez-le. Faire appel à un entraîneur personnel en ligne pour des séances d'entraînement et un encadrement personnalisés. Ou bien choisissez une vidéo de conditionnement physique pour vous aider à bouger, vous étirer, vous motiver et transpirer à la maison.

2. Technologie portable. Cliquez, glissez et touchez votre montre, votre téléphone ou votre tablette. Les outils technologiques portables facilitent le suivi de vos pas, de vos choix alimentaires, de vos habitudes de sommeil, de votre fréquence cardiaque, de votre activité physique, etc.

3. Entraînement au poids du corps. Parfait pour

les entraînements chez soi. Faites des pompes, des redressements, des sauts à écarts, des squats et des fentes. Visez 8 à 12 répétitions par exercice.

4. Activités en plein air. Mettez vos chaussures et allez dehors. Promenez-vous, courez ou faites du jogging. Faites de la randonnée, du vélo, de la planche à pagaie, de la natation, du golf, lancez un frisbee ou pratiquez votre sport de plein air préféré.

5. Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT). Il y a des millions de façons différentes de faire de l'exercice de cette manière. Voici comment cela fonctionne. Faire des efforts intenses pendant un court laps de temps. Reprenez votre souffle. Et répétez. Essayez ça. Faites de la corde à sauter pendant 1 minute. Reposez-vous pendant 30 secondes. Répétez jusqu'à ce que les 15 minutes soient écoulées. Ou remplacez le saut à la corde par un autre exercice aérobique.

Vous pouvez rester en forme et en bonne santé, même pendant une pandémie. Visez entre 30 et 60 minutes d'exercice par jour. Aucun gymnase n'est requis.

MORE

Renforcez votre entraînement à pied <https://tinyurl.com/4frjkc82>

Régime méditerranéen : Sept conseils simples pour une alimentation saine pour votre cœur

Permet de réduire le risque de maladie cardiaque de 25 % ou plus.

Francisco Nunez Olivera a connu une vie simple en Espagne. Il a cultivé son propre jardin. Il faisait une promenade tous les jours pour vérifier ses herbes et ses légumes. Il était toujours accompagné de sa famille et de ses amis. Et il n'est allé à l'hôpital que deux fois en 113 ans.

Comment Olivera a-t-il réussi à vivre 35 ans de plus que l'adulte moyen aux États-Unis? En fait, c'est plutôt simple. Il menait une vie saine et suivait le régime méditerranéen. Les recherches démontrent que ce type de régime alimentaire peut réduire le risque de maladie cardiaque de 25 % ou plus.¹

Vous souhaitez améliorer la santé de votre cœur? Mangez comme Olivera. Voici comment le faire :

1. Mangez davantage de légumes frais. Visez 2 à 3 tasses de légumes par jour.

2. Mangez des fruits. La plupart des adultes ont besoin d'environ 1 à 2 tasses de fruits par jour.

3. Choisissez du pain, des céréales et des pâtes à base de grains entiers plutôt que des céréales sucrées, du riz blanc et du pain. Ajoutez les haricots dans les soupes, les salades, les ragoûts et les casseroles.

4. Grignotez des noix.

Prenez une petite poignée de pistaches, de noix de pécan, d'amandes ou de noix comme collation ou dans vos salades.

5. Utilisez des gras sains comme l'huile d'olive, l'huile de canola et l'huile de soja. Le poisson, les avocats, les noix et les graines sont aussi des sources de gras sains.

6. Buvez du vin rouge ou du jus de raisin. Ce sont les antioxydants présents dans le raisin qui





Simple courge musquée rôtie

Vous cherchez un moyen facile pour ajouter des légumes savoureux à votre régime ou à votre repas des vacances? Essayez cette recette de courge musquée. C'est simple. C'est un choix sain (la courge musquée est riche en vitamine A, indispensable à une bonne vue, à un système immunitaire sain et au bon fonctionnement des organes). Et vous n'avez besoin que de quelques ingrédients.⁵

Ingrédients

- 1 courge musquée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- Sel et poivre au goût

Instructions

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Peler, épépiner et couper la courge musquée en cubes d'un pouce.
3. Incorporer la courge musquée avec l'huile d'olive et l'ail dans un grand bol.
4. Assaisonner avec du sel et du poivre noir.
5. Déposer les courges enrobées sur une plaque de cuisson.

Votre cerveau et le stress... des questions?

Reconnaître le stress et prendre des mesures pour protéger votre cerveau

Rappelez-vous la publicité antidrogue des années 80?

L'acteur John Roselius présente un œuf non cuit dans une cuisine à l'air vide.

« Voici ton cerveau. » Ensuite, il nous montre une plaquette de beurre grésillant dans une poêle chaude. « Voici la drogue. »

Il casse l'œuf et le laisse tomber dans la poêle. Cela grésille et éclate, puis Roselius diffuse le message de façon spectaculaire. « Voici ton cerveau sous l'emprise de la drogue. Avez-vous des questions? »

Il est bien connu que les drogues illégales sont mauvaises pour votre cerveau. Mais si vous laissez le stress chronique mijoter en arrière-plan pendant des semaines, des mois ou des années, il peut être tout aussi néfaste.

Les conséquences d'un excès de stress

De nouvelles recherches suggèrent que le stress chronique peut nuire à la mémoire, réduire les fonctions cérébrales et entraîner un déclin cognitif au fil du temps.² Les chercheurs ont découvert que les personnes souffrant de stress chronique ont tendance à avoir des niveaux plus élevés de cortisol, l'hormone du stress.

« Le rythme de vie plus accéléré d'aujourd'hui

est sans doute synonyme de plus de stress », explique la chercheuse principale, le Dr Sudha Seshadri.

« Lorsque nous avons peur, lorsque nous sommes menacés de quelque manière que ce soit, notre taux de cortisol augmente... Mais il n'est jamais trop tôt pour se soucier de réduire le stress. »

Vous vous sentez stressé? Respirez profondément. Prenez une marche. Discutez-en avec quelqu'un de confiance. Rire plus souvent. Et demandez de l'aide professionnelle si vous en avez besoin. Vous vous sentirez mieux et vivrez plus longtemps.



MORE

3 astuces pour gérer le stress
<https://tinyurl.com/yu27m7my>

Régime méditerranéen : Sept conseils simples pour une alimentation saine pour votre

contribuent à améliorer la circulation et la santé cardiaque.

7. Ajoutez du piquant avec de l'ail, du thym, de l'origan, du basilic, du cayenne, du curry et d'autres herbes. Évitez ou limitez le sel.

Cette alimentation peut protéger votre cœur,

abaisser votre tension artérielle et réduire le risque d'accident vasculaire cérébral.

Elle peut également aider à prévenir certains types de cancer, à préserver la mémoire et à contrôler la glycémie. Vous avez envie d'une meilleure santé? Suivez le régime méditerranéen.

MORE

Le régime méditerranéen en toute simplicité
<https://tinyurl.com/pna5uvfc>

Références

1. Walter, T. (2021). Worldwide survey of fitness trends for 2021. [Enquête sur les tendances mondiales en matière de conditionnement physique pour 2021.] ACSM's Health & Fitness Journal, 25(1) : 10-19. De : <https://tinyurl.com/fmc9awez>
2. Ahmad, S., et al. (2018). Assessment of risk factors and biomarkers associated with risk of cardiovascular disease among women consuming a Mediterranean Diet. [Évaluation des facteurs de risque et des biomarqueurs qui sont associés au risque de maladie cardiovasculaire chez les femmes qui suivent un régime méditerranéen.] JAMA Network Open, 1(8): e185708. De : <https://tinyurl.com/44ekknku>
3. Echo-Tcheugui, J., et al. (2018). Circulating cortisol and cognitive and structural brain measures. [Cortisol dans le sang et mesures cognitives et structurelles du cerveau.] Neurology, 91:2. De : <https://tinyurl.com/4cepnbs3>
4. Ramaswamy, A., et al. (2020). Patient satisfaction with telemedicine during the COVID-19 Pandemic: Retrospective Cohort Study. [Satisfaction des patients par rapport à la télémédecine dans le cadre de la pandémie COVID-19 : Étude de cohorte rétrospective.] Journal of Medical Internet Research, 22:9. De : <https://tinyurl.com/nsct2ts>
5. Chele, M. (2012). Simple roasted butternut squash. [Simple courge musquée rôtie.] All Recipes. De : <http://tinyurl.com/ycvrljld>



Relevez le Défi santé de septembre!

Régalez-vous de fruits : Consommez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour. Lien vers :

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment l'huile d'olive peut-elle être bénéfique pour votre santé? Lien vers :



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

Défi du bien-être

Réalisé par:





Régalez-vous de fruits

DÉFI

Consommez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lisez « Régalez-vous de fruits »
2. Consommez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Quand le producteur de bananes australien John Landi a voulu stimuler les ventes de son kiosque routier, il a décidé de faire quelque chose d'un peu fruité. Mais en 1964, il n'avait aucun moyen de faire parler de lui sur les médias sociaux ou de rendre une vidéo virale.

Alors il a fait ce que tout entrepreneur soucieux des bananes aurait fait. Il a construit une banane géante de 1 200 livres à traverser à la ferme.

Et c'était un succès. Les gens ont fait des efforts pour voir la Grande Banane. Les ventes ont augmenté. Il a cultivé

plus de bananes pour faire face à la demande. Et plus de gens que jamais mangeaient des bananes.

Peut-être que vous ne pouvez pas visiter la Grande Banane en Australie (oui, elle existe toujours), mais vous pouvez toujours manger des bananes et d'autres fruits pleins de vitamines et de nutriments. Relevez le défi santé d'un mois « Régalez-vous de fruits ».

Comment laver les fruits frais
<https://tinyurl.com/azmje3wu>

Répondez au questionnaire sur les fruits

Avez-vous des connaissances approfondies sur les fruits et votre santé? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



T F

1. Les antioxydants dans les fruits peuvent réduire le risque de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, de certains types de cancer et d'autres maladies chroniques.
2. Seulement 1 adulte sur 3 mange des fruits deux fois ou plus par jour.
3. La consommation de fruits riches en fibres peut améliorer la digestion, contrôler le cholestérol et contribuer à la gestion du poids.
4. Avec 100 calories par portion, une seule banane est plus riche en calories que la plupart des fruits frais.
5. Avec environ 25 calories par portion, le cantaloup, les nectarines et les prunes ont une teneur en calories inférieure à celle de la plupart des fruits frais.

Votre résultat? Si les réponses à l'une de ces questions sont incorrectes, il pourrait être utile d'en savoir plus sur la consommation de fruits. La plupart des adultes ont besoin d'environ 1,5 à 2 portions de fruits par

Answers: 1. Vrai; 2. Vrai; 3. Vrai; 4. Vrai; 5. Vrai.

Grignotez ce fait fruité

Est-ce que vous mangez assez de fruits? Probablement pas. Selon une étude récente, seulement 12 % des adultes consomment la quantité minimale de fruits.¹

- **Consommation recommandée de fruits par jour :** Les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies recommandent aux adultes de consommer entre 1,5 et 2 tasses de fruits par jour.
- **Mangez vos fruits préférés.** Jetez un coup d'œil à ce que vous mangez en général dans une journée pour savoir si vous consommez suffisamment de fruits dans votre alimentation.

Vous avez besoin de manger plus de fruits? Ajoutez vos fruits préférés à des repas ou consommez-les comme collation entre deux repas.

Mangez ces 7 superfruits
<https://tinyurl.com/5catpl>

Cinq raisons agréables de manger des fruits

Vous envisagez d'améliorer votre régime alimentaire en mangeant plus de fruits? Ils sont chargés de vitamines et de nutriments. La plupart des fruits sont également peu caloriques, pauvres en graisses et en sodium et ne contiennent pas de cholestérol. Ils sont également une bonne source d'eau et de fibres (contrairement à la majorité de la malbouffe).



Voici quelques bonnes raisons de manger vos fruits préférés :

1 Vivre plus longtemps. Si vous souhaitez vivre longtemps et en bonne santé, mangez plus de fruits et de légumes. Dans une étude récente de l'American Heart Association, les chercheurs ont constaté que le fait de manger au moins 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour peut favoriser une meilleure espérance de vie.² Ce mode d'alimentation réduit également le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de certains types de cancer et de maladies pulmonaires.

2 Contrôler la tension artérielle. Saviez-vous qu'environ 50 % de tous les adultes ont une pression artérielle élevée? C'est un facteur de risque associé aux maladies cardiaques, aux accidents vasculaires cérébraux et à d'autres problèmes de santé. Les recherches révèlent que la consommation de fruits comme les pommes et les baies peut favoriser le contrôle de la tension artérielle.³

3 Améliorer le cholestérol. Est-ce que vous êtes satisfait de votre taux de cholestérol? Sans une analyse sanguine, vous ne le savez probablement pas. Mais lorsque le taux de LDL (mauvais cholestérol) est élevé, il représente un facteur de risque d'obstruction des artères et d'autres problèmes de santé. La bonne nouvelle... des recherches ont montré que la consommation de fruits comme les pommes, les poires, les oranges et d'autres agrumes peut aider à contrôler le cholestérol.⁴

4 Réduire le risque de maladie cardiaque. Les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis. Environ 659 000 personnes succombent **chaque** année à une maladie cardiaque aux États-Unis, mais cette maladie est en grande partie évitable. Les recherches ont démontré qu'en ajoutant plus de fruits à votre alimentation, vous pouvez réduire votre risque de maladie cardiaque d'environ 28 %.

5 Contribue à la gestion du poids. Environ 74 % de tous les adultes américains sont en surpoids ou obèses. Une mauvaise alimentation et une insuffisance des activités physiques sont les principales causes de ce problème. Le fait de manger plus de fruits peut contribuer à la perte de poids et à la prévention de la prise de poids.⁵ Mais n'abusez pas. Certains fruits secs renferment autant de calories qu'une barre de chocolat (250 calories), et une banane contient environ 100 calories.

Les calories de 20 fruits bien connus
<https://tinyurl.com/ka8vypn>

Optimisez votre dose quotidienne de fruits

Si vous avez l'habitude de consommer entre 1,5 et 2 tasses de fruits par jour, continuez ainsi. Si ce n'est pas le cas, voici quelques manières d'optimiser votre dose quotidienne de fruits :



Déjeuner

- Complétez un bol de céréales à grains entiers ou de flocons d'avoine avec des pêches ou des baies.
- Préparez un smoothie aux fruits avec du yogourt faible en gras, des fraises et des bleuets congelés.
- Au lieu de sauter le déjeuner, mangez une pomme ou une banane avant de sortir de la maison.

Dîner

- Si vous sortez pour dîner, rendez-vous au bar à salades pour acheter des fruits frais comme des ananas, des melons d'eau ou des poires.
- Préparez votre propre dîner et ajoutez-y une orange, des raisins ou des tranches de pomme.

Souper

- Préparez une salade avec des tranches d'orange, des canneberges séchées ou des raisins.
- Essayez une recette de salade Waldorf avec des pommes, du céleri, des noix et une vinaigrette faible en calories.
- Ajoutez des ananas écrasés à la salade de chou.

Collations

- Achetez des fruits frais dans une épicerie ou dans des marchés de producteurs locaux.
- Laissez un bol de fruits entiers sur la table, le comptoir ou dans le réfrigérateur.

Les fruits contre la malbouffe :

Au cours d'une année ordinaire, l'Américain moyen mange :

Fruit	Malbouffe
5 livres de fraises	12 livres de chocolat
16 livres de pommes	23 livres de pizza
23 livres d'oranges	24 livres de crème glacée
25 livres de bananes	29 livres de frites
16 livres de melon d'eau	44 gallons de boisson gazeuse

Références

1. Lee-Kwan, S.H., et al. (2017). Disparities in state-specific adult fruit and vegetable consumption. [Écarts dans la consommation de fruits et légumes par État chez les adultes.] *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 66(45): 1241-1247. De : <https://tinyurl.com/ns3t86r7>
2. Wang, D., et al. (2021). Fruit and vegetable intake and mortality. [La consommation de fruits et légumes et la mortalité.] *Circulation*, 143:17. De : <https://tinyurl.com/ueemdxx5>
3. Ottaviani, J., et al. (2020). Biomarker-estimated flavan-3-ol intake is associated with lower blood pressure in cross-sectional analysis in EPIC Norfolk. [La consommation estimée par biomarqueur de flavan-3-ol est associée à une pression artérielle moins élevée dans une analyse transversale dans EPIC Norfolk.] *Scientific Reports*, 10:19764. De : <https://tinyurl.com/zx6kyf8>
4. Aune, D., et al. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. [La consommation de fruits et légumes et le risque de maladie cardiovasculaire, de cancer total et de mortalité due à toutes les causes - un examen systématique et une méta-analyse dose-effet d'études prospectives.] *International Journal of Epidemiology*, 46(3) : 1029-1056. De : <https://tinyurl.com/bar8d9jd>
5. Dreher, M., et al. (2020). A comprehensive critical assessment of increased fruit and vegetable intake on weight loss in women. [Une évaluation critique complète concernant une augmentation de la consommation de fruits et légumes sur la perte de poids chez les femmes.] *Nutrients*, 12(7): 1919. De : <https://tinyurl.com/yscxtzxx>



Régalez-vous de fruits

DÉFI

Consommez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour

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 votre consommation quotidienne de fruits. Visez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions en vue de manger plus de fruits.
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:							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice	
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire sommaire	
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 mangé entre 1,5 et 2 tasses de fruit

_____ 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. Comment l'huile d'olive peut-elle être bénéfique pour votre santé?

A. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Servez-vous

d'huile d'olive lorsque vous cuisinez, faites cuire au four, préparez une vinaigrette ou faites sauter des légumes. Et évitez les huiles végétales et les sauces crémeuses.

Mais en quoi l'huile d'olive est-elle bénéfique pour votre santé?

L'huile d'olive est une graisse saine

L'huile d'olive est une graisse issue d'olives pressées. Ce sont de bons gras, également connus sous le terme de gras monoinsaturés.¹ Ce type de gras a été associé à une meilleure santé par rapport aux gras saturés ou trans utilisés dans les aliments transformés, les pâtisseries et la restauration rapide.

En fait, des recherches révèlent que l'huile d'olive peut être bénéfique pour :²

- prévenir l'inflammation
- réduire le risque d'AVC
- protéger contre les maladies cardiaques
- favoriser la gestion du poids



- prévenir les pertes de mémoire dues au vieillissement
- contrôler le taux de glycémie
- atténuer le risque de certains types de cancer
- baisser la pression artérielle

L'huile d'olive renferme également des substances chimiques végétales bénéfiques pour la santé, les phytonutriments. Ce sont les éléments de l'huile qui renforcent la santé et combattent les maladies.

L'huile d'olive vierge et l'huile d'olive extra-vierge sont réputées contenir les plus grandes quantités de ces bons éléments chimiques végétaux. Les huiles d'olive de faible qualité contiennent moins de phytonutriments. Les huiles d'olive vierges et extra-vierges sont généralement plus chères, mais la qualité en vaut la peine.

L'huile d'olive et le régime méditerranéen

Dans une étude récente, les

ASK THE DOCTOR *Wellness*

chercheurs ont découvert que les personnes qui suivent le régime méditerranéen ont une durée de vie plus longue et sont 25 % moins susceptibles de développer une maladie cardiaque.³

Le régime méditerranéen comprend :

- fruits
- légumes
- grains entiers
- légumineuses
- poisson
- certains produits laitiers
- huile d'olive

Ajoutez de l'huile d'olive à votre régime alimentaire

L'huile d'olive est bénéfique pour la santé, car c'est un gras sain. C'est un substitut idéal au beurre, au saindoux, à la margarine, au shortening et aux huiles végétales partiellement hydrogénées. Servez-vous d'huile d'olive lorsque vous cuisinez, faites cuire au four, préparez une vinaigrette ou faites sauter des légumes.

Vous serez en meilleure santé. Vous vous sentirez mieux. Et vous vivrez plus longtemps.



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