



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/4cepnb3>
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/nsb2ts>
5. Chele, M. (2012). Simple roasted butternut squash. [Simple courge musquée rôtie.] All Recipes. De : <http://tinyurl.com/yvcvrljd>



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 :