



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
NOVEMBRE 2021

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Novembre 2021

Cinq façons joyeuses de prévenir la prise de poids pendant les fêtes

Saviez-vous que, en moyenne, un adulte gagne 1 à 2 kilos pendant les fêtes? Certes, ce n'est pas grand-chose, mais cela s'accumule petit à petit d'année en année. Jetez un coup d'œil à ces façons joyeuses d'éviter la prise de poids pendant les fêtes.

Huit moyens simples de consommer moins de sodium

Qu'y a-t-il vraiment dans votre nourriture? Si votre alimentation se caractérise par des produits tels que les repas rapides, les hamburgers, les frites, les pizzas, les soupes en boîte et les repas au micro-ondes, il est probable que vous consommez trop de sodium. C'est un facteur de risque important pour l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques. Mais il est possible de faire autrement.

Brûlez plus de calories en marchant de CETTE façon

Prenez une marche. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Mais de nouvelles recherches suggèrent que le fait de marcher d'une manière différente peut vous aider à faire pencher la balance du bon côté. Voici ce que vous devez savoir...

L'axe des Y : Souffler la fumée?

Le vapotage peut-il vous permettre d'arrêter de fumer? Vous pourriez être surpris par les découvertes récentes des chercheurs parmi le nuage de fumée blanche et les produits chimiques présents lors du vapotage. Voici ce que vous devez retenir...

Recette : Patates douces et pommes au four

Vous êtes à la recherche d'une délicieuse pâtisserie pour les fêtes? Essayez donc cette recette de patates douces et pommes au four.

Participez au Défi santé de novembre!

Améliorer la digestion : Adoptez des habitudes saines pour renforcer la santé intestinale.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que puis-je faire pour me protéger contre les douleurs du dos?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'AXE DES Y :



Arrêtez de souffler la fumée.



Le vapotage est-il préférable au tabagisme?

Vous savez... au lieu de fumer une cigarette, les fumeurs aspirent à partir d'un dispositif chargé de nicotine et expirent un nuage blanc de produits chimiques.

Si vous tentez d'arrêter le tabac et les cigarettes, le vapotage n'est pas la solution.

Dans une étude récente, les fumeurs qui ont adopté le vapotage avaient 8,5 fois plus de chances de reprendre les cigarettes dans l'année qui suit, par rapport aux personnes qui ont arrêté d'utiliser d'autres méthodes.⁴

Si vous voulez renoncer au tabac, vous avez besoin d'un plan

Les médicaments et les thérapies de modification du comportement peuvent également être utiles.

Et MAINTENANT est toujours le meilleur moment pour commencer.

COMMENTAIRES

Envoyer des commentaires
Pour l'éditeur:
evan@thehealthycopywriter.com

Cinq façons joyeuses de prévenir la prise de poids pendant les fêtes

Prévenez la prise de poids pendant les fêtes en optant pour un mode de vie

Saviez-vous que l'adulte moyen gagne un à deux livres pendant les fêtes en mangeant trop, en étant stressé et en manquant d'exercice?

Certes, ce n'est pas grand-chose, mais cela s'accumule petit à petit d'année en année. Vous pouvez toujours profiter des fêtes, mais vous avez besoin d'un plan pour préserver votre santé. Voici 5 mesures que vous pouvez prendre

1. Montez sur la balance... au quotidien!

Lors d'une étude récente, des chercheurs ont suivi les variations de poids d'un groupe de personnes de novembre à janvier.¹

Les personnes qui se sont pesées chaque jour ont soit perdu du poids, soit maintenu leur poids. Ceux qui ont évité la balance ont gagné du poids. C'est un moyen simple de ne pas oublier de faire des choix sains.

2. Privilégiez les fruits et légumes

Privilégiez les fruits et légumes

Aux repas, la moitié de votre assiette doit être composée de fruits et de légumes.

3. Allez-y doucement avec les gâter-ies

En quelques minutes, vous êtes capable de manger plus de 1 000 calories non essentielles (lait de poule, caramel, biscuits) et d'être sur la bonne voie pour prendre du poids.

4. Mangez des collations saines...

Essayez des légumes en tranches avec du houmous, une pomme, du yogourt grec ou une poignée de noix.

5. Prenez une marche

Réservez du temps pour faire de l'exercice pendant les fêtes.

Visez entre 30 et 60 minutes par jour d'activité physique modérée.

Efforcez-vous de maintenir vos habitudes d'exercice pendant les fêtes.

SUITE

Les habitudes saines de Harvard pour les fêtes
<https://tinyurl.com/>

Huit moyens simples de consommer moins de sodium

Un régime à forte teneur en sodium double le risque

Imaginez que vous remplissiez une cuillère à thé de sel et que vous la mangiez.

Un message instantané serait transmis par votre langue et votre cerveau : « Ouf! Trop salé! »

Et vous vous laveriez la bouche en prenant le verre d'eau le plus proche. Ça paraît dégoûtant de manger autant de sel d'un coup, non?

La vérité... la plupart des personnes mangent près de deux fois cette quantité de sel chaque jour.

- **C'est plus de deux fois** la quantité de sodium recommandée (moins de 1 500 mg par jour) pour garder le cœur en bonne santé.
- **Un plat typique de restauration rapide**, comme un hamburger et des frites, contient plus de 1 400 mg de sodium.
- **De nombreux plats préparés au micro-ondes** et

soupes en conserve renferment plus de 1 000 mg dans une seule portion.

- **Les collations, sauces, vinaigrettes, viandes**, soupes et croustilles emballées et transformées sont également riches en sodium.

Le problème avec les régimes à forte teneur en sodium

De nouvelles recherches menées par la Société européenne de cardiologie révèlent qu'un régime riche en sodium double le risque d'insuffisance cardiaque.² Un excès de sodium augmente également le risque des maladies suivantes :

- Hypertension artérielle
- Accident vasculaire cérébral





Patates douces et pommes au four

Besoin d'une gâterie pour les fêtes? Essayez cette recette savoureuse.⁵

Ingrédients :

- Huile de cuisson en aérosol
- 1/4 T de sucre
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 3 patates douces moyennes
- 2 pommes sucrées de taille moyenne
- 3 T de margarine légère

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Enduire légèrement un plat à four d'une huile de cuisson en aérosol.
3. Peler les patates douces.
4. Couper-les en tranches d'un quart de pouce dans le sens de la largeur. Peler les pommes. Couper en 10 tranches. Mettre de côté.
5. Dans le plat à four, en ordre, déposer la moitié des patates douces, des pommes et du mélange cannelle-sucre. Parsemer avec la moitié de la margarine. Répéter.
6. Faites cuire au four, à couvert, entre 1 heure et 1 heure 15 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces et les pommes soient tendres.

Brûlez plus de calories en marchant de CETTE façon

Brûler 20 % de plus en marchant à une vitesse variable

Lorsque Helga et Clara Estby, une équipe mère-fille, ont marché de l'État de Washington à New York en 1896, peu de gens étaient convaincus qu'elles y parviendraient.

Beaucoup ont pensé qu'ils étaient fous d'essayer.

Ils ont quitté la maison avec de la nourriture, une boussole, du gaz poivré, un revolver et un fer à friser.

A: Pourquoi ont-ils traversé 14 états pour aboutir à New York?

R: Elles espéraient gagner 10 000 dollars de prix pour sauver leur ferme familiale.

Accélérez la cadence pour brûler plus de calories

Et vous n'avez peut-être pas prévu de traverser le pays à pied. Mais même une petite marche tous les jours est bonne pour la santé.

SUITE

Cinq avantages surprenants de la marche pour la santé <https://tinyurl.com/pepchr9s>

Une nouvelle étude souligne que le fait de varier votre cadence peut vous faire brûler 20 % de calories de plus que si vous marchiez à un rythme régulier.³



Les chercheurs ont également observé que les personnes marchent plus rapidement lorsqu'elles sont invitées à parcourir de longues distances...

- Helga et Clara ont parcouru une moyenne de 25 miles par jour.
- Elles ont marché plus vite après avoir abandonné leurs longues robes pour des jupes plus courtes.
- Elles ont traversé des cours d'eau, escaladé des montagnes et affronté les éléments.
- De nombreuses personnes doutaient qu'elles étaient capables de marcher aussi loin.

Vous souhaitez optimiser votre marche quotidienne?

Accélérez le rythme à quelques reprises pendant que vous êtes dehors. Si Helga et Clara étaient encore de ce monde, elles te diraient aussi de porter des vêtements confortables. Marchez un peu plus vite, et vous augmenterez votre rythme cardiaque, brûlerez plus de calories et renforcerez votre cœur, vos poumons et vos muscles.

8 façons simples de manger moins de sodium (suite de la page 1)

- Maladie rénale
 - Mauvaise santé osseuse
- Huit habitudes de consommation de sodium pour**

Heureusement, de simples changements peuvent vous aider à réduire la quantité de sodium que vous consommez.

1. **Mangez** plus de fruits et de légumes frais.
2. **Achetez** des aliments et des soupes à faible teneur en sodium.
3. **Lisez** les étiquettes alimentaires et contrôlez votre consommation de sodium.
4. **Buvez** de l'eau plutôt que des boissons gazeuses.

5. **Choisissez** des vinaigrettes à faible teneur en sodium à base d'huile d'olive extra-vierge ou du vinaigre.
6. **Réduisez la fréquence** de manger des repas rapides et de mets préparés.
7. **Cuisez plus souvent à la maison.** Privilégiez les herbes et les épices au sel pour assaisonner les aliments.
8. **Soyez prudent** avec la salière.

SUITE

Les effets d'un régime riche en sodium <https://tinyurl.com/2njchnc9>

Références

1. Kavian, S., et al. (2019). L'autopesée quotidienne afin de prévenir la prise de poids associée aux fêtes chez les adultes. *Obesity*, 27(6): De: <https://tinyurl.com/4wyn5nab>
2. Jousilahti, P., et al. (2017). La consommation de sel et le risque d'insuffisance cardiaque. European Society of Cardiology Congress 365, Barcelona, Spain. De: <https://tinyurl.com/dmsa33p5>
3. Seethapathi, N., et al. (2015). Le coût métabolique associé à une modification de la vitesse de marche est non négligeable, ce qui implique des vitesses optimales moins élevées pour des distances plus courtes, et augmente les estimations énergétiques quotidiennes. *Biology Letters*, 11(9). De: <https://tinyurl.com/2r9bk6ek>
4. Pierce, J., et al. (2021). Fréquence de la reprise du tabagisme chez les personnes qui sont passées aux cigarettes électroniques ou à d'autres produits du tabac. *JAMA Network Open*, 4(10): e2128810. De: <https://tinyurl.com/3w2nyy89>
5. American Heart Association. (2016). Patates douces et pommes au four. De: <http://tinyurl.com/jd77cwy>



Participez au Défi santé de novembre!

Améliorer la digestion : Adoptez des habitudes saines pour renforcer la santé intestinale

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante: Que puis-je faire pour me protéger contre les douleurs du dos?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

Défi du bien-être

Réalisé par:



Améliorer la digestion



Défi
Adoptez des habitudes saines pour renforcer la santé intestinale

Exigences pour réaliser ce Défi santé :™

1. Lire « Améliorer la digestion. »
2. Adoptez des habitudes saines pour renforcer la santé intestinale.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Vers quelle heure mange-t-on?

C'est une question posée sans cesse au détective de bande dessinée Dick Tracy par son acolyte improbable... le Kid.

Le Kid est affamé.

Et ils se rendent au Mike's Diner le plus fréquemment possible entre les poursuites en voiture, les chefs du crime et les gangsters classiques.

Le Kid prend de grosses gorgées de boisson gazeuse. Il

dévore du chilaux trois haricots. Il mange des montagnes de coupes glacées chargées de garnitures.

Et il est prêt à goûter tout ce qui, dans le menu, correspond à la description du salé, du savoureux et du sucré.

Mais si vous vous nourrissez comme le Kid et que vous mangez comme si chaque repas était le dernier, sachez que vos tripes risquent d'avoir leur mot à dire.

QUESTIONNAIRE : Mettez vos intestins à l'épreuve

Que connaissez-vous au sujet de vos habitudes alimentaires et de votre digestion?



V F

1. L'adulte moyen consomme environ 2 000 livres de nourriture par an.
2. Les fibres sont un laxatif naturel et facilitent la digestion.
3. Votre bouche sécrète environ deux tasses de salive par jour pour faciliter la digestion des aliments.
4. La consommation d'eau n'aide pas votre corps à digérer et à décomposer les aliments.
5. La digestion d'un repas moyen prend environ 12 à 24 heures.

Votre résultat? (Réponses ci-dessous). Votre bouche sécrète environ 6 tasses de salive par jour pour faciliter la digestion des aliments.

La consommation d'eau aide à décomposer les aliments et à faciliter la digestion.

Answers: 1. Vrai, 2. Vrai, 3. Vrai, 4. Faux, 5. Vrai.

Vous savez, comme en... rotant! Crachant! Gazouillant! Ark!

Si vous mangez trop, trop souvent, ou si vous ne consommez pas assez d'aliments de qualité, il y a de fortes chances que vos intestins refusent d'accepter vos choix alimentaires.

La consommation de mauvais aliments peut entraîner des maux d'estomac, des brûlures d'estomac, des problèmes de santé et un temps considérable passé aux toilettes.

Vous l'avez déjà fait?

Si vous avez déjà connu des problèmes de digestion ou une mauvaise santé intestinale, vous connaissez sans doute ce sentiment. Mais il est possible de faire autrement.

Une alimentation et des habitudes de vie saines peuvent améliorer la digestion ainsi que votre santé. Relevez le défi d'un mois pour améliorer la digestion.

Sept aliments pour booster vos bactéries intestinales
<http://tinyurl.com/obx3j7y>

Mâcher CECI pour une meilleure santé

Mangez de la nourriture. Digérez-la. Absorbés les nutriments. C'est logique, n'est-ce pas?

Ou bien, est-ce que votre plan de repas typique comprend des pizzas, des hamburgers, des frites, des boissons gazeuses et des desserts?

Ce que vous mangez peut avoir des répercussions importantes sur la digestion et votre santé globale.

Saviez-vous... Il y a au moins 1 000 sortes de microbes dans votre intestin. En tant que groupe, ces microbes sont connus sous le nom de microbiote, ou formes de bactéries. (Vous connaissez peut-être le terme « flore intestinale »). Des intestins en bonne santé et une bonne digestion peuvent aider à prévenir...¹

- Obésité
- Diabète
- Certains types de cancer
- Inflammation
- Maladie cardiaque
- Et autres problèmes de santé

Sept habitudes saines pour vos intestins afin d'améliorer la digestion

Vous souhaitez éviter les ballonnements et les maux d'estomac, tout en améliorant votre santé?

Ce n'est pas seulement une question de ce que vous mangez. D'autres facteurs liés à votre mode de vie, comme le stress, le tabagisme, le manque d'exercice, le surpoids et les maladies intestinales, peuvent avoir un impact sur vos intestins et votre santé globale.

Voici 7 choses que vous pouvez faire pour améliorer la digestion :

1 Ne fumez pas
Les recherches révèlent que le tabagisme empêche la formation de certaines formes de bonnes bactéries indispensables à la santé de vos intestins.² Si vous fumez, arrêtez.

Essayez une application mobile, un produit de sevrage tabagique ou consultez votre médecin pour obtenir de l'aide pour arrêter de fumer. Si vous ne fumez pas, ne commencez pas.

2 Gérer votre stress de manière saine
Lorsque vous êtes stressé, vos intestins ne sont pas heureux. Des études ont montré que le stress peut nuire à la digestion.³ Il est également possible que le stress provoque de graves maladies intestinales, des brûlures d'estomac et d'autres problèmes.

Vous avez besoin de lutter contre le stress? Pratiquez la respiration profonde. Essayez le yoga ou la méditation. Prenez une marche. Parlez-en à un ami ou à un professionnel de la santé mentale. Faites quelque chose qui vous plaît.

3 Maintenir un poids sain
Où perdre du poids si nécessaire. C'est un peu l'histoire de l'œuf et de la poule. Un excès de poids peut entraîner des problèmes de santé intestinale. Et les problèmes de santé intestinale peuvent contribuer à l'obésité.⁴

Surveillez le fonctionnement de vos intestins <https://tinyurl.com/wpfwun6t>



Si vous souhaitez perdre du poids, améliorez votre alimentation et soyez plus actif. Si vous avez déjà un poids sain, maintenez-le.

4 Soyez plus actif

Les experts de la santé suggèrent de pratiquer 30 à 60 minutes d'activité physique presque tous les jours de la semaine.

Marchez, faites de la course à pied, du vélo ou visitez la salle de sport. C'est un excellent moyen de brûler des calories superflues. Et cela permet de renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles.

Les recherches démontrent que l'exercice régulier peut également contribuer à améliorer le microbiote de votre intestin.⁵

5 Évitez ou limitez la viande rouge

Les recherches ont montré que la consommation de viande rouge est liée au diabète, aux maladies cardiaques, à certains types de cancer et aux pertes de mémoire dues au vieillissement.

La viande rouge peut également endommager le gros intestin et provoquer des crampes, de la diarrhée et de la constipation.⁶

6 Mangez une variété d'aliments sains

Mangez des fruits, des légumes et des grains entiers.

Ils sont riches en fibres, en vitamines et en nutriments bénéfiques pour la santé intestinale et la digestion.⁷

Goûtez aux aliments suivants : flocons d'avoine, grains entiers, baies, quinoa, oignons, yogourt grec, légumineux, bananes et légumes verts à feuilles.

Vous avez envie d'une meilleure santé? Commencez par adopter des choix judicieux concernant votre alimentation et votre mode de vie en vue d'améliorer la digestion et la santé intestinale.

Nourrissez vos intestins pour une meilleure santé <https://tinyurl.com/53x5bvcd>

Références

1. Singh, R., et al. (2017). Influence du régime alimentaire sur le microbiome intestinal et conséquences pour la santé humaine. Journal of Translational Medicine, 15:73. De: <https://tinyurl.com/4ednkbx2>
2. Wu, J., et al. (2016). Le tabagisme et le microbiome de la bouche à partir d'une large étude sur les adultes américains. The ISME Journal, 10: 2435-2446. De: <https://tinyurl.com/2zmc7nrs>
3. Madison, A., et al. (2019). Le stress, la dépression, le régime alimentaire et le microbiote intestinal : les échanges entre l'homme et les bactéries sont au cœur de la psychoneuroimmunologie et de la nutrition. Current Opinion in Behavioral Sciences, 28: De: <https://tinyurl.com/2834nztz>
4. Diener, C., et al. (2021). La signature des gènes fonctionnels de la métagénomique intestinale de référence est associée à des réponses variables en matière de perte de poids après une intervention de style de vie saine chez l'homme. mSystems. De: <https://tinyurl.com/ydw2ttzf>
5. Carter, S., et al. (2019). La diversité du microbiote intestinal est un facteur associé à l'aptitude cardiorespiratoire chez les survivantes du cancer du sein après un traitement primaire. Experimental Physiology, 10(4): De: <https://tinyurl.com/ykrkp69c>
6. Yin, C., et al. (2017). L'apport en viande et le risque de diverticulite chez les hommes. Gut, 67(3): 466-472. De: <https://tinyurl.com/36kyumy9>
7. Jardine, M. (2017). Sept aliments pour booster vos bactéries intestinales. De: <http://tinyurl.com/obx3jzy>



Améliorer la digestion

Défi
Adoptez des habitudes saines pour renforcer la

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. Adoptez des habitudes saines pour renforcer la santé intestinale.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour améliorer la santé intestinale et la digestion.
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:							DS = DÉFI SANTÉ™	ex. Mien. = MINUTES D'EXERCICE
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire sommaire	
DS ■ ex. Mien. _____								
DS ■ ex. Mien. _____								
DS ■ ex. Mien. _____								
DS ■ ex. Mien. _____								
DS ■ ex. Mien. _____								

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai pratiqué des habitudes pour améliorer la digestion
 _____ 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. Que puis-je faire pour me protéger contre les douleurs du dos?

A. Ah... mon dos me fait mal! Vous avez déjà pensé à ça ou vous connaissez ce sentiment?

Quand votre dos vous fait mal, cela peut nuire à votre qualité de vie.

Saviez-vous que... votre posture, votre condition physique, le temps que vous êtes assis pendant la journée et même votre régime alimentaire sont les facteurs qui déterminent la santé de votre dos?

Maux de dos au travail

On estime que 31 millions de citoyens américains vivent quotidiennement avec un mal de dos. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles les personnes s'absentent du travail pour consulter un médecin.¹ Environ 241 millions de journées de travail ratées sont liées à des maux de dos. Mais il est possible de faire autrement.

Voici huit façons de prévenir les maux de dos :

- 1. Faites de l'exercice.** Si vous passez la plupart de vos journées en position assise, cherchez des moyens d'être plus actif. Un mode de vie sédentaire risque de compromettre la santé de votre dos. Il vous faut 30 minutes d'exercice par jour pour améliorer la force et la souplesse de votre dos.²
- 2. Ne vous penchez pas lorsque vous vous tenez debout.** Maintenez votre poids en équilibre par rapport à vos pieds. Votre dos peut supporter votre poids plus facilement lorsque la courbure est atténuée.



8 façons de protéger votre dos

- 3. Servez-vous d'un bureau ou d'une chaise debout avec un soutien lombaire adéquat, dans une position et réglé à une hauteur appropriée pour la tâche à accomplir.**³

Gardez vos épaules en arrière. Changez souvent de position assise.

Marchez ou étirez-vous de temps en temps pendant au moins quelques minutes toutes les heures.

- 4. Portez des chaussures confortables, à talons bas..** Portez des chaussures confortables, à talons bas. Les talons hauts et certaines bottes risquent de modifier la façon dont vous marchez et d'exercer une pression supplémentaire sur le bas de votre dos en marchant.⁴

- 5. Modifiez votre position de sommeil jusqu'à ce que vous soyez à l'aise.** Dormir sur votre côté ou sur votre dos peut être efficace. En soutenant votre dos ou vos hanches avec des oreillers, vous pouvez également améliorer la qualité de votre sommeil et réduire les douleurs lombaires.⁵

- 6. Employez des techniques de levage appropriées.** Levez avec vos genoux, contractez les muscles de l'estomac et gardez la tête baissée et alignée avec votre dos droit. Tenez l'objet près de votre corps. Ne vous tordez pas en soulevant. Et si la charge vous semble trop lourde, demandez de l'aide.

- 7. Si vous fumez, arrêtez.** Le tabagisme limite la circulation sanguine dans la partie inférieure de la colonne vertébrale

et provoque la dégénérescence des disques vertébraux.⁶

- 8. Adoptez une alimentation saine en vue de réduire et de prévenir l'excès de poids, en particulier le poids autour de la taille qui peut fatiguer les muscles du bas du dos.**

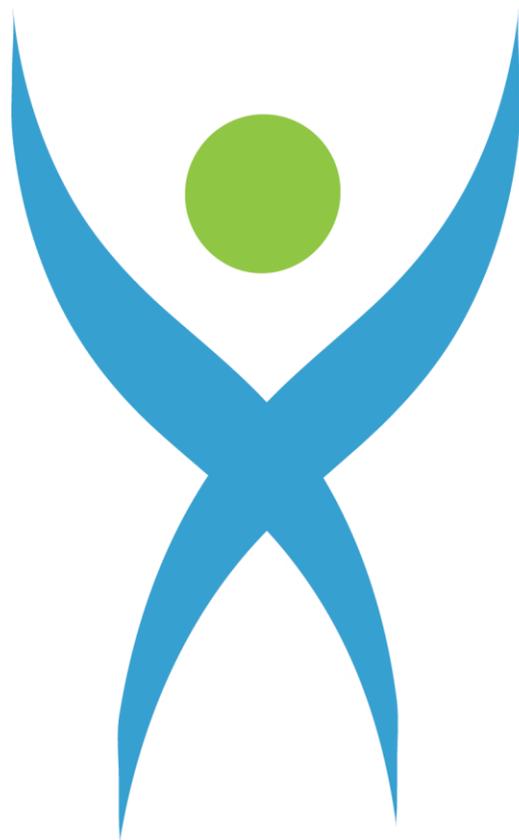
Un régime alimentaire caractérisé par un apport quotidien suffisant en calcium, en phosphore et en vitamine D contribue à favoriser la croissance de nouveaux os.⁷

Vous souhaitez que votre dos reste en bonne santé et qu'il soit heureux?

Mettez en pratique ces conseils de prévention des maux de dos.

Références

- American Chiropractic Association. (2021). Faits et statistiques sur les maux de dos. De: <https://tinyurl.com/2a8phcs2>
- Sipaviciene, S., et al. (2020). Impact de différents programmes d'exercices sur les lombalgies chroniques non spécifiques et l'invalidité chez les personnes ayant un métier sédentaire. *Clinical Biomechanics*, 73:17-27. De: <https://tinyurl.com/2s4hsn2b>
- Davis, K., et al. (2020). Le bureau à domicile : les leçons ergonomiques à tirer de la « nouvelle normalité » *Ergonomics in Design: The Quarterly of Human Factors Applications*, 28(4):4-10. De: <https://tinyurl.com/29d5r5be>
- American Osteopathic Association. (2021). Le vrai mal des talons hauts. De: <https://tinyurl.com/yxbymeuy>
- John Hopkins Medicine. (2021). Choisir la meilleure position de sommeil De: <https://tinyurl.com/b7rd37h9>
- Green, B., et al. (2016). Lien entre le tabagisme et les maux de dos dans un échantillon représentatif d'adultes américains. *Cureus*, 8(9): e806. De: <https://tinyurl.com/nc9sky44>
- King, J., et al. (2021). Une association entre le risque nutritionnel et la lombalgie chez les personnes âgées : résultats de l'étude de l'UAB sur le vieillissement. *Journal of Contemporary Chiropractic*, 4:1. De: <https://tinyurl.com/68uxczxj>



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