



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
JANVIER 2022

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Janvier 2021

Réalisez vos objectifs en matière de santé et de forme physique avec un dispositif portable

Vous voulez être en meilleure santé en 2022? Cliquez, glissez et tapez pour améliorer votre santé avec un dispositif portable qui vous aidera à perdre du poids, à être plus actif, à faire de meilleurs choix alimentaires, et plus encore. Voici comment...

Soyez sympa avec vous-même pour prévenir les maladies cardiaques

Saviez-vous que les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis? Pas de mystère... l'alimentation, l'exercice et un poids sain font la différence. Mais il reste au moins un autre moyen de prévenir les maladies cardiaques et cela pourrait vous surprendre...

Mangez CECI pour prévenir les pertes de mémoire associées au vieillissement

Il est impossible de guérir la maladie d'Alzheimer, la démence ou les pertes de mémoire liées au vieillissement. Mais selon des études récentes, certains aliments pourraient aider à protéger votre cerveau en vieillissant. Ajoutez ces aliments à votre régime alimentaire....

L'axe des Y :

Le régime du collier et s'il existait un collier qui pouvait entendre ce que vous mangez, suivre vos calories et vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires pour gérer votre poids? Voilà ce qui se passe...

Recette : Gruau crémeux aux abricots

Vous vous réjouirez de prendre un déjeuner sain après avoir essayé ce gruaux doux et crémeux à base d'abricots secs.

Participez au Défi santé de janvier!

Adoptez des habitudes saines pour votre poids : Adoptez des habitudes saines pour contrôler votre poids

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Est-ce que les suppléments diététiques peuvent m'aider à perdre du poids?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





Réalisez vos objectifs en matière de santé et de forme physique avec un dispositif portable

Utilisez une montre intelligente ou un moniteur d'activité pour améliorer votre santé

Avez-vous un objectif en matière de santé ou une résolution du Nouvel An que vous souhaitez réaliser? Vous avez peut-être les objectifs suivants :

- Perdre du poids
- Soyez plus actif
- Mangez plus sainement
- Marchez plus de 10 000 pas par jour
- Améliorez les habitudes de sommeil
- Buvez plus d'eau

Si vous souhaitez améliorer votre santé et votre forme physique en 2022, utilisez votre montre intelligente ou votre dispositif de suivi d'activité physique. Laxe des Y :

Plus que jamais, les gens font appel à la technologie portable, depuis la crise de la COVID-19, les fermetures de gymnases, les masques obligatoires et la distanciation sociale.

Et les recherches confirment que les appareils portables peuvent vous aider à être plus actif et à faire des choix plus sains. 1 « Les appareils technologiques sont maintenant au cœur de notre vie quotidienne », déclare le Dr Walter Thompson,

président de l'American College of Sports Medicine. « Ils ont bouleversé la façon dont nous planifions et gérons nos séances d'entraînement.

Ils offrent un retour d'information immédiat.

Ils peuvent vous faire prendre conscience de votre niveau d'activité et vous motiver à atteindre vos objectifs. »

Prêt à commencer? Fixez un objectif. Ensuite, utilisez votre montre intelligente, votre dispositif de suivi d'activité physique ou votre application mobile pour commencer à suivre vos habitudes quotidiennes, par exemple :

- Pas par jour
- Calories par jour
- Minutes d'activité physique par jour
- Durée du sommeil, et plus encore

Vous pouvez ainsi suivre vos progrès, faire des ajustements en cours de route et vous motiver pour atteindre votre objectif.

MORE

Dispositifs de suivi d'activité physique + perte de poids
<https://tinyurl.com/yc2t4fmt>

Laxe des Y :



Le régime du collier



Vous souhaitez faire de meilleurs choix alimentaires pour perdre du poids? Essayez le Régime du collier. Non, vous n'avez pas à manger votre collier de perles ou votre chaîne en or. Des chercheurs chinois ont élaboré un collier qui entend ce que vous mangez... pommes, carottes, croustilles, biscuits, arachides, noix... 4Mâchez. Avalez. Et le collier Bluetooth transmet les données alimentaires à votre appareil numérique pour vous aider à suivre les calories quotidiennes, les macronutriments, etc. Il est encore en phase de développement, mais ce collier de style ras du cou est peut-être ce qu'il vous faut pour faire pencher la balance du bon côté.

Soyez sympa avec vous-même pour prévenir les maladies cardiaques.

La pleine conscience et la bienveillance envers soi-même réduisent le risque de maladie cardiaque

Avez-vous déjà eu l'impression d'être toujours « sur le feu » et qu'il n'y a jamais le temps pour une pause?

Vous comprenez... vous vous levez tôt, vous travaillez toute la journée, vous vous couchez tard et vous recommencez. Mais vous n'avez jamais assez de temps pour prendre soin de vous. Ou peut-être vous êtes inquiet de l'incertitude entourant la COVID-19, les vaccins et la propagation de la variante omicron. C'est une façon stressante de vivre. En fait, vivre avec un stress chronique est un facteur de risque pour les maladies cardiaques, l'une des principales causes de décès aux États-Unis, qui fait 659 000 victimes par an. Mais il est possible de faire autrement.

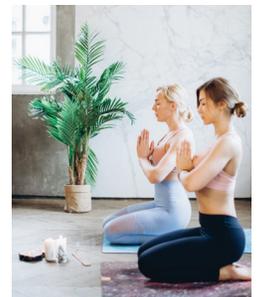
Six habitudes à adopter pour garder son cœur en bonne santé

Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert un moyen simple et peu coûteux pour faire baisser

le risque de maladie cardiaque : Faire preuve de douceur à votre égard. 2

Ceux qui adoptaient des habitudes régulières de soins personnels avaient des artères plus saines et présentaient moins d'accumulation de plaque liée aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux. « Nous traversons tous des périodes extraordinairement stressantes », explique la Dre Rebecca Thurston, chercheuse principale.

« Nos recherches laissent penser que la compassion envers soi-même est essentielle pour notre santé mentale et physique. » Voulez-vous réduire votre risque de maladie cardiaque ?



commentaires

envoyer des commentaires à l'éditeur
evan@thehealthycopywriter.com



Gruau crémeux aux abricots

Vous vous réjouirez de prendre un déjeuner sain après avoir essayé ce gruaudoux et crémeux à base d'abricots secs. Avec seulement 233 calories par portion, c'est une excellente façon de bien commencer la journée.

Ingrédients :

3 1/2 T d'eau

1/2 T d'abricots secs

2 T de flocons d'avoine à cuisson rapide non cuits (possibilité d'avoine épointée avec un temps de cuisson plus long)

6 oz de yogourt à la vanille sans gras

Instructions :

- Dans une casserole moyenne, portez l'eau et les abricots à ébullition, avec couvercle, à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. Si vous utilisez de l'avoine épointée, portez la quantité d'eau à 5 tasses.
- Baissez le feu et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes supplémentaires.
- Incorporez les flocons d'avoine. Faites cuire sans couvercle pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à épaississement, en remuant de temps en temps. Si vous utilisez de l'avoine épointée, ajoutez 20 minutes au temps de cuisson.
- Répartissez des portions d'une tasse dans des bols et garnissez-les d'une cuillerée de yogourt.

Mangez CECI pour prévenir les pertes de mémoire associées au vieillissement.

Un régime alimentaire à base de plantes réduit le risque de maladie d'Alzheimer et de démence.

Dans le film Still Alice, lorsque la professeure d'université Alice Howland (jouée par Julianne Moore) commence à oublier des choses, elle sait que quelque chose ne va pas. Elle se coupe au milieu d'une phrase pendant une conférence. Elle se retrouve désorientée lors d'une course familière. Elle a des difficultés à se souvenir de simples détails. Et ensuite, elle apprend la nouvelle... la maladie d'Alzheimer. On estime que 5,8 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence. Cette maladie du cerveau endommage la pensée, la mémoire et l'apprentissage. Et il n'y a pas de remède.

Privilégiez les aliments à base de plantes pour protéger votre cerveau

Mais il y a aussi de bonnes nouvelles. Une étude récente a constaté que le fait de manger davantage d'aliments à base de plantes permet de réduire le risque de démence, de maladie d'Alzheimer et de perte de mémoire liée au vieillissement.³

Cela comprend :

- Cacao
- Café
- Champignons
- Vin rouge
- Pommes
- Thé vert
- Bleuet
- Oranges
- Grenades

Mais même d'autres aliments à base de plantes, comme les fruits, les légumes verts à feuilles et les légumineuses, offrent des avantages protecteurs pour le cerveau et le corps. En revanche, les chercheurs ont observé que les édulcorants artificiels risquent d'augmenter le risque de perte de mémoire liée à l'âge et de démence.

Si vous souhaitez garder votre cerveau en bonne santé en vieillissant, c'est toujours le bon moment pour commencer.



PLUS

Signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer
<https://tinyurl.com/mu6ce8fz>

Soyez sympa avec vous-même pour prévenir les maladies cardiaques.

Voici six façons simples de prendre soin de soi :

1. Faire du yoga, de la méditation ou de la prise de conscience
2. Regardez un film drôle
3. Tenez un journal
4. Lisez un bon livre
5. Réservez du temps pour faire

6. quelque chose que vous aimez
Pratiquez la respiration profonde

En faisant régulièrement de l'exercice et en adoptant un régime alimentaire sain, vous contribuerez également à maintenir votre cœur en bonne santé.

PLUS

L'autosoin en période de pandémie
<https://tinyurl.com/mr4dfbay>

Références

- Sun Tang, M.S., et al. (2020). Effectiveness of wearable trackers on physical activity in healthy adults: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. [Efficacité des dispositifs portables de suivi d'activité physique des adultes en bonne santé : revue systématique et méta-analyse d'essais contrôlés randomisés.] JMIR Mhealth Uhealth, 8(7): e15576. De : <https://tinyurl.com/4a5nf27x>
- Thurston, R.C., et al. (2021). Self-compassion and subclinical cardiovascular disease among midlife women. [La compassion envers soi-même et les maladies cardiovasculaires de nature subcliniques chez les femmes d'âge moyen.] Health Psychology, 40 (11): 747 -753. De : <https://tinyurl.com/mr3w3sj7> <https://tinyurl.com/mr3w3sj7>
- Gonzalez, Dominguez, R., et al. (2021). Food and microbiota metabolites associate with cognitive decline in older subjects: A 12 year prospective study. [Les métabolites de l'alimentation et du microbiote sont associés au déclin cognitif chez les personnes âgées : une étude prospective sur 12 ans.] Molecular Nutrition & Food Research, 65(23). De : <https://tinyurl.com/4aj6ky48> <https://tinyurl.com/4aj6ky48>
- Bi, Y., et al. (2016). AutoDietary: A wearable acoustic sensor system for food intake recognition in daily life. [AutoDietary : Un système de capteurs acoustiques portables permettant de reconnaître la consommation de nourriture dans la vie quotidienne.] IEEE Sensors Journal, 16(3): 806. De : <https://tinyurl.com/2p9ep6yb> <https://tinyurl.com/2p9ep6yb>
- American Heart Association. (2019). Gruau crémeux aux abricots. De : <https://tinyurl.com/rrb9vk7v> <https://tinyurl.com/rrb9vk7v>



Relevez le défi santé du mois de janvier! Adoptez des habitudes saines pour votre poids :

[Adoptez des habitudes saines pour contrôler votre poids](#)

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Est-ce que les suppléments diététiques peuvent m'aider à perdre du poids? Lien vers :

[Can diet supplements help me lose weight?](#)



Défi du bien-être

Réalisé par:





Adoptez des habitudes saines pour votre poids

DÉFI
Adoptez des habitudes saines pour contrôler

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Adoptez des habitudes saines pour votre poids. »
2. Faites un plan pour maintenir votre poids, ou pour perdre du poids si vous en avez besoin.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Combien pesez-vous? C'est parfois une question taboue.

Si vous avez un poids sain, bravo. Lorsque Monique Tello, résidente du Massachusetts et mère très occupée, est finalement montée sur la balance, elle avait 50 livres de trop.¹

Tout est arrivé petit à petit.

Vous êtes au courant... se réveiller, se préparer pour le travail, se défendre contre les embouteillages et manger à la dernière minute.

Puis recommencez en sens inverse l'après-midi.

Après la fin de la journée, installez-vous sur le divan avec des sucres ou des collations salées et regardez des émissions en boucle.

Ça vous dit quelque chose? Monique ne faisait pas les meilleurs choix alimentaires. Elle ne prenait pas le temps de faire des activités physiques. Et elle le savait. Elle est médecin et spécialiste en communication pour une entreprise de biotechnologie.

Si vous avez gagné quelques livres, alors vous n'êtes pas seul.

On estime que 74 % de tous les adultes aux États-Unis sont atteints de surpoids ou d'obésité.²

Mais il est possible de faire autrement.

Alors, comment maintenir un poids sain ou perdre du poids et ne plus le reprendre? Voici un conseil.

Les régimes et les exercices intensifs ne sont pas la solution. Au contraire, en adoptant des habitudes de vie saines, vous pouvez améliorer votre santé et faire pencher la balance du bon côté.

Vous êtes prêt à commencer?

Relevez le défi santé d'un mois et adoptez des habitudes saines pour votre poids.

Une nouvelle approche pour gérer son poids

Que savez-vous au sujet des habitudes liées à un poids sain? Répondez au questionnaire sur la gestion du poids pour connaître vos résultats.



- V F**
- Le manque de sommeil risque de ralentir votre métabolisme et d'augmenter les hormones liées à la prise de poids.
 - Que vous mangiez vite ou lentement, cela ne change pas vraiment votre poids.
 - En buvant de l'eau avant les repas, vous pouvez vous rassasier, manger moins et contrôler votre poids.
 - Le fait de monter sur la balance au moins une fois par semaine peut vous aider à éviter de prendre du poids.
 - Des études révèlent que les personnes qui tiennent un journal alimentaire perdent plus de poids que celles qui ne le font pas.

Vérifiez vos réponses. Votre résultat? Il n'existe pas de régime spécial, de pilule magique ou de programme d'entraînement qui vous aideront à perdre du poids ou à le maintenir. Les meilleures façons de perdre du poids et de ne pas le reprendre sont assez simples. Mangez des aliments sains. Soyez plus actifs. Assurez-vous de dormir suffisamment. Et adoptez des habitudes de vie judicieuses.

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

Les risques pour la santé liés à l'excès de poids ou à l'obésité

« C'est correct. Ça va. Tout va bien. » C'est un « meme » populaire que vous connaissez déjà. Si vous êtes en surpoids ou obèse, il se peut que vous n'hésitez pas à gagner des livres superflus.

Mais le surpoids et l'obésité nuisent à votre santé et vous exposent aux risques suivants :³

- Complications liées à la COVID-19⁴
- Maladies cardiaques⁵
- Accident vasculaire cérébral
- Diabète
- Certains types de cancer
- Problèmes respiratoires
- Troubles du sommeil
- Douleurs articulaires
- Maladies de la vésicule biliaire, des reins et du foie
- Troubles de la santé mentale
- L'hypertension artérielle, et plus encore.

Si vous avez déjà pris quelques livres de plus que vous ne devriez, c'est toujours le bon moment pour prendre des mesures afin d'améliorer votre santé.

Des habitudes saines en matière de votre poids : Sept façons de gérer son poids

Recherchez-vous des moyens faciles de gérer votre poids?
Adoptez ces habitudes pour un poids sain.

1 Mangez plus de fruits et de légumes

Ils sont plus faibles en calories que les aliments transformés et les collations sucrées. Ils sont également riches en vitamines et en nutriments nécessaires à la bonne santé de votre corps. Mais la plupart des gens n'en mangent pas assez⁶

- Seuls 12 % des adultes mangent suffisamment de fruits (1,5 à 2 tasses par jour).
- Seuls 9 % des adultes mangent suffisamment de légumes par jour (2 à 3 tasses par jour).

2 Buvez plus d'eau

Quelle quantité d'eau consommez-vous par jour?
Si vous ne le savez pas, il est probable que vous ne buviez pas assez. En buvant de l'eau, vous pouvez contrôler les calories, réduire la faim et gérer votre poids. Tentez de consommer au moins 64 onces par jour.

3 Mangez des aliments riches en fibres

Si vous êtes à la recherche d'un moyen simple de perdre du poids, mangez une plus grande quantité d'aliments riches en fibres.⁷ La plupart des adultes consomment 15 grammes de fibres par jour. Mais l'Institut de médecine recommande 25 grammes de fibres par jour pour les femmes et 38 grammes pour les hommes. Parmi les aliments riches en fibres, on peut citer :

- Salades
- Soupes
- Fruits et légumes frais
- Pains et céréales à grains entiers

4 Mâchez votre nourriture

C'est une manière agréable de dire : « Ralentissez à l'heure du repas. » Prenez une bouchée. Déposez votre fourchette. Et mâchez lentement. Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que les personnes qui mangeaient plus lentement au moment des repas, consommaient 25 % de calories en moins sous forme de collations entre les repas.⁸

5 Suivez votre poids

Pesez-vous quotidiennement, ou au moins une fois par semaine, et suivez l'évolution de votre poids. Notez-le dans un journal, inscrivez-le sur votre calendrier ou enregistrez-le avec une application mobile. Les recherches ont révélé que le suivi de votre poids peut vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires pour favoriser la gestion du poids.⁹



6 Prenez le temps de dormir

Fixez-vous comme objectif de dormir 7 à 8 heures par nuit. Les personnes qui manquent de sommeil sont plus susceptibles de prendre du poids. Pourquoi? Le manque de sommeil provoque une modification des taux d'hormones (ghréline et leptine) liées à la faim et aux fringales. Et si vous vous couchez tard, vous aurez plus de temps pour grignoter.

7 Soyez plus actif

Si vous voulez perdre du poids ou maintenir un poids sain, l'exercice doit faire partie de votre plan. L'American College of Sports Medicine [le Collège américain de médecine sportive] suggère 30 à 60 minutes d'activité physique par jour.

Si vous souhaitez perdre du poids ou maintenir un poids sain, concentrez-vous sur des habitudes favorables à un poids sain qui peuvent être mises en pratique tous les jours. Si un événement perturbe votre régime alimentaire ou votre programme d'exercices (travail, famille, stress, vacances, etc.), ce n'est pas si grave. Il suffit de reprendre là où vous vous êtes arrêté, et de continuer. C'est ainsi que Monique a perdu plus de 50 livres et a réussi à ne plus en reprendre.

Mythes sur la perte de poids et la nutrition
<https://tinyurl.com/2p936kdc>

Contrôlez vos portions
<https://tinyurl.com/p3xc7ph>

Dix comportements favorables à une perte de poids saine
<https://tinyurl.com/2p96xb26>

Références

1. Tello, M., (2017). Weight loss that works: A true story. [La perte de poids efficace : Une histoire vraie.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/ya26uwya> <https://tinyurl.com/ya26uwya>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] De : <https://tinyurl.com/2kyzdush> <https://tinyurl.com/2kyzdush>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2020). The health effects of overweight and obesity. [Les effets du surpoids et de l'obésité sur la santé.] De : <https://tinyurl.com/aeajjzae> <https://tinyurl.com/aeajjzae>
4. Longmore, D., et al. (2021). Diabetes and overweight obesity are independent, nonadditive risk factors for in-hospital severity of COVID-19: An international multicenter retrospective meta-analysis. [Le diabète, l'obésité et le surpoids sont des facteurs de risque indépendants et non additifs de la gravité de la COVID-19 en milieu hospitalier : une méta-analyse rétrospective multicentrique internationale.] Diabetes Care, 44(6): 1281-1290. De : <https://tinyurl.com/27rrsn73> <https://tinyurl.com/27rrsn73>
5. Norris, T., et al. (2020). Duration of obesity exposure between ages 10 and 40 years and its relationship with cardiometabolic disease risk factors: A cohort study. [La durée de l'exposition à l'obésité entre 10 et 40 ans et le lien avec les facteurs de risque de maladies cardiométaboliques : une étude de cohorte.] PLOS Medicine. De : <https://tinyurl.com/j22kpyy7> <https://tinyurl.com/j22kpyy7>
6. 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/2p8drsuc>
7. Miketinas, D., et al. (2019). Fiber intake predicts weight loss and dietary adherence in adults consuming calorie-restricted diets: The POUNDS Lost (Preventing Overweight Using Novel Dietary Strategies) Study. [La consommation de fibres est un facteur prédictif de la perte de poids et du respect du régime alimentaire chez les adultes qui suivent un régime hypocalorique : l'étude POUNDS Lost (Preventing Overweight Using Novel Dietary Strategies).] Journal of Nutrition, 149(10): 1742-1748. De : <https://tinyurl.com/2p96wky3> <https://tinyurl.com/2p96wky3>
8. Hawton, K., et al. (2019) slow down: Behavioral and physiological effects of reducing eating rate. [Ralentissez : les effets comportementaux et physiologiques de la réduction du rythme alimentaire.] Nutrients, 11(1): 50. De : <https://tinyurl.com/ytpa9ykh> <https://tinyurl.com/ytpa9ykh>
9. Patel, M., et al. (2019). Comparing self-monitoring strategies for weight loss in a smartphone app: Randomized controlled trial. [Comparaison de stratégies de suivi autonome pour la perte de poids dans une application pour téléphones intelligents : essai contrôlé randomisé.] JMIR MHealth and uHealth, 7(2). De : <https://tinyurl.com/yckzn5j7> <https://tinyurl.com/yckzn5j7>

Adoptez des habitudes saines pour votre poids Adoptez des habitudes saines pour contrôler votre poids



Adoptez des habitudes saines pour votre poids

DÉFI

Adoptez des habitudes saines pour contrôler

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. Créez un plan pour adopter des habitudes saines pour votre poids au quotidien.
3. Utilisez votre calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de gestion de votre poids.
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 résumé
HC [] ex. min. _____							
HC [] ex. min. _____							
HC [] ex. min. _____							
HC [] ex. min. _____							
HC [] ex. min. _____							

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai pratiqué des habitudes saines en matière de mon poids.

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait au moins 30 minutes d'exercice.

Autres projets de bien-être terminés ce mois-ci :

Nom _____ Date _____



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q.

Est-ce que les suppléments diététiques peuvent m'aider à perdre du poids?

A.

La réponse simple : Probablement pas. Aucune pilule magique, aucun supplément amaigrissant ni aucune

potion ne peut faire disparaître les kilos superflus.

Si la perte de poids fait partie de votre liste d'objectifs pour la nouvelle année, vous n'êtes pas seul. Perdre du poids. On estime que 73 % de tous les adultes aux États-Unis souffrent de surpoids ou d'obésité.¹

La vérité sur les suppléments diététiques pour la perte de poids

Si vous êtes à la recherche d'une solution rapide pour perdre du poids, il se peut que vous pensiez qu'il vous suffit de prendre une pilule ou un supplément diététique.

Un très grand nombre de personnes le font. Aux États-Unis, on estime que 34 % des adultes ont essayé un des types de suppléments pour la perte de poids. Les Américains consacrent environ 2,1 milliards de dollars par an aux suppléments amincissants sous forme de comprimés, de capsules, de capsules molles et de boissons.²

La plupart sont composés d'ingrédients qui sont susceptibles de stimuler le métabolisme ou de supprimer l'appétit, par exemple :

- Extrait de thé vert
- Chitosan
- Gomme de guar
- Acide linoléique conjugué
- Caféine

Pourtant, une étude récente a établi que les suppléments diététiques et amaigrissants ne réussissent généralement pas à aider les gens à perdre du poids.³



Les chercheurs ont analysé 315 études sur la perte de poids qui ont mis différents suppléments à l'épreuve. Et seulement un petit nombre d'entre eux ont fait pencher la balance du bon côté, à quelques livres ou moins.

Six habitudes de vie favorisant une perte de poids saine

La perte de poids ne se trouve pas sous forme de pilules ou de poudre. C'est un parcours qui dure toute la vie. Si vous souhaitez perdre du poids, laissez tomber les suppléments diététiques, économisez votre argent et adoptez ces 6 habitudes de vie pour perdre du poids et ne plus en reprendre :

- 1. Mangez des aliments** sains comme des fruits, des légumes, des grains entiers, des légumineuses et du poisson.
- 2. Soyez actif.** Visez au moins 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour.
- 3. Buvez plus d'eau** au lieu de boissons gazeuses, de jus de fruits, de boissons énergisantes ou d'autres boissons sucrées.
- 4. Maîtrisez vos portions** en comptant les calories, en tenant un journal alimentaire et en faisant attention à vos choix alimentaires.
- 5. Augmentez vos heures de sommeil.** Essayez de dormir entre 7 à 9 heures par nuit. Pourquoi? Le manque de sommeil provoque une modification

ASK THE Wellness DOCTOR

des taux d'hormones (ghréline et leptine) liées à la faim et aux fringales. Et si vous vous couchez tard, il vous restera plus de temps pour grignoter.

- 6. Ne vous découragez pas.** Si vous manquez une séance d'entraînement ou si vous mangez un peu trop, ce n'est pas si grave. Cela ne doit pas vous servir comme un prétexte pour trop manger ou sauter des séances d'entraînement. Remettez-vous plutôt sur la bonne voie et continuez.

Si vous avez besoin de soutien supplémentaire pour perdre du poids, parlez-en à votre médecin, rejoignez un groupe de perte de poids pour être soutenu, ou travaillez avec un entraîneur et un diététicien pour vous aider à élaborer un régime et un programme d'exercices qui vous permettront d'obtenir des résultats.

References

- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies.(2021). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] De : <https://tinyurl.com/2kyzdush> <https://tinyurl.com/2kyzdush>
- National Institutes of Health.(2021). Dietary supplements for weight loss. [Suppléments diététiques pour la perte de poids.]NIH Office of Dietary Supplements. De : <https://tinyurl.com/3ssmhkks> <https://tinyurl.com/3ssmhkks>
- Batsis, J., et al.(2021).A systematic review of dietary supplements and alternative therapies for weight loss. [Une revue systématique des suppléments diététiques et des thérapies alternatives pour la perte de poids.]Obesity, 29(7):1102-1113.De : <https://tinyurl.com/yr9jr29y> <https://tinyurl.com/yr9jr29y>



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