



### Gruau crémeux aux abricots

Vous vous réjouirez de prendre un déjeuner sain après avoir essayé ce gruaud doux 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 époutée 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 époutée, 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 époutée, 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.<sup>3</sup>

#### 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?](#)