



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
FÉVRIER 2022

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Février 2022

En forme à vie : Les 5 meilleures façons de se mettre en forme en 2022

Avez-vous fixé l'objectif de vous mettre en forme cette année, mais ne savez-vous pas comment y parvenir? Jetez un coup d'œil aux 5 principales tendances en matière de conditionnement physique en 2022 pour vous mettre sur la piste.

Combattre l'hypertension artérielle comme un pro du Super Bowl

Saviez-vous que la moitié des adultes aux États-Unis souffrent d'une pression artérielle élevée ou haute? Alors que le Super Bowl approche à grands pas, voici comment la battre comme un pro.

Essayez cette recette fraîcheur pour améliorer votre humeur

Fatigué, épuisé, stressé, inquiet? Vous n'êtes pas seul. La thérapie et les médicaments peuvent vous aider. Mais il existe au moins une autre chose que vous pouvez faire. Voici une recette simple pour améliorer votre humeur.

L'axe des Y : êtes-vous triste?

Vous avez faim. Quel est votre repas ou collation préféré? Soyez honnête. Cela peut vous en dire beaucoup sur votre régime alimentaire, surtout si vous vous sentez mal.

Recette : Maïs soufflé maison à l'huile d'olive

Évitez le maïs soufflé au micro-ondes ou le maïs soufflé au cinéma, enrobé de beurre. C'est facile de préparer la vôtre. C'est aussi moins cher. Essayez cette recette de maïs soufflé facile à préparer.

Participez au Défi santé de février!

Sauvez vos résolutions : Agissez pour atteindre vos objectifs de bien-être

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quels aliments aident à contrôler la glycémie?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'AXE DES Y :



Êtes-vous triste?

Offrez un peu d'amour à votre régime

alimentaire

Que mangez-vous aujourd'hui? Si vos choix alimentaires se rapprochent du régime alimentaire standard américain, c'est plutôt un régime triste.

Environ 88 % des adultes ne mangent pas assez de fruits, et 90 % ne mangent pas assez de légumes.⁴

Alors, que mangent-ils? Pizza, hamburgers, frites, desserts, aliments transformés ainsi qu'un excès d'alcool.

Pour votre information...

La quasi-totalité de la population américaine a un régime alimentaire qui ne correspond pas aux recommandations.

Offrez un peu d'amour à votre régime alimentaire avec plus de fruits, de légumes, de grains entiers et moins de viande, et vous vous sentirez mieux.

COMMENTAIRES?

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

En forme pour la vie: Les 5 meilleures façons de se mettre en forme en 2022

Améliorer votre santé en seulement 30+ minutes par jour

Vous avez pour objectif de vous mettre en forme cette année? Comment ça se passe? Seulement 30 à 60 minutes par jour vous aideront à gérer votre poids et à développer vos muscles.

L'exercice améliore aussi votre santé et votre qualité de vie. Si vous avez du mal à savoir par où commencer, choisissez l'une de ces activités.

Voici les 5 principales tendances en matière de conditionnement physique en 2022 ¹

- 1. Technologie portable:** Servez-vous d'une montre intelligente, d'un dispositif de suivi de votre activité physique ou d'une application mobile pour être en bonne santé. Suivez vos pas, votre fréquence cardiaque, vos calories, vos séances d'entraînement et votre temps de sommeil. Et fixez des objectifs pour vous améliorer sans cesse.
- 2. Les salles de sport à domicile.** La pandémie mondiale a forcé la fermeture des salles de sport pendant un certain temps et a forcé plus de gens à s'entraîner à la maison. Avez-vous un vélo stationnaire ou un tapis roulant à la maison? Utilisez-le. Développez vos muscles à la maison en utilisant des poids ou une machine d'exercice.

- 3. Exercice en plein air.** Un autre effet positif du COVID... de plus en plus de gens passent du temps à l'extérieur. Promenez-vous, faites du jogging, de la randonnée ou de la course. Faites du vélo, du ski, du kayak ou même de la planche à roulettes.
- 4. La musculation.** Allez à la salle de sport pour lever des poids (haltères, barres, kettlebells, ballons d'entraînement ou machines). Ou bien effectuez des exercices de musculation pour devenir plus fort : pompes, abdominaux, accroupissements, fentes, burpees, etc.
- 5. Programmes de style de vie.** Vous avez besoin de perdre du poids? Laissez tomber les régimes à la mode, les pilules amaigrissantes et les suppléments sensationnels. Privilégiez l'exercice physique. Mangez des aliments sains. Limitez les calories vides issues du sucre et des sucreries. Et vous ferez ainsi pencher la balance du bon côté. Si vous vous efforcez de respecter vos résolutions du Nouvel An en matière de santé, vous n'êtes pas seul.

Persévérez dans votre objectif chaque jour et continuez à essayer... une séance d'entraînement à la fois.

SUITE

Sept façons simples d'être plus actif
<https://tinyurl.com/ynp2ys6r>

Combattre l'hypertension artérielle comme un pro du Super Bowl

Le régime alimentaire et les habitudes de vie sont susceptibles de faire la différence



Lorsque les deux meilleures équipes de la National Football League débiteront le Super Bowl LVI en Californie le 13 février, une légende du football sera présente.

Joe Montana. Au cours de sa carrière de quarterback de la NFL, il a remporté quatre Super Bowls. Il a maintenu le record du plus grand nombre de passes du Super Bowl sans interception depuis des décennies. Et il a été reconnu par le Pro Football Hall of Fame.

Si vous regardez ses résultats, il est clair que Montana n'aime pas perdre. Ainsi, lorsqu'il a développé une hypertension artérielle après avoir retiré son casque pour prendre sa retraite, il lui fallait un plan de match pour la combattre.

La tension artérielle en hausse

Si votre tension artérielle est inférieure à 120/80, maintenez-la ainsi. Mais si c'est plus haut que cela, il faut un plan d'action, tout comme Montana. Près de la moitié des adultes aux États-Unis souffrent d'une tension artérielle élevée ou haute.²

Sans contrôle, elle peut endommager votre cœur et vos artères. L'hypertension artérielle fait également augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral, de perte de vision, de troubles du sommeil et d'autres problèmes de santé.

Choisissez ces techniques pour contrôler la tension artérielle

- Quand Montana a appris que sa tension artérielle était élevée, il a choisi quelques techniques essentielles pour la contrôler :
- Il a consommé plus de fruits et de légumes (et moins de viande rouge et d'aliments frits).
- Il a coupé son apport en sel.



Maïs soufflé maison à l'huile d'olive

Évitez le maïs soufflé au micro-ondes ou le maïs soufflé au cinéma, enrobé de beurre. C'est facile de préparer la vôtre. C'est aussi moins cher. Le maïs soufflé peut représenter une collation saine et peu calorique.⁵

Ingrédients

1/2 T de grains de maïs non soufflés

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1/4 c. à thé de sel

Instructions – Machine à maïs soufflé

- Placez l'huile d'olive et les grains de maïs à éclater dans une grande casserole à feu moyen. Couvrez avec un couvercle.
- Lorsque les grains commencent à éclater, augmentez le feu. Agitez la casserole dans les deux sens, jusqu'à ce que tous les grains soient éclatés ou que la casserole soit pleine.
- Saupoudrez de sel et mélangez bien. (83 calories/portion)
Donne 7 portions

Essayez cette recette fraîcheur pour améliorer votre humeur

Les fruits et légumes sont favorables à la santé mentale



Mangez-les crus. Non, nous ne faisons pas allusion aux huitres ou aux œufs mal cuits. Ce sont des aliments à éviter, surtout crus, pour de nombreuses raisons. Mais il y a des aliments où le cru est le bon choix.

Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que les personnes qui mangent plus de fruits et de légumes crus sont moins susceptibles de développer une dépression et des problèmes de santé mentale.³

Quel est le rapport? Les fruits et légumes sont plus riches en nutriments lorsqu'ils sont crus. Dans quelques cas, la densité nutritionnelle est accrue avec la cuisson (par exemple, les tomates, le brocoli et les asperges). Mais la plupart sont plus sains quand ils sont crus.

Les 10 meilleurs fruits et légumes crus

Les chercheurs ont classé les fruits et légumes au premier rang des nutriments bénéfiques pour la santé mentale.

Les dix premiers incluent :

- Pommes
- Bananes
- Baies
- Carottes
- Concombre
- Pamplemousse
- Laitue
- Oranges
- Épinards
- Légumes à feuilles vert foncé

Consommez-vous suffisamment de fruits et de légumes?

Voici les besoins de la plupart des adultes :

- **Légumes** : Mangez 2 à 3 tasses de légumes par jour
- **Fruits** : Mangez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour

Si vous ne consommez pas assez de fruits et de légumes, quelques changements simples apportés à votre alimentation peuvent faire la différence.

Essayez ceci : Mangez une banane ou des baies au déjeuner. Prenez une salade à feuilles vertes pour le repas de midi. Prenez une pomme pour une collation.

Ajoutez un légume au souper. Continuez ainsi. En seulement une ou deux semaines, vous vous sentirez mieux et serez en meilleure santé.

SUITE

Comment manger plus de fruits et légumes
<https://tinyurl.com/ybrkzgf>

Combattre l'hypertension artérielle comme un pro du Super Bowl (suite de la page 1)

- Il a réintégré l'exercice dans son horaire, à raison de 30 minutes par jour.
- Et il a commencé à prendre des médicaments.

Au bout d'un an, il a réussi à ramener sa tension artérielle à la normale.

Comment est votre tension artérielle?

Prenez une décision immédiate pour le faire vérifier. S'il est supérieur à la normale, consultez votre médecin pour mettre au point un plan d'action visant à le faire

SUITE

Dix façons de contrôler la tension artérielle
<http://tinyurl.com/ls75sw3>

Références

- Thompson, W. (2022). Enquête sur les tendances mondiales en matière de conditionnement physique pour 2022. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(1): 11-20. De: <https://tinyurl.com/2p83mxxr>
- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). Faits concernant l'hypertension. De: <https://tinyurl.com/4645324s>
- Brookie, K., et al. (2018). La consommation de fruits et légumes crus est liée à une meilleure santé mentale *Frontiers in Psychology*. De: <https://tinyurl.com/2p9yy8jc>
- Lee, S.H., et al. (2022). Les adultes qui respectent les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes - États-Unis, 2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(1): 1-9. De: <https://tinyurl.com/2p9n9unc>
- Radd, S. (2016). Maïs soufflé maison à l'huile d'olive. *Food as medicine: Cooking for your best health* (p. 290). Warburton, Australia: Signs Publishing Company.



Relevez le défi santé de février!

Participez au Défi santé de février! Sauvez vos résolutions: Agissez pour atteindre vos objectifs de bien-être

l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :
Quels aliments aident à contrôler la glycémie?



Défi du bien-être

Réalisé par:



Sauvez Vos Résolutions



Défi

Agissez pour atteindre vos objectifs de bien-être

Exigences pour réaliser ce Défi santé: ™

1. Lisez « Sauvez vos résolutions. »
2. Élaborez un plan pour travailler quotidiennement sur vos objectifs de santé et de bien-être.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Sue Sanders, résidente de l'Oregon, était constamment fatiguée. Sortir du lit était un défi. Elle buvait des boissons gazeuses et du café juste pour survivre à sa journée de travail.

Le soir, elle mangeait son souper, elle buvait de l'alcool et terminait la soirée par des collations et quelques heures de télévision en continu. Elle n'était pas heureuse.

Son poids était un problème. Sa santé n'était pas super. Et tous les régimes à la mode qu'elle a essayés ressemblaient au même parcours: Perdre du poids, puis tout reprendre.

« J'étais fatiguée d'être malade et fatiguée », dit Sue. « Je savais que ça devait changer. » Au début, ce n'était pas facile. Il y avait beaucoup d'arrêts et de recommencements. Des bons et des mauvais jours. Mais elle a décidé de travailler à la mise en place d'habitudes saines... un jour après l'autre.

Elle a modifié son régime alimentaire. Elle a fait en sorte

Questionnaire sur les habitudes saines.

Que savez-vous à propos des habitudes saines pour atteindre vos objectifs? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.



V F

1. Dormir 7 à 8 heures par nuit peut aider à prévenir la prise de poids et d'autres problèmes de santé.
2. La meilleure façon de lutter contre une envie de sucre est de réduire progressivement les boissons et les friandises sucrées en mangeant des aliments plus sains.
3. La perte de 3 à 4 livres par semaine est un objectif de perte de poids sain.
4. La quantité minimale d'exercice dont les adultes ont besoin est de 150 minutes d'exercice modéré par semaine, avec un entraînement musculaire deux jours par semaine.
5. Si vous souhaitez arrêter de fumer, la combinaison de substituts nicotiques, de changements de comportement et d'un groupe de soutien est la plus efficace.

Votre résultat? La perte de 1 à 2 livres par semaine est un objectif de perte de poids sain. Un bon sommeil, des habitudes alimentaires saines et un exercice régulier amélioreront votre santé. Si vous avez besoin de faire un changement, le moment le plus opportun pour commencer est toujours MAINTENANT.

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

que l'exercice soit une priorité. Elle a remplacé les repas rapides par des options plus saines. Elle a beaucoup réduit sa consommation d'alcool. Et elle a abandonné le visionnement de séries télévisées pour passer du temps avec sa famille et ses amis. Et vous savez ce qui s'est passé?

Elle a perdu près de 100 livres au cours d'une année, et elle a maintenu son poids en se fixant des objectifs et en agissant.

Avez-vous réveillé le jour de l'an avec de grands objectifs en tête? Comment ça se passe? La vérité: Environ deux tiers des personnes qui font des résolutions du Nouvel An les abandonnent dans le mois qui suit. Mais il est possible de faire autrement.

Stratégies de perte de poids pour réussir.
<https://tinyurl.com/7outrho>

Relevez le défi d'un mois pour Sauver vos résolutions.



Dix façons de sauver vos résolutions

Vous avez peut-être eu un peu de mal à tenir vos résolutions en janvier. Mais cela ne veut pas dire que c'est une affaire condamnée. Voici 10 façons d'améliorer vos efforts en vue d'apporter des changements positifs :

- 1 Écrivez-le.** Des études ont montré que les personnes qui mettent leurs résolutions sur papier ont 10 fois plus de chances de réussir que celles qui ne le font pas.³
- 2 Faites des petits pas.** Il est difficile de modifier de vieilles habitudes du jour au lendemain, alors commencez modestement. Répartissez votre objectif en petits pas et passez à l'action un jour après l'autre.
- 3 Trouvez un modèle à suivre.** Trouvez quelqu'un qui a déjà atteint votre objectif et prenez l'exemple de son comportement.
- 4 La nuit porte conseil.** Votre cerveau nécessite 7 à 8 heures de repos pour vous aider à contrôler les comportements impulsifs, améliorer les fonctions cérébrales, la mémoire et la prise de décision.⁴
- 5 Limitez le stress.** Trop de stress pousse votre cerveau à se concentrer sur les récompenses à court terme plutôt que sur votre objectif global. Promenez-vous, faites de l'exercice ou respirez profondément pour réduire le niveau de stress.
- 6 Mangez sainement.** Une personne ordinaire fait plus de 200 choix alimentaires par jour. Les aliments sains (fruits, légumes, noix et graines, légumineuses, grains entiers) nourrissent votre cerveau et vous aident à vous sentir plus heureux.⁵
- 7 Pratiquez.** Il faut de la pratique pour transformer les bonnes volontés en habitudes saines. Au début, c'est difficile, et vous risquez de vous tromper. Mais si vous continuez à essayer, il vous sera plus facile de faire le bon choix.
- 8 Évitez la procrastination.** Adoptez une démarche d'action immédiate pour atteindre votre objectif. Même de petits pas vous permettront de vous rapprocher de votre objectif plutôt que de ne rien faire.⁶
- 9 Récompensez le progrès.** Choisissez des récompenses saines lorsque vous atteignez de petits objectifs. Cela peut vous aider à vous motiver et à respecter votre plan.
- 10 Visualisez le succès.** Visualisez la réalisation de votre objectif. Imaginez que vous atteignez votre poids idéal ou que vous abandonnez définitivement la cigarette.

Six étapes pour que l'exercice physique devienne une habitude régulière
<https://tinyurl.com/2p8rp7ny>

Les objectifs SMART améliorent les résultats.

Lorsque Sue a décidé de perdre 100 livres en un an, elle n'a pas passé beaucoup de temps à se préoccuper de ce gros chiffre par la suite. Au lieu de cela, elle a suivi un plan éprouvé avec des objectifs SMART pour faire pencher la balance du bon côté²



Si vous avez du mal à respecter vos résolutions du Nouvel An en matière de santé, c'est le moment d'examiner votre plan de plus près. Définissez votre objectif et créez un plan pour le réaliser. Vos objectifs SMART doivent être :

- **Spécifiques:** Définissez votre objectif avec le maximum de détails.
- **Mesurables :** Il faut pouvoir **mesurer vos efforts**. Tenez un registre quotidien ou hebdomadaire des éléments liés à votre objectif, comme le sommeil, les calories, le poids et les séances d'entraînement. Servez-vous d'un carnet de bord ou essayez une application mobile.
- **Axé sur l'action:** Pour réaliser un objectif, peu importe lequel, vous devez **passer à l'action**. Expliquez ce que vous allez faire. Répartissez votre objectif en étapes d'action que vous pouvez réaliser.
- **Raisonné :** Fixez des objectifs que vous pouvez accomplir de manière réaliste en quelques semaines ou mois.
- **Temps limité:** Fixez des attentes en matière de **temps**. Fixez une date de début et une date de fin à laquelle vous prévoyez d'atteindre votre objectif.

Pensez à ce que vous ressentirez, à ce que vous fêterez et à la façon dont cela va changer votre vie.⁷

Cela fait maintenant un peu plus d'un an que Sue a atteint son objectif de perdre 100 livres. Elle a développé une toute nouvelle série d'habitudes qui lui permettent de ne pas reprendre de poids et d'améliorer sa santé et sa vie, et vous le pouvez aussi.

Examinez à nouveau vos objectifs de santé et de bien-être pour l'année. Si vous avez un peu dévié de votre plan depuis le 1er janvier, ce n'est pas grave. Profitez de ce défi pour vous remettre

Comment briser l'habitude du sucre
<https://tinyurl.com/znaqjzm>

Références

1. Dickson, J., et al. (2021). Processus autorégulateurs de motivation à l'égard des objectifs dans la poursuite soutenue des résolutions du Nouvel An et le bien-être mental. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6): 3084. De: <https://tinyurl.com/4ptfr447>
2. Bailey, R. (2019). Définition d'objectifs et planification d'actions en vue d'un changement de comportement en matière de santé. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(6): 615-618. De: <https://tinyurl.com/fdnt4pee>
3. Price-Mitchell, M. (2018). La fixation d'objectifs est liée à une meilleure réussite. *Psychology Today*. De: <https://tinyurl.com/2p8xu8w4>
4. U.S. Département américain de la santé et des services sociaux, (2022). Assurez-vous de dormir suffisamment. De: <https://tinyurl.com/59vsfvm>
5. Wahl, D., et al. (2017). De: Des choix alimentaires sains sont des choix alimentaires heureux : Preuves tirées d'un échantillon de vie réelle utilisant des évaluations basées sur les téléphones intelligents. *Scientific Reports*, 7: 17069. De: <https://tinyurl.com/45jbpbf>
6. Shibata, K., et al. (2017). Le surapprentissage hyperstabilise une compétence en provoquant rapidement un traitement neurochimique dominante inhibitrice. *Nature Neuroscience*, 20: 470-475. De: <https://tinyurl.com/faecy8a>
7. Padilla, L., et al. (2018). La prise de décision au moyen de visualisations : un cadre cognitif transdisciplinaire. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 3:29. De: <https://tinyurl.com/mr28cucs>

Sauvez Vos Résolutions



Défi

Agissez pour atteindre vos objectifs de bien-être

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. Élaborez un plan pour travailler quotidiennement sur vos objectifs de santé et de bien-être.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour atteindre vos objectifs de santé et de bien-être.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois.

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. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		
DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____	DS [] ex. Mien. _____		

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai travaillé sur des objectifs de santé et de bien-être

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

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

Nom _____ Date _____



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q.

Quels aliments aident à contrôler la glycémie?

A.

Quel est votre taux de glycémie?

Environ 96 millions de personnes aux États-Unis ont des niveaux suffisamment élevés pour présenter un risque de diabète. Et la plupart ne le savent même pas¹. Par bonheur, ce que vous mangez peut faire la différence.

Le problème avec l'hyperglycémie

Un taux de glycémie anormalement élevé peut provoquer un diabète. Avec le temps, l'hyperglycémie peut provoquer une mauvaise circulation sanguine, des lésions aux organes et une perte de vision. Le diabète peut également augmenter le risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Souffrez-vous de diabète ou de prédiabète? Une simple analyse de sang peut vous permettre de connaître:²

Glycémie à jeun	
Normal	Inférieur à 100 mg/dl
Prédiabète	100 mg/dl à 125 mg/dl
Diabète	126 mg/dl ou plus

Des habitudes de vie saines contribuent à contrôler la glycémie

Par exemple, pratiquez régulièrement une activité physique, maintenez un poids sain et ne fumez pas. Et il y a au moins un autre facteur relatif au mode de vie qui a beaucoup de rapport avec la glycémie... votre alimentation.

Cinq aliments pour contrôler la glycémie

L'alimentation est l'une des principales sources d'un taux de glycémie supérieur à la normale. Les Américains mangent beaucoup de repas rapides, de hamburgers, de boissons sucrées,



5 aliments pour contrôler le blog du sucre

de céréales et de desserts volumineux. Et ces aliments sont rapidement digérés. Ce qui, à son tour, peut provoquer un pic rapide de la glycémie.

Êtes-vous prêt à améliorer votre taux de glycémie et à faire baisser votre risque de diabète et d'autres problèmes de santé?

Consommez moins de malbouffe et optez pour des options plus saines comme:

1. Légumes verts à feuilles. Essayez le chou frisé, le brocoli, les épinards ou les blettes. Les légumes verts à feuilles sont riches en fibres, magnésium, vitamine A et autres nutriments susceptibles d'aider à contrôler la glycémie. Parfait comme plat d'accompagnement, dans un smoothie, ou dans une salade avec une vinaigrette ou une vinaigrette à l'huile d'olive.

2. Des légumes aux couleurs vives.

La plupart des adultes ont besoin d'environ 2 à 3 tasses de légumes par jour. Mais seulement 10 % des adultes consomment suffisamment de légumes.³ Essayez les poivrons rouges, les tomates, les concombres, les carottes, les betteraves et les choux. Servez-les cuits à la vapeur, au four, grillés ou fraîchement coupés sur un plateau de légumes.

3. Boissons à faible teneur en calories.

Évitez les boissons sucrées comme les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs. Ils sont pleins de calories vides qui peuvent entraîner du diabète, une prise de poids et d'autres problèmes de santé.

Buvez de l'eau à la place. Il est généralement gratuit et ne contient aucune calorie. Si vous souhaitez un

ASK THE *Wellness* DOCTOR

peu plus de saveur, ajoutez un zeste de citron ou de lime. Vous n'aimez pas l'eau? Buvez alors une tisane ou une boisson à faible teneur en sucre.

4. Baies. Si vous avez des envies de sucré, vous pourriez avoir envie de dévorer une barre chocolatée. Mais c'est un moyen d'augmenter le taux de sucre dans le sang. Essayez plutôt les bleuets, les framboises ou les fraises. Ces fruits sont sucrés. Mais les recherches démontrent que les baies peuvent aider à contrôler les niveaux de sucre dans le sang.⁴

5. Grains entiers. Voici un autre aliment qui doit faire partie de votre alimentation si vous voulez être en meilleure santé et maîtriser votre glycémie... les grains entiers. Il est présent dans des aliments comme le pain à grains entiers, les pâtes, les céréales et l'avoine. La teneur élevée en fibres prend plus de temps à digérer et aide à réguler la glycémie.⁵

Vous souhaitez maîtriser votre glycémie pour prévenir ou gérer le diabète? Vérifiez de plus près votre

Références

- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies.(2021). Le diabète en bref. De: <https://tinyurl.com/2p8rrhw2>
- American Diabetes Association. (2022). Diagnostic. De: <https://tinyurl.com/ycj57n73>
- Lee, S.H., et al. (2022). Les adultes qui respectent les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes - États-Unis, 2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(1): 1-9. De: <https://tinyurl.com/2p9n9unc>
- Klimis-Zacas, D. (2016). L'impact des bleuets sur la résistance à l'insuline et l'intolérance au glucose. *Antioxidants*, 5:4. De: <https://tinyurl.com/2p8kfwr>
- Reynolds, A., et al. (2020). Fibres alimentaires et grains entiers dans la gestion du diabète : Revue systématique et méta-analyses. *PLOS Medicine*, 17(3): e1003053. De: <https://tinyurl.com/4va469r7>



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