



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
MARS 2022

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Mars 2022

Santé à vous! : Faites CECI pour combattre le cafard COVID

Avez-vous le cafard COVID? Si vous vous sentez fatigué et épuisé plus souvent, vous n'êtes pas seul. La recherche révèle qu'il y a un facteur principal qui explique cette situation. Par chance, il existe une solution facile qui ne prend que quelques minutes par jour.

Votre cerveau et le stress... des questions?

Êtes-vous stressé, inquiet ou anxieux? Le stress est un élément normal de la vie. Même les meilleures choses peuvent être stressantes. Mais si vous êtes constamment dans un état de stress chronique, quelque chose se passe dans votre cerveau. Voici ce que vous devez savoir...

Vous essayez de manger plus sainement? Soyez prudent avec les repas au restaurant

Avez-vous faim? Avant de vous rendre au service de restauration rapide ou au restaurant, il y a quelque chose que vous devez savoir sur les repas au restaurant...

L'axe des Y : Écoutez ça

Si vous préférez terminer votre journée de travail en mangeant, grignotant et buvant devant la télévision, déposez la manette, asseyez-vous et écoutez ça...

Recette : Burrito de déjeuner

Vous cherchez un déjeuner sain, riche en protéines et savoureux? Essayez cette recette :

Participez au Défi santé de Mars!

Lisez les étiquettes alimentaires : Prenez du temps pour vous renseigner sur ce que vous mangez

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : L'exercice peut-il aider à combattre la dépression?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





THE Y AXIS



L'axe des Y : Écoutez ça

Attention à tous les accros de la cuisson en télé-réalité, aux amateurs de services en continu et aux personnes qui restent collées devant leur écran après le travail...



Trop de temps passé devant l'écran peut faire pencher la balance du mauvais côté.

Vos choix de collations et de boissons ne sont qu'une partie du problème lorsque vous êtes en mode « accro du canapé ».

Saisissez la manette et écoutez ça.

Selon une étude récente, vous brûlez plus de calories en restant debout ou même en lisant et en vous asseyant sur une chaise qu'en passant du temps devant un écran.⁴

Rendez-vous service. Tenez-vous debout plus souvent. Lisez un livre. Ou éteignez l'écran et allez-vous promener.

COMMENTAIRES

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

Santé à vous! : Faites CECI pour combattre le cafard COVID

L'activité physique a chuté de 32 % pendant la pandémie

L'activité physique a chuté de 32 % pendant la pandémie

La journée a été longue. Vous êtes fatigué. Et il semble que peu importe ce que vous faites, vous êtes constamment dans un état de malheur.

Cela vous est-il déjà arrivé? La dépression légère peut prendre différentes formes, notamment :

- Sentiments de tristesse
- Changements d'appétit (manger trop ou pas assez)
- Difficulté à s'endormir
- Fatigue
- Irritabilité
- Difficulté à se concentrer, et plus encore.

Voici une solution rapide pour vous sentir de meilleure humeur : Santé à vous!

Non. Ce n'est pas ce que vous pensez. Inutile de vous rendre au bar ou de vous servir un verre.

Si vous vous sentez déprimé au cours de la pandémie mondiale, votre postérieur est peut-être en grande partie responsable de cette situation, selon une étude récente.¹

Les chercheurs ont découvert que depuis le début de la pandémie, les comportements sédentaires ont connu une augmentation :

- Accords de travail à domicile
- Moins de temps consacré aux déplacements
- Réunions virtuelles
- Moins d'activité physique
- Plus de temps devant un écran

Ils ont remarqué qu'au sommet de la pandémie, l'activité physique avait chuté de 32 % chez de nombreux adultes.

Ce manque d'exercice a eu des répercussions sur la santé mentale et le bonheur, provoquant une augmentation de la dépression, de l'anxiété et de la solitude.

Bougez pour améliorer votre humeur

Au cours de l'étude, les participants qui ont fait état d'un sentiment de dépression ont été invités à participer à un programme de huit semaines visant à les inciter à être plus actifs. Et quelque chose d'intéressant s'est produit...

« Nous avons observé qu'en moyenne, les personnes ont vu leur santé mentale s'améliorer au cours de la période de huit semaines », explique le chercheur principal, le Dr Jacob Meyer, professeur de kinésiologie à l'université d'État de l'Iowa. « ...Mais pour ceux dont le temps d'assise est toujours élevé, leurs symptômes dépressifs, en moyenne, ne se sont pas rétablis de la même manière que pour les autres. »

Voici la solution rapide pour améliorer votre humeur :

- Levez-vous et allez vous promener. Faites quelque chose d'actif. Et intégrez l'activité physique dans votre journée.

Vous voulez améliorer votre humeur? Santé à vous!

SUITE

30 façons d'être plus actif
<https://tinyurl.com/brm4fsyy>

Votre cerveau et le stress... des questions?

Le stress chronique nuit à la mémoire et aux fonctions

Rappelez-vous la publicité antidrogue des années 80? Ça pourrait représenter le stress.

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? »

- (Regardez la vidéo : <https://tinyurl.com/2p8a5ndx>)

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.

Un excès de stress nuit au cerveau

De récentes recherches suggèrent que le stress chronique peut nuire à la mémoire, réduire les fonctions cérébrales et entraîner un déclin cognitif au fil du temps.³

Les chercheurs ont observé que les personnes vivant avec un stress chronique ont tendance à avoir des niveaux plus élevés de cortisol, l'hormone liée au stress.

« Le rythme de vie plus accéléré d'aujourd'hui est sans doute synonyme de plus de stress », explique la chercheuse



Burrito de déjeuner

Vous cherchez un déjeuner sain, riche en protéines et savoureux? Essayez cette recette.⁵

Ingrédients

- 1 boîte de haricots frites végétariens
- 4 tortillas, maïs
- 2 c. à s. oignon rouge (haché)
- 1/2 T tomates (hachées)
- 1/2 T salsa, faible teneur en sodium
- 4 c. à s. yogourt nature sans gras
- 2 c. à s. coriandre (hachée)

Instructions

- Mélanger les haricots avec l'oignon et les tomates.
 - Faites chauffer les tortillas au micro-ondes entre deux feuilles de papier absorbant blanc humide pendant 15 secondes.
 - Distribuer le mélange de haricots entre les tortillas.
 - Plier chaque tortilla pour envelopper la garniture.
 - Placer les burritos dans un plat pour micro-ondes et les recouvrir de salsa.
 - Faire chauffer au micro-ondes à puissance maximale pendant 15 secondes.
 - Servir garni de yogourt et de coriandre.
- Portions : 4.
146 calories par portion.

Vous cherchez à manger plus sainement? Soyez prudent avec les repas au restaurant

Étude : 70 % des repas servis au restaurant ne sont pas sains

Quand votre estomac vous fait signe que c'est l'heure de manger, comment réagissez-vous?

- Prenez votre déjeuner sain dans un sac brun et une bouteille d'eau.
- Préparez un repas dans la cuisine à partir d'ingrédients frais.
- Dirigez-vous vers le restaurant le plus proche ou vers le service au volant et grignotez une entrée, des accompagnements et une boisson.

Si votre alimentation ressemble à celle de l'Américain moyen (repas rapides, hamburgers, frites, pizza, poulet frit, boissons gazeuses, etc.), 1 calorie sur 5 que vous consommez provient de la nourriture des restaurants.²

Oui. Il est possible de commander des aliments sains à partir du menu. Vous comprenez...

- La salade à feuilles vertes
- La soupe du jour
- Le burger sans pain + wrap à la laitue
- Des légumes à la place des frites
- Le parfait aux fruits, ou...
- De l'eau au lieu de boissons gazeuses, de laits frappés ou de boissons sucrées à base de café.

Vous savez quoi? La plupart des gens ne le font pas. Dans l'étude, les chercheurs ont constaté que :



- 70 % des repas servis dans les restaurants rapides sont de mauvaise qualité diététique.
- 50 % de tous les repas commandés dans un restaurant à service complet sont de mauvaise qualité nutritionnelle
- En général, une entrée de restauration rapide ou de restaurant contient 1 200 à 1 500 calories. Sans compter les boissons, les accompagnements et les desserts!

Vous dînez au restaurant? 6 façons de manger plus sainement

Soyez attentif à vos choix alimentaires et aux calories, et vous pourrez toujours manger sainement au restaurant. Voici comment le faire :

- Renseignez-vous sur le nombre de calories que comporte un repas, avant de le commander.
- Placez la moitié de votre repas dans une boîte à emporter avant de commencer à manger.
- Partagez un repas avec quelqu'un d'autre.
- Commandez à partir du menu pour enfants ou pour personnes âgées.
- Choisissez un plat d'accompagnement comme plat principal.
- Demandez au personnel du restaurant de vous préparer une plus petite portion.

SUITE

Comment rendre les repas au restaurant plus sains
<https://tinyurl.com/2amjjzf7>

Votre cerveau et le stress... des questions? (suite de la page 1)

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.

SUITE

7 moyens de réduire le stress
<https://tinyurl.com/2p8dj53p>

Références

- Meyer, J., et al. (2021). High sitting time is a behavioral risk factor for blunted improvement in depression across 8 weeks of the COVID-19 pandemic in April-May 2020. [Un temps d'assise élevé représente un facteur de risque comportemental pour une amélioration éteinte de la dépression au cours des 8 semaines de la pandémie COVID-19 en avril-mai 2020.] *Frontiers in Psychiatry*. De : <https://tinyurl.com/yue5w39p>
- Liu, J., et al. (2020). Quality of meals consumed by US adults at full-service and fast-food restaurants: Persistent low quality and widening disparities. [Qualité des repas consommés par les adultes américains dans les établissements de restauration rapide et à service complet : Une qualité médiocre et persistante et des disparités croissantes.] *The Journal of Nutrition*, 150(4): 873-883. De : <https://tinyurl.com/2p978wzy>
- 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/mtskfknm>
- Amaro-Gahete, F., et al. (2019). Energy expenditure differences across lying, sitting, and standing positions in young healthy adults. [Les différences de dépenses énergétiques entre les positions couchée, assise et debout chez les jeunes adultes en bonne santé.] *PLOS ONE*, 14(7): e0219372. De : <https://tinyurl.com/3nmcnr2ph>
- U.S. Department of Agriculture. (2020). Burrito de déjeuner. Michigan Department of Community Health. De : <https://tinyurl.com/ywtsh39h>



Participez au Défi santé de Mars!

Lisez les étiquettes alimentaires : Prenez du temps pour vous renseigner sur ce que vous mangez

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : [Can exercise help treat depression?](#)



Défi du bien-être

Réalisé par:



Lisez les étiquettes alimentaires



DÉFI

Prenez le temps
de vous renseigner
sur ce que vous
mangez

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Lisez les étiquettes alimentaires »
2. Créez un plan pour vérifier les étiquettes des aliments lorsque vous faites votre épicerie, cuisinez à la maison ou mangez au restaurant.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque Raul Robles, un habitant de Californie, avait faim, il prenait un repas rapide. Pas seulement des hamburgers et des frites. Il buvait également deux litres de boisson gazeuse par jour. Il ne pensait pas vraiment à la quantité de calories qu'il consommait. La nourriture était rapide et bon marché.

Mais ce n'était pas durable, et sa santé se détériorait rapidement.

Je pesais 344 livres », raconte Raul.1 « J'étais diabétique, aux prises avec des problèmes d'hypertension artérielle et, en général, malheureux de mon existence.

Quelque chose a dû changer. Après avoir consulté son médecin et suivi un cours de nutrition, Raul a commencé à lire les étiquettes des aliments. Et puis il a eu une révélation...

« J'ai découvert que je mangeais entre 5 000 et 7 000 calories par jour », explique Raul.

Après avoir jeté un coup d'œil attentif aux étiquettes des aliments et à son régime alimentaire, Raul a fait quelques changements. Il a :

Le plaisir des étiquettes alimentaires

Connaissez-vous bien les étiquettes des produits alimentaires? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.

V F

- Un petit emballage de nourriture correspond généralement à une seule portion.
- Il faut éviter ou limiter les aliments riches en lipides saturés, en sucre ajouté et en sodium.
- Les étiquettes alimentaires recommandent aux adultes de consommer environ 3 000 calories par jour.
- Les ingrédients sur une étiquette alimentaire sont classés par quantité, de la plus grande à la plus petite.
- Les fruits et légumes frais ne sont pas étiquetés, mais ils sont pauvres en

Votre résultat? Si vous avez choisi une réponse incorrecte à l'une de ces questions, il serait bon d'en savoir plus sur la façon de lire les étiquettes des produits alimentaires. Les étiquettes des produits alimentaires suggèrent 2 000 calories par jour pour un adulte moyen. Même si une boisson ou un paquet d'aliments est petit, cela ne signifie pas qu'il s'agit d'une portion unique.

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

- arrêté de boire des boissons gazeuses diététiques et de manger des repas rapides.
- commencé à manger beaucoup plus de fruits et de légumes. Added regular exercise to his daily routine
- ajouté à sa routine quotidienne de l'exercice régulier
- lu les étiquettes de tous les aliments

Petit à petit, il a commencé à faire pencher la balance du bon côté. Pendant deux ans, il a lu les étiquettes des aliments, noté tous les éléments de son régime et fait de l'exercice régulièrement.

« J'ai perdu plus de 150 livres », dit Raul. « Je compte toujours mes calories, je fais régulièrement de l'exercice et je profite vraiment de ma vie maintenant. »

Vidéo:
Comment
lire une étiquette
alimentaire
<https://tinyurl.com/4f8f9eky>

Voulez-vous améliorer votre régime alimentaire et votre santé? Relevez le défi santé d'un mois qui consiste à lire les étiquettes des aliments.

Lisez les étiquettes alimentaires :

10 choses à vérifier

Si vous achetez un emballage de produits alimentaires à l'épicerie, il y a de fortes chances qu'il soit accompagné d'une étiquette alimentaire. Les restaurants ayant plus de 20 établissements doivent également publier des informations nutritionnelles.³ Si vous souhaitez améliorer votre alimentation et votre santé, lisez les étiquettes alimentaires.



Voici ce qu'il faut rechercher :

1 Taille des portions

La plupart des personnes ne sont pas capables de deviner la taille des portions. Ainsi, ils mangent plus que nécessaire. Vérifiez l'étiquette du produit pour connaître la quantité réelle d'une portion.

Conseil : Vous serez peut-être surpris par le fait qu'un petit sac ou paquet d'aliments contient en fait deux ou trois portions.

2 Calories

Si vous surveillez votre poids, il faut savoir combien de calories vous consommez par jour.

Faites ça : Repérez les calories par portion sur l'étiquette de l'aliment. Suivez vos progrès à l'aide d'un journal alimentaire ou d'une application mobile.

3 Sucre

Limitez le sucre à un maximum de :

- 36 grammes par jour pour les hommes
- 20 grammes par jour pour les femmes

Les boissons sucrées, les céréales et les confiseries sont toutes riches en sucre ajouté. Le problème avec un excès de sucre : Cela peut entraîner une prise de poids et d'autres maladies chroniques.

Surdose de sucre : Une bouteille typique de boisson gazeuse de 20 onces contient 65 grammes de sucre... soit beaucoup plus que la limite quotidienne.

4 Sodium

L'American Heart Association vous recommande de consommer moins de 2 300 mg de sodium par jour. Si vous souffrez d'hypertension artérielle, votre consommation de sodium quotidienne devrait être de 1 500 mg ou moins.⁴

Vérifiez la teneur en sodium : De nombreux plats surgelés et emballés destinés aux micro-ondes contiennent 600 à 1 200 mg de sodium par repas. Les repas rapides comme les hamburgers, les frites et les pizzas sont également riches en sodium.

5 Fibre

Saviez-vous que la moyenne des adultes aux États-Unis ne consomme qu'environ 16 g de fibres par jour?⁵ Et ce n'est pas suffisant.

- Les femmes ont besoin de 25 grammes de fibres par jour.
- Les hommes ont besoin de 38 grammes par jour.

La consommation d'aliments à forte teneur en fibres permet de contrôler le poids, le cholestérol et la glycémie, et améliore la digestion. Les grains entiers, les fruits et les légumes sont les meilleures sources de fibres.

6 Les lipides bénéfiques contre les lipides néfastes

Évitez ou limitez les aliments qui contiennent des lipides saturés (comme le fromage et les viandes rouges) et des lipides trans (comme les desserts, la margarine, les craquelins et la restauration rapide). Efforcez-vous de consommer davantage d'aliments contenant des lipides sains, comme le poisson, les noix et les graines, et l'huile d'olive.

Les étiquettes alimentaires et la règle des 5



Si vous avez déjà une bonne alimentation et faites l'exercice au moins 30 minutes par jour, continuez comme ça. Mais que faire lorsque votre régime alimentaire a besoin de changement? Que faire pour changer sa façon de manger?

Commencez à lire les étiquettes alimentaires. Il faut seulement quelques secondes pour lire une étiquette alimentaire, rechercher des informations spécifiques, puis prendre une décision.

Lors d'une étude récente, les chercheurs ont constaté que la lecture des étiquettes alimentaires aidait les personnes, à consommer:²

- -6,6 % de calories en moins
- -10,6 % de matières grasses en moins
- -13 % de malbouffe
- +13,5 % de légumes de plus

Combien coûte une portion ?
<https://tinyurl.com/>

Entraînez votre cerveau : La lecture des étiquettes des produits alimentaires vous permet d'être plus conscient de ce que vous mangez. Renseignez-vous sur les portions, les calories, le sodium, le sucre, les matières grasses et les ingrédients, puis faites votre choix.

7 Cholestérol

Les aliments comme la viande et les produits laitiers sont riches en LDL (mauvais cholestérol). Ils risquent d'augmenter votre vulnérabilité aux maladies cardiaques et à d'autres problèmes de santé. La consommation d'aliments riches en fibres peut faire augmenter le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) et protéger votre cœur.

8 Protéines

La quantité de protéines nécessaire varie en fonction de l'âge, du poids et du niveau d'activité. Votre corps a besoin de protéines pour les os, les muscles, les cheveux, le sang, etc. Quelle est la quantité de protéines dont vous avez besoin?⁶

Faites le calcul : (Poids) x (0,36) = Besoins quotidiens minimaux en protéines

9 Pourcentage de la valeur quotidienne

La colonne de droite sur l'étiquette du produit alimentaire vous indique le pourcentage de la valeur quotidienne recommandée pour chaque nutriment. Chaque valeur est basée sur 2 000 calories par jour. Il se peut que vous en ayez besoin de moins.

10 Ingrédients

Que contient votre alimentation? Consultez la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit. Ils sont énumérés par ordre de quantité, du plus élevé au plus faible.

5 outils pour suivre les calories
<https://tinyurl.com/>

Fait à partir de grains entiers ou de grains raffinés? Vérifiez les ingrédients. Fortement transformé? Vérifiez la présence de produits chimiques, de colorants alimentaires et autres additifs dans les ingrédients.

Références

1. National Weight Control Registry. (2021). The National Weight Control Registry Success Stories: Raul Robles. [Le Registre national de contrôle du poids - Histoires de réussite : Raul Robles.] De : www.nwcr.ws/stories.htm
2. Shangquan, S., et al. (2018). A meta-analysis of food labeling effects on consumer diet behaviors and industry practices. [Une méta-analyse des effets de l'étiquetage des produits alimentaires sur les comportements alimentaires des consommateurs et les pratiques de l'industrie.] American Journal of Preventive Medicine, 56(2): 300-314. De : <https://tinyurl.com/m8y23m4a>
3. U.S. Food and Drug Administration. (2022). Menu labeling requirements. [Exigences relatives à l'étiquetage des menus.] De : <https://tinyurl.com/39zbs56r>
4. American Heart Association. (2016). Shaking the salt habit to lower high blood pressure. [Renoncer au sel pour réduire l'hypertension artérielle.] De : <https://tinyurl.com/mr25rf22>
5. Quagliani, D., et al. (2017). Closing America's fiber intake gap. [Comblant le déficit de l'Amérique en matière de fibres.] American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1): 80-85. De : <https://tinyurl.com/2s4edd9p>



Lisez les étiquettes alimentaires

DÉFI

Prenez le temps de vous renseigner sur ce que vous mangez

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 vérifier les étiquettes des aliments lorsque vous faites votre épicerie, cuisinez à la maison ou mangez au restaurant.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de lecture des étiquettes alimentaires pour tout ce que vous mangez.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite

MOIS:							DS = Défi Santé™ ex. min. = minutes d'exercice
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire résumés
DS [] ex. min. _____							
DS [] ex. min. _____							
DS [] ex. min. _____							
DS [] ex. min. _____							
DS [] ex. min. _____							

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai lu les étiquettes des aliments
 _____ 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. L'exercice peut-il aider à combattre la dépression?

A. Oui. Votre cerveau répond à l'exercice de manière positive, ce qui peut améliorer votre humeur.¹

Vous avez déjà vécu une de ces journées où vous vous sentez triste ?

- Vous savez que quelque chose ne va pas.
- Vous êtes triste ou anxieux.
- You're not sleeping well.
- Vous ne dormez pas bien.
- Peut-être que vous manquez d'énergie.
- Votre appétit a changé, ou...vous avez perdu le goût des choses que vous aimiez auparavant.

Un jour ou deux où vous vous sentez mal ne signifie pas que vous êtes déprimé. Mais si vous êtes triste pendant plus de deux semaines, vous souffrez peut-être de dépression.

Environ 11,5 % des adultes aux États-Unis ont souffert d'une dépression légère ou grave au cours des deux dernières semaines.²

C'est peut-être la routine quotidienne qui vous pèse. Ou peut-être que la situation est plus grave, comme la mort d'un être cher, la perte d'un emploi, des problèmes familiaux, des problèmes financiers ou une maladie grave. Vous pouvez même être déprimé sans raison apparente.

Certains facteurs courants liés à la dépression sont les suivants :

- Génétique
- Problèmes personnels



Bougez pour vaincre le cafard

- L'isolement social
- Toxicomanie

Si vous vous sentez déprimé, voici les deux formes de traitement les plus courantes :

- **Le conseil.** Un professionnel qualifié en la matière peut vous aider à modifier vos habitudes de pensée négatives. Le conseil peut vous aider à développer des compétences pour apprendre à votre cerveau à penser différemment.
- **Médicaments :** Aux États-Unis, environ 1 adulte sur 8 prend des médicaments contre la dépression.³ Ces médicaments modifient les substances chimiques présentes dans votre cerveau afin d'améliorer votre humeur et de soulager vos sentiments de tristesse et de désespoir.

Faire de l'exercice, un médicament pour l'humeur

À part les conseils et les médicaments, il existe au moins un autre moyen de traiter la dépression et de remonter le moral : Faites de l'exercice.

Lors d'une étude récente, des chercheurs ont examiné le lien entre l'exercice et la dépression chez 33 908 adultes sur une période de 11 ans.⁴ Ils ont découvert ce qui suit :

- **Le fait de ne pas faire d'exercice** augmente de 44 % le risque de développer une dépression, par rapport aux personnes qui

font de l'exercice au moins une heure par semaine.

- **L'exercice régulier** peut aider à traiter et à prévenir la dépression.
- Le fait de faire **une heure d'activité physique par semaine** (moins de 10 minutes par jour) peut améliorer l'humeur et atténuer la dépression.

Avez-vous besoin d'une dose de quelque chose pour améliorer votre humeur ?

- **Voici votre prescription :** Arrêtez de lire ça maintenant. Prenez une marche. Et assurez que cela devienne une habitude quotidienne.
- **Effets secondaires :** Vous vous sentirez mieux, vous brûlerez des calories supplémentaires et vous améliorerez votre santé physique et mentale. L'activité physique, c'est de la médecine.

Références

1. Bruchle, W., et al. (2021). Physical activity reduces clinical symptoms and restores neuroplasticity in major depression. [L'activité physique atténue les symptômes cliniques et restaure la neuroplasticité dans les cas de dépression majeure.] *Frontiers in Psychiatry*. De : <https://tinyurl.com/2tz7p25h>
2. Villarroel, M., et al. (2020). Symptoms of depression among adults: United States, 2019. [Symptômes de la dépression chez les adultes : États-Unis, 2019.] *National Center for Health Statistics, Data Brief No. 377*. De : <https://tinyurl.com/2p9c99j9>
3. Brody, D., et al. (2020). Antidepressant use among adults: United States, 2015-2018. [Recours aux antidépresseurs chez les adultes : États-Unis, 2015-2018.] *National Center for Health Statistics, Data Brief No. 377*. De : <https://tinyurl.com/5krdjsvz>
4. Harvey, S., et al. (2017). Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT Cohort Study. [L'exercice et la prévention de la dépression : Résultats de l'étude de cohorte HUNT.] *American Journal of Psychiatry*, 175(1): 28-36. De : <https://tinyurl.com/yruk7mzz>



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