



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 plaque 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