



**BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE**  
**MAI 2022**

Réalisé par:



## POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Mai 2022

### **Les avantages de l'avocat : Le conseil 2X pour prévenir les maladies cardiaques**

Aimez-vous le guacamole? Que pensez-vous de la salade aux tacos? La crème glacée? Maintenant, amplifiez la saveur et les avantages pour la santé avec un avocat. De nouvelles recherches révèlent que les avocats sont bénéfiques pour votre santé et votre cœur. Voici ce que vous devez savoir...

### **Comment se mettre en forme sans fréquenter la salle de sport**

Vous êtes contre l'idée d'aller à la salle de sport? Ou peut-être que vous êtes simplement trop occupé pour vous y rendre. Il y a de bonnes nouvelles. Il est toujours possible de se mettre en forme, de renforcer ses muscles et d'améliorer sa santé... chez vous. Voici comment...

### **Profitez de ce conseil d'épicerie pour gérer votre poids**

Cherchez-vous un moyen simple d'améliorer votre alimentation et de gérer votre poids? Faites cette UNIQUE chose simple chaque fois que vous allez à l'épicerie. Ceci bouleverse la donne et peut vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires...

### **L'axe des Y : Est-ce que votre silhouette change?**

Vérifiez votre taille de pantalon ou mesurez votre tour de taille. Connaissez-vous le numéro? Bon. Maintenant, lisez ceci pour connaître la signification de votre tour de taille...

### **Recette : Salade aux avocats, chou frisé frais et grenade**

Légumes en feuilles, graisses saines, avec un zeste de saveur. Voilà ce que vous obtiendrez dans cette recette de salade facile à préparer.

### **Participez au Défi santé du mois de mai!**

Rendre le déjeuner plus sain : Commencez la journée par une alimentation saine.

### **Demandez l'avis du médecin de bien-être :**

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quelles sont les meilleures façons de protéger ma peau contre le soleil?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y :



## Avez-vous faim?

Vous êtes stressé. Vous êtes fatigué. Vous êtes d'une mauvaise humeur. Et au fur et à mesure que la journée se déroule, ça empire. Cela vous est-il déjà arrivé?



Vous n'irez peut-être pas chez le médecin après une mauvaise journée.

Mais si vous l'aviez fait, il y a de fortes chances pour que le diagnostic soit celui d'une « mauvaise humeur due aux fringales », selon une étude récente.<sup>5</sup>

En sautant un repas, la glycémie chute. Tout d'abord, vous avez faim. Ensuite, il y a un pic d'hormones liées au stress, à l'anxiété et à la dépression.

Traitement : Prenez une pause. Prenez une collation saine. Vous vous sentirez mieux.

### COMMENTS?

Send comments to the editor:

[evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

## Faites un pas vers le printemps : Faites CECI pendant 15 minutes après le souper - Marchez au quotidien pour améliorer votre santé

### Walk daily to improve your health

Lorsque Meghan Rabbit, résidente du Colorado, a commencé à avoir l'impression que son habitude de boire du vin et de regarder Netflix après le souper entraînait des conséquences néfastes, elle a décidé de changer.

Son objectif était simple. Prenez une marche de 15 minutes après le souper pendant 30 jours.

Vous croyez être trop occupé pour intégrer un peu d'exercice dans votre journée?

Fini les excuses. La plupart des personnes sont capables de consacrer 15 minutes à l'exercice. Faites un pas vers le printemps afin d'améliorer votre santé en faisant une promenade de 15 minutes après le souper (ou un autre repas).

Les recherches indiquent qu'une promenade après le repas peut aider :<sup>1</sup>

- à améliorer l'humeur

- à contrôler le taux de glycémie
- à favoriser la digestion
- à baisser la pression sanguine, et plus...

Les autres avantages de la marche sont notamment la réduction des fringales, la diminution du risque de cancer du sein, la réduction des douleurs articulaires et le renforcement du système immunitaire.

Prenez l'habitude. C'est seulement 15 minutes par jour.

Promenez-vous dans votre quartier. Allez dans un centre commercial ou un magasin à grande surface. Allez au gymnase. Vous pouvez également dépoussiérer votre tapis roulant et marcher jusqu'au printemps pour améliorer votre santé.

### PLUS

Cinq avantages surprenants de la marche  
<https://tinyurl.com/>

## Avez-vous compris le message? Les textos au volant sont dangereux

Avril est le mois de la sensibilisation à la distraction au volant

Chance Bothe, résident du Texas, savait que les textos au volant étaient dangereux. Mais il le faisait quand même en conduisant au travail, aux cours à l'université, ou en rentrant chez lui. Ça n'avait pas l'air d'être très important.

Et puis c'est arrivé. Il a envoyé un texto à un ami...

- Quelques instants après, son camion a dévié d'un pont et s'est écrasé dans un ravin.
- Peu avant que son camion ne s'enflamme, il a été sorti de l'épave.

Mais il s'est brisé le cou, s'est fracturé le crâne et a subi de graves lésions cérébrales.

### Raccrochez le téléphone et conduisez

Si vous avez déjà envoyé un texto au volant, la National Highway Traffic Safety Administration tient à vous faire savoir que c'est tout aussi dangereux que de conduire à l'aveuglette.

En cinq secondes ou moins, la voiture peut parcourir la longueur d'un terrain de football à la vitesse de



l'autoroute. Et si vous ne regardez pas la route, vous risquez d'avoir des problèmes. Demandez à Bothe.

Chaque année, environ 3 100 personnes sont tuées et près de 400 000 blessées à cause de la distraction au volant, comme l'envoi de textos.<sup>2</sup> Mais cette situation est évitable en grande partie.

### Trois façons d'arrêter d'envoyer des textos au volant

**1. Arrêtez en bordure de route.** Vous avez besoin d'envoyer un texto? Arrêtez-vous et garez la voiture dans un endroit sûr.

**2. Choisissez un texteur désigné.** Si vous êtes au volant avec quelqu'un d'autre, demandez à un



**Quesadillas aux épinards et aux champignons** Vous avez envie de manger des quesadillas saines? Laissez tomber le menu du restaurant ou le menu à emporter. Vous pouvez faire les vôtres avec des épinards, des champignons et quelques autres ingrédients. Salsa et sauce piquante en option. Voici la recette :<sup>4</sup>

#### Ingrédients

- 10 oz. d'épinards, hachés
- 2 T de fromage râpé
- 2 c. à s. de beurre ou d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, en tranches
- 2 chapeaux de champignons Portobello, en tranches
- 4 tortillas de farine de 10 pouces
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

#### Instructions

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
2. Placer les tortillas sur une plaque de cuisson plate. Saupoudrer de 1/2 T de fromage. Faites cuire au four pendant 5 minutes.
3. Faire chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle à feu moyen. Incorporer l'ail et les champignons. Cuire pendant 5 minutes. Ajouter les épinards. Faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Déposer le mélange à la cuillère sur les tortillas. Plier les tortillas en deux.
5. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Faire cuire les quesadillas pendant 3 minutes de chaque côté

La recette donne 16 portions. 154 calories par portion.

## Ne pleurez pas : Les oignons sont rem de bienfaits pour la santé

### Découvrez les 8 bienfaits des oignons pour la santé

Faites couper l'oignon parfait, et les composés sulfureux vous feront pleurer. Mais quelques larmes valent la peine pour exploiter le goût savoureux de ce légume.

« Il est difficile d'imaginer une civilisation sans oignons », a dit un jour la célèbre chef Julia Child.

En effet, les oignons constituent une riche source de saveurs utilisées dans un large éventail de recettes et dans presque toutes les cuisines ethniques. On peut trouver des oignons dans des produits comme :

- Salsa
- Sandwichs
- Soupes
- Plats principaux
- Salades
- Sauces

Les oignons ajoutent beaucoup de saveur aux plats que nous apprécions. En plus, c'est bon pour la santé. Les oignons sont pauvres en calories. Ils sont exempts de sodium, de graisse et de cholestérol. Ils sont également une bonne source de vitamine C, de fibres et d'autres nutriments.

#### Huit raisons de manger plus d'oignons

Vous hésitez toujours à manger plus d'oignons? Les recherches démontrent que les flavonoïdes, que l'on trouve dans les couches extérieures de l'oignon, peuvent être utiles pour :<sup>3</sup>

1. réduire l'inflammation



2. prévenir les maladies cardiaques
3. baisser la pression artérielle
4. contrôler le taux de glycémie
5. prévenir les pertes de mémoire dues au vieillissement
6. prévenir les troubles digestifs
7. baisser le risque de certains types de cancer
8. améliorer la santé des os

Que vous preniez un repas au restaurant ou que vous cuisiniez à la maison, utilisez les oignons généreusement pour parfumer et assaisonner vos plats préférés.

Laissez tomber les rondelles d'oignon frites et autres préparations à base d'oignons cuits dans la graisse. Les oignons frais - hachés, émincés, en fines tranches ou cuits - sont bons pour la santé et ont un goût délicieux.

Julia Child avait raison. Il serait difficile pour la plupart d'entre nous d'imaginer la vie sans oignons. En effet, l'Américain moyen mange environ 10 kg d'oignons par an.

**PLUS**

Essayez ces recettes à base d'oignons  
<https://tinyurl.com/yc3sm8e5>

## Avez-vous compris le message? Les textos au volant sont dangereux

passager d'envoyer des messages texte pour vous.

**3. Éliminez l'habitude.** Sentez-vous le besoin de cliquer, glisser, taper et écrire tout en conduisant? Placez votre téléphone dans un endroit hors de portée (comme le coffre).

**Remarque :** Certaines voitures récentes peuvent même désactiver votre téléphone lorsque vous conduisez. Et c'est une bonne chose.

**PLUS**

Comment prévenir les distractions au volant  
<https://tinyurl.com/4rx52wnk>

#### Références

1. Pahra, D., et al. (2017). Impact of post-meal and one-time daily exercise in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized crossover study. [L'impact de l'exercice quotidien une fois par jour et après le repas chez les patients atteints de diabète de type 2 : une étude croisée randomisée.] *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 9:64. De : <https://tinyurl.com/2p8kwkdc>
2. National Highway Traffic Safety Administration. (2022). April is Distracted Driving Awareness Month. [Avril est le mois de la sensibilisation à la distraction au volant.] De : <https://tinyurl.com/ycktfh49>
3. National Onion Association. (2022). Onion health research. [Recherche sur la santé des oignons.] De : <https://tinyurl.com/bdhcfd8j>
4. Regale, M.S., Spinach and mushroom quesadillas [Quesadillas aux épinards et aux champignons]. AllRecipes. De : <https://tinyurl.com/ya422b37>
5. Horman, T., et al. (2018). An exploration of the aversive properties of 2-deoxy-D-glucose in rats. [Une exploration des propriétés aversives du 2-déoxy-D-glucose chez le rat.] *Psychopharmacology*, 235(10):3055-3063. De : <https://tinyurl.com/y7f7brqu>



## Participez au Défi santé du mois d'avril! Improve Balance:

Améliorez l'équilibre : Pratiquez des mouvements d'équilibre afin de prévenir les chutes et les blessures Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2022/03/hc-improve-balance.pdf>

## Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer la qualité de mon sommeil? Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2022/03/ask-sleep-habits.pdf>



# Défi du bien-être

Réalisé par:





## Améliorez votre équilibre

### DÉFI

Pratiquez des mouvements d'équilibre afin de prévenir les chutes et les blessures

### Exigences à remplir ce Défi Santé™

1. Lisez « Améliorez votre équilibre ».
2. Pratiquez des mouvements et des exercices pour améliorer votre équilibre.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



« Je suis tombé, et je ne peux pas me lever. » L'accroche de ce produit fabriqué pour la télévision a sensibilisé le public au risque de chutes.

Il est aussi devenu une icône de la culture pop, parodiée dans les films, les émissions de télévision, les médias sociaux et les bandes dessinées. En réalité, ce n'est pas drôle.

Vous croyez peut-être que la chute n'est qu'un problème pour les personnes âgées. Mais ce n'est pas le cas. Beaucoup de choses risquent de vous faire perdre l'équilibre et tomber.

- Avez-vous déjà rencontré un chat qui court sous vos pieds en descendant les escaliers?
- Vous perdez l'équilibre sur le terrain de soccer ou de basket-ball?
- Ou avez-vous déjà glissé et chuté sur une surface mouillée?

Cela arrive souvent, et pas uniquement aux personnes

### Questionnaire sur les facteurs de risque de chute

Que savez-vous au sujet de l'importance de l'équilibre? Répondez au questionnaire pour en savoir plus :



T F

1.   Environ 10 % de toutes les blessures liées au travail sont causées par des chutes.
2.   En réduisant le stress et les distractions, vous pouvez être plus conscient des risques de chute.
3.   Environ un million de personnes par an se retrouvent à l'hôpital à cause d'une chute.
4.   Des activités comme le tai-chi peuvent entraîner votre cerveau et votre corps à améliorer l'équilibre.
5.   Les exercices de force et d'équilibre sont un moyen de prévenir les chutes à tout âge.

Votre résultat? Environ 26 % des blessures au travail sont causées par des glissements, des trébuchements et des chutes.<sup>2</sup> Chaque année, environ 8 millions de personnes se retrouvent à l'hôpital à cause d'une chute. Il n'est pas possible de prévenir toutes les chutes, mais en prenant des mesures pour améliorer l'équilibre, vous pouvez réduire le risque de chute ou de blessure.

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

âgées. Par exemple, Lauren Mayer, 39 ans, qui habite à Washington, dit avoir trébuché à New York, avoir fait une chute et s'être cassé une dent, et même un orteil, alors qu'elle rendait visite à ses parents en Californie. Aïe!

Voici un autre : Dans une station d'essence en Irlande, une infirmière de 32 ans a trébuché sur une boîte et s'est fracturé le genou. Il a fallu deux ans et deux opérations pour s'en remettre.

Il y a un million de vidéos de chutes sur YouTube, et il est probable que vous puissiez penser à quelques-uns de vos propres moments de déséquilibre dignes d'être diffusés.

Lorsque vous perdez l'équilibre, trébuchez ou tombez, vous risquez de vous blesser. Bien qu'il ne soit pas toujours possible d'éviter une chute, des exercices et des mouvements visant à entraîner votre cerveau et votre corps peuvent vous aider.<sup>1</sup> Relevez le défi santé d'un mois pour améliorer votre équilibre.

Quatre exercices simples pour prévenir les chutes  
<https://tinyurl.com/5hffbkmw>



## L'exercice régulier permet d'améliorer l'équilibre

Cherchez-vous des moyens d'améliorer votre équilibre?

Soyez plus actifs. Visez 30 minutes d'exercice modéré par jour.

Les recherches révèlent que l'exercice contribue au renforcement des os et des muscles, à l'amélioration de l'équilibre et à la prévention des blessures.<sup>4</sup> Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire :



- **Marchez, faites du vélo ou montez des escaliers.** Vous allez renforcer le bas de votre dos. Si vous êtes débutant, essayez un vélo stationnaire ou un simulateur d'escalier.
- **Pratiquez le yoga et les étirements.** Vous aurez une meilleure posture et un meilleur équilibre. De plus, vous renforcerez et étirez les muscles tendus.
- **Faites du tai-chi.** C'est un style doux d'arts martiaux. Vous allez apprendre à déplacer votre poids et à rester en équilibre tandis que vous vous déplacez lentement dans différentes positions.
- **Faites du musculation.** Soulevez des poids. Faites des exercices avec le poids du corps comme les pompes, les planches, les squats et les fentes. Vous développerez des os et des muscles plus solides. Vous allez également améliorer votre équilibre et la connexion entre le cerveau et le corps.

### Cinq mouvements pour améliorer votre équilibre à la maison

Lors d'une étude récente, des personnes ont fait des exercices d'équilibre à domicile 3 jours par semaine. Ils ont également fait de la marche pendant au moins 30 minutes deux fois par semaine.<sup>5</sup>

Tes résultats : Les personnes qui ont suivi le plan durant 12 mois ont réduit leur risque de chute de 36 %.

Souhaitez-vous améliorer votre équilibre à la maison? Pratiquez ces 5 mouvements :

#### 1 Merveille à une jambe

Enlevez vos chaussures. Tenez-vous sur une jambe, les épaules vers l'arrière, regardez droit devant vous. Levez les yeux de votre ligne de mire d'environ 15 cm. **Durée :** Tenez-vous en équilibre pour une minute, ou aussi longtemps que vous le pouvez. Changez de jambe et répétez. **Modifiez-le :** Essayez avec vos yeux fermés. Tenez-vous en équilibre en posant un doigt sur le mur si nécessaire. Essayez de vous équilibrer pendant plus d'une minute.

#### 2 Des orteils aux talons :

Enlevez vos chaussures. Mettez-vous sur la pointe des pieds et tenez-vous debout pendant 10 secondes. Puis basculez en arrière sur vos talons (orteils pointés vers le haut). Comptez jusqu'à 10. **Durée :** 10 secondes sur la pointe des pieds, 10 secondes sur les talons. **Modifiez-le :** Augmentez le temps sur les orteils et les talons. Essayez avec vos yeux fermés. Tenez-vous en équilibre en posant un doigt sur le mur si nécessaire. Ou essayez de marcher dans la maison ou au bureau comme ceci. Talons, orteils...talons, orteils.

#### 3 Position de chien de chasse

Mettez-vous à genoux sur le sol, les paumes vers le sol à la largeur

## Faites attention : Neuf facteurs qui augmentent le risque de chute

On ne prévoit pas de perdre l'équilibre et de tomber. Ça arrive, c'est tout. Une minute, vous portez des sacs d'épicerie dans les escaliers. Ensuite, vous êtes étalé sur le plancher.

Vous êtes pressé. Quelque chose vous déstabilise. Et vous trébuchez sur le sol.

Vous trébuchez et faites une chute en pratiquant un sport. Ou bien, vous tombez à cause d'une distraction totale, comme la femme de Pennsylvanie qui envoyait un SMS en marchant dans un centre commercial. Elle a trébuché et a plongé la tête la première dans une fontaine. Oui, c'est vraiment passé.

Alors que fait-on pour courir le risque de tomber?3 Voici 9 causes courantes :

1. Faiblesse des muscles et des os
2. Mauvaise connexion corps-esprit
3. Stress excessif, distractions et gestion multitaâches
4. Surfaces glissantes, ou objets dans votre chemin
5. Des chaussures glissantes, ou des chaussures qui sont mal ajustées
6. Problèmes de vision
7. Maladies
8. Effets secondaires de certains médicaments
9. Consommation excessive d'alcool



des épaules. Maintenez votre cou et votre colonne vertébrale en position neutre. Regardez vers le bas. Soulevez votre jambe et votre main du sol et tendez votre bras en parallèle au sol. Levez votre genou droit et tendez votre jambe vers l'arrière afin qu'elle soit parallèle au sol. Répétez avec le bras et la jambe opposés. **Durée :** Maintenez cette position pendant 10 secondes. **Modifiez-le :** Continuez jusqu'à tenir la position pendant une minute. Augmentez la difficulté en vous tenant en équilibre sur vos orteils plutôt que sur un genou.

#### 4 Hanches Hula

Tenez-vous bien droit, jambes rapprochées, épaules en arrière. Imaginez que vous faites tourner un hula hoop au ralenti. Faites un grand cercle avec vos hanches vers la gauche, sans bouger vos épaules. Changez de côté. **Durée :** 10 fois par côté. **Modifiez-le :** Essayez ceci dans la piscine. Ou bien utilisez un vrai hula hoop. Augmentez le nombre de répétitions par côté au fil du temps.

#### 5 Clignotant à un oeil

Tenez-vous bien droit, jambes rapprochées, épaules en arrière. Regardez tout droit devant vous. Maintenant, fermez un oeil. Faites attention aux modifications de votre perception de l'équilibre. Répétez avec l'autre oeil. **Durée :** Commencez par 10 secondes par oeil. **Modifiez-le :** WEssayez de vous entraîner pour atteindre 30 secondes par oeil ou plus. Maintenant, essayez de marcher dans le couloir avec un oeil fermé. Vous pouvez également pratiquer cet exercice en vous asseyant au préalable.

### Références

1. Thomas, E., et al. (2019). Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly. [Programmes d'activité physique visant l'équilibre et la prévention des chutes chez les personnes âgées.] *Medicine (Baltimore)*, 98(27): e16218. De : <https://tinyurl.com/nhefay3>
2. National Institute for Occupational Safety and Health. (2021). Traumatic occupational injuries. [Accidents traumatiques au travail.] De : <https://tinyurl.com/3vjzsbu2>
3. National Institutes of Health. (2018). What are ways to prevent falls and related fractures? [Quels sont les moyens de prévenir les chutes et les fractures qui y sont associées?] *Osteoporosis and Related Bone Diseases Resource Center*. De : <https://tinyurl.com/y8kemaxd>
4. Harvard Health Publishing. (2021). Easy ways to improve your balance. [Des solutions simples pour améliorer votre équilibre.] De : <https://tinyurl.com/2p8t3jmm>
5. Liu-Ambrose, T., et al. (2019). Effect of a home-based exercise program on subsequent falls among community-dwelling high-risk older adults after a fall. [Les effets d'un programme d'exercices à domicile sur les chutes subséquentes chez les personnes âgées à haut risque vivant en communauté après une chute.] *JAMA*, 321(21): 2092-2100. De : <https://tinyurl.com/2p8zd936>



**DÉFI**

Pratiquez des mouvements d'équilibre afin de prévenir les chutes et les blessures

# Améliorez votre équilibre

**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. Pratiquez des mouvements et des exercices pour améliorer votre équilibre (au quotidien, si possible).
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer vos actions et vos choix en vue d'améliorer votre équilibre.
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.

MONTH:							HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire sommaire
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 mouvements pour améliorer mon équilibre.

\_\_\_\_\_ 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.

Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer la qualité de mon sommeil?

# A.

Avez-vous déjà eu l'impression de vous réveiller fatigué et somnolent? Il se peut que vous vous retourniez toute

la nuit. Vous rencontrez peut-être des difficultés à vous endormir. Ou peut-être vous avez pris l'habitude d'essayer de vous contenter de 4 à 6 heures de sommeil par nuit.

Vous n'êtes pas seul. Environ 1 adulte sur 3 ne dort pas les 7 à 9 heures recommandées par nuit.<sup>1</sup>

Si vous ne parvenez pas à passer une bonne nuit de sommeil, il est important d'y remédier. Pourquoi? Les recherches révèlent que le manque de sommeil peut augmenter le risque de problèmes tels que :<sup>2</sup>

- Obésité
- Diabète
- Hypertension artérielle
- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Problèmes de santé mentale
- Accidents

### Cinq astuces de rêve pour vous permettre de bien dormir

Si vous souhaitez avoir de meilleures nuits de sommeil, votre médecin peut vous aider. Les troubles du sommeil et certains problèmes de santé (comme l'apnée du sommeil, la dépression, la douleur) sont susceptibles de perturber le sommeil. Il est important de découvrir pourquoi vous ne dormez pas bien afin de résoudre le problème.

Pour beaucoup de personnes, un meilleur sommeil est une question de choix en matière de vie quotidienne.

Des habitudes de sommeil saines comme celles-ci vous aideront à obtenir vos heures de sommeil. Voici 5 mesures que vous pouvez prendre :

#### 1. Instaurez une routine pour l'heure du coucher

Allez vous coucher à la même heure chaque nuit, même pendant les fins de semaine. Et réveillez-vous à la même heure tous les matins.

Créez une routine qui commence au



moins une heure avant le coucher pour vous aider à vous endormir.<sup>3</sup>

#### 2. Éteignez les appareils électroniques une à deux heures avant de vous coucher

Le fait de regarder un écran peut maintenir votre cerveau actif lorsque vous essayez de vous endormir.

Les recherches ont montré que la lumière provenant d'appareils électroniques comme un téléphone intelligent, une tablette, un ordinateur ou tout autre appareil perturbe le sommeil, même si vous les éteignez au moment du coucher.<sup>4</sup>

Les lumières fortes peuvent également vous tenir éveillé plus longtemps. Alors, baissez ou éteignez l'éclairage pour une meilleure nuit de sommeil. Le fait de contrôler le bruit et la température peut également favoriser le sommeil.

#### 3. Évitez la caféine et l'alcool avant de vous coucher

Boire du café, des boissons énergisantes et des boissons gazeuses avec de la caféine peut vous donner un regain d'énergie. Mais si vous les consommez trop tard dans la journée, vous aurez du mal à vous endormir plus tard.

L'alcool peut vous aider à mieux vous endormir, mais vous ne dormirez pas profondément toute la nuit. En général, les personnes qui prennent un verre avant de se coucher se réveillent plus fréquemment en raison de problèmes respiratoires comme l'apnée du sommeil ou pour aller aux toilettes.<sup>5</sup>

#### 4. Soyez actif pendant la journée

Si vous souhaitez mieux dormir la nuit, faites 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour.

Les recherches démontrent que l'exercice quotidien aide les gens à mieux dormir la nuit et à rester plus alertes pendant la journée.<sup>6</sup>

Prévoyez de faire de l'exercice au moins deux

# ASK THE WELLNESS DOCTOR

heures avant d'aller vous coucher.

#### 5. Gérer votre stress de manière saine

Si vous êtes stressé, il est possible que vous vous retrouviez à regarder le plafond alors que vous devriez dormir.

Évitez de faire face à des situations stressantes avant de vous coucher. Réservez ces problèmes pour un autre jour.

Le conseil, les techniques de relaxation, les relations saines, l'humour, la tenue d'un journal et même une alimentation équilibrée sont des moyens de gérer le stress.

Vous êtes digne d'une bonne nuit de sommeil. Adoptez une routine à l'heure du coucher et faites des choix de vie intelligents. Vous pourrez mieux dormir, avoir plus d'énergie et être en meilleure santé.

### Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2016). 1 in 3 adults don't get enough sleep. [Un adulte sur trois manque de sommeil.] De : <https://tinyurl.com/tam4k2un>
2. Watson, N.F., et al. (2015). Joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: Methodology and discussion. [Déclaration de consensus conjointe de l'American Academy of Sleep Medicine et de la Sleep Research Society concernant la quantité de sommeil recommandée pour un adulte en bonne santé : Méthodologie et discussion.] Sleep, 38(8):1161-1183. De : <https://tinyurl.com/yvqvaf4t>
3. Faust, L., et al. (2020). Deviations from normal bedtimes are associated with short-term increases in resting heart rate. [Les écarts par rapport aux heures normales de coucher sont associés à une hausse à court terme de la fréquence cardiaque au repos.] NPJ Digital Medicine, 3:39. De : <https://tinyurl.com/2p8j6dkn>
4. Ostrin, L., et al. (2017). Attenuation of short wavelengths alters sleep and the ipRGC pupil response. [L'atténuation des longueurs d'onde courtes perturbe le sommeil et la réponse pupillaire de l'ipRGC.] Ophthalmic and Physiological Optics, 37 (4). De : <https://tinyurl.com/yc6crkby>
5. Spadola, C., et al. (2019). Evening intake of alcohol, caffeine, and nicotine: night-to-night associations with sleep duration and continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study. [La consommation d'alcool, de caféine et de nicotine en soirée : des associations d'une nuit à l'autre par rapport à la durée et à la continuité du sommeil chez les Afro-Américains de l'étude Jackson Heart Sleep Study.] Sleep, 42(11). De : <https://tinyurl.com/4ns86a7z>
6. Banno, M., et al. (2018). Exercise can improve sleep quality: a systematic review and meta-analysis. [L'activité physique est susceptible d'améliorer la qualité du sommeil : examen systématique et méta-analyse.] PeerJ Life & Environment, 6: e5172. De : <https://tinyurl.com/bdfw935c>



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