



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

Réalisé par:



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

### **Arrêtez CETTE perte de temps pour prévenir les maladies cardiaques**

Saviez-vous que les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis? Oui, ces maladies peuvent facilement être évitées grâce à un régime alimentaire, à l'exercice physique et à des habitudes de vie saine. Voici un moyen simple de baisser votre risque...

### **Haricots : La méthode « magique » pour vaincre la faim**

Avez-vous déjà cherché à savoir comment maîtriser la faim et les fringales? Pour votre information... je ne parle pas de pilules amaigrissantes ou de compléments alimentaires pour la perte de poids. Au contraire, des études suggèrent que manger plus de haricots pourrait être un moyen de faire pencher la balance du bon côté. Voici ce que vous devez savoir...

### **Utilisez la méthode de grand-mère pour lutter contre l'obésité**

Savez-vous qu'on estime que 74 % des adultes aux États-Unis sont en surpoids ou obèses? Le fait de faire de meilleurs choix alimentaires peut faire une grande différence. Mais ce n'est pas la seule chose que vous puissiez faire. Selon de récentes recherches, la musculation (à tout âge) peut vous aider à perdre du poids, à développer vos muscles et à vivre plus longtemps. Voici un peu de motivation tirée d'une grand-mère de 100 ans...

### **L'axe des Y : Cette détox stimulera votre humeur**

Avez-vous déjà ressenti du stress, de la frustration, de la dépression ou de l'insatisfaction? Ça arrive. Voici un moyen très simple d'améliorer votre humeur et de libérer du temps pour des choses plus importantes.

### **Recette : Salade de pois chiches**

Vous cherchez une salade saine et facile à préparer pour un déjeuner ou un dîner de pique-nique? Essayez cette recette de salade de pois chiches.

(Vous connaissez peut-être les pois chiches sous un autre nom : les haricots garbanzo). Il faut seulement six ingrédients et quelques minutes pour le préparer.

Participez au Défi santé du mois de juin!

Pensez positif : Faites travailler votre cerveau pour adopter des pensées positives

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je incorporer davantage de légumes dans mon régime alimentaire?



WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y :



Cette détox stimulera votre humeur

À quelle fréquence cliquez-vous, glissez-vous, tapez et défilez-vous?



Les personnes qui fréquentent les médias sociaux passent jusqu'à 8 heures par semaine devant un écran.

Et si vous avez l'impression de ne pas être en forme, c'est peut-être la raison.

Et si vous mettiez de côté les médias sociaux?

Vous savez... sans Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Pinterest, et tous les autres.

Une étude récente a montré qu'il y avait un effet positif lorsque des personnes réduisaient leur utilisation des médias sociaux à 3 minutes par jour ou moins.<sup>4</sup>

La détox numérique a contribué à améliorer le bien-être. Il a également atténué les sentiments de dépression et d'anxiété. Essayez-la.

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur: [evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

## Arrêtez CETTE perte de temps pour prévenir les maladies cardiaques Limitez le temps passé devant la télévision à un maximum d'une heure par jour.

Vous regardez vos émissions préférées en continu devant un grand écran?

Peut-être vous asseyez-vous après le souper pour regarder une émission de télévision et suivre les nouvelles du soir pendant quelques heures.

Ou bien votre horaire prévoit-il une dose régulière de films à la maison avec du maïs soufflé, des bonbons et des boissons gazeuses?

**Si vous utilisez un téléphone intelligent ou un ordinateur pour votre travail**, il y a de fortes chances que vous passiez beaucoup de temps devant un écran. C'est maintenant une nécessité pour beaucoup de personnes.

**Mais savez-vous combien de temps vous passez devant un écran de télévision?**

Dans une étude récente réalisée sur 12 ans, les chercheurs ont voulu savoir s'il existait un lien entre le temps passé devant la télévision et les maladies cardiaques.<sup>1</sup>

- **L'étude.** Les chercheurs ont analysé les facteurs de risque génétiques des maladies cardiaques et

les habitudes en matière de temps passé devant la télévision dans un groupe de 500 000 adultes.

- **Les résultats.** Ils ont constaté que le fait de passer moins d'une heure par jour devant un écran de télévision peut réduire le risque de maladie cardiaque jusqu'à 16 %... indépendamment des facteurs de risque génétiques.

« Notre étude présente un aperçu unique du rôle potentiel que pourrait jouer la limitation de l'écoute de la télévision dans la prévention... des maladies cardiaques », déclare le Dr Youngwon Kim, chercheur principal. « Le fait de limiter le temps passé devant la télévision pourrait représenter un changement de mode de vie utile, et relativement léger, qui pourrait aider les individus... »

**Vous cherchez quelque chose de bon à regarder?** Éteignez la télévision. Promenez-vous, et regardez autour de vous.

Limitez le temps passé devant l'écran et soyez actif <https://tinyurl.com/3c2e5rbp>.

SUITE

Réduire temps d'écran et être actif  
<https://tinyurl.com/3c2e5rbp>

## Haricots : La méthode « magique » pour vaincre la faim

Étude : La consommation de haricots au déjeuner permet de consommer moins de calories

« Haricots, haricots... légumes de fête. Plus tu en manges, plus tu... »

*Hum*, vous connaissez la suite.

**Des haricots au déjeuner**

Avez-vous déjà pensé à ça? Des céréales, des fruits, des rôties, des beignets ou le service à l'auto d'un café peuvent être votre plan pour le déjeuner. Ou peut-être que vous sautez le déjeuner.

Une étude récente révèle que ce que vous mangez (ou ne mangez pas) pour commencer la journée peut avoir un impact sur votre appétit.<sup>2</sup>

**L'étude :** Les chercheurs ont servi à un groupe de 43 personnes l'un des trois déjeuners suivants pendant plusieurs semaines :



- **Déjeuner 1 :** Galette de viande avec purée de pommes de terre
- **Déjeuner 2 :** Galette de haricots avec purée de pois
- **Déjeuner 3 :** Galette de pommes de terre aux haricots avec purée de pois

Trois heures après le déjeuner, les personnes ont évalué leur faim. Ils ont ensuite tous reçu le même dîner (des pâtes avec une sauce à la viande). Ils ont pu manger le déjeuner à volonté, mais les chercheurs ont suivi le nombre de calories qu'ils ont consommées.

**Les résultats :** Les personnes qui ont mangé la galette de haricots avec de la purée de pois au petit-déjeuner ont consommé 12 à 13 % de calories en moins au déjeuner que les autres groupes. Ils ont également précisé qu'ils avaient moins faim entre le déjeuner et le dîner.

**Souhaitez-vous améliorer votre régime alimentaire et**



### Salade de pois chiches

Vous cherchez une salade saine et facile à préparer pour un déjeuner ou un dîner de pique-nique? Essayez cette recette de salade de pois chiches.<sup>5</sup> (Vous connaissez peut-être les pois chiches sous un autre nom : les haricots garbanzo). Il faut seulement six ingrédients et quelques minutes pour le préparer.

#### Ingrédients

- 1 Boîte de 15 oz de pois chiches (égouttés et rincés)
- 1/3 T de mayonnaise légère
- 1-1/2 branche de céleri (en dés)
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

#### Instructions

1. Dans un bol, écraser les pois chiches avec une fourchette. (Vous pouvez aussi les réduire en purée dans un mixeur).
2. Incorporer les autres ingrédients en mélangeant bien.

## La méthode de grand-mère pour lutter contre l'obésité

### Visez au moins 2 jours d'entraînement musculaire par semaine

Edith Murway-Traina, qui vit en Floride, aime passer du temps dans la salle de sport.

Elle n'est peut-être plus aussi agile par rapport à son époque de danseuse. Mais à 100 ans, elle est toujours active et forte.

En fait, elle est titulaire d'un record mondial Guinness pour avoir soulevé un poids de 163 livres et pour avoir fait un développé couché de 63 livres.

#### Entraînement musculaire pour la perte de poids

Si vous avez besoin de perdre du poids, il se peut que vous pensiez devoir vous mettre à la course, au jogging ou à la marche pour faire pencher la balance du bon côté.

Mais que faire si vous avez des douleurs ou des faiblesses qui vous empêchent de faire ce type d'exercice? Vous savez... des choses telles que des douleurs aux genoux, des douleurs au dos, un mauvais équilibre ou un manque de force.

Aucun cardio. Aucun problème. Il y a un autre choix... La méthode de grand-mère.

Une récente étude a révélé que la musculation comme celle d'Edith peut être un moyen efficace de<sup>3</sup>

- perdre du poids



- développer ses muscles
- augmenter la force
- améliorer l'équilibre
- améliorer votre santé globale

« Nous pouvons faire appel à l'entraînement par la résistance et obtenir des effets significatifs avec un régime fondé sur la réduction calorique », explique Pedro Lopez, chercheur principal. « Nous pouvons diminuer le pourcentage de graisse corporelle, la masse grasseuse du corps entier, le poids corporel et l'IMC ».

#### Lignes directrices pour la musculation des adultes

L'American College of Sports Medicine recommande aux adultes de faire de la musculation au moins deux jours par semaine. Voici quelques moyens simples pour commencer :

- Suivez un cours de musculation
- Travaillez avec un entraîneur personnel
- Levez des poids au gym, ou...
- Faites des exercices de musculation comme les squats, les fentes, les pompes et les abdominaux

#### SUITE

5 conseils de musculation pour perdre du poids <https://tinyurl.com/398z366c>

## Haricots : la manière « magique » de vaincre la faim (suite de la page 1)

#### contrôler votre faim?

Mangez des haricots au déjeuner. Essayez :

- Un burrito de déjeuner avec des haricots noirs et des légumes hachés.
- Incorporez des haricots écrasés à un smoothie aux fruits.
- Houmous avec des légumes ou des craquelins à base

de grains entiers.

**Haricots en masse.** Les protéines et les fibres que renferment les haricots vous aideront à vous sentir rassasié pendant plus longtemps. Les haricots au déjeuner peuvent également vous aider à perdre du poids ou à maintenir un poids sain.

#### SUITE

10 façons de manger des haricots pendant le déjeuner <http://tinyurl.com/y89odunk>

#### Références

1. oungwon, K., et al. Genetic susceptibility, screen-based sedentary activities and incidence of coronary heart disease. [Susceptibilité génétique, activités sédentaires liées aux écrans et incidence des maladies coronariennes.] BMC Medicine, 20:188. De : <https://tinyurl.com/yc653vs9>
2. ristensen, M., et al. (2016). Meals based on vegetable protein sources (beans and peas) are more satiating than meals based on animal protein sources (veal and pork) – a randomized cross-over meal test study, Food & Nutrition Research, 60. [Les repas à base de sources de protéines végétales (haricots et pois) sont plus rassasiants que les repas à base de protéines animales (veau et porc) - une étude randomisée croisée sur les repas, Food & Nutrition Research, 60.] De : <https://tinyurl.com/2jivcd4b>
3. Lopez, P., et al. (2022). Resistance training effectiveness on body composition and body weight outcomes in individuals with overweight and obesity across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. [Efficacité de l'entraînement par résistance sur la composition corporelle et le poids corporel chez les personnes en surpoids et obèses tout au long de la vie : Une revue systématique et une méta-analyse.] Obesity Reviews, 23:5. De : <https://tinyurl.com/25xu8buw>
4. Lambert, J., et al. (2022). Taking a one-week break from social media improves well-being, depression, and anxiety. [Le fait de faire une pause d'une semaine dans les médias sociaux améliore le bien-être, la dépression et l'anxiété.] Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 25:5. De : <https://tinyurl.com/yc46up4n>
5. U.S Department of Agriculture. (2022). Salade de pois chiches. De : <https://www.nutrition.gov/recipes>



## Participez au Défi santé du mois de juin!

Pensez positif : Faites travailler votre cerveau pour adopter des pensées positives Lien vers :

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :

Comment puis-je incorporer davantage de légumes dans mon régime alimentaire?



# Défi du bien-être

Réalisé par:





## Pensez positif

### DÉFI

Faites travailler votre cerveau pour adopter

### Exigences pour compléter ce DÉFI SANTÉ™

1. Lire « Pensez positif ».
2. Élaborez un plan pour avoir des pensées positives tous les jours.
3. Maintenez un relevé de votre défi santé complété au cas où votre organisation exigerait des documents.



La skieuse olympique Jackie Wiles a dépassé les 80 miles par heure sur un parcours de descente au cours d'une course de coupe du monde. Elle a enchaîné virage après virage en utilisant parfaitement ses skis, ses bâtons et son corps.

Une semaine plus tard, elle participait à une course contre les meilleurs skieurs alpins du monde. Et ensuite, quelque chose s'est produit.

Au sommet de sa carrière d'athlète de renommée mondiale, Wiles a perdu l'équilibre. Elle a perdu le contrôle et a dévié de sa trajectoire.

Lorsque les officiels de la course ont réussi à la rejoindre sur la pente enneigée, elle était incapable de marcher. L'impact a déchiré des ligaments, brisé deux os de sa jambe et infligé d'autres blessures.

Même avant de subir une intervention chirurgicale, Wiles savait qu'elle avait un choix à faire. Abandonnez, arrêtez de skier et faites autre chose. Ou alors, concentrez sur son amélioration et son renforcement pour skier à nouveau comme un pro.

Qu'est-ce que vous feriez? Se focaliser sur le négatif ou sur le positif?

Remercier peut vous rendre plus heureux  
<http://tinyurl.com/vctbfmyd>

### Le pouvoir de la pensée positive

Mythe ou réalité : La pensée positive est-elle bénéfique pour la santé? Répondez au questionnaire pour le savoir.



- | V                        | F                        |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Les personnes qui envisagent la vie de manière positive sont moins à risque de souffrir de maladies cardiaques que celles qui se concentrent sur les aspects négatifs.             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Le stress et les pensées négatives n'ont pas vraiment de conséquences sur la tension artérielle.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Un peu d'exercice ou de méditation peut dynamiser votre humeur et vous aider à vous sentir mieux.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Les personnes qui privilégient les aspects positifs ont tendance à vivre plus longtemps et à présenter un risque plus faible de maladies chroniques que celles qui ne le font pas. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. La pensée positive a pour effet d'améliorer le fonctionnement du cerveau, la mémoire et la capacité à résoudre des problèmes.  |

Votre résultat? Si vous avez répondu de manière incorrecte à l'une de ces affirmations, il serait bon pour vous d'en apprendre davantage sur le pouvoir de la pensée positive. Le stress et les perspectives négatives risquent de provoquer une augmentation de la tension artérielle. Votre état d'esprit peut avoir des répercussions sur votre santé et votre bonheur. Essayez-le.

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

### Neuf avantages de la pensée positive pour la santé

Après son accident sur la piste de ski, Jackie a été emmenée sur une civière. Elle avait besoin d'une intervention chirurgicale pour réparer les ligaments déchirés, les os cassés et les dommages causés à son genou. Puis la thérapie physique a suivi. À chaque étape de son rétablissement, elle s'est concentrée sur le positif.

« Les cicatrices sont des histoires et montrent ce que j'ai traversé et la force que j'ai au fond de moi », dit Jackie. « Je vais sortir plus fort de cette épreuve. »

Et c'est ce qu'elle a fait. Elle a récemment participé aux Jeux olympiques d'hiver de 2022 dans la catégorie descente en ski alpin féminin.

- cardiaque<sup>1</sup>
- vous aider à vivre plus longtemps<sup>2</sup>
- se remettre plus rapidement des événements négatifs
- améliorer le bien-être et la qualité de vie<sup>3</sup>
- soutenir et protéger le système immunitaire<sup>4</sup>
- réduire la tension artérielle<sup>5</sup>
- favoriser les relations saines<sup>6</sup>
- protéger les fonctions cérébrales et la mémoire au fur et à mesure que vous vieillissez<sup>7</sup>
- réduire les inquiétudes, le stress, l'anxiété et la dépression<sup>8</sup>

# La perspective optimiste : 8 façons de penser positivement

Êtes-vous déjà une personne optimiste? Continuez ainsi. Mais si vous avez tendance à vous concentrer sur le négatif, ou si vous pensez au pire, que faire? Adoptez une pensée positive. Voici 8 façons de développer un état d'esprit positif :

**1 Commencez votre journée par des pensées positives.** Lorsque vous vous réveillez, est-ce que vous commencez à vous inquiéter à propos de tout ce qui est sur votre liste de choses à faire et de ce qui pourrait mal tourner? Arrêtez. Commencez votre journée avec une pensée positive comme : « Aujourd'hui, c'est une journée exceptionnelle. »

**2 Soyez reconnaissant.** C'est une autre façon de dire, « regardez vers le positif ». Par exemple, si vous êtes coincé dans les embouteillages, soyez reconnaissant d'avoir plus de temps pour écouter votre chanson ou votre podcast préféré.

**3 Tenez un journal de gratitude** Consacrez quelques minutes par jour à l'écriture de quelques choses dont vous êtes reconnaissant. Même les petites choses sont importantes, comme l'air pur, un beau coucher de soleil ou tous les feux verts sur le chemin pour se rendre au travail.

**4 Rire plus souvent.** C'est un excellent moyen d'améliorer votre humeur, de vous sentir plus heureux et d'être plus positif. Lisez ou écoutez des blagues amusantes. Regardez une comédie. Et privilégiez l'humour, même dans les situations difficiles. Lorsque vous riez, des endorphines sont diffusées dans le cerveau et permettent une amélioration de votre humeur.

**5 Prenez le temps de bouger.** Visez 30 à 60 minutes par jour. Divisez-le en plus petits blocs de temps si cela convient mieux à votre emploi du temps. Prenez une marche. Faites du vélo. Allez au gymnase. Participez à un cours de conditionnement physique. Vous allez sentir mieux, penser mieux et être plus positif.

**6 Tirez les leçons de vos échecs.** Lorsque quelque chose ne va pas comme vous l'aviez prévu, il est facile de se concentrer sur ce qui n'a pas marché. Modifiez votre façon de percevoir l'échec. Transformez-le en une opportunité d'apprentissage. L'inventeur Thomas Edison a dit : « Je n'ai pas échoué 10 000 fois. Je n'ai pas échoué une seule fois. J'ai réussi à prouver que ces 10 000 méthodes ne fonctionneront pas. »

**7 Arrêtez, réfléchissez, choisissez.** Payez attention à ce que vous dites et pensez. Quand vous constatez que vous faites une déclaration ou un commentaire négatif, arrêtez-vous. Réfléchissez à ce que tu dis. Et choisissez de le redéfinir avec une déclaration positive. Voici un exemple : **Arrêtez :** Je ne serai jamais capable de suivre un régime sain. **Pensez :** Ce n'est pas le cas. Je viens de manger un biscuit, mais je mange aussi des aliments sains. **Choisissez :** Je cherche à avoir un régime alimentaire plus sain.

16 autres façons de penser positif  
<http://tinyurl.com/y8xc6hgw>



Je ferai de meilleurs choix la prochaine fois.

**8 Entourez-vous de personnes positives.** Il est possible que vous ne puissiez pas éviter les personnes négatives qui font partie de vos collègues de travail ou de votre famille. Mais vous pouvez vous entourer de personnes positives. Le fait de vous entourer de personnes ayant une attitude positive vous aidera à apprendre à penser de cette manière et à éviter de vous accrocher aux aspects négatifs. La pensée positive ne règlera pas tous vos problèmes et ne transformera pas votre vie en un conte de fées magique. Mais il peut améliorer votre santé physique et mentale, vous aider à vivre plus longtemps et à vous sentir plus heureux. Et il y a de quoi être reconnaissant.

Penser positivement...  
vivre plus longtemps  
<http://tinyurl.com/y7cbavly>

## Références

1. ozanski, A., et al. (2019). Association of optimism with cardiovascular events and all-cause mortality. [Lien entre l'optimisme et les événements cardiovasculaires et la mortalité toutes causes confondues.] JAMA Network Open, e1912200. De : <https://tinyurl.com/mpp36e83>
2. Lee, O.L., et al. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. [L'optimisme est associé à une durée de vie exceptionnelle dans deux cohortes épidémiologiques d'hommes et de femmes.] Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 116(37): 18357-18362. De : <https://tinyurl.com/4vccs32a>
3. Lonczak, H.S. (2021). Pessimism vs. optimism: How mindset impacts well-being. [Pessimisme et optimisme : l'impact de l'état d'esprit sur le bien-être.] Positive Psychology. De : <https://tinyurl.com/yckvzsun>
4. Framingham, J. (2016). Positive thinking improves physical health. [La pensée positive permet d'améliorer la santé physique.] PsychCentral. De : <https://tinyurl.com/fyr9zvzp>
5. Kubzansky, L., et al. (2020). De : Optimism and risk of incident hypertension: a target for primordial prevention. [L'optimisme et le risque d'hypertension incidente : une cible pour la prévention primordiale.] Cambridge Core. De : <https://tinyurl.com/2kedawrz>
6. Kubzansky, L., et al. (2020). Optimism and risk of incident hypertension: a target for primordial prevention. [L'optimisme et le risque d'hypertension incidente : une cible pour la prévention primordiale.] Epidemiology and Psychiatric Sciences, 29:e157. De : <https://tinyurl.com/ycxpvawu>
7. dos Santos, S.B., et al. (2018). Association of lower spiritual well-being, social support, self-esteem, subjective well-being, optimism and hope scores with mild cognitive impairment and mild dementia. [Association d'une diminution des indices de bien-être spirituel, de soutien social, d'estime de soi, de bien-être subjectif, d'optimisme et d'espoir avec une déficience cognitive légère et une démence légère.] Frontiers in Psychology. De : <https://tinyurl.com/2s3umcam>
8. Vos, L.M.W., et al. (2021). Optimism, mindfulness, and resilience as potential protective factors for the mental health consequences of fear of the coronavirus. [L'optimisme, la pleine conscience et la résilience constituent des facteurs de protection potentiels pour les conséquences sur la santé mentale liées à la peur du coronavirus.] Psychiatry Research, 300:113927. De : <https://tinyurl.com/2p87axw7>



# Pensez positif

## DÉFI

Faites travailler votre cerveau pour adopter

### 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 avoir des pensées positives tous les jours.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en faveur d'une pensée positive.
4. la fin du mois. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

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.

Comment puis-je incorporer davantage de légumes dans mon régime alimentaire?

# A.

Sans manger des poignées de brocolis et d'épinards, c'est ça?

Si vous cherchez à ajouter davantage de légumes à votre régime alimentaire, vous êtes sur la bonne voie. Pourquoi?

### La plupart des adultes ne consomment pas assez de légumes.

En effet, selon une étude récente, les chercheurs ont constaté que seuls 10 % des adultes consomment la quantité de légumes minimale recommandée par jour.<sup>1</sup>

- **Mangez cette quantité.** Les Directives alimentaires 2020-2025 pour les Américains conseillent aux adultes de manger 2 à 3 tasses de légumes par jour.<sup>2</sup>

### Le pouvoir des légumes : Sept effets bénéfiques des légumes sur la santé

Saviez-vous que les légumes sont riches en nutriments essentiels, et qu'ils sont pauvres en calories et riches en fibres? La consommation de légumes est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour améliorer votre santé. Des études montrent que le fait de manger plus de légumes peut aider à :<sup>3</sup>

- baisser la pression artérielle
- favoriser la gestion du poids
- améliorer la digestion
- contrôler la glycémie + prévenir/gérer le diabète
- réduire le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
- aider à prévenir certains types de cancer
- contrôler l'appétit

### Mangez davantage de légumes : 6 façons de les manger plus

Si vous ne mangez pas suffisamment de légumes, vous n'êtes pas seul. Seul un adulte sur dix consomme suffisamment de fruits et de



6 façons de manger plus de légumes

légumes. Mais il est possible de faire autrement.

Voici quelques solutions faciles pour ajouter plus de légumes à votre alimentation :

- **En tout douceur.** Préparez un smoothie à base de légumes et de fruits. Avec seulement quelques ingrédients, vous pouvez utiliser un mixeur haute puissance pour préparer un smoothie sain. Essayez des recettes de smoothie faites avec des fruits et des légumes comme les carottes, les épinards, les concombres, le chou frisé ou le chou-fleur.
- **Le délice des trempettes.** Essayez les légumes frais accompagnés d'une vinaigrette légère ou d'une trempette sans gras. Empilez une assiette avec des brocolis, des choux-fleurs, des carottes et des pois mange-tout crus, et dégustez ces légumes comme collation ou repas. Ils sont bien plus bénéfiques pour vous que de grignoter de la malbouffe ou des friandises sucrées.
- **Le secret des soupes.** Ajoutez des légumes à votre soupe préférée à faible teneur en sodium. Si vous préparez votre propre soupe aux légumes, elle est probablement saine. Mais les soupes en conserve pourraient être enrichies de légumes frais. Ajoutez quelques carottes, poireaux ou haricots verts fraîchement coupés. Les légumes surgelés sont également très appréciés.
- **La cachette.** La sauce spaghetti est la parfaite « cachette » pour les légumes. Hachez des courgettes, des oignons, des aubergines, des brocolis, des choux-fleurs et des

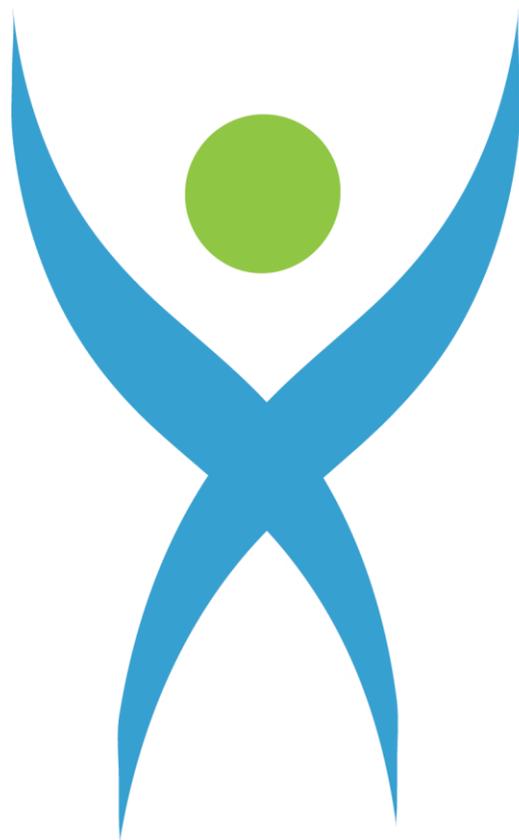
## ASK THE Wellness DOCTOR

champignons, et ajoutez-les à votre sauce à pâtes. Passez la sauce en purée si vous en avez besoin. Plus ils seront coupés petits, moins vous remarquerez qu'ils ont été ajoutés à la sauce!

- **Voilà, un sandwich roulé.** Les burritos et les quesadillas deviennent encore plus savoureux avec l'ajout de légumes. Faites cuire des œufs. Introduire les tomates, les épinards, les champignons, l'oignon rouge et les asperges. Puis enroulez-le dans une tortilla. Ou bien, évitez les tortillas et préparez une omelette avec des légumes.
- **Le grill.** Faites griller les légumes et servez-les avec votre repas. Badigeonnez vos légumes préférés d'huile d'olive, de vinaigrette italienne légère ou de votre propre marinade, et grillez-les. Essayez les champignons Portobello, les courgettes, les courges jaunes, les aubergines, les choux-fleurs ou les asperges. Ou bien, utilisez des brochettes pour créer des brochettes de légumes. Vous avez envie d'être en meilleure santé? Mangez plus de légumes.

### Références

1. Lee, S.H., et al. (2022). Adults meeting fruit and vegetable intake recommendations - United States, 2019. [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/5n6mr2iz>
2. U.S. Department of Agriculture. (2020). Dietary Guidelines for Americans 2020–2025. [Lignes directrices en matière de régime alimentaire pour les Américains 2020-2025.] De : <https://tinyurl.com/36zrss9v>
3. Harvard University. (2022). Vegetables and fruits. [Légumes et fruits.] The Nutrition Source. De : <https://tinyurl.com/4p2han7i>



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