



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
JUILLET 2022

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Juillet 2022

Les 5 bienfaits de la consommation de melon d'eau

Saviez-vous que juillet est le mois national du melon d'eau? Miam, non? Voilà ce que pensent aussi les personnes qui fréquentent en masse le festival annuel du melon d'eau en Californie. Ce fruit à faible teneur en calories est parfaitement adapté aux pique-niques d'été. Jetez un coup d'œil à ces cinq bienfaits sucrés et juteux du melon d'eau pour la santé.

Épicez vos repas pour améliorer votre santé cardiaque

Doucement avec la salière. Il y a de fortes chances que vous consommiez déjà une quantité suffisante de sodium, et ajouter du sel ne sera pas bénéfique pour vous ou votre cœur. Mais il est possible d'ajouter beaucoup de saveur à vos aliments tout en veillant à ce qu'ils restent sains. Ajoutez des épices à vos repas. Voici comment...

Soyez plus actifs : La distance parcourue à pied par cet homme est incroyable

Combien de pas faites-vous par jour? La plupart des adultes effectuent entre 3 000 et 5 000 pas à la fin de la journée. Et ce n'est pas assez pour protéger votre santé. L'ancienne Ranger de l'armée Holly « Cargo » Harrison voulait faire un point. Alors il a effectué une longue marche. Voici ce qui s'est passé...

L'axe des Y : Faites ceci 4 heures après avoir appris quelque chose de nouveau...

Impossible de se rappeler ce que vous venez de lire? Avez-vous des difficultés de mémorisation après avoir étudié pour un examen, lu un livre ou essayé d'apprendre quelque chose de nouveau? Faites ceci pour améliorer votre mémoire...

Recette : Sorbet aux framboises fraîches

Vous cherchez une gâterie sucrée qui ne détruira pas votre régime et qui aura un goût délicieux? Évitez la crème glacée, le bar à dessert ou le service au volant. Essayez cette recette de sorbet aux framboises fraîches. Vous aurez besoin de seulement quatre ingrédients, et vous pourrez le préparer en moins de 10 minutes.

Participez au Défi santé du mois de juillet!

Consommez des gras sains : Choisissez des gras sains pour améliorer votre santé

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que faire pour réduire les symptômes des allergies saisonnières à la maison?

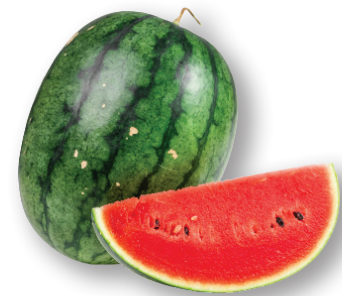


WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



Faites ceci 4 heures après avoir appris quelque chose de nouveau...

Vous venez de terminer la lecture du manuel d'utilisation de votre ordinateur. Vous venez de conclure une nouvelle leçon pour maîtriser une langue étrangère. Ou vous avez consacré beaucoup de temps à étudier pour un examen.

Werez-vous en mesure de retenir ces informations? Est-ce que vous allez vous souvenir de vos acquis le lendemain?

Ce n'est pas un secret que la répétition est bénéfique. Néanmoins, selon une étude récente, ce n'est pas la seule façon de renforcer sa mémoire.⁴

Quatre heures après avoir appris quelque chose de nouveau, faites au moins 30 minutes d'exercice.

Ainsi, vous aurez plus de chances de mémoriser les nouvelles informations à long terme dans votre cerveau.

COMMENTS?

envoyer des commentaires à

evan@thehealthycopywriter.com

Les 5 bienfaits de la consommation de melon d'eau

Consommez ce fruit peu calorique pour améliorer votre santé

Saviez-vous que juillet est le mois national du melon d'eau?

La célébration annuelle du festival de melon d'eau de Californie est toujours un événement juteux.

Essayez le ski de melon d'eau. Découpez deux melons d'eau pour en faire des chaussures de fortune. Enfoncez vos pieds dans son contenu sucré, et tenez fermement. Vos amis vont vous tirer avec une corde pendant que vous skiez sur un chemin de melons d'eau juteux.

Et lorsque vous avez terminé, il y a plus... 43 000 livres de plus. C'est la quantité de melons d'eau que les participants au festival annuel consomment.

Même si vous ne vous rendez pas dans la Californie en plein été, vous pouvez quand même célébrer le mois national du melon d'eau. C'est facile.

Mangez du melon d'eau.

- Ce fruit sucré et faible en calories est excellent en tant que collation simple.
- Il est délicieux en tant que pâtisserie glacée.
- De plus, il est parfait pour l'été, les salades, les smoothies et autres accompagnements sains.

Cinq bienfaits sucrés et juteux du melon d'eau pour la santé

En plein été, le melon d'eau est un choix idéal pour faire le plein de fruits, et c'est bon pour la santé. Lors d'une étude récente, les chercheurs ont découvert que manger 2 tasses de melon d'eau par jour avait pour effet de :¹

- favoriser la perte de poids
- faire baisser l'indice de masse corporelle
- baisser la pression artérielle
- diminuer le tour de taille
- lutter contre la faim

Il n'y a qu'environ 50 calories dans une tasse de melon d'eau. Il est sucré, mais contient seulement une petite quantité de sucre naturel.

Et si vous avez besoin d'un peu d'aide pour vous hydrater lors d'une chaude journée d'été, mangez ce fruit. Les melons d'eau contiennent environ 92 % d'eau. Ce n'est pas étonnant que le ski de melon d'eau existe.

MORE

Comment choisir un bon melon d'eau
<https://tinyurl.com/msjx2e5s>

Épicez vos repas pour améliorer votre santé cardiaque

Étude : Les assaisonnements épicés favorisent le contrôle des triglycérides

Est-ce que votre repas vous semble un peu fade? Si vous avez instinctivement recours à la salière, vous n'êtes pas le seul.

L'adulte moyen consomme environ trois livres de sel par an. Les aliments transformés sont riches en sodium. Et il y a sans doute une salière à portée de main partout où vous mangez.

Mais le sel n'est pas la seule solution pour donner du goût aux aliments. Il y a une meilleure solution.

Au lieu d'ajouter plus de sel, servez-vous des épices pour ajouter un peu de saveur à vos aliments préférés. Essayez :

- Cumin
- Gingembre
- Origan
- Romarin
- Curcuma
- Turmeric

Mettre du piquant dans votre vie

Une étude récente a démontré que l'utilisation d'épices peut contribuer à une réduction des triglycérides, ou matières grasses dans le sang.²

Un taux élevé de triglycérides est susceptible d'augmenter votre risque de maladie cardiaque.

Dans l'étude, les personnes qui ont mangé des plats assaisonnés d'épices ont vu leur taux de triglycérides diminuer d'un tiers, par rapport à celles qui ont mangé les mêmes plats sans épices.





Recette : Sorbet aux fraises fraîches

Vous cherchez une gâterie sucrée qui ne détruira pas votre régime et qui aura un goût délicieux? Évitez la crème glacée, le bar à dessert ou le service au volant. Essayez cette recette de sorbet aux framboises fraîches.⁵ Vous aurez besoin de seulement quatre ingrédients, et vous pourrez le préparer en moins de 10 minutes.

Ingrédients

- 22 grosses bananes (pelées, coupées et congelées)
- 2 T de framboises congelées
- 2 c. à s. de sirop d'érable naturel
- 2 c. à s. de jus de citron

Instructions

1. Sortir les bananes du congélateur et les placer dans un robot culinaire. Laisser reposer pendant 5 à 7 minutes. Pulser jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Ajouter les framboises, le sirop et le jus de citron. Mélanger le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Arrêter pour gratter les côtés du mélangeur si nécessaire.
3. Verser dans des tasses. Donne 6 portions. 97 calories par portion.

Soyez plus actif : La distance parcourue à pied par cet homme est incroyable!



Fixez-vous comme objectif de faire 30 minutes d'exercice par jour

L'ancien Ranger de l'armée Holly « Cargo » Harrison voulait voir s'il était assez fort pour aller jusqu'au bout.

Alors, il a enfilé une paire de chaussures de randonnée. Il a pris des bâtons et des équipements. Et il est parti aussi loin au sud qu'on puisse aller à Ushuaia, en Argentine.

Et c'est là qu'il a commencé à marcher. Pendant les 17 mois et demi qui ont suivi, il a marché quotidiennement. Son voyage lui a fait traverser des frontières, des intempéries, des problèmes de santé et d'autres difficultés.

Cependant, Harrison n'a jamais abandonné. Il a continué. Et finalement, il a atteint son objectif, en arrivant à Prudhoe Bay, en Alaska, après avoir parcouru plus de 15 000 miles.

« En fin de compte, ma promenade m'a conduit à un endroit où je ne m'attendais pas à me retrouver », dit Harrison. « Physiquement, je suis arrivé à Prudhoe Bay, mais sur le plan émotionnel, j'ai atteint un endroit plus profond en moi... »

MORE

Comment parcourir 10 000 pas par jour
<https://tinyurl.com/2epdtf98>

Un moyen simple d'améliorer votre santé : Marchez plus

À certains stades de son parcours, Harrison a marché 30 miles par jour. C'est beaucoup. Il n'est pas nécessaire de faire autant d'exercice pour améliorer sa santé. Mais il faut que vous soyez actif.

• Quelle quantité d'exercice faites-vous?

Environ 77 % des adultes ne font pas assez d'exercices aérobiques (30 minutes par jour) et de musculation (2 jours par semaine).

Mais si vous souhaitez améliorer votre santé, améliorer votre bien-être, gérer votre poids et prévenir les maladies chroniques, un peu plus d'exercice peut vous aider.

Pour commencer, voici un moyen simple :

Prenez une marche.

Intégrez-la régulièrement dans votre journée. Si vous ne pouvez pas consacrer 30 minutes à votre activité, faites trois courtes pauses dans la journée.³

Prenez un pas, puis un autre. Et suivez vos progrès. Tout comme Harrison a fait le chemin de l'Argentine à l'Alaska.

Épicez vos repas pour améliorer votre santé cardiaque

Utilisez généreusement les épices que vous ajoutez aux plats que vous préparez. (Notez bien que le sel n'est pas une épice).

Si vous allez au restaurant, n'hésitez pas à commander le plat épicé ou la soupe assaisonnée.

Vous en apprécierez le goût, et le piquant de la vie.

MORE

Ajoutez un peu de saveur avec des herbes et des épices
<https://tinyurl.com/y8fku9p8>

References

1. Lum, T., et al. (2019). Effects of fresh watermelon consumption on the acute satiety response and cardiometabolic risk factors in overweight and obese adults. *Nutrients*, 11(3): 595. From: <https://tinyurl.com/ycknhfb6>
2. Peterson, K., et al. (2020). The effect of culinary doses of spices in a high-saturated fat, high-carbohydrate meal on postprandial lipemia and endothelial function: a randomized, controlled, crossover pilot trial. *Royal Society of Chemistry*, 11:3191-3200. From: <https://tinyurl.com/4z7pt9m3>
3. Dohrn, I.M., et al. (2018). Replacing sedentary time with physical activity: A 15-year follow-up of mortality in a national cohort. *Clinical Epidemiology*, 10:179-186. From: <https://tinyurl.com/y7og39k4rinzi>
4. Loprinzi, P. (2018). Intensity-specific effects of acute exercise on human memory function: considerations for the timing of exercise and the type of memory. *Health Promotion Perspectives*, 8(4): 255-262. From: <https://tinyurl.com/2p9xt9fz>
5. Radd, S. (2020). Real raspberry sorbet. Food as medicine: 150 Plant-Based Recipes for Optimal Health, Disease Prevention, and Management of Chronic Illness. New York, N.Y.: Skyhorse Publishing.



Participez au Défi santé du mois de juillet!

Consommez des gras sains : Choisissez des gras sains pour améliorer votre santé

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que faire pour réduire les symptômes des allergies saisonnières à la maison?



Défi du bien-être

Réalisé par:



Consommez des gras sains



DÉFI

Choisissez des gras sains pour améliorer votre santé

Exigences pour compléter ce DÉFI SANTÉ™

1. Lisez « Consommez des gras sains. »
2. Élaborez un plan pour ajouter davantage de gras sains à votre alimentation.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Beurre. C'est l'une des attractions qui attirent presque 100 000 personnes par jour à l'Iowa State Fair chaque année.

Mais les nombreuses personnes ne recherchent pas une tartine de beurre

sur des rôties, un biscuit ou du maïs sur l'épi.

Ils sont venus voir la sculpture de la vache à beurre et d'autres créations sur le thème du beurre fabriquées par Sarah Pratt, le sculpteur de beurre travaillant à la foire.

La célèbre sculpture de la vache à beurre est devenue une tradition de l'Iowa State Fair depuis plus de 100 ans. C'est une réplique à taille réelle d'une vache faite de 600 livres de beurre pur crème.

Et si on le découpait en portions individuelles de beurre, il y aurait assez pour beurrer 19 200 rôties. C'est beaucoup de beurre

Les créations de Pratt sont sans doute agréables à regarder, mais le beurre et les autres aliments qui contiennent des graisses saturées ou trans sont susceptibles de boucher vos artères et d'augmenter votre risque de maladies chroniques.

Les professionnels de la santé suggèrent d'éviter ou de limiter les mauvaises graisses. Cependant, votre corps a besoin de bonnes graisses afin de protéger votre santé et de vous procurer de l'énergie.

Évitez le beurre sur vos rôties du matin et relevez le défi d'un mois visant à consommer des gras sains.

Questionnaire sur les matières grasses

Que connaissez-vous au sujet des gras sains? Répondez au questionnaire pour le savoir.



T F

1. La plupart des fruits et légumes renferment des gras sains.
2. L'huile d'olive n'est pas meilleure pour la santé que le beurre ou la margarine.
3. Les gras saturés et les gras trans sont susceptibles d'augmenter le taux de cholestérol et d'accroître le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.
4. Les principales sources de matières grasses malsaines pour un grand nombre de personnes sont la viande rouge, la pizza et le lait.
5. La consommation d'aliments d'origine végétale est le meilleur moyen d'ajouter plus de gras sains à votre alimentation.

Votre résultat? L'huile d'olive est une option plus saine que le beurre, la margarine et l'huile végétale. La consommation d'aliments complets à base de plantes et de graisses saines peut contribuer à

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

Votre régime alimentaire et votre taux de cholestérol



Les types de gras que vous consommez peuvent avoir un impact important sur le taux de cholestérol.

Avoir un taux de cholestérol élevé vous expose à un risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Tous deux sont les principales causes de décès aux États-Unis et provoquent la mort d'environ 857 000 personnes par an¹

- **Cholestérol total.** Aux États-Unis, on estime que 94 millions d'adultes ont un taux de cholestérol total supérieur à la normale.²
- **Seul un adulte sur trois** ayant un taux de cholestérol élevé réussit à le contrôler.
- **Il n'y a aucun symptôme.** De nombreuses personnes atteintes d'hypercholestérolémie ne le savent même pas.

Infographie : 7 conseils pour maîtriser le cholestérol <https://tinyurl.com/438yy3uk>

Ajoutez ces 9 aliments riches en gras sains à

Par bonheur, ce n'est pas tout ce qui est gras qui est mauvais. Les gras sains, ou gras insaturés, présents dans les aliments d'origine végétale, protègent votre cœur et votre cerveau, et contribuent à réduire le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'autres maladies chroniques.⁴



Vous avez envie d'une meilleure santé? Ajoutez ces gras sains à votre régime alimentaire :

- Huile d'olive
- Huiles de colza, de soja et autres huiles végétales non hydrogénées
- Margarines molles sans gras trans
- Vinaigrettes à base d'huiles végétales non hydrogénées
- Poissons d'eau froide, comme le saumon
- Olives et avocats
- Noix et graines, y compris les graines de lin
- Tartinades à base de plantes, comme le houmous ou les beurres de noix
- Fruits, légumes et légumineuses

Le pouvoir des plantes pour maîtriser le cholestérol

Le fait de choisir des aliments qui contiennent moins de gras trans et de gras saturés contribuera à réduire votre taux de cholestérol sanguin et à protéger votre santé.

Les aliments à base de plantes, comme le tofu, les avocats, les produits à base de soja et les légumineuses (pois, haricots, lentilles, etc.), ne contiennent pas de cholestérol, sont à faible teneur en gras saturés et réduisent réellement le cholestérol grâce à leur teneur en gras et en fibres.

Limitez la consommation de gras saturés <https://tinyurl.com/>

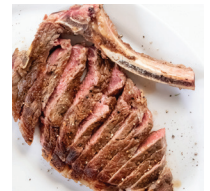
Quatre façons de mesurer le cholestérol



Une simple prise de sang suffit à mesurer le taux de cholestérol pour :³

- **Cholestérol total.** Une mesure de la quantité totale de cholestérol dans votre sang (taux sain pour les adultes = 125 à 200 mg/dL).
- **LDL (mauvais cholestérol).** La principale source des accumulations de cholestérol et des blocages dans les artères. (Taux sain pour les adultes = Moins de 100 mg/dL)
- **HDL (bon cholestérol).** Les HDL contribuent à l'élimination du cholestérol de vos artères (niveau sain pour les adultes = 40 mg/dL ou plus).
- **Triglycérides.** Le type de graisse le plus répandu dans votre corps.

Cinq types d'aliments gras à éviter ou à limiter



Dans les allées de votre épicerie, vous verrez certainement des dizaines d'emballages de produits étiquetés « à faible teneur en gras ».

Ne vous laissez pas tromper. Dans la majorité des cas, l'étiquette signifie simplement que l'article est à faible teneur en gras saturés ou trans, et non une bonne source de gras sains ou insaturés.

Voici 5 types d'aliments gras à éviter ou à limiter :

- **Viandes :** Bœuf, agneau, porc, saucisse, bacon, hamburgers, hot dogs, steak
- **Produits laitiers entiers :** Lait entier, crème, beurre, crème glacée, fromage
- **Graisses animales et solides :** Saindoux, graisse végétale, margarine dure.
- **Produits de boulangerie à base de gras solides :** Croûte à tarte, gâteau, biscuits, pâtisserie, beignets, craquelins
- **Huile de noix de coco ou de :** Garnitures et crèmes sans produits laitiers

S'agit-il de gras sains? Voici un moyen simple de vérifier. Si le produit est solide à température ambiante (comme la sculpture de la vache construite à partir de 600 livres de beurre), ce n'est pas un choix sain.

Les gras et le cholestérol <https://tinyurl.com/2p92tjd6>

Références

1. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Leading causes of death. [Principales causes de décès.] De : <https://tinyurl.com/4mjcwhpc>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). High cholesterol facts. [Les faits sur les taux élevés de cholestérol.] De : <https://tinyurl.com/2582eta7>
3. National Library of Medicine. (2020). Cholesterol levels: What you need to know. [Taux de cholestérol : Tout ce que vous devez savoir.] De : <https://tinyurl.com/3me2wez7>
4. American Heart Association. (2018). 'Bad' cholesterol can be deadly in otherwise healthy people. [Le « mauvais » cholestérol peut se révéler mortel chez des personnes qui sont par ailleurs en bonne santé.] De : <https://tinyurl.com/2f3c66t3>

Consommez des gras sains



DÉFI

Choisissez des gras sains pour améliorer votre santé

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 ajouter davantage de gras sains à votre alimentation.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de consommation de gras sains.
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.

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

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai consommé des gras sains.
 _____ 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.

Que faire pour réduire les symptômes des allergies saisonnières à la maison?

A.

Vous ouvrez les stores par une belle journée d'été pour laisser entrer la lumière du soleil. Peut-être que vous vous promenez

dans le parc, ou que vous travaillez dans le jardin.

C'est plutôt rafraîchissant. Mais si vous ne voyez que de l'herbe verte, des fleurs en pleine floraison et des nuages de poussière, de pollen et d'autres allergènes dans l'air, vous vous dites peut-être : « Oh non ! C'est la saison des allergies. »

Allergies saisonnières : Environ 50 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes d'allergies saisonnières.¹ Les symptômes courants sont les suivants ...

- Démangeaisons et larmoiement des yeux
- Éternuements
- Toux
- Écoulement nasal
- Pression sinusale
- Ou peut-être des difficultés à respirer si vous êtes asthmatique²

Q: Si votre saison d'été est marquée par un grand nombre de mouchoirs, de toux au coude et même de journées de travail manquées à cause des allergies saisonnières, y a-t-il quelque chose que vous pouvez faire pour y remédier?

A: Oui.

Conseils de nettoyage pour lutter contre les allergies saisonnières

Il est difficile d'éviter la plupart des allergènes qui suscitent une réaction allergique. Il est encore plus difficile si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur.

Mais à l'intérieur... un peu de nettoyage peut vous aider à mieux



Conseils de nettoyage pour lutter contre les allergies saisonnières

respirer et à éviter les problèmes liés à l'asthme et aux allergies.

Voici ce que vous pouvez faire :³

Dans la cuisine

- Chaque semaine, nettoyez les planchers, les surfaces des armoires, les dossierers et les appareils électroménagers. Utilisez de l'eau et du savon.
- Assurez-vous que le réfrigérateur reste propre. Utilisez un peu de vinaigre pour nettoyer.
- Utilisez un ventilateur d'extraction pendant que vous cuisinez pour réduire l'humidité et les moisissures.

Dans les chambres à coucher/salon

- Utilisez des housses anti-poussière pour les oreillers, les matelas et les sommiers.
- Lavez votre literie chaque semaine.
- Aspirez les tapis, les canapés et les chaises toutes les semaines.
- Lavez les tapis et les moquettes chaque semaine. Passez une vadrouille sur les surfaces dures.

Dans la salle de bain

- Utilisez un ventilateur d'extraction pour limiter l'humidité des bains et des douches.
- Lavez les tapis, les moquettes et le linge de maison toutes les semaines.
- Séchez la baignoire ou la douche avec une serviette après chaque utilisation pour éviter la formation de moisissures.

ASK THE WELLNESS DOCTOR

Dans toute la maison

- Maintenez les fenêtres fermées pendant la saison des allergies. Utilisez les systèmes de climatisation.
- Débarrassez-vous de tous les objets qui accumulent la poussière.
- Si vous avez des animaux domestiques dans la maison, ne les laissez pas accéder à votre chambre à coucher.
- Changez les filtres à air de votre système de climatisation et de votre chauffage chaque saison.
- Évitez le recours aux aérosols de nettoyage.⁴ Les recherches montrent que l'utilisation fréquente des aérosols de nettoyage augmente le risque d'asthme et de problèmes respiratoires. Utilisez du vinaigre.

Si vous souffrez d'asthme ou d'allergies, vous pouvez toujours profiter du soleil et de l'été. Il vous suffit de prendre un peu plus de temps pour garder votre maison propre afin de réduire la poussière, le pollen et les autres allergènes.

Références

1. American College of Allergy, Asthma & Immunology. (2022). Allergy facts. [Faits relatifs aux allergies.] De : <https://tinyurl.com/y57f2ggk>
2. American Lung Association. (2018). Don't fear spring allergies and asthma. [Ne craignez pas les allergies printanières et l'asthme.] De : <https://tinyurl.com/y6om8mq5>
3. Pongdee, T. (2019). Cleaning tips for allergy and asthma sufferers. [Trucs de nettoyage pour les personnes souffrant d'allergies et d'asthme.] De : <https://tinyurl.com/3zy6fhja>
4. Asthma and Allergy Foundation of America. (2020). Asthma-friendly cleaning tips. [Quelques conseils pour un nettoyage respectueux de l'asthme.] De : <https://tinyurl.com/3cfsxwfm>



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