



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

Réalisé par:



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

### **Évasion de prison : La méthode curieuse pour arrêter une crise cardiaque**

Toutes les 40 secondes, une personne aux États-Unis a une crise cardiaque, même en prison. En agissant rapidement, vous pourriez sauver votre vie. Connaissez-vous les premiers signes d'une crise cardiaque?

### **En forme à vie : Choisissez une activité qui vous plaît pour rester en forme**

Vous souhaitez être en meilleure santé et vous sentir mieux? C'est le cas pour Neal Unger. Voilà pourquoi il fait toujours de la planche à roulettes à 65 ans. On n'est jamais trop vieux pour commencer à faire de l'exercice. Choisissez une activité qui vous plaît pour rester en forme. Voici ce que vous devez savoir...

### **Mangez ceci : Le régime alimentaire incroyablement simple pour une meilleure espérance de vie**

Avez-vous déjà essayé de découvrir le secret d'une vie plus longue? Lors d'une étude récente portant sur 74 000 personnes, les chercheurs ont découvert que les aliments que vous mangez jouent un rôle important. Voici ce que mangent les personnes les plus saines du monde...

### **L'axe des Y : Une méthode de rêve pour lutter contre les envies de malbouffe**

Êtes-vous un amateur de sucreries incapable de se contrôler? Jetez un coup d'œil à cette méthode de rêve pour réduire les envies de malbouffe.

### **Recette : Salade de courgettes**

Les courgettes poussent dans tous les jardins ce mois-ci. Avez-vous un peu de cette courge d'été? Le 8 août, il est possible d'observer l'événement national « Glissez un peu de courgette sur le porche de votre voisin ». Ou bien, vous pouvez vous servir de cette recette de salade de courgettes...

### **Participez au Défi santé du mois d'août!**

Passer du temps à l'extérieur : Sortez à l'extérieur pour améliorer votre santé et votre bonheur.

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Est-ce que marcher tous les jours peut vraiment faire une différence?

A stylized human figure logo consisting of a green circle for a head and two blue curved lines for arms and legs, forming an 'X' shape.

WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y :



Une méthode de rêve pour lutter contre les envies de malbouffe

Êtes-vous un amateur de sucreries incapable de refuser des biscuits, les bonbons et la crème glacée?

C'est peut-être votre méthode pour gérer le stress. Mais se servir de la nourriture pour combattre le stress n'est pas une stratégie gagnante.

Alors comment pouvez-vous maîtriser vos envies? Passez une bonne nuit de sommeil.

Les recherches révèlent que 7 à 8 heures de sommeil suffisent pour avoir une bonne alimentation. Le sommeil contribue à réduire la faim et à freiner les envies de manger des aliments sucrés et salés.<sup>4</sup>

Sleep also helps reduce stress and improve mood. And those are ingredients that will help you make better food choices.

Le sommeil permet également de réduire le stress et d'améliorer l'humeur. Et ce sont des ingrédients qui vous permettront de faire de meilleurs choix alimentaires.

Commentaires?

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

## Évasion de prison : La méthode curieuse pour arrêter une crise cardiaque

### Découvrez les premiers signes d'une crise cardiaque.

Lorsque huit détenus d'une prison du Texas ont commencé à crier, cela ressemblait à une évasion.

Menottés ensemble, ils ont défoncé la porte de leur cellule de détention. Ensuite, ils se sont lancés sur le gardien de prison en faisant le plus de bruit possible.

Une minute, leur gardien de prison était en train de parler et de faire des blagues. L'instant d'après, il est tombé. Les détenus ont compris que quelque chose n'allait pas. Il souffrait d'une crise cardiaque.

Les agents pénitentiaires sont intervenus en urgence. Ils ont procédé à une réanimation cardio-pulmonaire du gardien et ont réussi à faire battre son cœur à nouveau. Et les détenus ont permis de lui sauver la vie.

### Connaissez-vous les premiers signes d'une crise cardiaque?

Toutes les 40 secondes, quelqu'un aux États-Unis est victime d'une crise cardiaque. Lorsqu'une personne est victime d'une crise cardiaque, le fait d'être soigné

le plus rapidement possible peut faire la différence entre la vie et la mort.

Les premiers signes indiquant une crise cardiaque sont les suivants :<sup>2</sup>

- **Douleur ou malaise dans la poitrine,** généralement au centre ou sur le côté gauche de la poitrine.
- **Malaise au niveau du haut du corps.** Certaines personnes ont des douleurs dans un seul bras ou les deux, dans le dos, les épaules, le cou, la mâchoire ou la partie supérieure de l'estomac.
- **Essoufflement,** même sans activité physique. Elle se manifeste souvent de manière soudaine et peut se produire avec ou sans douleur ou inconfort.
- **Transpiration, nausées ou étourdissements.** Ceux-ci peuvent avoir lieu avec ou sans douleur ou pression thoracique.

SUITE

Crise cardiaque?  
Voici quoi faire  
<https://tinyurl.com/5f2z4zum>

## En forme à vie : Choisissez une activité qui vous plaît pour rester en forme

### Soyez actif pendant au moins 20 à 30 minutes par jour

Il est tout à fait logique que Neal Unger vive en Californie. C'est le lieu de naissance de la planche à roulettes. Et il adore faire de la planche à roulettes... sur le trottoir, dans la rue et dans les parcs à roulettes locaux. Il possède les compétences nécessaires pour réaliser une longue liste de figures, prendre des virages et rouler à grande vitesse.

Il a même inventé quelques techniques par lui-même, comme le Sissy Bounce Finger Flip. Ce mec est sérieux à propos de son activité sur sa planche à roulettes. C'est sa façon de faire de l'exercice. Et c'est également la façon dont il maintient son équilibre, tant au niveau du corps que de l'esprit. Il médite tout en renforçant son corps à quatre roues.

Unger ne répond peut-être pas à votre idée du planchiste typique. En lui observant en train de faire de la planche à roulettes... l'une des premières choses



que vous remarquerez ce sont ses cheveux gris. Unger a 65 ans.

« L'une des principales raisons pour avoir voulu faire de la planche à roulettes était de montrer aux gens que c'est possible », déclare Unger. « Il est possible d'être fort. Il est possible d'être en pleine forme. Je veux tout simplement continuer à voir jusqu'à quel point je peux être en bonne santé, et jusqu'à quel point je peux maintenir ma jeunesse? À quel point puis-je avoir l'air vieux, et pourtant agir comme un jeune? »



### Salade de courgettes

Les courgettes poussent dans tous les jardins ce mois-ci. Avez-vous un peu de cette courge d'été? Le 8 août, il est possible d'observer l'événement national « Glissez un peu de courgette sur le porche de votre voisin ». Ou bien, vous pouvez essayer cette recette de salade de courgettes.<sup>5</sup>

#### Ingrédients

- 2 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à thé d'ail, émincé
- 1/4 c. à thé de poivre
- 4 grandes courgettes, râpées
- 1 c. à soupe de persil, haché
- 2 c. à soupe d'aneth, haché
- 2 c. à soupe d'oignon rouge, haché
- 1/4 T fromage feta sans gras
- 1/4 T yogourt grec sans gras
- Le jus d'un citron

#### Instructions

1. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre. Mettre de côté.
2. Dans un grand bol, mélanger les courgettes râpées, le persil, l'aneth, l'oignon et la fromage feta.
3. Incorporer le mélange du petit bol aux courgettes. Bien mélanger.
4. Réfrigérer couvert pendant deux heures, ou toute une nuit avant de servir.

Donne 6 portions. 65 calories par portion.

Mangez ceci : Le régime alimentaire incroyablement simple pour une meilleure espérance de vie

Les aliments à base de plantes sont les meilleurs pour une vie longue et saine



Avez-vous déjà essayé de découvrir le secret d'une vie plus longue? C'est la question la plus importante, non?

Cela fait des siècles que l'on cherche une solution miracle pour vivre plus longtemps. Pour info... la fontaine de jouvence ou une bague aux pouvoirs magiques n'existent pas.

### Mais pourquoi certaines personnes vivent-elles plus longtemps que d'autres?

Il y a plusieurs facteurs en jeu. Mais il est évident que des habitudes alimentaires saines font la différence.

Lors d'une étude récente, les chercheurs ont suivi les habitudes alimentaires de 74 000 personnes pendant 12 ans.<sup>3</sup>

Les chercheurs ont observé que les personnes ayant une alimentation saine courent un risque

de décès plus faible que les personnes n'ayant pas une alimentation saine. Les personnes ayant une alimentation saine étaient également moins susceptibles de mourir d'une maladie cardiaque ou de subir un AVC.

Alors, quel est leur régime alimentaire?

### Les personnes les plus saines et qui ont vécu le plus longtemps mangeaient davantage de :

- fruits
- légumes
- légumineuses
- poisson
- noix et graines
- produits laitiers à faible teneur en matières grasses
- grains entiers
- graisses saines
- viandes maigres

#### SUITE

Conférence TED :

Comment vivre jusqu'à 100 ans et plus  
<http://tinyurl.com/pntgdy6>

Maintenant, vous êtes certain de faire le bon choix la prochaine fois que vous irez à l'épicerie, que vous préparerez un repas ou que vous passerez une commande. Et si vous avez mangé des hamburgers et des frites toute votre vie?

### Si vous changez votre régime alimentaire aujourd'hui, cela aura-t-il un effet bénéfique?

En forme pour la vie : Trouvez une activité que vous aimez pour rester en forme (suite de la page 1)

### Minimisez le temps en position assise, bougez plus

Peut-être que vous n'êtes pas prêt à faire du demi-lune avec Neal. Que faites-vous pour rester actif? Marchez, faites du vélo, nagez, faites de la randonnée, dansez ou allez peut-être au gymnase.

Trouvez un moyen d'être plus actif. Choisissez une activité que vous appréciez et intégrez-la à votre mode de vie. Visez au moins 30 minutes par jour.<sup>2</sup> Vous allez vous sentir mieux et vivre plus longtemps.

#### SUITE

Trouver la motivation pour faire de l'exercice  
<https://tinyurl.com/8a37974z>

### Références

1. National Heart, Lung, and Blood Institute. (2022). What are the symptoms of a heart attack? [Quels sont les symptômes d'une crise cardiaque?] De : <http://tinyurl.com/itv8e2g>
2. Piercy, K., et al. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. [Les directives en matière d'activité physique pour les Américains.] JAMA, 320(19): 2020-2028. De : <https://tinyurl.com/3ysakbz7>
3. Sotos-Prieto, M., et al. (2017). Association of changes in diet quality with total and cause-specific mortality. [Lien entre les changements dans la qualité du régime alimentaire et la mortalité, toutes causes confondues.] New England Journal of Medicine, 277:143-153. De : <http://tinyurl.com/y97kssdm>
4. Henst, R., et al. (2019). The effects of sleep extension on cardiometabolic risk factors: A systematic review. [Les effets du prolongement du sommeil sur les facteurs de risque cardiometabolique : Une revue systématique.] Journal of Sleep Research, 28:e12865. De : <https://tinyurl.com/yck48nrm>
5. American Heart Association. (2022). Salade de courgettes. De : <https://tinyurl.com/55fp5vyk>



### Participez au Défi santé du mois d'août!

Passer du temps à l'extérieur : Sortez à l'extérieur pour améliorer votre santé et votre bonheur

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

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

Est-ce que marcher tous les jours peut vraiment faire une différence?



# Défi du bien-être

Réalisé par:







## Passer du temps à l'extérieur

### DÉFI

Sortez pour améliorer votre santé et votre bonheur

### REQUIREMENTS TO COMPLETE THIS HEALTH CHALLENGE™

1. Lisez « Passer du temps à l'extérieur ».
2. Élaborez un plan pour passer plus de temps à l'extérieur (viser plus de 120 minutes par semaine).
3. Maintenez un relevé de votre défi santé complété au cas où votre organisation exigerait des documents.



Au moment où la jeune Cheryl Strayed a atteint un point de bascule dans sa vie, elle n'était pas satisfaite.

Son mariage a échoué. Sa mère est décédée. Elle est passée d'un emploi à l'autre en tant que journaliste, serveuse, employée de bureau, défenseur de la jeunesse et technicienne médicale.

Elle a fait de nombreux choix malsains. Et elle a compris que quelque chose était à changer.

Elle a donc rempli son sac à dos de quelques articles essentiels, a mis des chaussures de randonnée et a filé vers la nature.

Au cours des trois mois suivants, Strayed a marché vers le nord, de la Californie à l'État de Washington, sur le sentier Pacific Crest Trail, qui s'étend sur 1 100 km. Ce voyage a transformé sa vie et a servi de motivation pour la rédaction de son best-seller, *Wild*.

Il se peut que vous n'ayez pas l'intention de faire une randonnée de mille kilomètres ou de partir en excursion de camping pendant trois mois. Mais il est bon pour la santé et le bonheur de passer un peu de temps à l'extérieur. Relevez le Défi santé du mois « Passer du temps à l'extérieur ».

5 avantages pour la santé de passer du temps dans la nature  
<https://tinyurl.com/5advantages>  
<https://tinyurl.com/5advantages>

### Répondez au questionnaire sur l'air frais et fabuleux

Avez-vous une idée des bienfaits de passer du temps à l'extérieur sur la santé? Répondez au questionnaire pour le savoir.



#### T F

- 1)   En effet, l'adulte moyen passe 75 % de son temps à l'intérieur (maison, bureau, magasin, voiture).
- 2)   Les personnes qui passent plus de 120 minutes par semaine en plein air sont plus heureuses que celles qui ne le font pas.
- 3)   En passant du temps dans un environnement naturel (parcs, sentiers, espaces verts, plage, etc.), on peut réduire le stress et faire baisser la tension artérielle.
- 4)   Quelques minutes par jour au soleil suffisent pour augmenter le taux de vitamine D, améliorer la santé des os et renforcer le système immunitaire.
- 5)   En faisant de l'exercice à l'extérieur, on augmente le taux de sérotonine et on peut lutter contre la dépression et l'anxiété.

Votre résultat? La plupart des adultes passent 93 % de leur temps à l'intérieur.<sup>1</sup> Combien de temps passez-vous en plein air par jour ou par semaine? Les recherches révèlent que passer du temps à l'extérieur dans un environnement naturel peut avoir un impact positif sur votre santé physique et mentale.

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

### Allez dehors : Onze bienfaits du plein air pour la santé

Avez-vous déjà été stressé, épuisé ou déprimé? Ou peut-être que vous cherchez des moyens d'améliorer votre santé et de prévenir les maladies. Faites ça : Sortez dehors un peu plus souvent.

Les chercheurs ont étudié les données provenant de 143 études et ont découvert que le fait de passer du temps à l'extérieur pouvait aider à :<sup>2</sup>

1. améliorer votre humeur
2. baisser la pression artérielle
3. réduire le stress
4. prolonger la durée de vie



5. prévenir et contrôler le diabète
  6. augmenter le taux de HDL (bon cholestérol)
  7. réduire le risque de certains types de cancers
- Les recherches démontrent également que passer du temps à l'extérieur peut aider à :<sup>3</sup>
8. augmenter le taux de vitamine D
  9. renforcer le système immunitaire
  10. favoriser la gestion du poids
  11. stimuler la créativité

# Quinze façons simples de passer plus de temps à l'extérieur

Voulez-vous améliorer votre santé et vous sentir plus heureux? Passez plus de temps à l'extérieur.

Il n'est pas nécessaire de passer trois mois en plein air ou de parcourir 1 000 kilomètres à pied comme Cheryl Strayed sur le Pacific Crest Trail.

Plutôt, passez quelques minutes dehors chaque jour (et peut-être un peu plus pendant les fins de semaine). Jetez un coup d'œil à ces moyens simples de passer plus de temps à l'extérieur :

## Chez vous

### 1 Travaillez dans la cour.

Tondre la pelouse. Arrosez les fleurs. Faites un jardin. Si vous n'avez pas de cour, aidez un ami qui en a une.



2 **Mangez in the wild.** C'est une expression anglaise pour dire « en plein air ». Préparez le déjeuner, le dîner ou le souper, et profitez-en à l'extérieur. Essayez la terrasse, l'arrière-cour, le balcon ou l'entrée.

3 **Conversez avec vos voisins.** Vous vous souvenez de ça? La plupart des adultes passent 93 % de leur temps à l'intérieur. Promenez-vous et rendez visite à vos voisins.

4 **Va chercher le courrier.** Si vous avez une boîte aux lettres communautaire, allez-y à pied (au lieu de prendre la voiture jusqu'au bord du trottoir... vous avez déjà vu des gens faire cela, non ?)

5 **Allez vous promener** Sortez le chien. Promenez-vous dans le quartier. Si c'est assez proche, vous pouvez marcher pour faire l'épicerie. Il suffit de marcher jusqu'au bout de la rue. Vous pouvez également remplacer une séance d'entraînement au gymnase par de la course ou du jogging à l'extérieur.

## Au travail

6 **Organisez une réunion à pied.** Plutôt que d'être assis dans une salle de conférence ou de passer du temps devant un écran lors d'un appel vidéo.



### 7 Mangez votre dîner dehors.

Apportez votre dîner dans un lieu de restauration en plein air ou dans un parc proche. Si vous allez au restaurant, prenez le temps de manger dehors quand il fait beau.

8 **Prenez une pause pour marcher... à l'extérieur.** Faites une petite pause pour marcher plusieurs fois par jour. Seulement 15 à 20 minutes peuvent stimuler votre humeur et votre créativité

9 **Lisez à l'extérieur.** Vous avez peut-être beaucoup de documents à passer en revue. Ou bien vous voulez faire une pause pour lire quelque chose d'un peu plus léger comme un roman ou une revue. Trouvez un endroit où vous pouvez lire à l'extérieur.

## En balade

10 **Stationnez-vous à distance...** quand vous allez au magasin. Ensuite, traversez le stationnement.

11 **Allez faire une randonnée.** Trouvez un sentier, un parc naturel ou un espace vert dans votre région et partez en randonnée ou en

10  
conseils de  
semaine de travail  
pour passer plus de  
temps à l'extérieur  
<https://tinyurl.com/>

## Ordonnance santé

: Passez plus de  
120 minutes par  
semaine à l'extérieur



Vous commencez à comprendre? Le fait de passer du temps à l'extérieur est bon pour la santé et le bonheur. Mais il faut combien de temps pour faire la différence?

- **Plus de 120 minutes par semaine.** Lors d'une étude portant sur 20 000 personnes, les chercheurs ont constaté que les personnes qui passent au moins 120 minutes par semaine en plein air sont plus heureuses et en meilleure santé que celles qui ne le font pas.<sup>4</sup>
- **Répartissez ces minutes.** Les chercheurs ont également conclu que le fait de passer moins de 120 minutes par semaine en plein air était insuffisant pour obtenir des avantages mesurables pour la santé. Répartissez vos minutes en plein air en petits blocs de temps qui s'adaptent à votre emploi du temps.
- **N'oubliez pas l'écran solaire.** Si vous devez passer plus de 10 minutes à l'extérieur en plein soleil, n'oubliez pas l'écran solaire. Un écran solaire avec un FPS (facteur de protection solaire) de 30 ou plus bloque 97 % des rayons nocifs du soleil.<sup>5</sup>

Relooking  
d'humeur : retour  
à la nature  
<https://tinyurl.com/2p9fsjce>

promenade.

12 **Organisez un pique-nique.** Préparez un dîner avec vos aliments préférés et trouvez un endroit pour faire un pique-nique, comme un parc, une plage ou même votre jardin.



13 **Essayez de faire du camping ou du glamping.** Apportez votre tente, vos sacs de couchage et votre matériel de camping pour une nuit en plein air. Vous pouvez aussi vous simplifier la vie et opter pour un véhicule récréatif, une cabane, une yourte ou une location où vous pourrez profiter de l'extérieur.

14 **Regardez le ciel.** Admirez un coucher de soleil. Ou bien allez dehors par une nuit claire et regardez le ciel.

15 **Partez à la découverte.** Il y a de fortes chances pour que votre région vous offre des merveilles de plein air que vous n'avez pas encore visitées. Partez à la découverte. Allez dehors et visitez un parc, un sentier, un lac, une plage ou un espace naturel que vous n'avez jamais visité auparavant.

## Références

1. Agence américaine pour la protection de l'environnement (2021). Indoor air quality: What are the trends in indoor air quality and their effects on human health? [Qualité de l'air intérieur : Quelles sont les tendances en matière de qualité de l'air intérieur et leurs conséquences sur la santé humaine?] De : <https://tinyurl.com/4juun484>
2. Twohig-Bennett, C., et al. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. [Les avantages du plein air pour la santé : Un examen systématique et une méta-analyse de l'exposition aux espaces verts et des effets sur la santé.] Environmental Research, 166: 628-637. De : <https://tinyurl.com/vz5xtep4>
3. Seppala, E., et al. (2017). Why you should tell your team to take a break and go outside. [Pourquoi vous devriez conseiller à votre équipe de faire une pause en plein air.] Harvard Business Review. De : <https://tinyurl.com/mv3uy0bk>
4. White, M., et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. [Le fait de passer au moins 120 minutes par semaine dans la nature est associé à la bonne santé et au bien-être.] Scientific Reports, 9: 7730. De : <https://tinyurl.com/mryf49kd>
5. American Academy of Dermatology Association. (2022). Sunscreen FAQs. [Questions fréquemment posées sur les écrans solaires.] De : <https://tinyurl.com/mryf49kd>





# Passer du temps à l'extérieur

## DÉFI

Sortez à l'extérieur pour améliorer votre santé et votre bonheur

### 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 passer plus de temps en plein air.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de temps en plein air.
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:							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. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	
DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	
DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	
DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	
DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	DS [ ] ex. min. _____	

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai passé du temps en plein air

\_\_\_\_\_ 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.

Est-ce que marcher tous les jours peut vraiment faire une différence?

# A.

Absolument. Si vous êtes à la recherche d'un moyen simple d'améliorer votre santé, allez faire une promenade.

Lacez vos chaussures et...

- Sortez de la maison.
- Prenez une pause pour marcher pendant votre journée de travail.
- Promenez-vous dans le quartier chez vous après le souper.
- Si le magasin est assez proche, allez-y à pied pour faire des achats ou acheter des produits d'épicerie.
- Ou encore, planifiez une randonnée, visitez un parc, ou allez à la plage et faites une promenade.

### Découvrez les avantages pour la santé liés à la marche quotidienne

Réfléchissez à votre emploi du temps et trouvez un moyen d'intégrer 30 minutes de marche. Vous ne pouvez pas consacrer 30 minutes à cette tâche? Faites quelques pauses de 10 minutes pour marcher, et vous en tirerez quand même des bénéfices.<sup>1</sup>

La recherche nous apprend que la marche régulière peut vous aider à :

### Gérer votre poids

Saviez-vous que 73,6 % des adultes aux États-Unis sont en surpoids ou obèses? La marche peut faire la différence.

- Un adulte moyen brûle environ 100 à 150 calories en marchant pendant 30 minutes.



- Si vous faites 30 minutes de marche chaque jour pendant un an, vous brûlerez suffisamment de calories pour perdre 10 livres de graisse.

### Réduire le risque de maladie chronique

Saviez-vous que les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis? L'accident vasculaire cérébral et le diabète figurent également sur la liste. Mais ces maladies chroniques sont pour la plupart prévisibles grâce à des habitudes de vie saines. La marche peut faire la différence.

- Une étude récente a conclu que marcher au moins 7 000 pas par jour peut réduire de 50 à 70 % le risque de maladie chronique et de décès prématuré.<sup>3</sup>

### Améliorer votre humeur

Vous avez déjà vécu une journée difficile? Genre, vous êtes stressé ou vous vous sentez mal à propos de quelque chose. Il y avait beaucoup plus de ces jours pendant la pandémie, non?

Depuis le début de la pandémie, on estime que 41 % des adultes ont déclaré qu'ils se sentaient déprimés ou anxieux.<sup>4</sup> La bonne nouvelle... la marche peut faire la différence.

- Selon une étude de l'Université du Mississippi, des chercheurs ont constaté que 10 minutes de marche sont suffisantes pour réduire l'anxiété et la dépression et faire augmenter le bonheur.<sup>5</sup>

## ASK THE Wellness DOCTOR

### Améliorer votre santé globale

Si vous prévoyez de faire des changements pour être en bonne santé, évitez les régimes miracles, les séances d'entraînement excessives et les appareils d'exercice tape-à-l'œil. Être en forme ne doit pas être si difficile.

La marche peut faire la différence. Les recherches révèlent que la marche peut également aider à :<sup>6</sup>

- renforcer vos os et vos muscles
- prévenir certains types de cancer
- améliorer les niveaux d'énergie
- améliorer l'équilibre et la stabilité
- renforcer votre système immunitaire

Bravo. Vous avez lu ça jusqu'au bout. Vas-y, marchez. Vous serez en meilleure santé, vous vous sentirez mieux et vous vivrez plus longtemps.

### Références

1. Harvard University. (2021). Walking for exercise. [La marche comme exercice.] The Nutrition Source. De : <https://tinyurl.com/2p8znm69>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Obesity and overweight. [Obésité et surpoids.] National Center for Health Statistics. De : <https://tinyurl.com/3vf3rc5r>
3. Paluch, A., et al. (2021). Steps per day and all-cause mortality in middle-aged adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. [Le nombre de pas par jour et la mortalité, toutes causes confondues, chez les adultes d'âge moyen dans l'étude sur le développement du risque lié aux artères coronaires chez les jeunes adultes.] JAMA Network Open, 4(9):e2124516. De : <https://tinyurl.com/2pctbnud>
4. Vahratian, A., et al. (2021). Symptoms of anxiety or depressive disorder and use of mental health care among adults during the COVID-19 pandemic. [Symptômes des troubles anxieux ou dépressifs et recours aux soins de santé mentale chez les adultes au cours de la pandémie de COVID-19.] Morbidity and Mortality Weekly Report, 70(13): 490-494. De : <https://tinyurl.com/557n2w75>
5. Edwards, M., et al. (2018). Experimental effects of brief, single bouts of walking and meditation on mood profile in young adults. [Effets expérimentaux de brèves séances uniques de marche et de méditation sur le profil de l'humeur chez les jeunes adultes.] Health Promotion Perspectives, 8(3): 171-178. De : <https://tinyurl.com/4mrcsn9a>
6. Mayo Clinic. (2022). Walking: Trim your waistline, improve your health. [La marche : Réduisez votre tour de taille, améliorez votre santé.] De : <https://tinyurl.com/3waw8ktk>



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