



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.⁵

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.³

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.² 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?