



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

Réalisé par:





WORKPLACE WELLNESS  
MEMBERSHIP

**BULLETIN**

Réalisé par:





L'axe des Y :



Méfiez-vous de ce problème de formats de grande taille

À quelle fréquence consommez-vous des repas rapides?



Arrêtez-vous! C'est la police de l'alimentation. Posez vos frites sur la table et éloignez-vous.

Si vous essayez de modifier votre régime alimentaire, réduisez votre appétit pour les repas rapides comme les hamburgers, les frites et les boissons gazeuses.

Environ 25 % de la population adulte consomme des repas rapides trois fois ou plus par semaine, selon une enquête récente.<sup>4</sup>

Et c'est beaucoup trop si vous essayez de contrôler les calories, le sodium et le cholestérol pour améliorer votre santé. La vie sans la restauration rapide n'est pas si mal. Il peut même être très appétissant!

- Mangez davantage de fruits et de légumes.
- Cuisinez plus souvent à la maison.
- Vivre plus longtemps.

COMMENTAIRES?

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

## Cinq méthodes gourmandes pour rendre Halloween plus sain

En moyenne, les bonbons d'Halloween représentent 9 000 calories.

Attendez-vous à voir des guerriers, des princesses, des sorciers et des pirates. Ils vont frapper à votre porte le 31 octobre avec une question simple : Des bonbons ou un sort! Et si vous êtes généreux, vous leur donnerez probablement une poignée de friandises.

Mais lorsque les petits démons rentrent à la maison, ils ramènent avec eux un sac plein de calories, de sucre et de matières grasses.

**En moyenne, un enfant qui fait du porte-à-porte et ramasse des friandises ramène =**

- 250 morceaux de bonbons
- 9 000 calories
- 3 livres de sucre

C'est une recette propice aux caries dentaires, à la prise de poids, au diabète et à d'autres problèmes de santé. C'est un peu effrayant, non?

**Voici CINQ moyens de rendre l'Halloween plus sain :**

### 1. Choisir ce qui doit être conservé

- Jetez en premier les caramels, les bonbons durs et les sucreries au goût acide. Ces bonbons augmentent l'acidité dans la bouche, endommagent l'émail des dents et provoquent des caries.
- Choisir le chocolat noir. Il est riche en antioxydants et il contient généralement moins de sucre.

### 2. Distribuer des sucreries plus saines

- Évitez le sac de bonbons de 10 livres au magasin, et distribuez quelque chose de différent.
- Comme quoi? Du cuir de fruit, des noix, des bretzels ou des jouets bon marché.

### 3. Encourager les enfants à boire plus d'eau

- Proposez aux enfants de boire de l'eau lorsqu'ils mangent des bonbons ou du chocolat.
- Montrez aux enfants à faire circuler de l'eau dans leur bouche pour se rincer les dents dès qu'ils ont fini de manger.

### 4. Brossez les dents avant d'aller se coucher

Les enfants qui font du porte-à-porte mangeront certainement des bonbons avant la fin de la soirée.

- Assurez-vous que les petits démons se brossent les dents avant d'aller au lit.
- Vous connaissez la routine : Brossez pendant 2 minutes.

### 5. Négocier pour trouver une meilleure solution

- Vous pouvez également négocier avec vos enfants pour qu'ils renoncent à une partie de leurs bonbons en échange d'un meilleur produit.
- Rachetez leurs bonbons avec de l'argent, ou récompensez-les avec quelque chose d'amusant ou de plus sain.

Suite

Comment passer un Halloween sain <https://tinyurl.com/yck7xw28>

## Amusez-vous : La méthode « ultime » pour être plus actif

L'exercice n'est pas forcément une corvée

On n'est pas tous faits pour jouer au football. Voilà ce que pensait Joel Silver, un étudiant du secondaire du New Jersey, en 1968.

Il y avait peut-être un moyen de faire évoluer ce sport pour le rendre plus sûr, facile à pratiquer n'importe où et accessible à tous. Ce fut la naissance du disque volant extrême.

**Aujourd'hui, ce sport est simplement appelé « volant extrême »,** mais il est toujours pratiqué de la même manière que 50 ans auparavant. Tout comme au football, les joueurs courent sur le terrain et se passent un disque volant pour marquer des touchés.

### Bouger pour la santé

Dans un match ordinaire de 100 minutes, un joueur peut courir jusqu'à huit kilomètres. C'est un sport qui fait brûler en moyenne 477 calories par heure. Et selon



une étude récente, c'est une bonne forme d'exercice pour renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles.<sup>2</sup>

### Choisir des activités qui vous plaisent

Si vous ne faites pas partie des quelque 7 millions de personnes qui aiment jouer au disque volant extrême, trouvez un autre moyen d'être plus actif que vous



### Crêpes aux citrouilles

Marquez la récolte d'automne ou l'Halloween en préparant vos propres crêpes aux citrouilles. Voici une recette facile et saine qui exige seulement quelques minutes de préparation :<sup>5</sup>

#### Ingrédients

2 œufs

1 (15 onces) boîte de citrouille en conserve

2-1/2 T du lait sans gras ou du lait de soja

2 c. à soupe d'huile de canola

2 T farine

2 c. à soupe de cassonade

1 c. à soupe de levure chimique

1 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille

1/2 c. à thé de sel

Huile de cuisson en aérosol **Instructions**

1. Dans un grand bol, mélanger les œufs, la citrouille, le lait et l'huile.
2. Ajouter la farine, la cassonade, la levure chimique, les épices et le sel. Remuer doucement.
3. Enduire la poêle avec de l'huile de cuisson en aérosol. Faire chauffer à feu moyen.
4. Verser 1/4 T de la préparation sur une poêle chaude. Retourner dès que les bulles apparaissent. Faire cuire jusqu'à ce que le tout soit doré.

## Quatre façons plus efficaces que l'ébullition pour préparer le brocoli

Le brocoli perd jusqu'à 77 % de ses nutriments lorsqu'il est bouilli.



« Mangez vos brocolis. » Si cette phrase vous rappelle des souvenirs d'enfance, vous n'êtes pas le seul.

Si vous détestez le brocoli, cela est peut-être dû à la façon dont il était cuisiné lorsque vous étiez enfant.

### C'est mieux de ne pas faire bouillir le brocoli

Lors d'une étude récente, des chercheurs ont découvert que le brocoli perdait jusqu'à 77 % de sa valeur nutritionnelle si on le faisait bouillir pendant 30 minutes ou plus.<sup>3</sup>

Et c'est bien dommage, car le brocoli est le légume le plus riche en nutriments.

### Les avantages du brocoli pour la santé

Le brocoli est riche en nutriments comme la vitamine C, la vitamine A, l'acide folique, le calcium et les fibres.

C'est l'un de ces légumes aux couleurs vives qui contribuent à renforcer vos os, à prévenir le cancer et à réduire le risque de maladie cardiaque.

### Mais tout dépend de la façon dont vous le préparez.

Voici les meilleures façons de consommer le brocoli pour préserver la plupart de ses nutriments :

- **Cru** : Grignotez et croquez des brocolis crus à partir d'un plateau de légumes ou dans une salade.
- **Cuit à la vapeur** : Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant 15 minutes au maximum pour qu'il ramollisse.
- **Sauté** : Ajoutez le brocoli à un mélange d'autres légumes pour préparer un sauté. Faites cuire pendant environ cinq minutes.
- **Four à micro-ondes** : Couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant environ cinq minutes.

Essayez l'un de ces modes de cuisson pour découvrir le brocoli. Assaisonnez avec des herbes et des épices, ou même un peu de sel, et dégustez.

#### SUITE

Essayez ces recettes à base de brocoli <https://tinyurl.com/3tuc72np>

## Rendez-le amusant : la façon « ultime » d'être plus actif (suite de la page 1)

appréciez

- Marcher
- Jouer au tennis
- Faire la course
- Nager
- Danser
- Soulever des poids.

- Jouer au ballon
- Même le jardinage est une forme d'exercice qui augmente votre rythme cardiaque, brûle des calories et des graisses pour maintenir

la bonne santé.

« Trouvez un moyen de rester actif qui vous apporte plus de joie et de plaisir dans votre journée », déclare le Dr Cedrick Bryant, qui a participé

à l'étude sur le disque volant extrême. « Vous serez beaucoup plus enclin à persévérer pendant une longue période de temps. »

### Références

1. American Academy of Pediatric Dentistry. (2018). How to have a mouth-monster-free Halloween. [Comment passer une Halloween sans monstres buccaux.] De : <https://tinyurl.com/3brc6jry>
2. Weatherwax, R., et al. (2015). The cardiovascular and metabolic responses to Ultimate Frisbee in healthy adults. [Réaction cardiovasculaire et métabolique au disque volant extrême chez des adultes en bonne santé.] Journal of Fitness and Research, 4(3): 36-44. De : <https://tinyurl.com/4xd9yusk>
3. Thornalley, P. Boiling broccoli ruins its anti-cancer properties. [Le fait de faire bouillir le brocoli détruit ses propriétés anticancéreuses.] L'Université de Warwick. De : <https://tinyurl.com/4vnyd7b8>
4. Zagorsky, J., et al. (2017). The association between socioeconomic status and adult fast-food consumption in the U.S [Le lien entre le statut socio-économique et la consommation de repas rapides chez les adultes aux États-Unis]. Economics & Human Biology, 27(Part A): 12-25. De : <https://tinyurl.com/2s8ma8rh>
5. California Department of Public Health. (2016). Let's Cook With Kids. [Faites la cuisine avec les enfants.] Fresno Economic Opportunities Commission. De : <https://tinyurl.com/4szd4s22>



## Relevez le défi santé d'octobre !

Soyez en forme plus rapidement : améliorez votre condition physique avec des entraînements plus courts

Demandez au docteur du bien-être :

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

Boire un peu d'alcool est-il sain ?



# Défi du bien-être

Réalisé par:





# Mettez-vous en forme plus rapidement

## DÉFI

Améliorez votre condition physique en effectuant des séances d'entraînement plus courtes

## Exigences pour compléter ce DÉFI SANTÉ™

1. Lisez « Mettez-vous en forme plus rapidement ».
2. Élaborez un plan pour faire de l'exercice jusqu'à 30 minutes par jour.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque l'actrice australienne Rebel Wilson a jeté un coup d'œil au calendrier l'année dernière, à son emploi du temps et à ses projets à venir, elle s'est rendu compte que son quarantième anniversaire n'était pas loin.

Vous êtes au courant... Rebel Wilson est connue pour avoir fait rire les gens

dans des films comme La Note parfaite, Une nuit au musée, Mes meilleures amies, et bien d'autres.

En pensant à l'avenir, elle a réfléchi à sa santé, à sa longévité et à son poids sur la balance.

Elle a voulu que les choses soient un peu différentes. Alors, elle a décidé de faire quelque chose. Elle avait l'intention de faire des changements importants. Elle a donc appris à faire de meilleurs choix alimentaires.

Puis elle a changé ses habitudes d'exercice. Vous êtes curieux de savoir ce qu'elle a fait? Ce n'était pas des séances de cardio à bout de souffle, des séances de gymnastique de deux heures ou des entraînements épuisants comme ceux des culturistes.

Elle a préféré se concentrer sur des séances d'entraînement plus courtes pour brûler les graisses, augmenter la fréquence cardiaque, développer des muscles maigres et se mettre en forme sans passer des heures dans un gymnase. Ses activités physiques étaient composées de beaucoup de marche, d'exercices avec le poids du corps et d'exercices de musculation.

Et c'était un succès. Elle a perdu 65 livres sur une période d'un an. Mais plus important encore, elle a amélioré sa santé pour se sentir mieux et vivre plus longtemps.

Si vous êtes à la recherche d'un moyen plus facile d'intégrer l'exercice physique à votre routine quotidienne, vous êtes au bon endroit. Des séances d'entraînement plus courtes peuvent vous aider à vous mettre en forme et à maintenir votre forme. Relevez le défi santé d'un mois pour être en forme plus rapidement.

## Accélérez la mise en forme : répondez au quiz Get-Fit Faster

Des séances d'entraînement plus courtes peuvent-elles vraiment vous aider à vous mettre en forme plus rapidement? Répondez au questionnaire pour le savoir.



### V F

 

1. Il faut passer des heures au gymnase ou s'entraîner tous

 

2. les jours pour être en forme et maintenir sa forme.

 

3. Vous pouvez brûler autant de calories au cours d'un entraînement court bien planifié qu'au cours d'un long entraînement cardio.

 

4. Pour être en bonne santé, prévoyez 30 à 60 minutes d'exercice par jour.

 

5. Même un peu plus d'exercice peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques.

Votre résultat? Des séances d'entraînement courtes peuvent vous aider à retrouver la forme plus rapidement. Même si vous manquez de temps, il est toujours possible de faire de l'exercice pour brûler des graisses et des calories, et renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles.<sup>1</sup>

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

## Étude : La vérité surprenante sur les séances d'entraînement plus courtes

Pouvez-vous vraiment vous mettre en forme avec des séances d'entraînement plus courtes?

C'est la question que s'est posée une équipe de chercheurs canadiens.<sup>2</sup>

- Ils ont soumis un groupe d'hommes à six courtes séances d'exercices.
- Au cours de chaque séance, les hommes ont pédalé rapidement sur un vélo stationnaire pendant 60 secondes, avant de se reposer pendant environ une minute.
- Et ils ont répété cette routine de pédalage intensif-repos 8 à 12 fois par séance.

**Les résultats :** Les séances d'exercice plus courtes ont permis d'améliorer les capacités physiques en deux fois moins de temps ou moins qu'une séance d'entraînement typique de 60 minutes.

« Le fait de faire 10 sprints d'une minute sur un vélo stationnaire standard avec environ une minute de repos entre chaque, trois fois par semaine, fonctionne », affirme le chercheur Martin Gibala.

**Des séances d'entraînement plus courtes** sont tout aussi efficaces pour améliorer la composition corporelle et la santé cardiaque que plusieurs heures de vélo longue distance à un rythme moins intense. Et vous pouvez commencer à tout âge.

8 avantages de l'exercice de poids corporel  
<https://tinyurl.com/2p9bkmmk>



## Trois moyens simples de se mettre en forme plus rapidement



Vous cherchez à être plus actif pour améliorer votre santé, mais vous ne savez pas comment intégrer l'exercice dans votre horaire? Des séances d'entraînement plus courtes vous aideront à atteindre votre objectif.

Ce n'est pas compliqué. Tout ce que vous devez faire, c'est choisir une activité où vous pouvez vous entraîner par courtes poussées, vous reposer un peu et recommencer. Voici trois façons simples de se mettre en forme plus rapidement :

### 1 Prenez une marche

Promenez-vous dans votre quartier, au magasin, au parc ou dans le centre commercial. Prenez quelques minutes pour vous réchauffer. Ensuite, marchez aussi vite que possible pendant 1 à 2 minutes.<sup>4</sup> Il devrait toujours être possible de tenir une conversation, mais vous serez essoufflé. Ralentissez pendant 1 à 2 minutes. Répétez ceci jusqu'à ce que vous ayez terminé votre marche.

### 2 Allez au gymnase

Aller au gymnase. Vous n'êtes pas obligé d'aller au gymnase pour vous mettre en forme avec le HIIT, mais vous pouvez le faire. En effet, vous pouvez utiliser à peu près tous les équipements pour faire de l'exercice par courtes périodes. Essayez le tapis roulant, le vélo, la machine elliptique ou la machine à ramer. Réchauffez-vous. Faites un effort physique pendant 1 à 2 minutes. Reposez-vous pour la même durée. Répétez.<sup>5</sup> Vous pouvez procéder de la même manière avec des machines d'exercice et des poids légers. Ou bien vous pouvez suivre un cours de remise en forme.

### 3 À tout moment, n'importe où

Fini les excuses. Des séances d'entraînement plus courtes vous permettent de faire de l'exercice n'importe où et n'importe quand.<sup>6</sup> Votre salon, votre hôtel, votre bureau, votre garage ou votre jardin feront parfaitement l'affaire.

## Huit avantages pour la santé liés à des



## séances d'entraînement plus courtes

Le prétexte le plus courant pour ne pas faire assez d'exercice : « Je manque de temps. » Vous l'avez déjà entendue, non?

Dites adieu à cette justification fondée sur le manque de temps. Si vous n'avez pas 30 à 60 minutes pour vous entraîner, même 10 minutes peuvent faire la différence. Mais économiser du temps n'est pas le seul avantage de se mettre en forme avec des séances d'entraînement plus courtes.

### Les recherches révèlent que des séances d'entraînement plus courtes peuvent aider à :<sup>3</sup>

1. améliorer la composition corporelle
2. renforcer les articulations et les muscles
3. améliorer l'endurance cardiovasculaire
4. améliorer la mobilité et l'équilibre
5. combattre la dépression
6. baisser la pression artérielle
7. contrôler le taux de glycémie
8. améliorer les fonctions cérébrales, et plus encore.

Tendance:  
Les séances  
d'entraînement plus courtes  
(ou exercice HIIT) sont la 7ème  
tendance fitness  
pour 2022.  
<https://tinyurl.com/4r6v488p>

## Choisissez parmi un ou plusieurs exercices de musculation comme :

- Sauts à écarts
- Fentes
- Squats
- Pompes
- Redressements assis
- Planche

Lignes  
directrices  
pour des  
entraînements courts  
et efficaces  
<http://tinyurl.com/>

## Références

1. Sabag, A., et al. (2021). Low-volume high-intensity interval training for cardiometabolic health. [Entraînement par intervalles à haute intensité et à faible volume pour la santé cardiométabolique.] Journal of Physiology. De : <https://tinyurl.com/bdzeefj>
2. Little, J., et al. A practical model of low-volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: potential mechanisms. [Un modèle pratique d'entraînement par intervalles à haute intensité et à faible volume induit une biogenèse mitochondriale dans le muscle squelettique humain : mécanismes potentiels.] Journal of Physiology, 588(Pt 6): 1011-22. De : <https://tinyurl.com/2p88nrm6>
3. Harvard University. (2022). HIIT (High Intensity Interval Training). [HIIT (Entraînement par intervalles à haute intensité).] The Nutrition Source. De : <https://tinyurl.com/3u9vktjh>
4. Masuki, S., et al. (2019). High-intensity walking time is a key determinant to increase physical fitness and improve overall health outcomes after interval walking training in middle-aged and older people. [La durée de marche à haute intensité est un facteur déterminant pour augmenter la condition physique et améliorer les résultats de santé généraux après un entraînement de marche par intervalles chez les personnes d'âge moyen et les personnes âgées.] Mayo Clinic Proceedings, de : <https://tinyurl.com/43vup6ak>
5. Ito, S. (2019). High-intensity interval training for health benefits and care of cardiac diseases - The key to an efficient exercise protocol. [L'entraînement par intervalles de haute intensité est bénéfique pour la santé et le traitement des maladies cardiaques - La clé d'un protocole d'exercice efficace.] World Journal of Cardiology, 11(7): 171-188. De : <https://tinyurl.com/3u9kj8cd>
6. Harvard University. (2022). The advantages of bodyweight exercises. [Les avantages des exercices de poids corporel.] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/2p9bkmkk>



# Mettez-vous en forme plus rapidement

## DÉFI

Améliorez votre condition physique en effectuant des séances d'entraînement plus courtes

### 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 faire de l'exercice jusqu'à 30 minutes par jour.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en faveur de l'activité physique quotidienne.
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 = Health Challenge™ 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 fait au moins 10+ minutes d'activité physique

\_\_\_\_\_ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai consommé des aliments sains

### Autres projets de bien-être terminés ce mois-ci :

-----

NOM \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_





**Demandez l'avis du médecin**

Réalisé par:



Q.

La consommation d'un peu d'alcool est-elle bénéfique pour la santé?

A.

La plupart des personnes admettent que la consommation d'une quantité excessive d'alcool, même de temps en temps, est nuisible à la santé.

En effet, l'abus d'alcool est un facteur qui contribue fréquemment aux accidents de la route, aux décès, aux blessures liées au travail et à une longue liste de problèmes sociaux.

Mais si vous n'êtes pas un grand buveur, un peu d'alcool est acceptable, n'est-ce pas?

Avant de déboucher une autre bière ou d'ouvrir une bouteille de vin, pensez à ceci :

Selon certaines recherches, le vin rouge peut servir à prévenir les maladies cardiaques. Mais les preuves sont assez faibles, selon une étude de Harvard.<sup>1</sup>

Il est probable qu'un régime à base de plantes, l'activité physique et des liens sociaux forts aient un impact plus important que le vin rouge sur la santé cardiaque et la longévité.

**Alcool : Voici les recommandations des Centers for Disease Control and Prevention [Centres de contrôle et de prévention des maladies] :<sup>2</sup>**

- **Hommes :** Pas plus de deux verres par jour
- **Femmes :** Pas plus d'un verre par jour. Zéro si vous êtes enceinte.
- **Et si vous ne buvez pas,** il ne faut pas commencer, quelle que soit la raison.

Une consommation légère ou zéro alcool? Avant de vous servir



un autre verre, voici quelques points à considérer :

#### Une consommation légère d'alcool et le risque de cancer

Une étude italienne a examiné les données provenant de 92 000 buveurs légers. Les chercheurs ont remarqué que même une consommation modérée d'alcool augmentait considérablement le risque des problèmes suivants :<sup>3</sup>

- **Le cancer du sein :** 5000 décès par an
- **Les cancers de la gorge :** 29 000 décès par an

#### Le problème avec « une petite gorgée ».

En Finlande, des chercheurs ont découvert que le mélange des bactéries de la bouche avec l'alcool crée un composé appelé **acétaldéhyde**.<sup>4</sup> un agent cancérigène connu.

- **Il faut seulement 5 secondes** pour que l'acétaldéhyde se forme après la consommation d'une gorgée d'alcool. Vous pouvez cracher votre boisson. Mais vous êtes toujours exposé au composé pendant au moins 10 minutes.

#### L'alcool et la longévité

Une étude réalisée par l'Université de Cambridge a examiné la consommation d'alcool et le décès précoce d'environ 600 000 personnes.<sup>5</sup>

- Les chercheurs ont conclu que la consommation d'alcool raccourcit la durée de vie et augmente le risque d'insuffisance cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.
- Et ces résultats ne concernent

## ASK THE Wellness DOCTOR

pas une consommation excessive d'alcool. Les résultats concernaient une consommation d'alcool qui dépassait légèrement les limites recommandées.

#### Alors, quelle quantité d'alcool peut-on consommer?

Aucun. C'est sans doute une réponse difficile à accepter pour beaucoup de gens.

Environ 70 % de la population adulte déclare avoir consommé de l'alcool au cours de l'année écoulée, et 55 % au cours du mois écoulé.<sup>6</sup>

Mais si vous souhaitez vivre plus longtemps et être en meilleure santé, vous devriez peut-être réorienter votre consommation d'alcool.

Que pensez-vous d'un thé glacé ou d'un verre d'eau? À votre santé!

#### Références

1. Harvard University. (2018). Grape expectations: Is red wine good for your heart? [Les secrets du raisin : Le vin rouge est-il bon pour la santé cardiaque?] Harvard Health Publishing. De : <https://tinyurl.com/yc8rczk2>
2. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2022). Dietary guidelines for alcohol. [Lignes directrices diététiques pour l'alcool.] De : <https://tinyurl.com/228w2p4w>
3. Bagnardi, V., et al. Light alcohol drinking and cancer: A meta-analysis. [Une consommation légère d'alcool et le cancer : Une méta-analyse.] Annals of Oncology, 24(2):301-8. De : <https://tinyurl.com/y5ukzbd5>
4. Linderborg, K., et al. A single sip of a strong alcoholic beverage causes exposure to carcinogenic concentrations of acetaldehyde in the oral cavity. [Une seule gorgée d'une boisson alcoolisée à haute teneur en alcool entraîne une exposition à des concentrations cancérigènes d'acétaldéhyde dans la cavité buccale.] Food and Chemical Toxicology. De : <https://tinyurl.com/bdfn5nuc>
5. Wood, A., et al. (2018). Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599,912 current drinkers in 83 prospective studies. [Seuils de risque en matière de consommation d'alcool : analyse combinée des données individuelles et des données provenant de 599 912 buveurs actifs figurant dans 83 études prospectives.] The Lancet, 391(10129):1513-1523. De : <https://tinyurl.com/yvcmczem>
6. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2022). Alcohol facts and statistics. [Faits et statistiques sur l'alcool.] De : <https://tinyurl.com/3ufbtw5x>



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