



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE OCTOBRE 2020

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS pour le bulletin de octobre 2020

Le pouvoir du rose : 8 conseils pour prévenir le cancer du sein

Lorsque Hoda Kotb, la coanimatrice de l'émission *The Today Show*, a reçu des nouvelles inattendues de son médecin, elle était inquiète. « Vous êtes atteinte d'un cancer du sein. » Cependant, elle a rapidement appris que des millions de femmes survivent au cancer du sein. Il est possible de la traiter et de la prévenir. Voici comment le faire :

Mal au cou et aux épaules? Faites CECI pendant 2 minutes

Avez-vous mal au cou et aux épaules? Au lieu de recourir à des analgésiques en vente libre, ou de souffrir jour après jour avec de la douleur, il faut faire quelque chose pour y remédier. Quelques minutes par jour de CECI en font la différence. En savoir plus.

Le club des déjeuners : 6 raisons pour expliquer pourquoi un repas matinal sain est important

Dans le film *Elf*, Buddy (joué par Will Ferrell), a servi un déjeuner composé de spaghetti, guimauves, de bonbons sucrés, de sirop d'érable, de sauce au chocolat et de pâtisseries. Votre routine matinale de déjeuner n'est peut-être pas si terrible, mais pourrait-elle être meilleure? Voici ce que vous devez retenir.

L'axe des Y : Essayez ceci après votre souper

Après le souper, que faites-vous? Vous vous installez sur le divan, vous allumez la télévision ou vous faites une sieste? Au lieu de déboutonner votre pantalon ou de s'asseoir pour regarder vos émissions préférées, une après l'autre, faites CECI à la place.

Recette : Smoothie à la citrouille et aux épices

Que pensez-vous d'un smoothie d'automne pour le déjeuner? Ce smoothie facile à préparer, fait à partir de citrouille en conserve (et non de garniture pour tarte), ne nécessite que sept ingrédients. Jetez le tout dans un mélangeur, et le déjeuner vous attend en quelques minutes.

Participez au Défi santé d'octobre!

Limitez les aliments sucrés : Résister aux envies de sucreries pour protéger votre santé

Demandez l'avis du médecin de bien-être:

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :
Peut-on éviter de tomber malade en se lavant les mains?



CORPORATE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y



Essayez ceci après votre souper

Après le souper, que faites-vous?



Vous vous installez sur le divan, vous allumez la télévision ou vous faites une sieste?

Attends. Il y a quelque chose de mieux que vous pouvez faire après le souper.

Environ 5 minutes après avoir mangé, levez-vous et allez faire une marche rapide de 10 minutes.

Pourquoi? Les recherches ont montré que c'est un moyen efficace de contrôler la glycémie et de prévenir ou de gérer le diabète.⁵

COMMENTS?

Send comments to the editor:
well@wellsources.com

Le pouvoir du rose : 8 conseils pour prévenir le cancer du sein

Portez du rose...octobre est le mois de sensibilisation au cancer du sein

Réveillez-vous de bonne heure et allez courir dans Central Park. Voilà comment Hoda Kotb, la coanimatrice de l'émission The Today Show sur NBC, aime commencer sa journée.

Mais sa routine matinale a été interrompue lorsque quelque chose d'inattendu s'est produit.

Lors d'une visite médicale de routine, Hoda a été diagnostiquée d'un cancer du sein. Elle était inquiète. Elle préférerait que personne ne le sache. Et elle se sentait seule, avant de découvrir que des millions de femmes survivent au cancer du sein.

Par bonheur, Hoda a réussi à enfiler à nouveau ses chaussures de course après sa chirurgie, les médicaments et le rétablissement.

Le savez-vous? Une femme sur huit recevra un diagnostic de cancer du sein au cours de sa vie.

Il n'existe aucun remède contre le cancer du sein. Environ 325 000 femmes vont recevoir un diagnostic de cancer du sein cette année. Mais vous pouvez faire certaines choses pour réduire vos risques et améliorer votre taux de survie, notamment :

1. Maintenir un poids sain. ou perdre du poids si nécessaire.

2. Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes par jour. Prenez une marche. Faites du vélo. Nagez. Faire de l'exercice au centre sportif. Trouvez des moyens d'être plus actif qui vous plaisent, et faites-en une habitude quotidienne.

3. Éviter ou limiter l'alcool. Pas plus d'un consommation par jour pour les femmes; zéro pour les femmes enceintes. Les hommes peuvent également avoir un cancer du sein. Pas plus de deux consommations par jour pour les hommes.

4. Éviter toute exposition à des produits chimiques toxiques liés au cancer (<https://tinyurl.com/jc3lewa>)

5. Limitez votre exposition aux rayonnements. La plupart des gens sont exposés aux rayonnements provenant des rayons X, des scanners CT et des scanners TEP.

6. Renseignez-vous auprès de votre médecin à propos des médicaments. L'hormonothérapie substitutive et les médicaments contraceptifs sont susceptibles d'augmenter votre risque de cancer du sein.

7. Si vous accouchez d'un bébé, allaitez-le. Des études montrent que les femmes qui allaitent pour une durée totale d'un an ou plus au cours de leur vie ont un risque moins élevé de cancer du sein.

8. Faites-vous dépister. Si vous avez 40 ans ou plus (Hoda avait 43 ans lorsqu'elle a été diagnostiquée), ou si un membre de votre famille proche était atteint d'un cancer du sein, fixez un rendez-vous avec votre médecin. Vous êtes deux fois plus susceptible de développer un cancer du sein si ce type de cancer fait partie de vos antécédents familiaux.

MORE

8 mythes associés au cancer du sein
<https://tinyurl.com/yaa2vfep>

Mal au cou et aux épaules? Faites CECI pendant 2 minutes

Utilisez des bandes de résistance pour vous détendre

Toute la journée, vous regardez un ordinateur... et votre téléphone. Vous êtes penché sur un bureau. Peut-être les trois à la fois. Et le stress de la journée vous envahit. Vous pouvez le sentir dans votre cou et vos épaules. Ça vous dit quelque chose? Si vous souffrez de douleurs au cou ou aux épaules, vous comprenez que cela peut nuire à votre travail et à votre vie.

Et si vous étiez capable de soigner des douleurs au cou et aux épaules en seulement deux minutes par jour?

C'est possible. Seulement deux minutes d'exercice par jour en utilisant des bandes de résistance peuvent vous soulager.² Dans le cadre d'une étude de 10 semaines, les chercheurs ont divisé les participants en trois groupes :

• **2 minutes par jour.** Un groupe d'employés de bureau avec douleurs



au cou et aux épaules a fait deux minutes d'exercice, cinq jours par semaine.

- **Aucun exercice.** Un autre groupe souffrant de douleurs au cou et aux épaules n'a pas fait d'exercice.
- **12 minutes par jour.** Un troisième groupe d'employés a fait les exercices pendant 12 minutes, cinq jours par semaine au cours de l'étude.

Les résultats : Les deux groupes d'exercice ont signalé moins de douleurs au cou et aux épaules que le groupe qui n'a pas fait d'exercice. Ceux qui ont fait des exercices de 12 minutes ont obtenu les meilleurs résultats. Mais même ceux qui ont fait des exercices pendant deux minutes ont atténué les douleurs au cou et aux épaules.



Recette : Smoothie à la citrouille et aux épices

Que pensez-vous d'un smoothie d'automne pour le déjeuner? Ce smoothie facile à préparer, fait à partir de citrouille en conserve (et non de garniture pour tarte), ne nécessite que sept ingrédients. Jetez le tout dans un mélangeur, et le déjeuner vous attend en quelques minutes.

Ingrédients

- 1/2 T citrouille en conserve (et non de garniture pour tarte)
- 1/3 T yogourt nature, sans gras
- 1/3 T lait écrémé ou lait de soja
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 2 c. à thé de miel
- 1/2 c. à thé épices pour tarte à la citrouille
- 3-4 glaçons

Directions

- Placez tous les ingrédients dans un mélangeur très puissant ou un robot culinaire.
- Mélangez pendant environ une minute, ou jusqu'à ce que le mélange devienne homogène et mousseux.
- Versez dans un verre. Servir immédiatement.

1 portion = 199 calories.

© Wellsource, Inc. All Rights

Aster Awards HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING

Le club des déjeuners : 6 raisons pour expliquer pourquoi un repas matinal sain est important

Ne manquez pas votre déjeuner... commencez votre journée avec un déjeuner sain



Qu'y a-t-il pour le déjeuner? Si votre repas du matin ressemble à quelque chose appartenant à Buddy, le lutin, il est temps de choisir des options plus saines.

Dans le film Elf, Buddy (joué par Will Ferrell), remplit une assiette de spaghettis pour le déjeuner. Ensuite, il le recouvre de guimauves, de bonbons sucrés, de sirop d'érable, de sauce au chocolat et de pâtisseries.

Pas vraiment santé, n'est-ce pas? Peut-être vous devriez simplement sauter le déjeuner. Selon l'American Heart Association, cette option n'est pas forcément la meilleure non plus.

Les personnes qui sautent le déjeuner ont plus de chances d'être :

- en surpoids ou obèse
- atteintes de diabète, de maladies cardiaques et d'avoir un taux de cholestérol élevé
- un consommateur de tabac
- moins actives
- amenées à faire de mauvais choix alimentaires
- des consommateurs d'aliments riches en sucre, en calories et en graisses

Joignez-vous au Club des déjeuners, et commencez votre journée par un repas sain. Voici comment le faire :

- Simplifiez-vous la vie** avec des rôties ou des céréales à grains entiers, des fruits frais ou du yogourt grec.
- Planifiez à l'avance.** Préparez des muffins à base d'ingrédients sains (baies, bananes, noix). Ou faire cuire du gruau dans une mijoteuse pendant la nuit.
- Préparez un smoothie** avec des fruits congelés, des bananes, des légumes verts, des glaçons et un mélangeur.
- Si vous êtes pressé,** emportez-le avec vous. Ou si vous commandez un déjeuner à emporter, choisissez des options plus saines (au lieu de crêpes trempées dans du sirop, des pâtisseries et des boissons sucrées).

MORE

12 recettes de smoothie pour un déjeuner sain <https://tinyurl.com/y2t8fnrx>

Mal au cou et aux épaules? Faites CECI pendant 2 minutes...

Ceux qui ont fait des exercices de 12 minutes ont obtenu les meilleurs résultats. Mais même ceux qui ont fait des exercices pendant deux minutes ont atténué les douleurs au cou et aux épaules. **Le juste équilibre pour vaincre les douleurs**

au cou et aux épaules, selon les chercheurs? Deux séances d'exercice de 10 minutes par jour. **Essayez ces exercices de bande de résistance** (<https://tinyurl.com/y5nc32bg>) pour atténuer les douleurs au cou et aux épaules :

- Rameur fléchi
- Rameur du deltoïde arrière
- Écarté d'un bras
- Élévation latérale d'un bras
- aites 10 répétitions de chaque exercice. Répétez 3 fois.

MORE

Vidéo : Exercices pour les douleurs au cou et aux épaules <https://tinyurl.com/y4pcu97h>

References

- Centers for Disease Control and Prevention. (2018). What can I do to reduce my risk of breast cancer? Division of Cancer Prevention and Control. From: <https://tinyurl.com/y7r4usfw>
- Saeterbakken, A.H., et al. (2020). Dose-response of resistance training for neck and shoulder pain relief. A workplace intervention study. BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation, 12:8. From: <https://tinyurl.com/y3val3u6>
- American Heart Association. (2017). How to make breakfast a healthy habit. From: <https://tinyurl.com/yxau28ou>
- American Heart Association. (2020). Pumpkin spice smoothie. From: <https://tinyurl.com/y6d3qp7o>
- American Heart Association. (2020). Smoothie à la citrouille et aux épices. De : <https://tinyurl.com/y6d3qp7o>
- Pahra, D., et al. (2017). Impact of post-meal and one-time daily exercise in patient with type 2 diabetes mellitus: A randomized crossover study. Diabetology & Metabolic Syndrome, 9:64. From: <https://tinyurl.com/y6jyd97>

Participez au Défi santé d'octobre!

Limitez les aliments sucrés : Résister aux envies de sucreries pour protéger votre santé

Demandez l'avis du médecin de bien-être:

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

Peut-on éviter de tomber malade en se lavant les mains?





Défi du bien-être

Réalisé par:





Limitez les aliments sucrés

CHALLENGE
Résister aux
envies de
sucreries

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Limitez les aliments sucrés. »
2. Créer un plan pour limiter les aliments sucrés dans votre régime alimentaire
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Allez-vous manger ça? Beignets, chocolat, tartes, gâteaux, crème glacée.

Pour Stephanie Miller, résidente de Caroline du Nord, cette affaire ne semblait pas si importante.

On mange tous des sucreries, des collations et des desserts, non?

Mais lorsqu'elle ne réussissait pas à perdre du poids, même si elle était active, elle examinait de plus près son alimentation. « Je me suis rendu compte que le sucre que je continuais à manger allait à l'encontre de mes efforts pour mener une vie saine », explique Stephanie. « Personne ne veut faire de l'exercice pendant une heure pour se rendre compte que ce n'était pour rien parce qu'on vient de manger une barre de chocolat. »

Êtes-vous accro au sucre?

Pensez-y. À quelle fréquence mangez-vous des gâteries sucrées, des collations et des desserts? Buvez-vous des boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les boissons énergétiques et le café avec du sucre et de la crème?

Stéphanie a constaté que sa dépendance au sucre l'empêchait de perdre du poids. Mais elle craignait aussi que sa consommation excessive

Questionnaire : À quel point avez-vous envie de consommer du sucre?



1. Avez-vous du mal à vous réveiller le matin et êtes-vous souvent victime d'un manque d'énergie l'après-midi?
2. Souffrez-vous souvent de maux de tête, d'un cerveau embrouillé ou de troubles de l'humeur?
3. Avez-vous envie de sucreries et de glucides tels que les pâtes, le pain et le riz blanc?
4. Vous culpabilisez-vous après avoir mangé des collations sucrées, pour ensuite en manger davantage?
5. Mangez-vous des gâteries sucrées ou buvez-vous une boisson gazeuse au moins une fois par jour?

Si vous avez répondu « OUI » à n'importe laquelle de ces affirmations, vous mangez probablement trop de sucre. Peut-être vous mangez beaucoup de bonbons ou de desserts. Mais savez-vous que le sucre ajouté se trouve aussi dans beaucoup d'autres aliments comme les céréales, le yaourt, le pain et les sauces? Si vous mangez du sucre en excès, votre cerveau et votre corps en voudront toujours plus. Mais heureusement, des changements de régime alimentaire et de mode de vie peuvent aider.

de sucre favorise l'apparition d'autres problèmes de santé.¹ C'était le point tournant.

« Ma décision de rompre ma dépendance au sucre a vraiment été la plus difficile des habitudes que j'ai dû changer, » dit Stephanie. « Quand je vous dis que j'étais accro au sucre, je me nourrissais vraiment de sucre. »

Mais les choses ont bien tourné. Stéphanie a apporté des modifications à son régime alimentaire pour limiter les aliments sucrés. Cela a demandé un peu de pratique, mais le résultat est là. En réduisant sa consommation de sucre, elle a réussi à perdre du poids, à augmenter son niveau d'énergie et à améliorer sa santé.

Vous voulez optimiser votre alimentation et votre santé? Relevez le Défi santé d'un mois pour limiter les aliments sucrés.

Sucre:
Boissons gazeuses diètes contre boissons gazeuses ordinaires
<http://tinyurl.com/ybdfq9lg>

Le problème posé par une trop grande quantité de sucre ajouté



Si vous ne consommiez que des aliments entiers, vous mangeriez quand même du sucre. On le

trouve naturellement dans de nombreux fruits, légumes, céréales à grains entiers, légumineuses, noix et graines.

Mais il y a du sucre ajouté dans de nombreux aliments, comme les boissons, les desserts, les yaourts, les céréales et les sauces.⁵ Trop de sucre peut augmenter vos risques des problèmes suivants :

- Gain de poids
- Carie dentaire
- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Diabète
- Lésions hépatiques et rénales
- Dépression, démence et perte de mémoire
- Taux de cholestérol élevé
- Hypertension artérielle
- Certains types de cancer

Huit façons pour résister aux envies de sucreries

Prêt à freiner vos envies de sucreries? Il faut pratiquer un peu, mais vous pouvez le faire. Voici quelques moyens simples pour commencer:

1. Lisez les étiquettes des aliments.

Faites attention aux ingrédients tels que le fructose et le sucrose. Vérifiez la teneur en sucre d'une portion individuelle. Comment respecte-t-elle les limites recommandées par jour (pas plus de 36 grammes pour les hommes, 24 grammes pour les femmes)? Prenez note de la quantité de sucre que vous consommez.

2. Choisissez des aliments frais et entiers comme des fruits, des légumes, des céréales complètes, des légumineuses, des noix et des graines. Les aliments entiers renferment davantage de fibres et de glucides complexes qui peuvent vous aider à vous sentir plus rassasié plus



longtemps et à réduire vos envies de sucreries.

3. Soyez plus actifs.

L'exercice physique encourage l'utilisation du glucose (une forme de sucre) comme énergie.

Mais si vous mangez trop sans faire assez d'exercice, l'excès de glucose sera stocké sous forme de graisse. Prévoyez au moins 30 minutes d'exercice par jour.

4. Subissez un test. Demandez à votre médecin si vous pouvez passer un test Hg A1C. Ce test permet de mesurer votre taux de glycémie au cours des quelques derniers mois. Souffrez-vous de diabète ou êtes-vous à risque pour cette maladie? Ce test vous le révélera. Une autre possibilité : Un simple test de glycémie à jeun.



5. Augmenter vos heures de sommeil.

Un manque de sommeil provoque des changements dans les niveaux de deux hormones responsables pour la faim (ghréline et leptine). Quand vous manquez de sommeil, la faim et les envies de grignoter des aliments riches en calories et en sucre peuvent augmenter.

6. Mangez un déjeuner sain.

Commencez votre journée avec un déjeuner à forte teneur en protéines et en fibres. Vous vous sentirez rassasié pendant plus longtemps et moins enclin à vous régaler d'aliments sucrés plus tard.



Essayez les fruits, les rôties aux céréales complètes, les céréales ou le gruau, le yaourt grec, les œufs, ou mélangez des fruits avec du fromage cottage.

7. Buvez plus d'eau. Si vous êtes habitué à boire du thé sucré, des boissons gazeuses ou du café avec du sucre ou une crème sucrée, réduisez votre consommation.

Sucre :
Une foule de déguisements
<https://tinyurl.com/y5oqbpp5>

Soyez informé de votre limite de sucres ajoutés
<https://tinyurl.com/>

CHOC AU SUCRE : LE SUCRE AJOUTÉ EN CHIFFRES

Croyez-vous avoir maîtrisé vos envies de sucre?3

Il se peut que vous mangiez plus de sucre que vous ne le pensez...



496 calories. La majorité des adultes consomment en moyenne cette quantité de calories par jour provenant d'aliments sucrés.

30 cuillères à thé. La plupart des adultes consomment cette quantité de sucre ajouté par jour.

51 livres. La quantité de sucre que la plupart des adultes consomment au cours d'une année.

À QUOI RESSEMBLE UNE HABITUDE DE CONSOMMATION DE SUCRE AU QUOTIDIEN?



16 cuillères à thé de sucre dans une boisson gazeuse de 20 onces.



15 cuillères à thé de sucre dans un grand lait frappé au chocolat



12 cuillères à thé de sucre dans un verre de jus de 10 onces



7 cuillères à thé de sucre dans un café grand format



5 cuillères à thé de sucre dans une barre de chocolat ordinaire



3 cuillères à thé de sucre dans un beignet glacé

QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE AJOUTÉ EST ACCEPTABLE POUR UNE CONSOMMATION SANS DANGER?



L'American Heart Association recommande de ne pas dépasser :4

6 cuillères à thé de sucre ajouté par jour pour les femmes, ou 24 grammes.

9 cuillères à thé de sucre ajouté par jour pour les hommes, ou 36 grammes.

6 cuillères à thé de sucre ajouté par jour pour les enfants, ou 24 grammes.

References

1. Rippe, J., et al. (2016). Relationship between added sugars consumption and chronic disease risk factors. [Le lien entre la consommation de sucres ajoutés et les risques de maladies chroniques.] *Nutrients*, 8(11): 697. De : <https://tinyurl.com/y6rzstm6>
2. Tur Mari, J.A. (2017). Hidden sugar in food: A health risk. [Le sucre caché dans les aliments : Un risque pour la santé] *Journal of Clinical Nutrition & Dietetics*, 3(1):5. De : <https://tinyurl.com/yjwz5ja>
3. Harvard University. (2020). Added sugar in the diet. [Le sucre ajouté dans l'alimentation.] *The Nutrition Source*. De : <https://tinyurl.com/j2cgnhz>
4. American Heart Association. (2018). Added sugars. [Sucres ajoutés.] De : <https://tinyurl.com/y7gd3vm>
5. Singh, G.N., et al. (2015). Estimated global, regional, and national disease burdens related to sugar-sweetened beverage consumption in 2010. [Une estimation de la charge de morbidité mondiale, régionale et nationale associée à la consommation de boissons sucrées en 2010.] *Circulation*, 132(8). De : <https://tinyurl.com/yxrgjrmx>





Limitez les aliments sucrés

CHALLENGE
Résister aux
envies de
sucreries health

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, etc.).
2. Inscrivez le nombre de jours pendant lesquels vous avez évité ou limité les aliments sucrés.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour limiter les aliments sucrés.
4. À la fin du mois, totalisez le nombre de jours pendant lesquels vous avez limité les aliments sucrés. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:							HC = Health Challenge™	ex. min. = minutes d'exercise
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids et résumé hebdomadaire	
HC [] ex. min. _____								
HC [] ex. min. _____								
HC [] ex. min. _____								
HC [] ex. min. _____								
HC [] ex. min. _____								

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai limité les aliments sucrés

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai été physiquement actif pendant au moins 30 minutes

Autres projets de bien-être offerts ce mois-ci:

Nom _____ Date _____



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q.

Peut-on éviter de tomber malade en se lavant les mains?

A.

Tout à fait! En se lavant les mains avec de l'eau et du savon, on tue les virus qui peuvent se trouver sur nos

mains... y compris le coronavirus.¹

Si vous voulez vous protéger contre le rhume, le virus de la grippe, les germes et le coronavirus... Lavez. Vos. Mains.

C'est logique, n'est-ce pas? Le problème... la majorité des personnes ne le font pas correctement, révèle une étude récente.²

Laquelle des méthodes de lavage des mains ressemble le plus à la vôtre?

- **Le plouf et partir.** Après être allé aux toilettes, vous vous contentez de vous rincer à l'eau seulement. Robinet ouvert... robinet fermé. Et vous partez. Près d'une personne sur quatre pense que c'est suffisant.
- **Le petit secret inavoué.** Après avoir utilisé les toilettes, vous ne vous lavez pas du tout les mains. Que dirait votre mère... hein? Près d'une personne sur dix ne se lave pas les mains.
- **Opération : Savonnage.** Vous rincez, savonnez et frottez. Ensuite, rincez et séchez. Seulement 5 % des personnes se lavent correctement les mains avec de l'eau et du savon après avoir utilisé les toilettes.

Voilà le problème. Si vous ne vous lavez pas les mains correctement, les germes, les virus et les bactéries qui se trouvent sur vos mains peuvent vous rendre malade avec des symptômes comme :

- le diarrhée
- les infections respiratoires



Lavez-vous les mains

- les irritations cutanées
- les infections oculaires
- un système immunitaire affaibli
- les problèmes digestifs
- les vomissements
- la fièvre

Il est simplement bien trop facile de transférer les germes qui peuvent vous rendre malade à partir de mains sales vers vos yeux, votre bouche ou votre nez. Ainsi, le lavage des mains est l'un des meilleurs moyens de se protéger contre la grippe et le coronavirus.

La solution de 20 secondes pour protéger votre santé

Il suffit de se laver les mains pendant 20 secondes pour éliminer jusqu'à 92 % des germes qui sont susceptibles de vous rendre malade.³

Voici comment le faire en cinq étapes simples :⁴

1. Mouillez-vous les mains avec de l'eau propre, tiède ou froide.

2. Savonnez avec du savon antibactérien ou ordinaire. Frottez vos mains ensemble pour recouvrir vos paumes, entre vos doigts, sous vos ongles et le dos de vos mains avec du savon.

3. Frottez vos mains pendant au moins 20 secondes. Cela correspond environ au temps de chanter une chanson comme « Joyeux anniversaire » deux fois.

4. Rincez vos mains avec de l'eau propre.

ASK THE Wellness DOCTOR

5. Séchez vos mains avec une serviette propre, des serviettes en papier, un séchoir ou laissez-les simplement sécher à l'air libre.

Si vous désirez rester en bonne santé, faites-vous une habitude de vous laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes:

- Avant, pendant et après la préparation des repas
- Avant et après avoir pris soin d'une personne malade
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure
- Après avoir mouché, toussé ou éternué dans votre main
- Après avoir serré la main de quelqu'un ou avoir touché des surfaces comme les mains courantes, les poignées de porte, les boutons de distributeurs ou de guichets automatiques et les poignées de pompes à essence
- Après avoir utilisé les toilettes
- Après avoir changé une couche
- Après avoir touché un animal, des aliments pour animaux ou leurs excréments
- Après avoir touché aux ordures

Il y a au moins un autre moment où vous devez vous laver les mains. À tout moment où vos mains deviennent sales, surtout pendant la saison des rhumes et des gripes et pendant une pandémie mondiale.

Consacrez 20 secondes à protéger votre santé et à vous laver les mains. C'est l'une des meilleures façons d'éviter de tomber malade.





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