

## 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?