



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.<sup>5</sup>

### COMMENTS?

Send comments to the editor:  
[well@wellsources.com](mailto: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.<sup>2</sup> 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.