



CINQ ÉTAPES POUR UNE MEILLEURE SANTÉ GLOBALE



VISER UNE MEILLEURE SANTÉ GLOBALE, C'EST PRENDRE SOIN DE VOTRE ESPRIT ET DE VOTRE CORPS. VOICI CINQ FAÇONS DE COMMENCER DÈS AUJOURD'HUI.

1. NOURRISSEZ VOTRE CORPS AVEC DES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

Des études démontrent les bienfaits qu'une alimentation végétale peut avoir sur la santé, y compris la santé intestinale,¹ la prévention² et le traitement³ du diabète et la prévention des maladies cardiovasculaires.⁴

Si l'alimentation végétale ne fait pas partie de vos habitudes, commencez graduellement. Ajoutez un morceau de fruit à votre déjeuner, un grain entier comme le quinoa au dîner, ou une [protéine végétale](#) comme les pois chiches au souper.



Vous ne savez pas par où commencer? Voici trois recettes délicieuses pour vous donner des idées :



BOLS DE CHOU-FLEUR, QUINOA ET AVOCAT AU CURCUMA DORÉ



SALADE DE MAÏS ET D'HARICOTS

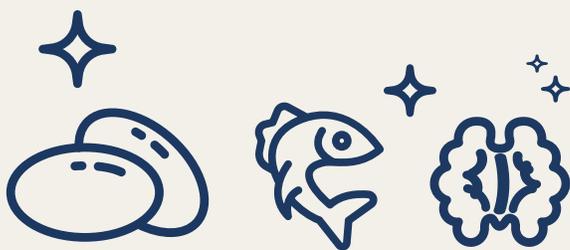


PÂTES PRIMAVERA

2. AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION D'OMÉGA-3

Les acides gras oméga-3, qu'on retrouve dans les poissons gras comme le saumon et le thon, jouent un rôle important dans le corps. Une étude a démontré que ceux-ci pourraient contribuer à réduire l'inflammation et sont utilisés dans la prévention et le traitement de plusieurs maladies. De nouvelles données suggèrent que les acides gras oméga-3 pourraient aussi jouer un rôle dans la santé du cerveau.⁵

Les oméga-3 que l'on retrouve dans les aliments végétaux s'appellent AAL (acide alpha-linolénique), et on les retrouve dans les noix et les graines (comme les graines de lin, les graines de chia et les noix de Grenoble) et les huiles végétales (comme l'huile de canola, l'huile de graines de lin et l'huile de soja). Toutefois, le corps n'est pas très efficace pour transformer les AAL en d'autres acides oméga-3 comme l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Pour cette raison, vous pourriez consommer un supplément d'oméga-3 d'origine végétale. Les gras oméga-3 dans ces suppléments contiennent aussi bien de l'EPA que du DHA, et ils sont généralement dérivés des algues. Ils constituent une bonne solution de rechange si vous êtes végétane ou si vous n'aimez pas le poisson.



+EPA +DHA
+AAL



**LE POISSON N'A PAS À ÊTRE ENNUYANT!
VOICI TROIS RECETTES APPÉTISSANTES
POUR COMMENCER :**



**BOUCHÉES DE SAUMON AVEC WASABI,
LIMETTE ET CONCOMBRE**



MORUE CITRONNÉE SUR SPAGHETTI AUX LÉGUMES



SALADE DE LÉGUMES TIÈDE AU THON

3. BOUGEZ UN PEU, TOUS LES JOURS

L'activité physique est un autre pilier important de la santé globale. Elle est associée à un risque réduit de plusieurs problèmes de santé différents, y compris les maladies cardiaques, le diabète de type 2, le cancer du sein, les accidents vasculaires cérébraux et la dépression.^{6, 11}

Et le meilleur dans tout ça? Une étude portant sur les bienfaits de l'exercice pour la santé a révélé que les bienfaits relatifs les plus importants se produisaient avec une augmentation relativement mineure du niveau d'exercice chez des personnes qui étaient auparavant inactives.⁶ En d'autres mots, vous n'avez pas à vous rendre au centre de conditionnement physique tous les jours pour constater des bienfaits sur votre santé.

Vous ne savez pas par où commencer? [Voici quelques façons d'intégrer un peu d'activité physique dans votre journée :](#)

- Organisez une soirée de danse
- Faites des squats durant les pauses publicitaires
- Faites une promenade dans votre quartier
- Jouez à l'ultimate frisbee
- Stationnez-vous plus loin de votre travail ou de l'épicerie
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur
- Faites une séance de yoga sur vidéo (il y a beaucoup d'excellentes vidéos gratuites sur YouTube)



4. PRATIQUEZ L'AUTO-COMPASSION

L'auto-compassion signifie [de vous accorder le même niveau de bienveillance et d'attention](#) que vous accorderiez à un bon ami. Des études révèlent que les personnes ayant un niveau d'auto-compassion plus élevé sont plus susceptibles d'avoir des comportements sains.⁷

L'auto-compassion comprend **trois** composantes principales :



AUTO-BIENVEILLANCE :

L'auto-compassion signifie être bienveillant envers vous-même quand vous souffrez, vous échouez ou vous vous sentez inadéquat.



PLEINE CONSCIENCE :

La pleine conscience, c'est observer vos pensées et vos sentiments avec ouverture, sans essayer de les réprimer ou de les renier.⁸



HUMANITÉ COMMUNE :

L'humanité commune signifie reconnaître que la souffrance et l'impression d'être inadéquat font partie de l'expérience humaine partagée. Vous n'êtes pas seul.

ACTIVITÉ D'AUTO-COMPASSION :

Assoyez-vous à un endroit silencieux et pensez aux questions suivantes :

1. Imaginez qu'un ami proche souffre ou éprouve des difficultés. Que pourriez-vous dire pour le soulager? Quel ton de voix adopteriez-vous?
2. Pensez maintenant à des occasions où vous souffrez ou vous éprouvez des difficultés. Comment vous parlez-vous dans ces situations?
3. Avez-vous remarqué une différence entre les deux scénarios? Selon vous, qu'est-ce qui vous incite à vous traiter différemment de la manière dont vous traiteriez un ami?
4. Pensez à ce qui pourrait changer si vous réagissiez à vos propres difficultés de la façon dont vous réagissez à celles de votre ami.

5. ADOPTEZ UNE ROUTINE DE SOMMEIL SAIN

Le sommeil est l'un des aspects les plus souvent négligés de la santé. Des études révèlent que les adultes ont besoin de sept à huit heures de sommeil en moyenne toutes les nuits,⁹ et qu'un sommeil irrégulier ou un manque de sommeil est associé à des problèmes de santé.¹⁰

L'une des meilleures choses que vous pouvez faire, est de maintenir un horaire de sommeil régulier. Voici quelques conseils pour commencer :

01

Développez une routine pour l'heure du coucher. Cela entraînera votre corps à reconnaître que c'est l'heure de dormir.



Fixez une heure pour éteindre les lumières, et respectez-la. Assurez-vous que cette heure est réaliste pour vous.



02

Essayez de vous réveiller environ à la même heure tous les jours, même la fin de semaine.

03



04

Évitez les siestes en après-midi si elles vous empêchent de vous endormir le soir.

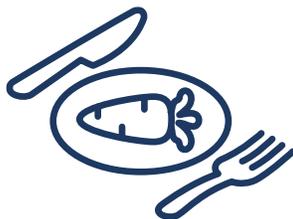
05

Fixez un « couvre-feu électronique ». C'est l'heure à laquelle tous les écrans (téléviseurs, téléphones, tablettes, ordinateurs, etc.) doivent être fermés. Idéalement, cela devrait être au moins une ou deux heures avant le coucher.



06

Évitez les repas copieux au moins deux ou trois heures avant le coucher car ceux-ci peuvent vous empêcher de vous endormir. Si vous avez faim avant d'aller au lit, optez pour une petite collation contenant des protéines et des glucides riches en fibres (par exemple des craquelins de blé entier et du beurre d'arachides).



**EN
CONCLUSION**

Si l'alimentation est un aspect du maintien de la santé physique et mentale, ce n'est qu'un des nombreux piliers de la santé globale. En associant une bonne alimentation à de l'exercice physique, un discours intérieur positif et une routine de sommeil saine, vous améliorez vos chances de vous sentir bien et de rester en santé.



SARAH GLINSKI, RD

Sarah Glinski est une diététiste professionnelle, titulaire d'un baccalauréat ès sciences en biologie et d'un baccalauréat ès sciences en alimentation et nutrition. Elle possède de l'expérience dans plusieurs domaines cliniques, notamment la gestion du poids chez les adultes, les maladies rénales, le diabète, la santé de l'intestin, la relation avec la nourriture et l'oncologie. Sarah est membre du comité de direction 2022 du Centre Becel pour la santé du cœur, une équipe de diététistes professionnels qui travaillent à créer du contenu pratique et pertinent.

Références (Disponibles en anglais seulement) :

- Tomova A, Bukovsky I, Rembert E, Yonas W, Alwarith J, Barnard ND, Kahleova H. The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota. *Front Nutr.* 2019 Apr 17;6:47. doi: 10.3389/fnut.2019.00047. PMID: 31058160; PMCID: PMC6478664. Consulté le 19 octobre 2022.
- Qian F, Liu G, Hu FB, Bhupathiraju SN, Sun Q. Association Between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2019 Oct 1;179(10):1335-1344. doi: 10.1001/jamainternmed.2019.2195. PMID: 31329220; PMCID: PMC6646993. Consulté le 19 octobre 2022.
- Toumpanakis A, Turnbull T, Alba-Barba I. Effectiveness of plant-based diets in promoting well-being in the management of type 2 diabetes: a systematic review. *BMJ Open Diabetes Research and Care* 2018;6:e000534. doi: 10.1136/bmjdr-2018-000534. Consulté le 19 octobre 2022.
- Trautwein EA, McKay S. The Role of Specific Components of a Plant-Based Diet in Management of Dyslipidemia and the Impact on Cardiovascular Risk. *Nutrients.* 2020 Sep 1;12(9):2671. doi: 10.3390/nu12092671. PMID: 32883047; PMCID: PMC7551487. Consulté le 19 octobre 2022.
- Lange KW. Omega-3 fatty acids and mental health. *Global Health Journal.* 2020 Mar; 4(1): 18-30. Consulté le 19 octobre 2022.
- Warburton DER, Bredin SSD. Health Benefits of Physical Activity: A Strengths-Based Approach. *J Clin Med.* 2019 Nov 21;8(12):2044. doi: 10.3390/jcm8122044. PMID: 31766502; PMCID: PMC6947527. Consulté le 19 octobre 2022.
- Sirois FM, Kitner R, Hirsch JK. Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychol.* 2015 Jun;34(6):661-9. doi: 10.1037/hea0000158. Epub 2014 Sep 22. PMID: 25243717. Consulté le 19 octobre 2022.
- Neff, K. Definition of Self-Compassion. *Self-Compassion.org*. Tiré de : <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>. Consulté le 23 août 2022.
- Chaput JP, Dutil C, Featherstone R, Ross R, Giangregorio L, Saunders TJ, Janssen I, Poitras VJ, Kho ME, Ross-White A, Carrier J. Sleep duration and health in adults: an overview of systematic reviews. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2020 Oct;45(10 (Suppl. 2)):S218-S231. doi: 10.1139/apnm-2020-0034. PMID: 33054337. Consulté le 19 octobre 2022.
- Chaput JP, Dutil C, Featherstone R, Ross R, Giangregorio L, Saunders TJ, Janssen I, Poitras VJ, Kho ME, Ross-White A, Zankar S, Carrier J. Sleep timing, sleep consistency, and health in adults: a systematic review. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2020 Oct;45(10 (Suppl. 2)):S232-S247. doi: 10.1139/apnm-2020-0032. PMID: 33054339. Consulté le 19 octobre 2022.
- NHS. 4 août 2021. Benefits of exercise. Tiré de : Benefits of exercise - NHS (www.nhs.uk). Consulté le 26 septembre 2022.