



Des gestes simples pour des gains concrets en santé

Ne serait-ce pas formidable si notre corps réagissait instantanément? Manger sainement pendant une journée et voir son taux de cholestérol revenir à la normale? Faire de l'exercice une seule fois et gagner en endurance, en force et atteindre une tension artérielle idéale? Sauter le dessert et améliorer instantanément son taux d'HbA^{1c}?

Malheureusement, ça ne fonctionne pas comme ça. Notre corps est une machine finement réglée qui a besoin de soins constants — alimentation, activité physique, repos et engagement — jour après jour. Une meilleure santé exige de l'action, et les résultats prennent du temps.

Même si les progrès ne sont pas toujours immédiats, les efforts finissent par porter leurs fruits. Parfois, on constate même un bénéfice instantané. Par exemple, augmenter votre consommation d'eau dès aujourd'hui peut vous aider à vous sentir mieux tout de suite. Cela peut réduire le risque de constipation, de calculs rénaux, de maux de tête et de fatigue.¹

D'autres habitudes, grandes ou petites, peuvent vous aider à améliorer votre santé. Même si les changements au niveau de la glycémie, du cholestérol ou de la tension artérielle ne sont pas immédiatement visibles, la constance est essentielle. Si vous y mettez du vôtre, les résultats suivront.

Poursuivez votre lecture pour découvrir des suggestions qui peuvent avoir un impact positif sur votre santé.

réduisez votre consommation de boissons alcoolisées

Que vous dégustiez un verre de vin le soir ou une bière la fin de semaine, la consommation de boissons alcoolisées a des répercussions sur votre corps. Mais après seulement une semaine sans alcool, votre corps commence à se rétablir d'une manière que vous ne remarquerez peut-être pas tout de suite.

Après une semaine

Vous dormez mieux, vous mangez peut-être mieux, vous êtes mieux hydraté et vous avez plus d'énergie.

Après deux semaines

Les irritations gastriques diminuent. Les reflux acides et l'indigestion peuvent s'atténuer.

Après trois semaines

Votre tension artérielle se normalise, ce qui réduit votre risque de maladie cardiaque. La réduction de l'apport calorique peut entraîner une perte de poids.

Après quatre semaines

Votre peau est plus belle et mieux hydratée. La fonction hépatique s'améliore.

Lorsque vous arrêtez de consommer des boissons alcoolisées, vous pouvez vous attendre à une amélioration de votre humeur, de votre concentration, de votre mémoire et plus encore.

Le programme de remise en forme de 4 semaines



Cessez de consommer des produits du tabac

Arrêter de fumer a des effets sur votre corps presque immédiatement.⁴ Vous le ressentirez peut-être tout de suite, ou peut-être pas. L'important, c'est de persévérer.

En quelques minutes

Votre fréquence cardiaque revient à la normale.

En 24 heures

Le taux de nicotine tombe à zéro. Votre taux de monoxyde de carbone revient à la normale.

En 1 à 12 mois

La toux et l'essoufflement s'atténuent.

Dans 5 à 10 ans

Votre risque de développer certains cancers sera réduit de moitié. Votre risque d'AVC diminuera.

Les 30 premiers jours sans tabac



Commencez à faire de l'exercice

Il est recommandé aux adultes de pratiquer 150 minutes d'activité physique par semaine. Cela peut être aussi simple que de marcher 30 minutes cinq fois par semaine.⁵ C'est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour votre santé.⁶

Après 10 minutes d'exercice

Votre cerveau est mieux irrigué et mieux oxygéné, ce qui vous rend plus alerte.

Après une heure d'exercice

Votre tension artérielle diminue et votre système digestif s'accélère.

Après une journée

Vous pourriez ressentir des courbatures, surtout si vous avez pratiqué des exercices inhabituels pour votre

corps. Après une semaine

Vous pourriez commencer à vous sentir plus énergique. Votre humeur s'améliore et vous pourriez avoir davantage confiance en vous.

Après un mois

L'exercice régulier améliore la santé physique, mentale et sociale. Il peut également améliorer votre productivité et accroître votre sentiment de bonheur.

Suivi hebdomadaire de l'activité physique

Progresser vers 150 minutes



Continuez comme ça pour en récolter tous les fruits.

Avant de commencer un nouveau programme d'entraînement, consultez votre professionnel de la santé pour vous assurer qu'il ne présente aucun risque.

¹<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/nouvelles/nouvelles-regionales/sentinelles-ouest/2021/08/l-hydratation-ca-coule-de-source.html>

²Si vous consommez beaucoup d'alcool, consultez un professionnel de la santé avant d'essayer d'arrêter par vous-même.

³<https://fr.helpwithdrinking.ca/>

⁴<https://www.poumon.ca/bienfaits-cesser-fumer>

⁵<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html>

⁶<https://sante-infobase.canada.ca/labo-de-donnees/blogue-apcss.html>

L'importance des exercices de musculation

L'activité physique est l'un des cinq piliers d'une bonne santé. Tout comme une alimentation saine, un sommeil suffisant, la gestion du stress, l'absence de tabagisme et le suivi de votre santé mentale, la pratique régulière d'une activité physique permet à votre corps de fonctionner correctement.

Cela demande un certain investissement en temps : au moins 150 minutes par semaine d'activité aérobique. Cela représente seulement 30 minutes, cinq fois par semaine.¹

L'activité aérobique est excellente pour votre corps. Allez plus loin en ajoutant des exercices de musculation visant spécifiquement à développer vos muscles.



Pourquoi développer sa masse musculaire?



Avec l'âge, les femmes et les hommes perdent naturellement de la force, de la stabilité et de la densité osseuse. L'amincissement des os peut entraîner une ostéopénie et une ostéoporose. Parallèlement, nous perdons également de la masse musculaire. Cette affection, appelée sarcopénie, associée à l'ostéoporose, peut vous rendre fragile, plus susceptible de tomber et de vous fracturer un os.²

La pratique régulière d'exercices de mise en charge et de résistance peut aider à ralentir ce processus naturel. Elle peut également vous aider à protéger votre corps et votre équilibre afin d'éviter les chutes et les fractures à l'avenir.

Répondre aux besoins de votre corps

Les régimes riches en protéines sont très en vogue ces derniers temps. Mais boire des boissons protéinées et manger d'énormes hamburgers au bœuf ne garantit pas que vous développerez votre masse musculaire.³ Le développement musculaire et l'augmentation de la densité osseuse ne se produisent que lorsqu'il y a une alimentation adéquate pour les soutenir. L'objectif est d'adopter une alimentation équilibrée, riche en calcium, en vitamine D et en protéines².



Un adulte moyen devrait consommer 0,36 gramme de protéines par livre de poids corporel.³ Une personne pesant 180 livres a besoin d'environ 65 grammes de protéines par jour pour répondre à ses besoins nutritionnels de base (ce chiffre peut varier en fonction de l'âge, du poids, des conditions médicales et du niveau d'activité physique). Il existe des calculateurs en ligne⁴ qui peuvent vous aider à déterminer la quantité de protéines dont vous avez besoin pour maintenir et développer votre masse musculaire.

Comment commencer

Pour préserver et développer votre masse musculaire, vous devez stimuler vos muscles par des exercices de mise en charge et de résistance.

Utilisez **des bandes de résistance, des haltères, des appareils de musculation ou le poids de votre propre corps** pour mettre en place un programme qui sollicite tous vos principaux groupes musculaires. Cela comprend les quadriceps (avant des cuisses), les fessiers (fesses et hanches), les ischio-jambiers (arrière des cuisses), la poitrine, le dos et le tronc (abdomen).

Si cela vous semble trop difficile, concentrez-vous sur deux options simples : l'entraînement pliométrique et isométrique — les sauts et les planches.

Les sauts⁵ exercent une pression bénéfique sur vos os, stimulant leur croissance et améliorant leur densité. Ils renforcent également les muscles utilisés pour générer de la puissance. Commencez par une ou deux séries de 5 à 10 sauts une fois par semaine. Augmentez progressivement le nombre de répétitions, de séries et la fréquence. Au fil du temps, vous remarquerez des gains en force, en hauteur et en agilité, ce qui rendra des mouvements comme le saut à la corde ou les sauts avec écart plus faciles.

Les planches⁶ offrent des bienfaits similaires. Cette position de pompes renforce votre tronc, stabilise votre dos et sollicite vos fessiers, vos hanches et vos bras. Elle fait travailler presque tous les muscles, de la tête aux pieds. Essayez de courtes séries de 10 à 30 secondes chaque jour. En moins d'un mois, vous vous sentirez plus fort et constaterez des changements notables.

Mieux, sans prise de masse

L'objectif n'est pas de devenir culturiste. Lorsque vous développez votre masse musculaire pour rester en bonne santé, vous le remarquerez à la façon dont vos vêtements vous vont (mieux), à la qualité de votre sommeil (meilleure) et au fait que vous pouvez désormais vous faire plaisir sans en payer le prix (les muscles, même au repos, brûlent plus de calories que les autres tissus). À mesure que vous vieillissez, la musculation vous apportera les bienfaits les plus importants : le maintien de l'équilibre, d'une bonne posture et de votre autonomie.



Avant de commencer un nouveau programme d'entraînement, consultez votre professionnel de la santé pour vous assurer qu'il ne présente aucun risque.

¹<https://sante-infobase.canada.ca/apcss/rencontre-les-recommandations/>

²<https://osteoporose.ca/l'exercice/>

³<https://www.coeuretavc.ca/articles/des-reponses-a-vos-principales-questions-sur-les-proteines>

⁴<https://sante-infobase.canada.ca/nutrition/calculatrice-apports-nutritionnels-reference/>

⁵<https://www.espaces.ca/articles/conseils/1729-plier-la-science-a-la-rencontre-de-la-fonction>

⁶<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-43-no-5-2023/activites-musculation-amelioration-equilibre-canada-historique-tendances-prevalence-actuelle.html>



Préparez-vous une « assiette variée » riche en nutriments

C'est rare de pouvoir savourer tous ses plats préférés en un seul repas tout en mangeant sainement. C'est ce qui rend le « plateau varié » si génial.

Cette idée de repas vient en fait des enfants. Les parents préparent souvent un assortiment de différents aliments pour que leurs enfants puissent les goûter. Il y a un peu de tout, mais ensemble, cela forme un repas équilibré.



Les adultes peuvent créer leur propre version, comme une petite assiette de mezze ou un plateau de charcuterie en portion individuelle. Essayez d'y ajouter des fruits et légumes frais, des protéines maigres et des glucides sains.

Pour rester en bonne santé et économiser de l'argent, privilégiez les aliments locaux et de saison. Faire ses courses au marché fermier est un excellent moyen de trouver des produits frais. Vos papilles gustatives s'en réjouiront.

Conseils pour un assemblage facile

Avec des combinaisons illimitées, composer ces repas peut sembler un véritable défi. Le secret, c'est de préparer les ingrédients à l'avance. Voici quelques idées pour vous aider à démarrer :



1

① Préparez les légumes crus

Faites tout d'un seul coup. Lavez, coupez et épluchez (si nécessaire) des légumes comme les carottes, les concombres, le céleri, les edamames, le brocoli, les pois mange-tout, les radis, les mini-poivrons et les mini-tomates. Conservez-les dans des contenants au réfrigérateur pour faciliter la préparation. Les légumes surgelés à cuire à la vapeur constituent également une alternative rapide aux légumes frais.

② Répartir en portions

Coupez le fromage en cubes. Répartissez les sauces, le houmous et le fromage cottage en portions individuelles.



3

③ Préparez vos protéines

Pesez des portions de dinde en tranches, de jambon, de prosciutto, de poulet rôti, etc. Lorsque vous rangez après le souper, divisez les restes de protéines en portions de 85 à 115 g. Faites cuire des œufs durs et conservez-les non écalés jusqu'au moment de les servir.

④ Cuisson en lot

Disposez des pommes de terre, des quartiers de patates douces, de la courge, des poivrons et de l'oignon sur une plaque de cuisson pour les faire rôtir au four. Ces légumes constitueront de délicieux accompagnements pour vos plats. Conservez-les dans des contenants adaptés au micro-ondes pour les réchauffer au moment de les déguster.

⑤ Planifiez, planifiez, planifiez

Choisissez chaque semaine des assiettes à thème. En vous inspirant de la cuisine mexicaine, italienne, du Moyen-Orient ou asiatique, vous pourrez faire vos achats, assaisonner et préparer vos plats en conséquence. Lorsque vous planifiez vos soupers, pensez à ce que vous pouvez réutiliser dans vos assiettes. Les restes de chili peuvent servir de trempette ou de tartina. Coupez en cubes les restes de viande, enfiler-les sur des brochettes et assaisonnez-les. Intégrez le quinoa ou le riz en surplus dans vos salades.



5

Faites preuve de créativité

La seule règle concernant les assiettes équilibrées, c'est qu'il n'y a pas de règles. Créez des combinaisons qui vous satisferont et vous apporteront tous les nutriments dont vous avez besoin.¹ Mangez de toutes les couleurs en ajoutant autant d'aliments colorés que possible. Essayez de mettre les fruits et les légumes à l'honneur dans votre assiette. Et surveillez la taille de vos portions lorsqu'il s'agit d'aliments riches en matières grasses et en calories, comme le fromage, le pain ou les sucreries.

Inspirez-vous des assiettes suivantes, puis ajoutez-y votre touche personnelle.

Assiette de mezze

Le « mezze » rassemble des mets traditionnels du Moyen-Orient. Servez-les avec des chips de pita.

☞ Trempettes/tartinades (choisissez-en 2)

Houmous
Baba ganoush (aubergines rôties)
Tzatziki (tartina crémée au concombre)
Labneh

☞ Protéines (choisissez-en une)

Boulettes de falafel
Brochettes de poulet
Boulettes d'agneau

☞ Salades (choisissez-en 1 ou 2)

Tabbouleh
Salade grecque
Salade de tomates

☞ Légumes (tous)

Quartiers de concombres ou de courgettes
Tranches de poivrons rouges, jaunes ou verts
Tomates cerises
Pois chiches (qui constituent également une bonne source de protéines et de fibres)

☞ Salé, au goût de mer (choisissez-en 2)

Olives noires et vertes
Feuilles de vigne farcies
Piments pepperoncini
Cubes de feta

☞ Friandises (choisissez-en une)

Dattes, figues ou abricots secs



Assiette du marché fermier

Mettez les fruits et légumes à l'honneur. Optez pour des produits frais, tout droit venus du marché fermier, d'un kiosque de campagne ou même de votre jardin. Servez-les avec de la baguette fraîche, du pain consistant ou des craquelins aux grains entiers ou aux graines.

🥕 Légumes (selon la saison)

Concombres
Poivrons rouges, jaunes ou verts coupés en tranches
Tomates cerises
Carottes
Radis
Pois mange-tout

🍓 Fruits (selon la saison)

Fraises
Raisins verts ou rouges
Cubes de melon
Tranches de pomme ou de pêche
Myrtilles

🥣 Trempettes/tartinades (choisissez-en une)

Trempette au yogourt
Houmous
Vinaigrette ranch

🍗 Protéines (choisissez-en une)

Poulet à la rôtisserie, grillé ou rôti
Œufs durs

🧀 Salé/salé-fumé (choisissez 1 ou 2)

Cornichons
Noix grillées
Fromage en cubes (cheddar, jack)

😊 Friandises (choisissez-en une)

Mini-biscuits
Bouchées de beignets au cidre de pomme

🥗 Salades (choisissez-en 1 ou 2)

Salade de brocoli
Salade de chou



Assiette « pille-le-frigo »

C'est tout simple. Commencez par les légumes, et puis, qui sait ce que vous allez découvrir. Prenez un peu de ceci et un peu de cela, juste pour goûter. Faites preuve de créativité !

🥕 Légumes (selon la saison)

Concombres
Poivrons rouges, verts et jaunes coupés en tranches
Tomates cerises
Carottes et céleri
Radis
Édamame (une bonne source de fibres et de protéines)

🍓 Fruits (selon la saison)

Tranches de pomme ou de poire
Mûres ou framboises
Bleuets
Quartiers d'orange ou de clémentine
Raisins ou kiwis

🍗 Protéines (choisissez-en une)

Poulet rôti
Œufs durs
Tranches de dinde
Fromage cottage (petit pot)

🍲 Restes (choisissez-en 1)

Cubes de pain de viande
Chili au poulet (petit bol)
Curry thaï avec riz (petit bol)
Quartiers de patates douces rôties
Salade de thon (petit bol)
Pâtes (petit bol)

😊 Friandises (choisissez-en une)

Carré de chocolat noir
Yogourt grec nature au miel (petit pot)

🥗 Salé/brinant (choisissez 1 ou 2)

Olives
Kimchi
Cornichons
Fromage en cubes

🥣 Trempettes/tartinades (choisissez-en une)

Houmous
Vinaigrette ranch



Webinaire

Vous souhaitez découvrir plus de conseils bien-être de l'équipe de Teladoc Health Canada? Participez à notre prochain Webinaire sur le bien-être

**Parcours santé des hommes :
s'accomplir à chaque étape**

Stéphane Limoges

Directeur de comptes
Teladoc Health Canada, Inc

Mardi 9 juin à 11 h à 12 h (HE)



**Scannez ici pour
vous inscrire**



Cette lettre d'information n'est pas destinée à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de Teladoc Health Canada. Ainsi, Teladoc Health Canada ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de santé appropriés.

©Teladoc Health Canada, Inc. Tous droits réservés.