COMMENT TENIR SES RÉSOLUTIONS DU NOUVEL AN

medisys

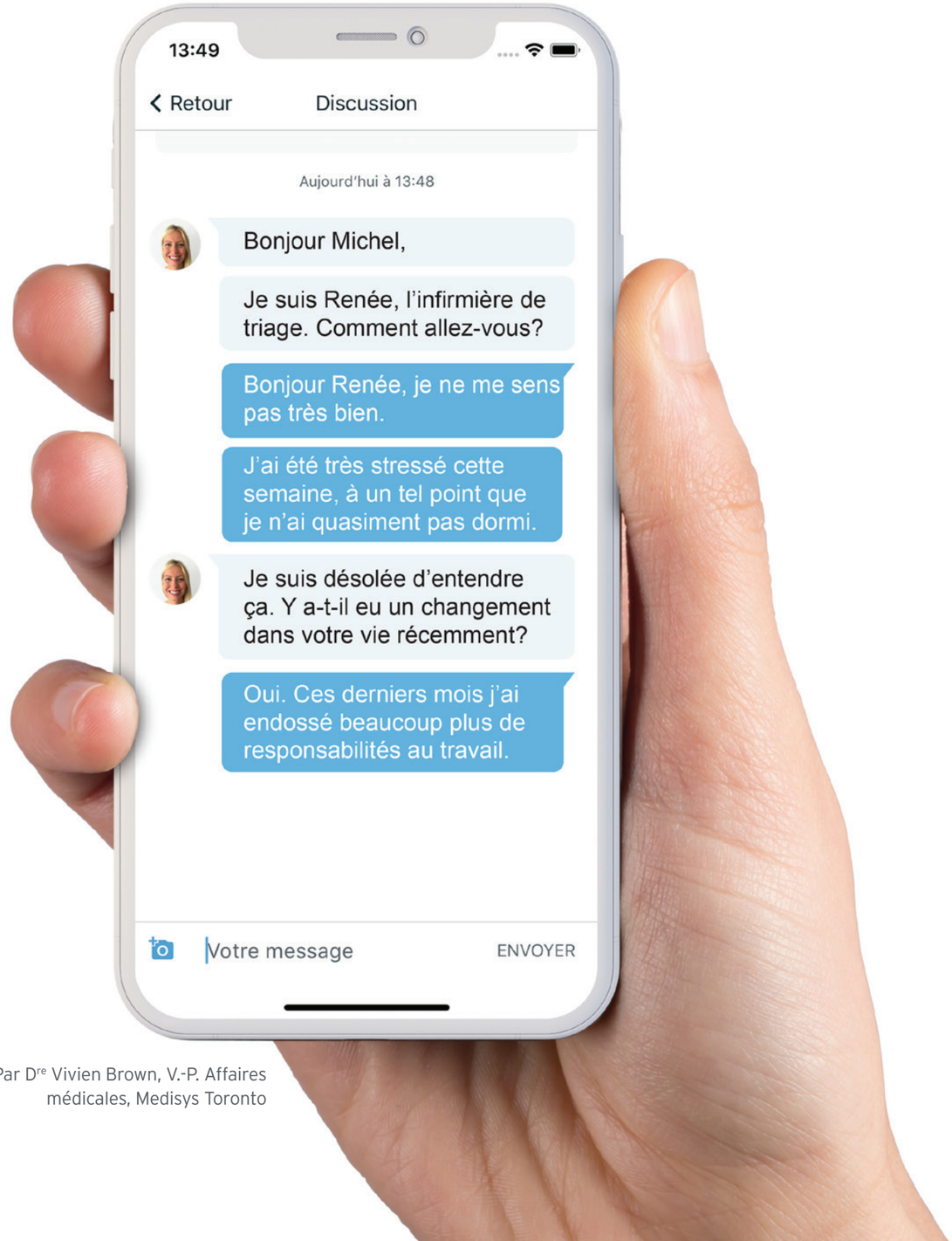
SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

- FAITES DE LA SANTÉ DE VOS EMPLOYÉS UNE PRIORITÉ AVEC LES SOINS VIRTUELS
- PRÊT À ÊTRE PLUS ACTIF? ESSAYEZ CES ENTRAÎNEMENTS QUI VOUS FERONT GAGNER DU TEMPS!
- VOUS SOUHAITEZ MANGER PLUS SAINEMENT CETTE ANNÉE? SURVEILLEZ VOS PORTIONS!
- COLLATION SANTÉ : MUFFINS AUX BANANES, À LA CITROUILLE ET AUX ÉPICES

Le magazine mensuel de Medisys sur la santé préventive est disponible en ligne **GRATUITEMENT** pour les abonnés et les clients de Medisys.
Pas encore abonné? **ABONNEZ-VOUS MAINTENANT**

FAITES DE LA SANTÉ DE VOS EMPLOYÉS UNE PRIORITÉ AVEC LES SOINS VIRTUELS



Par Dre Vivien Brown, V.-P. Affaires médicales, Medisys Toronto

Dans le bassin concurrentiel actuel des travailleurs, il est crucial de comprendre les motivations et les attentes des employés pour optimiser la productivité en milieu de travail et la réussite commerciale. Des études montrent que les employés veulent des régimes d'assurance maladie personnalisables et axés sur la prévention, qui font gagner du temps, qui aident à concilier le travail et la vie personnelle et qui donnent un accès rapide aux soins de santé pour leur famille.

Pendant les dix dernières années, le Canada a connu un changement important en ce qui concerne le rôle joué par les services de santé et de mieux-être dans l'expérience des employés; la Society for Human Resource Management signale que 80 % des employeurs canadiens des moyennes ou grandes entreprises offrent maintenant à leurs employés une certaine forme de services ou d'information en matière de mieux-être. D'autres études indiquent que plus de 90 % des employeurs canadiens qui embauchent plus de 200 employés offrent une forme ou une autre de couverture d'assurance pour des services de mieux-être – mais seulement 30 % des entreprises mesurent les retombées de ces programmes sur la santé et le bien-être de leurs employés.

Étant donné la pression croissante exercée sur les décideurs pour qu'ils donnent des preuves des retombées positives de leurs investissements sur leur entreprise, les programmes de santé au travail qui fourniront des résultats mesurables et répondront aux attentes et aux priorités changeantes des employés deviendront bientôt prédominants.

POURQUOI LES SOINS VIRTUELS CHANGENT LES RÈGLES DU JEU

Compte tenu de l'augmentation moyenne de 60 % du temps passé devant l'écran d'un téléphone cellulaire intelligent, au cours des trois dernières années[1], il n'est pas étonnant que de plus en plus de Canadiens veuillent des soins de santé à portée de mains et remplacent les visites traditionnelles dans les cabinets de médecins par des consultations virtuelles à l'aide d'applications. Des applications de soins de santé virtuels comme Medisys sur demande permettent aux gens de communiquer directement et instantanément – en tout temps et en tout lieu – avec des infirmières praticiennes, des médecins et d'autres professionnels de la santé, à partir d'une plateforme sûre de cyberclavardage avec vidéo et texte. Une autre indication de l'intérêt des consommateurs pour les soins de santé virtuels est le fait que plus de 72 % des utilisateurs de téléphones intelligents surveillent maintenant leur état de santé à l'aide de cet appareil[2].

Par ailleurs, ce ne sont pas seulement des employés qui profitent des soins de santé virtuels. Des entreprises responsables offrent également des indemnités pour ce genre de soins pour des raisons financières. En effet, comme chaque employé prend de 2 à 6 jours de congé[3] par année pour des visites médicales et que chacune de ces visites de 5 minutes prend environ deux heures de temps de travail, les indemnités de soins de santé virtuels permettent d'épargner des milliers de dollars par employé annuellement, simplement par la réduction du temps d'absence au travail.

Cette innovation dans la prestation des soins de santé s'accompagne aussi d'une transformation des attitudes et des attentes des employés à l'égard des prestations de maladie financées par leur employeur. De nouvelles études indiquent que les employés sont non seulement disposés à adopter les soins de santé virtuels, mais qu'ils accepteraient aussi de renoncer à certains services de santé inclus dans leur régime d'avantages sociaux actuel en échange d'un meilleur accès à des soins de santé virtuels.

DEUX CANADIENS SUR TROIS TIRERAIENT AVANTAGE DES SOINS VIRTUELS

Selon les résultats d'un sondage commandé par Groupe Santé Medisys et mené en 2018 par Edelman (n = 1501), seulement 9 % des employeurs canadiens incluent actuellement des soins virtuels dans leur régime collectif d'assurance maladie. Pourtant, deux employés canadiens sur trois utiliseraient les soins virtuels si leur régime d'avantages sociaux les prévoyait, et près de trois employés sur quatre (71 %) sont disposés à échanger certains de leurs avantages pour la santé contre des services à support technologique, tels que les soins virtuels.

Un tiers (31 %) des employés interrogés ont indiqué qu'ils accepteraient une hausse de leur cotisation afin d'accéder à des soins virtuels, s'ils faisaient partie de leur régime collectif d'assurance maladie, et deux employés canadiens sur cinq (39 %) ont indiqué qu'ils étaient disposés à payer davantage pour avoir accès à des soins supplémentaires, y compris des soins en santé mentale, des services de mieux-être et des soins virtuels combinés. Les milléniaux étaient les plus ouverts (49 %) à une augmentation de leur cotisation pour obtenir des services de santé supplémentaires. Sans surprise, les milléniaux interrogés étaient de ceux comptant le plus grand nombre d'utilisateurs potentiels de soins virtuels, avec 67 % qui seraient dès maintenant prêts à utiliser des soins virtuels financés par leur employeur.

Dans les résultats du sondage Consumer Health Mindset® (sondage sur l'opinion des consommateurs en matière de santé) de 2017 du Groupe-conseil AON, 33 % des personnes interrogées voulaient que leur employeur leur donne accès à des services en ligne (cyberclavardage, vidéoconférence, etc.[4]) de soins de santé.

UN REMÈDE AU DÉSÉQUILIBRE ENTRE L'OFFRE ET LA DEMANDE DE SOINS DE SANTÉ

Le Canada suivra probablement la tendance observée aux États-Unis, où l'usage des soins de santé virtuels a doublé de 2016 à 2017 – au moment où les organisations de soins de santé et les gouvernements font face à un déséquilibre croissant entre l'offre et la demande[5].

Selon Statistique Canada, environ 4,5 millions de résidents canadiens n'ont pas de médecin de famille[6] et ceux qui en ont un ne peuvent pas toujours obtenir un rendez-vous quand ils en ont besoin. Selon un sondage de 2016 de l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS), 20 % des Canadiens disent avoir attendu sept jours ou plus pour un rendez-vous avec leur médecin de famille[7], alors que 61 % des médecins de famille interrogés ont dit être incapables d'accorder une visite le jour même ou le jour suivant en cas de besoins urgents. Par conséquent, des questions de santé aussi simples que le renouvellement d'une ordonnance entraînent souvent des visites dans des cliniques sans rendez-vous bondées, de longues attentes en salle d'urgence

(près de 40 000 Canadiens visitent chaque année une salle d'urgence juste pour renouveler une ordonnance et attendent généralement plus de quatre heures pour voir un médecin) ou même la décision de se passer carrément de soins médicaux. Selon les estimations, jusqu'à 70 % des visites dans les salles d'urgence ou les cliniques peuvent être remplacées par des consultations en ligne sans conséquence sur la qualité des soins[8].

Dans un sondage récent mené par IPSOS, la plus importante maison de sondages d'opinion publique du pays, 68 % des Canadiens interrogés ont dit qu'ils ne s'étaient pas présentés à un rendez-vous convenu avec un médecin ou qu'ils avaient évité de voir un médecin lorsqu'ils étaient malades à cause des longs temps d'attente, de l'impossibilité d'obtenir un rendez-vous en dehors des heures normales de travail ou d'autres obstacles[9]. Un pourcentage semblable (69 %) des Canadiens interrogés ont dit qu'ils utiliseraient des soins de santé virtuels s'ils y avaient accès.

Il est clair que les obstacles courants à l'accès aux soins font en sorte que de nombreux Canadiens reportent ou évitent des soins médicaux, ce qui peut être particulièrement dangereux pour des patients atteints de maladies graves ou chroniques et pour ceux qui vivent dans des collectivités éloignées, où l'accès à des spécialistes peut être limité de prime abord. Les soins de santé virtuels se sont toutefois avérés être un moyen efficace de réduire de 30 à 50 % le temps d'attente pour voir un spécialiste.

PERSPECTIVE DE L'EMPLOYEUR

Selon les résultats du sondage Medisys sur les soins de santé virtuels, la majorité des employés canadiens souhaitent avoir accès à des soins virtuels. Leur volonté d'utiliser les soins de santé à leur façon témoigne d'une attention accrue à l'égard de leur santé personnelle – et nous savons que l'amélioration de la littératie en santé peut entraîner une réduction des coûts directs des soins de santé allant jusqu'à 17 %[10].

Le Groupe Desjardins, la plus grande institution financière coopérative du Canada, a récemment lancé un projet pilote de soins virtuels auprès d'environ 4 000 de ses 46 000 employés.

« Nous menons actuellement un projet pilote de soins de santé virtuels et les commentaires obtenus de la part de nos employés sont en général très positifs, affirme Josée Dixon, vice-présidente principale, Assurance pour les groupes et les entreprises, chez Desjardins Assurances. Ils sont particulièrement heureux de la facilité avec laquelle ils peuvent communiquer avec un professionnel de la santé, même tard le soir, pour aborder une question médicale – que ce soit pour eux-mêmes, leur époux ou épouse, ou leurs enfants. Les employés ont pu renouveler leurs ordonnances sans avoir à perdre leur temps dans une clinique sans rendez-vous. Les résultats ont été très positifs jusqu'à maintenant. »

Les entreprises canadiennes tiennent de plus en plus compte des avantages économiques que représente l'ajout de soins virtuels comme Medisys sur demande à leur régime collectif d'assurance maladie, et 71 % des employés canadiens interrogés se sont dits prêts à renoncer à certains soins inclus dans leur couverture actuelle en échange d'un meilleur accès à des services de santé assistés par la technologie comme les soins virtuels. Ce scénario est gagnant à la fois pour les travailleurs et les entreprises et prouve que le vieil adage selon lequel on accorde de l'importance à une bonne santé qu'après l'avoir perdue peut s'avérer inexact grâce à l'arrivée des soins virtuels.

AVANTAGE EN TERMES DE SANTÉ MENTALE

L'accès à des professionnels de la santé au moyen de soins virtuels rassure les employés et réduit le stress potentiellement lié à leur état de santé; comme ce stress contribue à un pourcentage de 60 % de l'absentéisme au travail, selon les estimations, il s'agit d'une préoccupation pertinente[3]. Et, à mesure que la stigmatisation en milieu de travail liée au stress et à la santé mentale commence enfin à s'atténuer, les organisations reconnaissent l'impact réel de la santé mentale et émotionnelle sur leurs employés.

Pourtant, l'étude Consumer Health Mindset® de 2017 a indiqué que les coûts personnels, combinés à la stigmatisation, au manque de temps et de flexibilité, font en sorte qu'il est difficile pour les consommateurs de prioriser la santé mentale et émotionnelle[5]. Même avec des programmes d'aide aux employés ou des services de professionnels de la santé mentale inclus dans les régimes collectifs d'assurance maladie, bon nombre font face à des problèmes d'horaire et à des sentiments d'insécurité liés aux préjugés rattachés à la recherche d'un soutien en santé mentale.

Les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale se sentent isolées, souvent sans le soutien des pairs que peuvent recevoir ceux qui luttent contre un cancer. Les personnes qui souffrent sont seules face à leur maladie et, dans certains cas, évitent tout traitement par crainte que cela fasse connaître aux autres leur état de santé. Les soins de santé virtuels peuvent atténuer cette crainte grâce à un accès privé au bon moment à des professionnels de la santé mentale, ce qui pourrait encourager plus d'employés à chercher de l'aide.

Groupe Santé Medisys offre des soins de santé virtuels aux organisations canadiennes par le biais de son service Medisys sur demande, qui offre un soutien médical aux Canadiens en tout temps, où qu'ils soient. *Cliquez ici* pour demander un essai gratuit de Medisys sur demande.

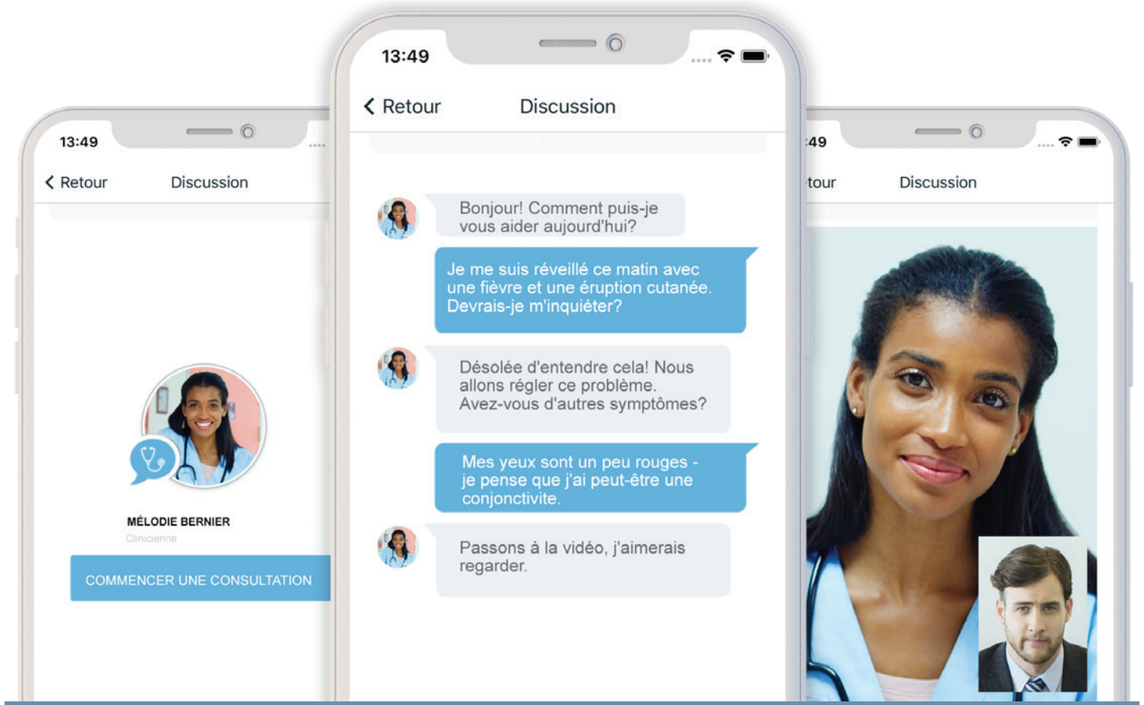
RÉFÉRENCES :

1 Neilson Total Audience, The Total Audience Report: Q1 2016 [en ligne], 2016. [www.nielsen.com].
2 Ramani, M., B. Rupesh, K. Abrar et H. Blythe, Deloitte Insights 2018 [en ligne], 2018. [www.deloitte.com].
3 R. Murphy, Majority of Canadians have taken time off work for medical appointments: survey, [Blogue], 2018. [www.benefitscanada.com/].
4 AON Hewitt, The Consumer Health Mindset [en ligne], 2014. [www.aon.com].
5 PwC Soins de santé, Rendre les soins mobiles [en ligne]. [www.pwc.com/ca/fr/industries/healthcare/publications/virtual-health-making-care-mobile-canada.html].
6 Statistique Canada, Accès à un médecin régulier [en ligne], 2014. [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14177-fra.htm].
7 Sondage de l'Institut canadien de l'information sur la santé, How Canada Compares: Results From The Commonwealth Fund's 2016 International Health Policy Survey of Adults in 11 Countries – Accessible Report, 2016. [www.icis.ca].
8 Truven Health Analytics, Avoidable Emergency Department Usage Analysis [en ligne], 2013. [https://averytelehealth.com/avoidable-emergency-department-usage-analysis/].
9 IPSOS, Seven in Ten Canadians (68%) Have Skipped Seeing a Doctor Due to Long Wait Times, Timeliness or Other Barriers Half of Ontarians (49%) Interested in Online Appointments with Ontario-Based Doctors [en ligne], 2017. [www.ipsos.com/en-ca/news-polls/seven-ten-canadians-skipped-seeing-doctor-due-long-wait-times].
10 J.N. Haun, N.R. Patel, D.D. French, R.R. Campbell, D.D. Bradham et W.A. Lapcevic, Association between health literacy and medical care costs in an integrated healthcare system: a regional population based study, BMC Health Services Research, 2015, no15, p. 249.

medisys
sur demande

Votre solution en soins de santé pour employés, disponible sur demande, à l'année

Avec Medisys sur demande, les consultations et les services de soins de santé épisodiques virtuels sont offerts à tous les employés et aux membres de leur famille, gardant vos employés en santé, heureux et productifs.



Le service Medisys sur demande inclut :

- Le soutien d'une équipe de praticiens en soins de santé par messagerie texte ou vidéo sécurisée, 24 heures par jour, 7 jours sur 7
- Les renouvellements virtuels de prescriptions, recommandations auprès de spécialistes et demandes d'analyses de laboratoire
- Un accès complet et instantané au dossier de santé grâce à l'application
- Des soins de santé virtuels sur demande pour vos employés et les membres de leur famille

Pour plus d'informations, contactez-nous à santecorporative@medisys.ca

st john québec montréal ottawa toronto calgary vancouver **medisys.ca**

ENTRAÎNEMENTS RAPIDES POUR GAGNER DU TEMPS

Par Jonathan Low, physiologiste de l'exercice, Medisys St John et Andrea Stokes, nutritionniste, Definitions, Santé et mieux-être, St John

La santé est une de nos richesses les plus précieuses. Nous sommes d'ailleurs nombreux chaque année à prendre la résolution d'apporter des changements et des améliorations à notre mode de vie. Cependant, bien peu d'entre nous parviennent à opérer de véritables changements avant que notre santé ne commence réellement à se détériorer.

La plupart d'entre nous souhaitons faire de notre santé une priorité, mais il nous est souvent difficile d'intégrer une séance d'entraînement à nos horaires chargés. Toutefois, combien de temps libre passons-nous devant un écran à sauter d'une chaîne à l'autre ou à faire défiler le fil d'actualité de nos médias sociaux?

Plus d'excuses! Cette année, optez pour des entraînements rapides et amusants que vous pourrez suivre n'importe où, dès que vous aurez un moment libre! Ces séances d'entraînement brûleront les calories en trop, renforceront vos muscles et votre système cardiovasculaire, et vous aideront à gérer votre stress!

ENTRAÎNEMENT DE TYPE TABATA

Cet entraînement de haute intensité ne prend qu'environ 25 minutes à effectuer. Complétez un cycle, faites une pause d'environ une minute, puis passez au cycle suivant. Conseil : téléchargez gratuitement une application d'entraînement Tabata pour faciliter le déroulement de la séance.

ÉCHAUFFEMENT : 1 MINUTE DE JOGGING SUR PLACE

Cycle 1 : 8 répétitions		Cycle 2 : 8 répétitions		Cycle 3 : 8 répétitions	
Saut à la corde ou sauts avec écart (jumping jacks)	Mouvements rapides – 20 secondes	Pédalage coude-genou	20 secondes	Pompes	20 secondes
Pause	10 secondes	Pause	10 secondes	Pause	10 secondes

Cycle 4 : 8 répétitions		Cycle haute intensité facultatif : autant de répétitions que possible (un seul cycle, alors donnez-vous à fond!)	
Sauts en position accroupie	20 secondes	Mouvements du grimpeur	Extensions lombaires au sol (position Superman)
Pause	10 secondes	Répulsions aux barres parallèles (tricep dips)	Planche latérale avec rotation

RÉCUPÉRATION : QUELQUES MINUTES D'ÉTIREMENTS DOUX

ENTRAÎNEMENT AVEC JEU DE CARTES

Prenez un paquet de cartes à jouer, placez-le face contre terre dans votre espace d'entraînement et faites jouer de la musique entraînante! Retournez une carte et réalisez l'exercice attribué à ce symbole de couleur, le nombre de répétitions correspondant au nombre indiqué sur la carte. Retournez la prochaine carte et faites l'exercice suivant. Il n'y a pas de temps de repos dans cet entraînement, mais vous pouvez prendre une pause le temps d'une carte par symbole de couleur. Si vous avez le temps, essayez de parcourir le paquet de cartes en entier. Sinon, réglez une minuterie afin de tirer le maximum de votre entraînement.

ÉCHAUFFEMENT

2 minutes de sauts avec écart (jumping jacks).

♠ Flexions des jambes (squats) sans charge

♣ Pédalage coude-genou

♥ Mouvements du grimpeur

♦ Fentes arrière alternées

RÉCUPÉRATION

2 minutes de saut à la corde ou de sauts avec écart

ENTRAÎNEMENT BRÛLEUR DE CALORIES

Pendant 50 secondes, faites autant de répétitions que possible de chaque exercice dans la liste ci-dessous, puis faites une pause de 10 secondes. Enchaînez les exercices les uns à la suite des autres, dans l'ordre indiqué; ils constituent un cycle. Prenez une pause de 1 à 2 minutes. Effectuez de 3 à 5 cycles pour bien transpirer et développer vos muscles!

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

3 à 4 répétitions

1. Sauts avec écart (jumping jacks)
2. Ponts fessiers
3. Fentes arrière – jambe gauche
4. Fentes arrière – jambe droite
5. Pédalage coude-genou
6. Extensions lombaires au sol (Superman)
7. Flexions (squats) sur une jambe – jambe gauche
8. Flexions (squats) sur une jambe – jambe droite
9. Push-ups
10. Planche

Pour plus de renseignements sur ces exercices et sur l'entraînement en général, envoyez-nous un courriel à : **info@definitionsonline.com**.

SURALIMENTATION : ATTENTION AUX PORTIONS

Par l'équipe de diététistes agréés de Medisys Vancouver

VOUS ARRIVE-T-IL D'ABUSER DES BONNES CHOSES PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES?

Oubliez la culpabilité – c'est maintenant le moment de vous remettre sur la bonne voie. Maintenir une alimentation saine n'est pas seulement une question de choix alimentaires, mais aussi de quantité d'aliments consommés. Selon une étude de l'Université York, la plupart des Canadiens n'ont qu'une vague idée de ce à quoi correspond une portion de viande, de produits céréaliers, et de fruits et légumes dans le Guide alimentaire canadien. Le Guide alimentaire canadien peut servir de référence, mais la quantité d'aliments à consommer varie d'une personne à l'autre en fonction de caractéristiques comme le sexe, la taille, l'âge, le niveau d'activité physique, le métabolisme, et ainsi de suite.

Les portions format géant sont promues massivement, particulièrement dans la culture nord-américaine. La taille des portions offertes dans les restaurants et les épiceries a augmenté, bien des gens croient que la quantité de nourriture qui leur est servie constitue une portion normale. Selon « Portion Size Me: Downsizing Our Consumption Norms » (trad. libre : Choix des portions : réduire nos normes de consommation), une étude de Brian Wansink et Koert van Ittersum publiée dans The Journal of the American Dietetic Association, l'offre de portions surdimensionnées a décuplé entre 1970 et 2000, et la superficie moyenne des assiettes a augmenté de 36 % depuis 1960.

VOICI HUIT STRATÉGIES POUR VOUS AIDER À AJUSTER LA TAILLE DE VOS PORTIONS ET À ÉVITER DE SUCCOMBER À LA TENTATION DE VOUS RESSERVIR :

• Sortez de table dès que le repas est terminé.

• Mangez suffisamment tout au long de la journée et n'oubliez pas de déjeuner. Quatre Canadiens sur dix affirment ne pas déjeuner quotidiennement. Nombreux sont ceux qui, à l'heure du souper ou en soirée, ont de la difficulté à choisir des aliments sains et à respecter la taille des portions, car ils n'ont pas mangé suffisamment au cours de la journée et sont affamés.

• Mangez jusqu'à satiété, et non jusqu'à ce que vous vous sentiez « plein » (plein = suralimentation). Autrement dit, mangez jusqu'à ce que vous ayez assouvi 80 % de votre faim. N'oubliez pas que votre cerveau a besoin d'une vingtaine de minutes pour comprendre que votre corps est rassasié. Ne vous pressez pas.

• Servez-vous une portion de nourriture dans une assiette ou un bol. Rangez ensuite la nourriture restante avant de manger votre portion. Il est parfois trop tentant de se resservir!

• Tenez un journal des aliments que vous consommez – cet exercice peut être très révélateur, même si vous ne le faites que quelques jours (soit sur papier ou en ligne à Eatracker.ca, myfitnesspal.com, etc.). Mettez l'accent sur la variété et sur une alimentation équilibrée au lieu de compter les calories.

• Lorsque vous partagez un repas avec un groupe de personnes, servez-vous en dernier. De cette façon, vous ne serez pas le premier à finir et ne serez pas tenté de vous resservir en attendant que les autres terminent.

• Apprenez à dire « Non, merci ». Si vous n'en voulez pas, n'en prenez pas!

• Manger doit être une activité en soi. Assoyez-vous à un endroit désigné à cet effet, éteignez la télévision, l'ordinateur, le téléphone et prenez le temps de savourer vos aliments. Le plus souvent possible, évitez les autres tâches pendant que vous mangez et profitez vraiment de votre repas.

Maintenir une alimentation saine est une question de conscience. Ne vous laissez pas influencer par votre environnement ou par des stratégies de marketing.

JETEZ UN COUP D'ŒIL AUX CONCLUSIONS ÉTONNANTES SUR LE CONTRÔLE DES PORTIONS RÉVÉLÉES PAR L'ÉTUDE MENÉE À L'UNIVERSITÉ CORNELL PAR BRIAN WANSINK ET SON ÉQUIPE :

• Grosses portions. Les gens qui ont reçu un gros format de maïs soufflé en ont mangé 34 % de plus que ceux qui ont reçu un format plus petit.

• Noms sophistiqués. Les ventes en cafétéria ont bondi de 27 % lorsque les aliments portaient des noms comme « Filet de poisson succulent à l'italienne » (au lieu de « Filet de poisson ») ou « Gâteau Forêt-Noire au chocolat belge » (au lieu de « Gâteau au chocolat »).

• Plus de choix, plus de calories. Les gens ont mangé 40 % plus de bonbons lorsque ceux-ci étaient offerts en six choix de couleurs au lieu de quatre.

• L'importance de l'assiette. Les gens ont accordé une note supérieure au goût d'un petit gâteau de type brownie lorsque celui-ci leur était servi dans une assiette en porcelaine plutôt que dans une assiette de carton ou sur une serviette de papier.

• Plats sur la table. Les hommes ont mangé 29 % de plus – et les femmes environ 10 % de plus – lorsque le plat de service était déposé sur la table (plutôt que sur le comptoir).

• Qui impose la cadence? Les gens ont mangé plus lorsqu'ils étaient attablés avec quelqu'un qui mangeait rapidement que lorsqu'ils étaient en compagnie d'une personne qui mangeait lentement.

• Quelle quantité ai-je mangée? Les gens ont mangé moins d'ailes de poulet lorsque les os des ailes qu'ils avaient mangées demeuraient à leur vue au lieu d'être rapidement ramassés.

• Restaurant santé? Les gens qui croyaient que les repas du restaurant Subway étaient bons pour la santé ont sous-estimé le nombre de calories contenues dans ces repas par rapport au nombre de calories contenues dans les repas de McDonald's.

• Apparence de santé. Si un emballage de M&M's ou de mélange montagnard portait la mention « faible en gras », les gens en mangeaient davantage que si la mention ne s'y trouvait pas.

Il est difficile de changer ses habitudes, mais avec un soutien adéquat, de bonnes connaissances et de la confiance en soi, vous pouvez faire des choix de vie sains et vous attendre à des résultats remarquables cette année et les années à venir. Nos nutritionnistes sont là pour vous aider à atteindre vos objectifs quant à la gestion du poids, à la baisse du taux de mauvais cholestérol ou de la tension artérielle, à la tendance à « manger ses émotions », etc. Nos nutritionnistes sont aussi en mesure d'établir des stratégies personnalisées et adaptées à votre mode vie. Cliquez ici pour obtenir plus de renseignements sur nos services de nutrition ou pour prendre rendez-vous.

MUFFINS AUX BANANES ET AUX ÉPICES

Par l'équipe de diététistes agréés de Medisys Vancouver

Ces muffins se conservent très bien au congélateur dans un sac refermable Ziploc pendant environ 3 mois. Il suffit de les décongeler au besoin. Accompagnez-les de crudités et d'une portion de protéines, comme une tasse de yogourt grec ou du fromage, pour un dîner équilibré.

Portions : 12 muffins

Ingrédients

- 2 bananes, écrasées
- 2 œufs, battus légèrement
- 1/3 tasse d'huile de canola (ou autre huile au goût délicat)
- 1 1/3 tasse de purée de citrouille (maison ou en conserve)
- 1 tasse de sirop d'érable
- 1 tasse de farine de blé entier
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de muscade moulue
- 1 c. à thé de piment de la Jamaïque
- 1/4 tasse de graines de citrouille

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.

2. Dans un grand bol, mélanger les bananes, les œufs, l'huile, la citrouille et le sirop d'érable.

3. Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel, la cannelle, le gingembre, la muscade et le piment de Jamaïque.

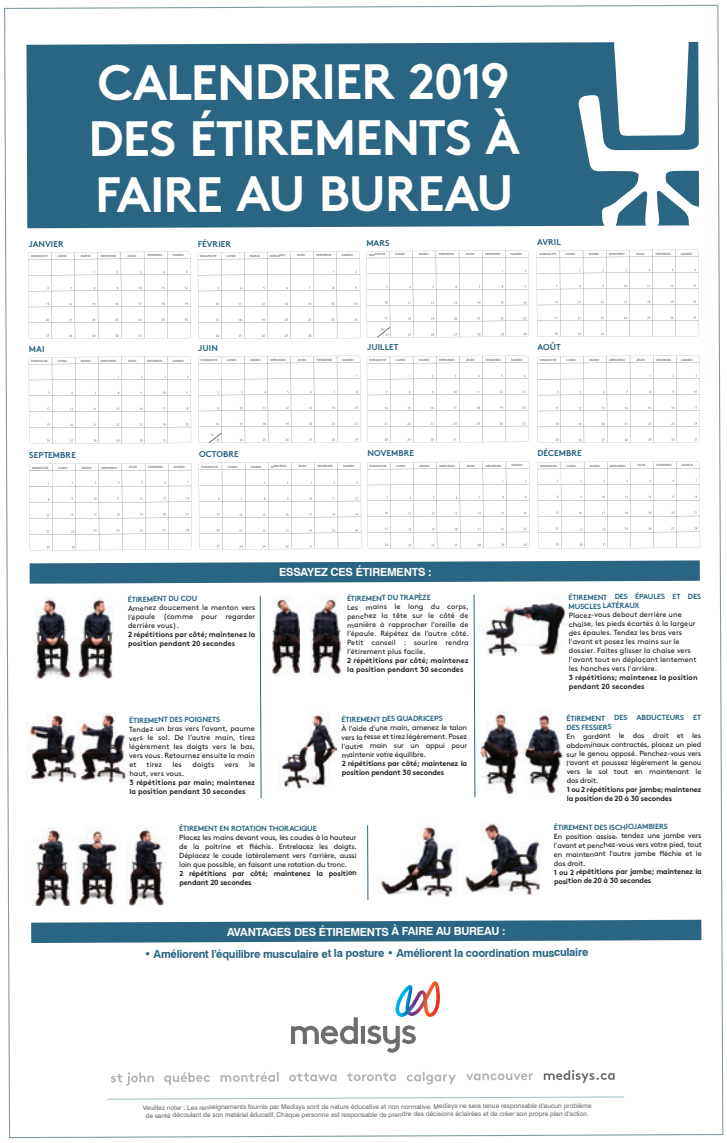
4. Intégrer le mélange de farine dans le mélange de citrouille et remuer jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

5. À l'aide d'une cuillère, déposer la pâte dans un moule à muffins et saupoudrer de graines de citrouille.

6. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Vous cherchez d'autres recettes santé? Cliquez ici pour télécharger gratuitement notre livret de recettes conçues par notre équipe de diététistes agréés.

Difficile de retrouver votre routine quotienne du bureau?



Investir dans votre santé en effectuant des étirements quotidiens simples peut vous permettre d'augmenter votre amplitude de mouvement, diminuer vos risques de blessures et améliorer votre santé et votre productivité.

Téléchargez le calendrier 2019 d'étirements à faire au bureau et affichez-le à votre poste de travail!

medisys

st john québec montréal ottawa toronto calgary vancouver medisys.ca