



~40 pourcent du temps d'éveil d'un adulte est passé devant un écran. Au cours de la dernière décennie, le temps moyen quotidien passé sur les écrans a augmenté de plus de 30 minutes. Une exposition prolongée aux écrans peut entraîner une baisse du contrôle cognitif, un déclin de la mémoire, une fatigue accrue et un risque plus élevé de troubles cardiovasculaires et mentaux. Intégrer des micro-pauses et s'exposer à la lumière naturelle au travail peut atténuer ces effets. À la maison, instaurer des périodes « sans écran » favorise la clarté mentale et un meilleur sommeil.

20-20-20 est une technique simple et efficace pour réduire la fatigue oculaire et détendre les yeux. Toutes les 20 minutes passées devant un écran, prenez une pause de 20 secondes pour regarder un objet situé à 20 pieds (6 mètres). Pour soulager les yeux fatigués ou irrités, vous pouvez appliquer une compresse froide 15 minutes avant le coucher, porter des lunettes de soleil à l'extérieur et consommer des aliments riches en oméga-3. N'oubliez pas de cligner régulièrement des yeux pour éviter qu'ils ne se dessèchent.

~50 pourcent des médicaments présents dans les foyers restent inutilisés après leur date de péremption. Faire le tri dans votre armoire à pharmacie au moins deux fois par an réduit les risques d'usage accidentel. Cela vaut aussi pour vos vitamines et compléments. L'élimination sécurisée est essentielle : ne jetez jamais de médicaments périmés dans les toilettes ou à la poubelle. Déposez-les plutôt en pharmacie ou dans un point de collecte autorisé.

1 seule personne malade peut contaminer 50 % du bureau en quelques heures. Soyez proactif : soutenez votre système immunitaire avec des compléments comme le zinc, la vitamine C et les probiotiques avant et pendant la saison de la grippe. Nettoyez votre bureau tous les deux jours et pensez à diffuser des huiles essentielles comme l'eucalyptus ou la bergamote. Ces huiles possèdent des propriétés antivirales et peuvent prévenir ou soulager les symptômes de la grippe.

100 grammes de baies de sureau apportent 2,4 grammes de fibres. Leur richesse en polyphénols, incluant flavanols, acides phénoliques, proanthocyanidines et anthocyanines, leur confère de puissantes propriétés antioxydantes. Bien que petites, les baies de sureau sont un concentré de nutriments : elles contiennent de la vitamine C, des vitamines B, A et E, ainsi que du potassium, zinc, fer, calcium et magnésium. Longtemps utilisées dans vins, liqueurs, pâtisseries, confitures et gelées, elles se retrouvent aussi sous forme de thés, gummies, pastilles, sirops et gélules.

PHO MÉDICINAL *au* POULET

8 tasses (2 L) de bouillon de poulet sans sodium
2 oignons moyens, pelés et coupés en deux
Un morceau de gingembre frais de 10 cm, pelé et tranché
4 gousses d'ail, pelées et écrasées
2 bâtons de cannelle
4 étoiles de badiane (anis étoilé)
1 c. à soupe (15 mL) de sauce de poisson (facultatif)
1 c. à soupe (15 mL) de sauce soya faible en sodium ou d'aminos de coco
1 c. à soupe (15 mL) de miel
1 lb (454 g) de poitrines ou de cuisses de poulet désossées et sans peau
8 oz (225 g) de nouilles de riz
Sel et poivre, au goût
Herbes fraîches (comme la coriandre, la menthe, le basilic thaï)
Garnitures facultatives (pousses de haricot mungo, quartiers de lime, graines de sésame grillées, œufs mollets)

Dans une grande casserole, combiner le bouillon de poulet, les oignons, le gingembre, l'ail, les bâtons de cannelle, les étoiles de badiane, la sauce de poisson (si utilisée), la sauce soya et le miel. Porter à ébullition, puis ajouter le poulet et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, environ 20 à 25 minutes. Retirer du feu. Sortir le poulet, laisser refroidir, puis effiloche. Réserver.



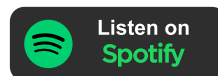
Cuire les nouilles de riz selon les instructions de l'emballage.

Filtrer le bouillon et jeter les solides.

Pour servir, répartir les nouilles cuites dans 8 bols, garnir de poulet effiloché, puis verser le bouillon chaud par-dessus.

Décorer avec des herbes fraîches, des pousses de haricot et des quartiers de lime, si désiré.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



MUFFINS DÉJEUNER
PROTÉINÉS *aux*
BAIES VIOLETTES

12
POUR
PERSONNES

2 tasses (500 mL) de farine de blé entier
1 c. à soupe (15 mL) de poudre de betterave
1/2 tasse (125 mL) de flocons d'avoine
1 c. à thé (5 mL) de poudre à pâte
1/2 c. à thé (2 mL) de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé (2 mL) de cannelle moulue
1 mesure (2 c. à soupe/30 mL) de poudre
de protéines à la vanille ou à la cannelle
1/2 tasse (125 mL) de lait (d'origine animale ou végétale)
1/4 tasse (60 mL) de sirop d'érable
1/4 tasse (60 mL) d'huile de coco
2 gros œufs biologiques
1 c. à thé (5 mL) d'extract de vanille
1 1/2 tasse (350 mL) de baies mélangées
(comme les bleuets, baies de goji, framboises, mûres)

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et tapisser un moule à muffins de 12 cavités avec des caissettes en papier.

Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, la poudre de betterave, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et la poudre de protéines.

Dans un autre bol, mélanger le lait, le sirop d'érable, l'huile de coco, les œufs et l'extract de vanille.

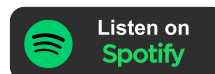
Ajouter graduellement les ingrédients liquides aux ingrédients secs, en remuant juste assez pour bien combiner. Incorporer délicatement les baies.

Répartir la pâte uniformément dans les moules à muffins et cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Laisser refroidir avant de servir.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



WRAP *aux ŒUFS et ÉPINARDS* *avec COURGE ÉPICÉE*

2
POUR
PERSONNES

1 tasse (250 mL) de jeunes épinards, plus un peu plus pour la garniture
4 gros œufs biologiques
2 c. à soupe (30 mL) + 1 c. à thé (5 mL) d'huile d'avocat
1 petite courge musquée (butternut), pelée et coupée en dés
1 1/4 c. à thé (6 mL) de cumin moulu
1/2 c. à thé (2 mL) de coriandre moulue
1 petite échalote française, pelée et émincée
1/4 c. à thé (1 mL) de curcuma
1/2 tasse (125 mL) de yogourt grec nature
2 c. à soupe (30 mL) de jus de citron fraîchement pressé
1 gousse d'ail, pelée et émincée
1 c. à thé (5 mL) de ciboulette fraîche ou séchée, hachée
Sel et poivre, au goût

Pour préparer les wraps aux œufs et épinards, dans un mélangeur, combiner 1 tasse (250 mL) d'épinards avec 2 œufs et mixer jusqu'à obtention d'une texture complètement lisse.

Dans une grande poêle à feu moyen, ajouter 1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'avocat. Verser la moitié du mélange aux œufs et épinards et cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que des bulles apparaissent. Retourner délicatement comme une crêpe, puis cuire encore 2 à 3 minutes. Retirer de la poêle et laisser refroidir pendant la préparation de la garniture.

Pour la garniture, dans une grande poêle, chauffer 1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'avocat à feu moyen-vif. Ajouter les dés de courge en une seule couche avec le cumin, la coriandre et l'échalote. Faire sauter en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la courge soit bien dorée, caramélisée et tendre, environ 5 à 10 minutes de chaque côté. Retirer du feu et réserver.

Pendant que la poêle est encore chaude, ajouter l'autre c. à thé (5 mL) d'huile d'avocat au besoin, puis les 2 œufs restants. Brouiller pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à la cuisson désirée.



Pour la sauce au yogourt, dans un petit bol, fouetter ensemble le curcuma, le yogourt, le jus de citron, l'ail et la ciboulette. Saler et poivrer au goût.

Pour assembler les wraps, déposer un peu d'épinards frais sur les crêpes aux œufs et épinards, puis ajouter les œufs brouillés, la courge caramélisée et les garnitures facultatives.

Rouler délicatement les wraps, couper en deux et servir immédiatement avec la sauce au yogourt.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.

