



2023 est l'année où une étude a révélé que les participantes et participants qui étaient actifs à l'extérieur pendant l'hiver présentaient une diminution de la masse grasse, une augmentation de la masse musculaire squelettique, ainsi qu'une amélioration de la performance motrice, de la flexibilité, et de la force de préhension. Le temps froid peut aussi améliorer l'endurance, ce qui vous permet de vous entraîner plus longtemps et plus intensément. De plus, votre corps brûle plus de calories pour maintenir sa température interne stable. Faire de l'exercice dehors augmente également l'exposition au soleil, ce qui peut aider à réduire les effets du trouble affectif saisonnier. Alors, habillez-vous chaudement et profitez pleinement du froid!

~90% de notre journée se passe à l'intérieur durant l'hiver, où l'air peut être plus pollué que l'air extérieur. Et cela peut affecter vos poumons. Cet hiver, assainissez votre air intérieur et améliorez votre santé pulmonaire pour respirer plus facilement et plus profondément. Optez pour des produits nettoyants naturels, ouvrez une fenêtre pour aérer, utilisez un humidificateur, et ajoutez quelques plantes dépolluantes. De petits changements peuvent faire une grande différence pour la santé de vos poumons en hiver.



3 stratégies pour réinitialiser votre vie comprennent l'écriture d'un journal, la réduction du temps passé sur les médias sociaux, et la pratique de la pleine conscience. Les médias sociaux sont excellents pour rester connecté, mais en excès, ils vous épuisent—commencez donc par ranger votre téléphone le soir. Tenez un journal pour créer un espace sûr où exprimer vos réflexions honnêtes. Vous pouvez aussi pratiquer la pleine conscience pour rester ancré dans le moment présent et éviter de vous perdre dans les inquiétudes futures ou les souvenirs passés. Intégrez ces habitudes à votre routine pour des journées plus légères et plus intentionnelles.

12 souches actives de probiotiques se trouvent dans le kéfir. Boisson lactée fermentée, le kéfir soutient la santé intestinale en introduisant de bonnes bactéries tout en gardant les bactéries nuisibles sous contrôle. Si votre microbiome intestinal est déséquilibré, cela peut mener à des troubles métaboliques, à des infections gastro-intestinales, et à de l'inflammation. Le kéfir, riche en probiotiques, peut aider à soulager la diarrhée, traiter les infections à levures, prévenir les maladies des gencives, réduire les symptômes d'intolérance au lactose, apaiser l'eczéma, abaisser la pression artérielle, améliorer l'humeur, soutenir la digestion, et réduire le cholestérol.

1 milliard de personnes dans le monde ont une carence en vitamine D. Une carence en vitamine D est associée à des troubles auto-immuns, notamment la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, le diabète de type 1, les maladies inflammatoires de l'intestin, les maladies thyroïdiennes, et le psoriasis, entre autres. La majorité des études montrent que la supplémentation en vitamine D peut avoir des effets préventifs et même curatifs. Bien que les besoins varient selon l'âge, un apport quotidien de 2 000 à 4 000 UI de vitamine D peut réduire le risque de développement et de rechute des maladies auto-immunes.



JANVIER 2026 / RECETTE N°1

NOUVELLE
ANNÉE
SUCRÉE!

12

DONNE
PORTIONS

RÊVE de MACARONS à la NOIX de COCO

2 tasses (500 mL) de noix de coco râpée non sucrée

1/2 tasse (125 mL) de farine d'amande

1/2 tasse (125 mL) de poudre de protéine végétale
(vanille ou nature)

1/4 c. à thé (1 mL) de sel de mer

1/3 tasse (80 mL) de sirop d'érable

1/4 tasse (60 mL) de crème de coco

2 c. à soupe (30 mL) d'huile de coco, fondu

1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille

Préchauffer le four à 165 C (325 F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Dans un grand bol, mélanger la noix de coco râpée, la farine d'amande, la poudre de protéine, et le sel.

Dans un autre bol, fouetter le sirop d'érable, la crème de coco, l'huile de coco fondu, et l'extrait de vanille.

Mélanger les ingrédients humides et secs jusqu'à ce que tout soit uniformément enrobé et que la préparation soit collante.

Prendre 1 1/2 c. à soupe (22 mL) de préparation, presser fermement et former des boules ou des monticules. Déposer sur la plaque de cuisson. Cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et les bords croustillants. Laisser refroidir sur la plaque 10 minutes avant de transférer sur une grille pour refroidir complètement.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



PANNA COTTA *au COULIS de CANNEBERGES*

4
DONNE
PORTIONS

2 tasses (500 mL) de lait de coco entier
1/4 tasse (60 mL) + 2 c. à soupe (30 mL)
de sirop d'érable, divisés
1 c. à thé (5 mL) de pâte de gousse de vanille
1 c. à thé (5 mL) de poudre d'agar-agar
1 tasse (250 mL) de canneberges fraîches ou surgelées
1/4 tasse (60 mL) d'eau
1 c. à thé (5 mL) de jus de citron
Feuilles de menthe fraîche pour garnir (facultatif)

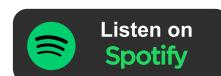
Dans une casserole, chauffer le lait de coco, 1/4 tasse (60 mL) de sirop d'érable, et la pâte de gousse de vanille à feu moyen. Incorporer lentement l'agar-agar en fouettant jusqu'à dissolution complète, puis laisser mijoter 5 minutes en remuant fréquemment. Verser dans 4 ramequins ou petits verres. Réfrigérer au moins 3 heures jusqu'à prise.

Pour le coulis, dans une casserole, combiner les canneberges, 2 c. à soupe (30 mL) de sirop d'érable, l'eau, et le jus de citron à feu moyen. Cuire jusqu'à ce que les canneberges éclatent et que le mélange épaisse, environ 10 minutes. Mixer puis passer au tamis pour enlever les graines.

Servir la panna cotta avec le coulis de canneberges et garnir de menthe fraîche.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



TARTELETTES *aux POMMES et ÉPICES*

6
DONNE
PORTIONS

1 1/2 tasses (350 mL) de farine de blé entier pour pâtisserie
1/2 tasse (125 mL) de farine d'amande
1/4 tasse (60 mL) + 2 c. à soupe (30 mL) de sucre de coco, divisés
2 c. à thé (10 mL) de cannelle, divisées
1/2 c. à thé (2 mL) de muscade
1/2 tasse (125 mL) de beurre végétal froid, en cubes
1/4 tasse (60 mL) d'eau froide
2 pommes moyennes, pelées, évidées, et coupées en dés
1/4 c. à thé (1 mL) de quatre-épices
1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron

Préchauffer le four à 180 C (350 F).

Dans un bol, mélanger les farines, 1/4 tasse (60 mL) de sucre de coco, 1 c. à thé (5 mL) de cannelle, et la muscade. Incorporer le beurre végétal jusqu'à obtenir une texture sablée. Ajouter l'eau froide et mélanger jusqu'à formation de la pâte. Ne pas trop travailler. Réfrigérer 30 minutes, puis abaisser sur une surface farinée. Découper 12 rectangles.

Pour la garniture, dans une casserole à feu moyen-elevé, cuire les pommes avec 2 c. à soupe (30 mL) de sucre de coco, 1 c. à thé (5 mL) de cannelle, le quatre-épices, et le jus de citron jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées. Retirer du feu.

Une fois légèrement refroidie, déposer la garniture sur 6 rectangles, recouvrir avec les 6 autres et sceller les bords avec une fourchette.

Cuire au four préchauffé de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que ce soit doré. Laisser refroidir avant de servir.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.

