

L'été ne doit pas être stressant : Trois façons de se détendre

Améliorer votre humeur + améliorer votre santé

Avez-vous déjà eu une journée comme ça? Ça arrive. Le trafic est un cauchemar. Vous avez un échec à respecter pour votre travail. Il y a des problèmes à la maison. Ou bien une série d'événements inattendus vous stresse et vous rend anxieux. Et que faire maintenant?

Un congé de deux semaines pour faire le point et se remettre sur pied pourrait être utile. Mais y a-t-il autre chose que vous pouvez faire pour améliorer votre humeur et vous sentir mieux?

Oui, et c'est simple. Choisissez de mettre votre humeur en valeur. Vous devez apprendre à vous concentrer sur les aspects positifs et à prêter attention à votre environnement, au lieu de vous limiter à ce qui ne va pas. Une étude récente a montré que le fait de prendre quelques minutes pour se remettre au point peut réduire le stress et l'anxiété.²

1. Prenez une pause pour marcher. Pas besoin de faire un long trajet. Faites le tour du quartier, du centre commercial ou d'un parc. Vous pouvez même

vous servir d'un tapis roulant. Visez 10 à 15 minutes; plus si vous avez le temps.

2. Observez. Votre cerveau tentera de revoir votre liste de choses à faire ou de réfléchir à ce qui vous tracasse pendant que vous marchez. Mais il faut mettre ces pensées de côté. Concentrez-vous plutôt sur la réalisation d'observations simples. Notez les détails d'un arbre. Regardez les nuages qui passent au-dessus de votre tête. Écoutez attentivement les sons qui vous entourent. Percevez la sensation de vos pieds qui touchent le sol lorsque vous marchez.

3. Respirez. Inspirez lentement, et expirez lentement tout en marchant et en observant.

Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'efforts supplémentaires pour améliorer son bien-être », explique le chercheur principal, Chih-Hsiang « Jason » Yang. « Il suffit d'être plus attentif pendant que vous vous déplacez.

PLUS

[APPRENDRE À RELAXER](http://tinyurl.com/y7xrku3s)
<http://tinyurl.com/y7xrku3s>

Références

1. Martinez-Valdivieso, D., et al. (2017). Role of zucchini and its distinctive components in the modulation of degenerative processes: Genotoxicity, anti-genotoxicity, cytotoxicity and apoptotic effects. [Le rôle des courgettes et de leurs composants distinctifs en matière de modulation des processus dégénératifs : génotoxicité, antigénotoxicité, cytotoxicité et effets apoptotiques.] *Nutrients*, 9(7): 755. De : <https://tinyurl.com/y86zhd6>
2. Yang, C., et al. (2018). Momentary negative affect is lower during mindful movement than while sitting: An experience sampling study. [L'effet négatif temporaire est plus faible pendant le mouvement conscient qu'en position assise : une étude d'échantillonnage des expériences.] *Psychology of Sport and Exercise*, 37:109-116. De : <https://tinyurl.com/yavzqqf>
3. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2021). De l'eau et des boissons plus saines. De : <https://tinyurl.com/vch4b4uj>
4. Saeidifard, F., et al. (2018). Differences of energy expenditure while sitting versus standing: A systematic review and meta-analysis. [Variations de la dépense énergétique en position assise et en position debout : une revue systématique et une méta-analyse.] *European Journal of Preventive Cardiology*, 25:522-538. De : <https://tinyurl.com/yb4wmet3>
5. U.S. Department of Agriculture. (2021). Courgettes piquantes à la poêle. MyPlate. De : <https://tinyurl.com/w2rrr9f4>



Participez au Défi santé du mois d'août!

Soyez actif pendant 30 minutes par jour : Entraînez-vous à vous asseoir moins et à bouger plus

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Pourquoi devrais-je faire de la musculation?