



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

DÉCEMBRE 2020

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS pour le bulletin de décembre 2020

Un coup de pouce vers le pôle Nord : 5 habitudes pour lutter contre le syndrome du costume rouge
Souhaitez-vous éviter de prendre du poids pendant les fêtes? Il faut donc faire plus qu'inscrire ce souhait sur votre liste et l'envoyer au pôle Nord. Par bonheur, quelques habitudes régulières peuvent vous faire passer le Nouvel An sans faire pencher la balance.

Rayez les saucissons de la liste des cadeaux de Noël

Vous vous demandez quoi envoyer à votre grand-mère pour les fêtes? Ou bien vous voulez ajouter un petit quelque chose supplémentaire sur le plateau de légumes? Oubliez les saucissons, le salami ou la viande en conserve. Pourquoi? Voici ce que vous devez retenir.

Porter un toast dans le but d'éviter ou de limiter la consommation d'alcool pendant les fêtes

Quelle quantité d'alcool pouvons-nous consommer sans danger pendant les fêtes? La vérité est assez simple... ne buvez pas. Mais si vous avez l'intention de consommer de l'alcool, de porter un toast ou de faire la fête avec de l'alcool, il est préférable de suivre ces directives.

L'axe des Y : Attention à la lumière bleue

« Évitez d'aller vers la lumière » Cette phrase figure dans de nombreux films d'horreur. Peut-être il est temps de l'écouter. Autrement, des choses effrayantes peuvent commencer à se produire. Comme quoi? Lisez la suite pour en savoir plus.

Recette : Thé chaud au gingembre

Avez-vous besoin d'un moyen de lutter contre le froid et d'améliorer votre santé? Plusieurs études montrent que le gingembre peut aider à réduire l'inflammation, à prévenir certains types de cancer et à améliorer la santé de l'intestin. De plus, le gingembre aide à renforcer le système immunitaire, indispensable dans la lutte contre la COVID-19. Et c'est facile à préparer.

Participez au Défi santé de décembre!

Gérer votre stress de manière saine : Prendre le temps de se détendre et réduire le stress

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je prévenir la fatigue de COVID?



CORPORATE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





Laxe des Y



Attention à la lumière bleue

« Évitez d'aller vers la lumière »

Cette phrase figure dans de nombreux films d'horreur. Peut-être il est temps de l'écouter.

L'adulte moyen passe environ 11 heures par jour devant un écran (téléphone, tablette, télévision ou ordinateur).

Le hic... Des recherches démontrent que l'exposition à cette lumière bleue peut avoir les effets suivants :4

- Fatigue oculaire
- Douleurs au cou, aux épaules et au dos
- Maux de tête
- Troubles du sommeil
- Envies de sucre
- Mauvaises habitudes de vie



La solution :

Réduisez votre temps devant un écran. Genre, tout de suite... et aller faire une promenade.

commentaires

envoyer des commentaires à l'éditeur well@wellsources.com

Coup de pouce vers le pôle Nord : 5 habitudes pour lutter contre le syndrome du costume rouge

L'adulte moyen gagne de 1 à 5 livres pendant les fêtes

Quand Scott Calvin (joué par Tim Allen) dans le film de fêtes Sur les traces du père Noël, se réveille un matin, quelque chose ne va pas.

Son pyjama est plus serré. Sa bedaine est plus grosse. Il pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec le miroir et la balance de la salle de bain.

Certes, vous n'allez pas prendre 40 livres en une nuit comme le gars en costume rouge. Mais les recherches révèlent que l'adulte moyen prend environ 1 à 5 livres pendant les fêtes. Et la plupart entre nous continue à prendre quelques livres supplémentaires année après année.

Que diriez-vous d'un petit coup de pouce vers le pôle Nord? Voici quelques actions que vous pouvez entreprendre pour éviter la prise de poids pendant les fêtes.



1. Faites de l'activité physique pendant au moins 30 minutes par jour. Optez pour la marche rapide, l'haltérophilie ou les exercices aérobiques. Ou bien dépoussiérez votre équipement d'exercice et utilisez-le effectivement.



2. Mangez des aliments et des portions sains. Simplifiez les choses. La plupart de vos aliments devraient être composés de fruits, de légumes, de céréales complètes, de légumineuses, de poissons, de noix et de graines.

Buvez plus d'eau. Et évitez ou limitez la consommation de viandes rouges, de boissons riches en calories, de repas rapides et de desserts.

3. Commencez

la journée par un déjeuner sain. Selon les données du National Weight Control Registry [registre national de contrôle du poids], les personnes qui perdent du poids et qui ne le reprennent pas mangent tous les jours au déjeuner. Essayez les rôties de grains entiers ou de l'avoine concassée, les fruits ou le yogourt grec.



4. Surveillez vos progrès.

Pesez-vous une fois par semaine. Tenez un journal alimentaire. Vous pouvez l'écrire ou vous servir d'une application mobile pour enregistrer votre poids, vos choix alimentaires et vos exercices. C'est un excellent moyen de vous aider à vous responsabiliser et à vous rappeler de faire des choix sains.



5. Soyez rigoureux. Veillez à bien manger et à rester actif, même en fin de semaine. Si vous mangez trop ou manquez une séance d'exercice, ce n'est pas grave. Redémarrez et reprenez la route le lendemain.

Commencez dès maintenant et accordez-vous le cadeau d'une bonne santé en cette période de fêtes.

MORE

Éviter de prendre du poids pendant les fêtes <https://tinyurl.com/>

Rayez les saucissons de la liste des cadeaux de Noël

La consommation de viande transformée augmente le risque de cancer

Vous avez vu les coffrets cadeaux de saucissons. Ils sont bien emballés pour les fêtes et n'ont pas besoin d'être réfrigérés. Parfois, ils sont même accompagnés de craquelins, de biscuits et d'argenterie décorative.

Et si la COVID-19 n'a pas freiné les achats typiques des centres commerciaux cette année, vous risquez de tomber sur des échantillons de saucissons servis sur un cure-dent.

- Pourquoi? Les recherches révèlent que le risque de certains types de cancer augmente en consommant des viandes transformées comme :
- Saucisson
- Bologne

- Salami
- Hot-dogs
- Viandes en conserve

Cette étude a examiné le lien entre le cancer et les viandes transformées. Et les résultats étaient loin d'être appétissants. Les viandes transformées sont susceptibles d'augmenter le risque de cancer autant que le tabac, l'amiante et les fumées de diesel.

Alors, à quel point quelques tranches de saucisson augmentent-elles votre risque de cancer?

Ça dépend. Le moins que vous mangez, le moins que vous risquez.



Mais de nombreuses personnes mangent des viandes transformées et de la viande rouge au moins une fois par jour, et parfois plus pendant les fêtes.

- La consommation de seulement 1,7 once de viande transformée par



Thé chaud au gingembre

Avez-vous besoin d'un moyen de lutter contre le froid et d'améliorer votre santé? Plusieurs études montrent que le gingembre peut aider à réduire l'inflammation, à prévenir certains types de cancer et à améliorer la santé de l'intestin. De plus, le gingembre aide à renforcer le système immunitaire, indispensable dans la lutte contre la COVID-19. Et c'est facile à préparer.

Ingredients

3 onces de racine de gingembre, finement tranchée

1 T d'eau

Miel (au goût)

Instructions

1. Ajouter 1 T d'eau dans une casserole ou une bouilloire à thé.
2. Ajouter la racine de gingembre et faire chauffer jusqu'à ébullition.
3. Passer au tamis pour enlever la pulpe de la racine de gingembre.
4. 4. Ajouter du miel au goût. Brasser et savourer.

© Wellsource, Inc. All Rights Reserved.

Aster Awards
HONORING EXCELLENCE IN HEALTHCARE ADVERTISING

Porter un toast dans le but d'éviter ou de limiter la consommation d'alcool pendant les fêtes

Les fêtes pourraient être plus heureuses sans alcool

Les fêtes sont parfois un moment de consommation d'alcool très populaire. Mais même un seul verre présente un certain risque.³

- L'alcool est riche en calories vides, stimule l'appétit et peut provoquer une prise de poids.
 - Il perturbe le jugement.
 - C'est un facteur déterminant dans les accidents de la route.
 - Il augmente également le risque de cancer.
- Environ un tiers des adultes ne boit pas d'alcool, ce qui représente le meilleur chemin pour prévenir les problèmes liés à l'alcool. Si vous



consommez de l'alcool, pensez à ce qui se passe lorsque vous mélangez l'alcool et les fêtes :

6 MINUTES. LE TEMPS QU'IL FAUT POUR QU'UNE CONSOMMATION D'ALCOOL ALTÈRE LE CERVEAU.

6 À 9. LE NOMBRE MOYEN D'HEURES NÉCESSAIRES POUR VOIR LES EFFETS DE L'ALCOOL SE DISSIPER.

33. LE POURCENTAGE DE SUICIDES PENDANT LES FÊTES QUI SONT LIÉS À L'ALCOOL.

37. LE POURCENTAGE DE TOUS LES DÉCÈS LIÉS À L'ALCOOL SUR LA ROUTE LE 25 DÉCEMBRE.

QU'EST-CE QUE C'EST UNE CONSOMMATION STANDARD?

12 onces de bière ou de vin-soda

5 onces de vin

1 1/2 onces de spiritueux distillés

Si vous optez pour



consommer de l'alcool, suivez ces directives :



Femmes : Pas plus d'une consommation par jour pour . Zéro si vous êtes enceinte.



Hommes : Pas plus de deux consommations par jour si vous avez moins de 65 ans

Personnes âgées:

Pas plus d'une consommation par jour pour les personnes âgées de 65 ans et plus.

MORE

Alcool pendant les fêtes : Boire plus intelligemment
<https://tinyurl.com/y2crdzhv>

Rayez les saucissons de la liste des cadeaux de Noël...

jour augmente le risque de cancer du côlon de 18 %.

- La viande rouge était peu meilleure. Seulement 3,5 onces par jour fait augmenter le risque de cancer du côlon de 17 %.

Évitez les viandes transformées : Choisir des options plus saines

MORE

Comment réduire la consommation de viande rouge
<https://tinyurl.com/y4uuh79n>

Si vous tenez à réduire votre risque de cancer, évitez ou limitez les viandes transformées et les viandes rouges. Si vous n'êtes pas prêt à vous priver de viande, remplacez les viandes rouges et les viandes transformées par des viandes maigres, du poisson et de la volaille sans la peau.

References

1. Helander, E., et al. (2016). Weight gain over the holidays in three countries. [La prise de poids pendant les fêtes dans trois pays.] New England Journal of Medicine, 375(12): 1200-1202. De : <https://tinyurl.com/yy6ge7ln>
2. Bouvard, V., et al. (2015). Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. [La cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée.] The Lancet, 16(16): 1599-1600. De : <https://tinyurl.com/ya26wtzx>
3. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2016). Alcohol facts and statistics. [Faits et statistiques sur l'alcool.] De : <http://tinyurl.com/zwztnrw>
4. Brooks, M. (2018). How much screen time is too much? [Combien de temps devant un écran est trop?] Psychology Today. De : <https://tinyurl.com/y5s99kvz>
5. Khodaie, L., et al. (2015). Ginger from ancient times to the new outlook. [Le gingembre des temps anciens à la lumière des nouvelles perspectives] Jundishapur Journal of Natural Pharmaceutical Products, 10(1): e18402. De : <https://tinyurl.com/y3gnrv3h>



Participez au Défi santé de décembre!

Gérer votre stress de manière saine : Prendre le temps de se détendre et réduire le stress (Lien vers : <https://wellsources.info/wn/hc-manage-stress-healthy-ways.pdf>)

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je prévenir la fatigue de COVID?



Défi du bien-être

Réalisé par:





Gérer votre stress de manière saine

DÉFI:

Prendre le temps de se détendre et réduire le stress

Exigences pour relever ce Défi santé

1. Lire « Gérer votre stress de manière saine. »
2. Élaborer un plan pour vous détendre et gérer le stress de manière saine.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Quand Clark Griswold reçoit une prime de vacances désagréable dans le film classique, *Le sapin à les boules*, ce n'est que le début d'une période de fêtes stressante.

Il y a une expérience de mort imminente impliquant un camion grumier. Une surtension de courant a menacé de brûler

la maison. La dinde du repas de fête est un désastre. Un écureuil tueur et un chien enragé ravagent la maison. On observe une explosion de la canalisation d'égout et plusieurs moments de stress intense dans la famille élargie.

Est-ce que cela correspond aux fêtes mélangées à la COVID-19?

Si vous êtes un peu stressé pendant les fêtes, vous n'êtes pas seul.

Mais nous sommes tous au courant que ce n'est pas seulement les fêtes. La vie est parfois stressante.

Il y a du trafic aux heures de pointe. Votre boîte de réception inondée de messages. En fouillant la maison à la recherche de votre téléphone... encore. Ou encore des problèmes liés à la voiture, des difficultés financières, des questions familiales, l'éducation des enfants ou une maladie grave.1 Vous êtes stressé rien qu'en y pensant?

Mais attention... si vous ne gérez pas votre stress de manière saine, vous risquez d'être confronté à des problèmes plus graves qui peuvent avoir des répercussions sur votre santé et votre bonheur. Mais il est possible de faire autrement. Relevez le Défi santé d'un mois pour gérer votre stress de manière saine.

Quels sont vos facteurs de stress? <http://tinyurl.com/kdt6r2e>

Vérifiez votre stressomètre

Parvenez-vous à gérer le stress dans votre vie? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.

O N

1. Il est difficile pour moi de rester calme quand je suis frustré.
2. Je me sens souvent en colère, distrait ou de mauvaise humeur. n Je me préoccupe beaucoup du travail, de l'argent, de la santé ou de mes relations.
3. Je me sens souvent dépassée, solitaire ou déprimée.
4. J'ai fréquemment des maux de tête, des nausées, des vertiges, des malaises intestinaux ou des battements de cœur rapides.

Si vous avez répondu OUI par rapport à l'une de ces questions, le stress peut être un problème. Un excès de stress peut avoir un impact sur votre humeur et votre comportement. Il peut même compromettre la mémoire et le jugement. Le stress peut même provoquer de graves problèmes de santé. La bonne nouvelle... vous êtes en mesure d'apprendre à gérer le stress de manière saine.

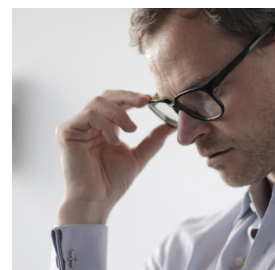
La spirale descendante du stress

Quand vous consultez un médecin pour des douleurs, un rhume ou d'autres problèmes de santé, le stress peut se révéler être le principal problème. Les recherches indiquent que le stress a un impact sur presque tous les systèmes du corps.2

Quand un événement insensé se produit, les hormones (adrénaline et cortisol) inondent votre système circulatoire pour vous aider à agir. Mais quand on est toujours stressé,

on s'engage dans une spirale descendante qui peut conduire aux effets suivants :3

- Comportements accoutumants
- Colère
- Anxiété
- Certains types de cancer
- Dépression
- Difficulté à se concentrer
- les problèmes digestifs
- Troubles alimentaires
- Fatigue
- Maux de tête
- Maladie cardiaque
- Hypertension artérielle
- Troubles de sommeil, et encore plus



12 méthodes saines pour gérer le stress



Quand vous commencez à vous sentir stressé, soyez attentif. Un peu de stress de temps à autre est normal. Mais si vous êtes toujours stressé, il faut que ça change. Voici quelques actions que vous pouvez entreprendre :

1. Faire une pause. Inspirez 10 fois l'air frais de l'extérieur. La respiration profonde peut avoir un effet calmant et réduire les sentiments de stress tels que la colère, l'anxiété et la peur. La respiration profonde peut faire baisser la pression sanguine, augmenter l'énergie et vous aider à mieux dormir.⁴



2. Bouger plus, moins de temps assis Seulement 20 à 30 minutes de marche quotidienne, de yoga ou d'une autre forme d'exercice peuvent améliorer votre humeur et votre santé. L'activité physique fait brûler les hormones du stress. Elle stimule également l'esprit pour vous permettre de mieux vous détendre et de mieux réfléchir pour résoudre les problèmes.⁵

3. Faire quelque chose que vous aimez beaucoup.

Essayez la lecture, la peinture, la cuisine ou la photographie. Ou bien, peut-être que vous aimez pêcher, jouer de la musique, faire de l'exercice ou vous faire masser. Cela peut vous aider à vous débarrasser des choses stressantes de votre vie et à voir votre situation d'une autre perspective.



4. Écouter et faire entendre sa voix Écoutez ce que les autres disent. Ensuite, exprimez-vous clairement et avec confiance sur ce dont vous avez besoin pour accomplir votre travail ou améliorer vos relations. Soyez réaliste et disposé à faire des compromis pour résoudre un problème.

5. Augmenter vos heures de sommeil. Efforcez-vous de dormir 7 à 8 heures par nuit. Si c'est difficile, faites une sieste pendant la journée. Le sommeil contribue à réduire le stress et à ramener le corps à un état de détente.⁶



6. Vivre dans les limites d'un budget. Le dépassement budgétaire, l'endettement et les soucis d'argent sont des sources de stress courantes. Établissez un budget, et vivez selon vos moyens. Ou demandez l'aide d'un conseiller financier.

7. Discutez-en avec un ami, un superviseur ou un professionnel. En partageant vos préoccupations, vous êtes souvent soulagé, soutenu et vous avez le courage de continuer. Ceci peut également vous aider à surmonter l'anxiété, le stress, la dépression, la maladie et d'autres crises.⁷



8. Manger des aliments sains . au lieu de vous contenter d'aliments de confort. Vous serez plus apte à faire face au stress en recevant les vitamines et les nutriments dont vous avez besoin. Mangez plus de fruits, de légumes, de noix, de légumineuses et de céréales entières. Et buvez beaucoup d'eau.

9. Déléguer ou dire « non ». Il est impossible de tout faire en même temps au travail ou à la maison. Apprendre à dire « non » si vous en avez besoin. Déléguer des responsabilités. Demander de l'aide. Définir des priorités et être réaliste quant à ce que vous pouvez gérer.



10. Tourner la situation en dérision Rire plus souvent. Regardez un film amusant. Lisez un livre de blagues. Ou consultez des vidéos drôles sur YouTube. Les recherches ont montré que de rire réduit le stress et libère des endorphines qui peuvent améliorer votre humeur et votre santé.

11. Calmez-vous. Vous allez être plus à l'aise si vous ne laissez pas des choses comme les congestions routières ou les pleurs de bébé vous déranger. Si vous vous énervez facilement, essayez de vous corriger lorsque quelque chose vous met en colère. Si vous désirez crier après un conducteur imprudent, arrêtez-vous. Remplacez cette pensée par quelque chose du genre : « Il doit être en retard pour une réunion importante » ou « Elle doit passer une mauvaise journée ».



12. Demander à un expert. Un conseiller professionnel peut vous aider à gérer vos problèmes financiers ou personnels. Ou bien vous pouvez travailler avec un diététicien, un entraîneur de remise en forme, un conseiller spirituel ou un mentor. Le fait d'obtenir de l'aide est un moyen sain de réduire le stress.

5 choses que vous devez retenir à propos du stress <https://tinyurl.com/zzwzhkr>

Comment gérer le stress associé à la COVID <https://tinyurl.com/tcjcjv4>

References

1. Anderson, N., et al. (2015). Stress in America: Paying with our health. [Le stress en Amérique : nous payons avec notre santé.] American Psychological Association. <http://tinyurl.com/z7a2ozm>.
2. Yaribeygi, H., et al. (2017). The impact of stress on body function: A review. [L'impact du stress sur le fonctionnement du corps : un examen.] EXCLI Journal of Experimental and Clinical Services, 16:1057-1072. De : <https://tinyurl.com/y24gtetq>
3. National Institutes of Health. (2020). 5 choses que vous devez retenir à propos du stress National Institute of Mental Health. De : <https://tinyurl.com/zzwzhkr>
4. Harvard Health Publications. (2016). Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response. [Techniques de relaxation : le contrôle de la respiration permet de réduire les réactions indésirables au stress.] De : <http://tinyurl.com/h83zasp>
5. Sharon-David, H., et al. (2017). The effectiveness of exercise interventions on coping with stress: Research synthesis. [L'efficacité des interventions par activité physique sur la gestion du stress : synthèse de recherche.] Studies in Sport Humanities, 22:19-29. De : <https://tinyurl.com/y29yccos>
6. Simon, E.B., et al. (2019). Overanxious and underslept. [Trop inquiet et insomniaque.] Nature Human Behaviour, 4:100-110. De : <https://tinyurl.com/yxd6zhyy>
7. Alsubaie, M.M., et al. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. [Le rôle des sources de soutien social en matière de dépression et de qualité de vie des étudiants universitaires.] International Journal of Adolescence and Youth, 24(4): 484-496. De : <https://tinyurl.com/y4pvjtcc>





Gérer votre stress de manière saine

DÉFI
Prendre le temps de se détendre et réduire le stress

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, etc.).
2. Indiquez le nombre de jours où vous faites de l'exercice - 10 à 30 minutes.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour gérer votre stress de manière saine.
4. À la fin du mois, calculez le nombre total de jours où vous avez pris des mesures pour gérer votre stress de manière saine. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

| MOIS: | | | | | | | HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | Poids et résumé hebdomadaire |
| HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | |
| HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | |
| HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | |
| HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | |
| HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | HC [] ex. min. _____ | |

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai géré mon stress de manière saine.
 _____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait de l'activité physique pendant au moins 30 minutes

autres projets de bien-être terminés ce mois-ci:



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q. Comment puis-je prévenir la fatigue de COVID?

A. Si vous êtes fatigué de la COVID-19, vous n'êtes pas seul. Même si vous avez

exercé la distanciation sociale, porté un masque et respecté les restrictions et les directives dans votre région, ce n'est pas facile.

La lassitude pandémique est une réalité

Cela peut vous faire ressentir de la tristesse, de l'ennui, de la solitude, de l'anxiété, de la peur, de la colère et de la frustration.¹ Si vous ignorez cette situation, vous pourriez être tenté d'ignorer les recommandations des responsables de la santé publique et de mettre votre vie et celle des autres en danger.

Est-ce que la COVID-19 a un impact sur votre santé et votre bonheur?

Ça ressemble souvent aux situations suivantes :

- Vous savez que quelque chose ne va pas.
- Vous êtes triste ou anxieux.
- Vous ne dormez pas bien.
- Vous êtes fatigué de l'isolement.
- Il se peut que vous n'avez pas envie de faire le moindre effort.
- Ou bien vous êtes sur le point d'ignorer tous les avertissements et de reprendre la vie comme elle était.

Si vous ressentez l'une de ces difficultés, il se peut que vous éprouviez de la fatigue liée au COVID.

Alors, que pouvez-vous faire?²

Faire un choix pour préserver votre santé

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Frottez pendant



20 secondes. Rincez et séchez.

- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour les mains.
- Lorsque vous n'êtes pas à la maison, respectez la distanciation sociale. Gardez une distance de six pieds.
- Respectez les directives en vigueur dans votre région en matière des réunions sociales et le port d'un masque.

Soyez flexible face aux évolutions des lignes directrices

En ce moment, on estime que 60 millions de personnes dans le monde ont été testées positives pour le COVID-19. Le virus a coûté la vie à 1,4 million de personnes, et le taux d'infection est en forte augmentation.

Dans les semaines et les mois à venir, soyez flexible, car les directives et les restrictions en matière de santé publique peuvent changer.

Ayez les fournitures essentielles à portée de main

En raison d'une nouvelle hausse des cas de COVID-19, de nombreux magasins restreignent l'achat de produits tels que :

- Serviettes en papier
- Papier hygiénique
- Désinfectant
- Masques et gants
- Désinfectant pour les mains

Ce n'est pas le bon moment pour courir au magasin et acheter autant que vous le pouvez. Cependant, le fait de disposer d'un approvisionnement essentiel vous permet de protéger

ASK THE Wellness DOCTOR

votre environnement contre les germes et les virus et vous apporte la tranquillité d'esprit.

Activité physique

Même si vous respectez toutes les consignes, la fatigue de COVID peut quand même nuire à votre santé et à votre bonheur, car :

- Il est possible que vous passiez beaucoup plus de temps à la maison.
- Vous regardez peut-être plus souvent la télévision ou passez plus de temps en ligne.
- Peut-être vous ne voyez pas votre famille élargie et vos amis autant que vous le souhaiteriez.

Vous vous inquiétez de la propagation de la COVID-19 à vous, à votre famille ou à vos amis

Ça vous dit quelque chose? Si vous vous sentez déprimé par la COVID, l'activité physique régulière, telle que la marche rapide, peut aussi vous aider.³

Visez une durée de 30 minutes par jour. Mais si vous n'avez même pas 30 minutes, une activité physique plus limitée peut vous aider :

- à améliorer votre santé mentale
- à améliorer votre humeur
- à vous sentir plus énergique
- à vous sentir bien dans votre peau et à bien prendre soin de votre corps
- à prévenir de nombreux problèmes de santé graves, comme les maladies cardiaques, le cancer, le diabète et l'aggravation de la dépression
- à renforcer votre système immunitaire

Êtes-vous à la recherche d'un peu d'aide pour prévenir la lassitude pandémique? Voici quelques conseils pour protéger votre santé physique et mentale.



Siège social: 502 Old Wonderland Rd. London, ON N6K 1L6
info@ewsnetwork.com | www.ewsnetwork.com