



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
OCTOBRE 2021

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Octobre 2021

Augmentez CECI pour réduire le risque de COVID-19

Pour info... La COVID-19 n'est pas tout à fait terminée. La variante delta se révèle encore plus contagieuse. En plus des mesures évidentes, que pouvez-vous faire pour réduire votre risque de contracter le coronavirus? La réponse risque d'être surprenante...

Repensez vos boissons : La consommation quotidienne de boissons gazeuses augmente le risque de diabète

À quelle fréquence buvez-vous des boissons gazeuses? La vraie affaire ou diète? Si vous cherchez à prévenir ou à gérer le diabète, jetez un coup d'œil à votre consommation de boissons gazeuses. Voici ce que vous devez retenir.

La théorie de l'orange : Le fruit pour lutter contre les maladies chroniques

Voici un petit secret bien juteux. La consommation d'oranges peut aider à réduire le risque de maladies chroniques. Vous voulez introduire des oranges fraîches dans votre régime alimentaire? Voici comment le faire...

L'axe des Y : Les muscles vous rendent plus intelligents

Vous désirez devenir plus fort ET plus intelligents? Il n'est pas nécessaire de s'entraîner comme un culturiste ou de tenter de battre des records du monde. Mais vous pouvez apprendre à développer vos muscles. En plus de soigner son apparence et de se sentir bien, la musculation a un effet secondaire curieux.

Maïs soufflé maison à l'huile d'olive

Évitez le maïs soufflé au micro-ondes ou le maïs soufflé au cinéma, enrobé de beurre. C'est facile de préparer la vôtre. C'est aussi moins cher. Le maïs soufflé peut représenter une collation saine et peu calorique. Essayez cette recette simple.

Participez au Défi santé d'octobre!

Respiration saine : Pratiquez votre respiration pour améliorer votre santé.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que faire si je suis toujours fatigué?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



Les muscles vous rendent plus intelligents

Tout le monde sait que les culturistes et les athlètes soulèvent des poids. Cela aide à développer les muscles et la force.



Mais si vous n'avez pas prévu de gagner votre vie en faisant jouer vos biceps ou en battant des records du monde, devez-vous prendre la peine de faire de la musculation?

Oui. La musculation vous rend plus intelligent, aussi.

Lors d'une étude récente, les chercheurs ont constaté que l'entraînement musculaire au moins deux jours par semaine est susceptible d'améliorer la mémoire, la réflexion, la prise de décision et les temps de réaction.⁴

Allez-y. Soulevez des poids. Faites des pompes. Participez à un cours de musculation. Vous deviendrez plus fort et plus intelligent.

commentaires

envoyer des commentaires à l'éditeur

evan@thehealthycopywriter.com

Augmentez CECI pour réduire le risque de COVID-19

Étude : Le sommeil est un moyen de se protéger contre le coronavirus

Travaillez tard. Sortez avec vos amis. Abordez un projet de devoirs avec un enfant après minuit. Déchaussez-vous après une longue journée et passez une soirée devant la télévision. Ou encore, restez éveillé tard sur votre appareil mobile à lire, tapoter et glisser. Vous l'avez déjà fait?

Il existe plusieurs millions de raisons (et d'excuses) pour expliquer pourquoi vous ne dormez pas assez. Mais les études suggèrent que de mauvaises habitudes de sommeil augmentent votre risque de contracter la COVID-19.¹

La bonne nouvelle : Selon l'étude, chaque tranche d'une heure de sommeil supplémentaire fait baisser le risque d'être infecté par la COVID-19.

- Avez-vous du mal à dormir?
- Vous vous réveillez souvent?
- Vous êtes fatigué, stressé ou épuisé?
- Ou bien préférez-vous ne pas dormir à cause du travail, des loisirs ou d'autres raisons?

Peut-être vous dites-vous que travailler d'arrache-pied ne pose pas de problème si vous prenez un café

au lait, une boisson énergisante ou une pilule de caféine le matin. Mais si c'est le cas, vous vous trompez. Si vous êtes régulièrement privé de sommeil, vous risquez de tomber malade et de contracter la COVID-19.

- « ... Le manque de sommeil et les troubles du sommeil sont susceptibles de nuire au système immunitaire... », explique le chercheur principal Hyunju Kim. « Nous avons constaté que le manque de sommeil pendant la nuit, les graves problèmes de sommeil et un niveau élevé d'épuisement professionnel sont peut-être des facteurs de risque pour la COVID-19... »

Combien d'heures de sommeil en avez-vous besoin? Essayez de dormir entre 7 à 9 heures par nuit. Vous vous sentirez mieux. Vous serez plus en forme. Et vous serez mieux protégé contre le coronavirus.

PLUS

Des habitudes de sommeil pour protéger votre santé
<https://tinyurl.com/f9wz2ctb>

Repensez vos boissons : La consommation quotidienne de boissons gazeuses augmente le risque de diabète

Attention... les boissons gazeuses diète aussi. Soda...pétillant...ahhh. Ouvrez une canette de boisson gazeuse et retirez le bouchon. Remplissez un gobelet à la fontaine. Il peut sembler agréable et avoir un goût satisfaisant, mais il est peut-être temps de repenser votre boisson.

LE SAVIEZ-VOUS...

- L'adulte moyen consomme environ 53 gallons de boissons gazeuses par an.
- Le format original d'une boisson de restauration rapide était d'environ 8 onces, et maintenant c'est 32 onces.
- Une boisson gazeuse normale de 32 onces représente environ 300 calories et 100 grammes de sucre.
- L'American Heart Association ne recommande pas plus de 24 grammes de sucre par jour pour les femmes et 36 grammes de sucre par jour pour les hommes.



- Voilà quelques-unes des raisons pour lesquelles les experts de la santé prévoient qu'un adulte sur trois risque de souffrir de diabète d'ici 2050. C'est problématique. Si la situation n'est pas corrigée, le diabète peut conduire aux problèmes suivants...
- Dommages aux nerfs
- Mauvaise circulation
- Perte de vision
- Maladie rénale
- Maladie cardiaque
- Amputations
- Et autres problèmes de santé

Assoiffé? Buvez davantage d'eau



Maïs soufflé maison à l'huile d'olive

Évitez le maïs soufflé au micro-ondes ou le maïs soufflé au cinéma, enrobé de beurre. C'est facile de préparer la vôtre. C'est aussi moins cher. Le maïs soufflé peut représenter une collation saine et peu calorique. Essayez cette recette simple.⁵

Ingrédients

1/2 T de grains de maïs non soufflés

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1/4 c. à thé de sel

Instructions – Machine à maïs soufflé

- Versez les grains de maïs non soufflés. Placez un grand bol sous la goulotte. Allumez la machine à maïs soufflé et attendez que tous les grains soient éclatés.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive. Saupoudrez de sel. Mélangez bien.

Instructions – Maïs soufflé sur la cuisinière

- Placez l'huile d'olive et les grains de maïs à éclater dans une grande casserole à feu moyen. Couvrez avec un couvercle.
- Lorsque les grains commencent à éclater, augmentez le feu. Agitez la casserole dans les deux sens, jusqu'à ce que tous les grains soient éclatés ou que la casserole soit pleine.
- Saupoudrez de sel et mélangez bien.

(83 calories/portion
Donne 7 portions)

La théorie de l'orange : Le fruit pour lutter contre les maladies chroniques

Visez à manger 1,5 à 2 tasses de fruits par jour

« En approche! » Faites attention aux oranges projectiles si vous allez à Ivera, en Italie. Chaque année, la ville est l'hôte de la bataille annuelle des oranges.

L'événement a pour origine le Moyen Âge, lorsque les habitants de la ville ont renversé un tyran. Mais aucune arme ou épée n'est brandie.

Par contre, des milliers de personnes ont lancé des oranges dans une bataille amicale pour revivre la victoire. Environ 500 000 oranges sont utilisées. Et c'est un bordel juteux.

Vous êtes à la recherche d'une manière sucrée d'améliorer votre santé?

Selon de récentes études, les oranges peuvent aider à lutter contre les maladies chroniques, comme :³

- Maladie cardiaque
- Obésité
- Diabète

Les détails juteux sur les oranges

Pourquoi les oranges sont-elles bonnes pour la santé? Voici quelques détails juteux :

Vitamine C: Une orange représente environ 116 % de la quantité quotidienne de vitamine C dont votre corps a besoin.



Fibres: Cet agrume est aussi une bonne source de fibres. Il renferme environ 12,5 % des fibres dont vous avez besoin par jour.

Un apport suffisant en vitamine C et en fibres dans le régime alimentaire peut aider à :

- renforcer le système immunitaire
- diminuer le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
- réduire le mauvais cholestérol
- contrôler le taux de glycémie
- prévenir certains types de cancer

Procurez-vous des oranges la prochaine fois que vous irez à l'épicerie. Mais évitez de les jeter contre les autres. Il est plus sain de manger ce fruit.

Efforcez-vous de consommer environ 1,5 à 2 tasses de fruits frais par jour, ainsi que 2 à 3 tasses de légumes frais.

PLUS

[Les oranges contre le jus d'orange : Lequel est le meilleur? https://tinyurl.com/ybc4z8jv](https://tinyurl.com/ybc4z8jv)

Repensez vos boissons : La consommation quotidienne de boissons gazeuses

Si vous souhaitez limiter votre risque de diabète, buvez plus d'eau. Une seule boisson gazeuse par jour peut augmenter le risque de diabète et d'autres problèmes de santé.

Une étude récente a conclu que les personnes qui consomment 1 à 2 boissons gazeuses par jour ou plus sont plus susceptibles de développer un diabète que celles qui n'en consomment pas.² Et le fait de boire une boisson gazeuse ordinaire ou diète n'a pas vraiment d'importance.

Buvez-vous des boissons gazeuses? La vraie affaire ou diète? Si vous avez soif, évitez les boissons gazeuses et buvez plus d'eau. Et si vous recherchez un peu de saveur, ajoutez des tranches de citron, de lime, de kiwi ou de concombre.

PLUS

[En savoir plus sur les boissons gazeuses et les maladies https://tinyurl.com/hwd8kcy](https://tinyurl.com/hwd8kcy)

Références

- Kim, H., et al. (2021). COVID-19 illness in relation to sleep and burnout. [La maladie COVID-19 par rapport à l'état de sommeil et à l'épuisement.] *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 4:1. De : <https://tinyurl.com/347ah74u>
- Gardener, H., et al. (2018). Diet soda and sugar-sweetened soda consumption in relation to incident diabetes in the Northern Manhattan Study. [La consommation de boissons gazeuses diètes et de boissons gazeuses sucrées par rapport à l'incidence du diabète dans l'étude Northern Manhattan.] *Current Developments in Nutrition*, 2(5):nz008. De : <https://tinyurl.com/4w2jbyen>
- Morrow, N., et al. (2020). De : The citrus flavonoid nobiletin confers protection from metabolic dysregulation in high-fat-fed mice independent of AMPK[S]. [Le flavonoïde d'agrumes nobilétine protège les souris nourries avec des graisses élevées contre les dérèglements métaboliques, indépendamment de l'AMPK [S].] *Journal of Lipid Research*, 61(3): 387-402. De : <https://tinyurl.com/3uh3a9t5>
- Herold, F., et al. (2019). Functional and/or structural brain changes in response to resistance exercises and resistance training lead to cognitive improvements – a systematic review. [Les changements fonctionnels ou structurels du cerveau suite à des exercices de résistance et l'entraînement de résistance aboutissent à des améliorations cognitives- une revue systématique.] *European Review of Aging and Physical Activity*, 16:10. De : <https://tinyurl.com/vby95wpp>
- Radd, S. (2016). Maïs soufflé maison à l'huile d'olive Food as medicine: Cooking for your best health (p. 290). [L'alimentation comme médicament : La cuisine pour une meilleure santé (p. 290).] Warburton, Australia: Signs Publishing Company.



Participez au Défi santé d'octobre!

Respiration saine : Pratiquez votre respiration pour améliorer votre santé.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que faire si je suis toujours fatigué?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

Défi du bien-être

Réalisé par:





Respiration saine

Défi

Pratiquez votre respiration pour améliorer votre santé

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lisez « Respiration saine ».
2. Pratiquez votre respiration tous les jours pour améliorer votre santé.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Que ressentez-vous lorsque vous êtes stressé?

Vous êtes en retard pour le travail et coincé dans les embouteillages. Peut-être que votre enfant se met en colère en plein milieu de l'épicerie. Ou vous avez une échéance professionnelle à respecter et un million d'autres priorités. Ark!

Votre rythme cardiaque accélère. Vous transpirez. Votre estomac fait des nœuds. Ou votre niveau de frustration commence à grimper. Ça vous dit quelque chose?

Ou peut-être votre stress est associé à quelque chose de plus significatif, comme un déménagement, un changement d'emploi, des problèmes de voiture, des problèmes relationnels, des problèmes de santé ou d'argent.

Il y a de fortes chances que vous connaissiez la sensation de stress. Cela peut prendre la forme de maux de tête, de douleurs à la nuque et aux épaules, de fatigue, voire d'un

Répondez au questionnaire de respiration saine

Avez-vous une idée des bienfaits de la respiration sur la santé?



- | | V | F | |
|----|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il faut fermer les yeux pour bénéficier de la respiration consciente. |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les endorphines émises lors de la respiration consciente sont susceptibles de réduire la douleur. |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Il vous faut 60 minutes de respiration calme pour atténuer le stress et améliorer votre humeur. |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La respiration profonde peut aider à faire baisser le rythme cardiaque et la pression sanguine. |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les recherches révèlent qu'une pratique régulière de la respiration peut aider à soigner l'anxiété et la dépression. |

Votre résultat? Si vous avez répondu à l'une de ces affirmations de manière incorrecte, il vous serait utile d'en savoir plus sur la respiration consciente pour améliorer votre santé. Une dizaine de minutes de respiration calme suffisent pour combattre le stress et améliorer l'humeur. Et vous n'avez pas besoin de fermer les yeux. (Si vous êtes incapable de faire une pause de 10 minutes, commencez par 2 ou 3 minutes.)

Answers: 1. Faux. 2. Vrai. 3. Faux. 4. Vrai. 5. Vrai.

sentiment de morosité ou de malaise accablant. Peut-être que vous êtes irritable ou de mauvaise humeur. Ou encore, vous arrivez à passer la journée, mais n'arrivez pas à vous endormir le soir.

Vous l'avez déjà fait? Le stress peut nuire gravement à votre santé et à votre bonheur.

Il arrive trop souvent que les personnes cherchent à vaincre le stress par des moyens malsains pour se sentir mieux. Par exemple, le magasinage thérapeutique, les jeux d'argent, la consommation d'alcool, la suralimentation ou le fait de regarder des émissions en boucle au lieu de faire quelque chose de mieux.

Mais il est possible de faire autrement. Il existe un moyen simple de surmonter le stress, d'améliorer votre humeur, de calmer votre esprit et de protéger votre santé. C'est gratuit. En quelques minutes seulement. Et vous pouvez le faire à tout moment... n'importe où.

Respirez profondément, en effet, c'est aussi simple que ça. Relevez le défi d'un mois de la respiration saine.

Des conseils de respiration pour lutter contre le stress
<https://tinyurl.com/>

Prenez-vous le temps de respirer?

La plupart des personnes ne le font pas, affirme Emma Seppälä, chercheuse à l'université de Stanford. Elle est l'auteur du livre *The Happiness Track*, elle intervient fréquemment dans les conférences TED et elle dirige le Center for Compassion and Altruism Research and Education [Centre de recherche et de sensibilisation à la compassion et à l'altruisme] de Stanford. Elle aide les personnes à maîtriser la respiration pour réduire le stress, améliorer la santé et accroître le bonheur.



CONSEIL : Lorsque vous êtes stressé et que vous avez un million de choses à faire à la maison ou au travail, il est normal de penser que vous n'avez pas le temps de respirer en pleine conscience. Mais avant de vous lancer dans la prochaine tâche de votre liste de choses à faire, essayez la respiration.

« Respirer est le plus important acte que nous accomplissons chaque jour », déclare Mme Seppälä. « Les exercices quotidiens de respiration activent le système nerveux parasympathique, qui est associé au repos et à la digestion, ainsi qu'à un esprit et un corps plus calmes. »

Sept mesures pour une respiration saine

Vous souhaitez apprendre à respirer pour être en meilleure santé? Voici une pratique de respiration facile à exécuter que vous pouvez utiliser. Effectuez les sept étapes suivantes :

- 1 Adoptez une pratique de respiration.** Consacrez 10 à 15 minutes par jour pour respirer. Prévoyez-la comme vous le feriez pour une réunion importante.
- 2 Trouvez un endroit silencieux** où vous ne serez pas dérangé. Fermez la porte de votre bureau ou de votre chambre. Allez à votre voiture. Asseyez-vous sur un banc dans un coin tranquille d'un parc.
- 3 Réglez une minuterie.** Commencez par 10 minutes. Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec la respiration, augmentez la durée jusqu'à 15 ou 20 minutes.
- 4 Asseyez-vous confortablement** et posez une main sur votre ventre.
- 5 Inspirez par votre nez.** Inspirez profondément et lentement. Soyez conscient du fait que votre poitrine se soulève lorsque vos poumons se remplissent d'air. Concentrez-vous sur votre respiration, et efforcez-vous de ne penser à rien d'autre.
- 6 Expirez par votre bouche.** Serrez les muscles de votre ventre, et essayez de faire sortir le plus d'air possible.
- 7 Répétez ce processus** jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Vous voulez être en meilleure santé et plus heureux? Arrêtez ce que vous faites, et respirez pendant quelques minutes.

Infographie : Les avantages scientifiques associés à la respiration <https://tinyurl.com/euxkd925>

Onze avantages pour votre santé de faire une pause et respirer



Si vous croyez que prendre un moment pour respirer à l'air un peu fou, vous n'êtes pas seul. Lorsque vous êtes stressé, courant d'une chose à l'autre, et que vous manquez peut-être de sommeil, il est facile de ne pas y penser.

Peut-être que vous pensez : « Qui peut trouver le temps pour ça? Je respire très bien. »

Mais pourquoi ne pas tenter le coup? Consacrez quelques minutes à la respiration, et vous serez peut-être surpris de ce que vous ressentez. La recherche démontre que la respiration peut aider :

1. à réduire les niveaux de cortisol liés au stress, à l'inflammation et aux maladies chroniques¹
2. à contrôler la pression sanguine²
3. à réduire les envies de manger
4. à augmenter la productivité
5. à combattre la dépression et l'anxiété³
6. à améliorer l'humeur
7. à stimuler l'énergie et le bonheur
8. à contrôler les comportements impulsifs
9. à améliorer la qualité du sommeil⁴
10. à renforcer le système immunitaire⁵
11. à améliorer les fonctions cérébrales, la réflexion et la résolution de problèmes⁶

Vidéo : Le calme pendant la COVID : Respiration consciente <https://tinyurl.com/euxkd925>



Respiration saine

Défi

Pratiquez votre respiration pour améliorer votre santé

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Visez à pratiquer votre respiration pour améliorer votre santé quotidienne. Choisissez le moment qui vous convient.
3. Utilisez le calendrier pour noter les actions et les choix que vous faites pour pratiquer votre respiration pour améliorer votre santé.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. 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 & hebdomadaire sommaire	
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 pratiqué la respiration pour améliorer ma santé

_____ 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 :

Nom _____ Date _____



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q. Que faire si je suis toujours fatigué?

A. Au réveil, vous n'avez pas envie de sortir du lit. Même après avoir fait un peu d'exercice le matin, pris une douche froide ou un bon café, vous vous sentez toujours fatigué.

Vous manquez d'énergie et vous vous sentez fatigué la plupart du temps. Cela vous est-il déjà arrivé?

Si vous avez déjà éprouvé ce sentiment, vous n'êtes pas seul. Selon un sondage récent, environ 69 % des adultes affirment qu'ils se sentent fatigués ou épuisés au travail.¹

Le sommeil, le stress, le régime alimentaire, l'exercice, un problème médical et bien d'autres choses encore peuvent contribuer à la fatigue.²

Si vous êtes constamment fatigué, il faut que vous sachiez pourquoi.³ Est-ce que c'est votre mode de vie, des facteurs génétiques, le stress, quelque chose d'autre, ou une combinaison de ces facteurs?

Dès que vous aurez compris pourquoi vous vous sentez toujours à bout, vous pourrez faire des changements pour retrouver votre énergie. Voici comment le faire :

1. Consultez votre médecin

Après un examen de routine et quelques questions relatives à votre mode de vie, votre médecin peut vous prescrire une analyse de sang.

Vos résultats de laboratoire sont susceptibles d'aider votre médecin à déterminer si vous souffrez d'anémie, d'un problème thyroïdien ou d'un déséquilibre hormonal.



Trois conseils pour combattre la fatigue

Ils peuvent également révéler si votre taux de vitamine B12, de vitamine D ou d'autres vitamines est trop bas.

2. Examinez de plus près vos habitudes de vie

Les résultats de votre analyse de sang permettront à votre médecin d'avoir une meilleure idée de ce qui se passe dans votre corps. Mais il faut du temps pour obtenir ces résultats.

Votre médecin peut aussi analyser toutes les habitudes susceptibles de vous fatiguer. Vous pourriez avoir besoin de faire quelques changements, comme :

- Améliorez vos habitudes de sommeil.
- Faites entre 30 et 60 minutes d'exercice.
- Évitez la caféine et buvez plus d'eau.
- Mangez davantage de fruits, de légumes, de grains entiers, de noix, de graines et de légumineuses.
- Atteindre et maintenir un poids sain.
- Prenez du temps pour vous détendre.
- Améliorez vos relations (familiales, professionnelles, sociales).
- Identifiez et gérez les facteurs de stress présents dans votre vie.
- Évitez de faire usage d'alcool, de tabac ou de drogues.

ASK THE WELLNESS DOCTOR

3. Adopter de nouveaux comportements pour lutter contre la fatigue

Une discussion avec votre médecin peut vous aider à élaborer un plan pour vaincre la fatigue.

Vous devrez peut-être adapter votre régime alimentaire, faire plus d'exercice, dormir plus longtemps ou procéder à d'autres changements. Vous êtes capable de le faire!

Concentrez-vous tout simplement sur ce que vous pouvez faire aujourd'hui, par semaine et par mois. Et si vous retombez dans vos anciennes habitudes pendant quelques jours, il vous suffit d'agir et de vous remettre sur la bonne voie.

Soigner la fatigue peut être un problème complexe

Il faut parfois du temps pour le déchiffrer, car de nombreux facteurs peuvent être impliqués. Mais, heureusement, il est possible d'y remédier.

Si vous avez ressenti de la fatigue et de l'épuisement pendant plus d'une semaine ou deux, consultez votre médecin. Examinez vos habitudes de vie. Ensuite, soyez prêt à faire des changements pour améliorer votre santé. Vous serez bien content de l'avoir fait.



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