



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
DÉCEMBRE 2021

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Décembre 2021

Comment le régime DASH peut-il éliminer l'hypertension artérielle?

Si votre tension artérielle (ou votre bedaine) est comparable à celle d'un vieux lutin, vous devez faire quelques changements. Voici comment transformer votre régime alimentaire pour faire disparaître l'hypertension artérielle avec DASH.

Gérez votre poids en seulement 10 secondes par jour

Et si vous étiez capable de prévenir la prise de poids en seulement 10 secondes par jour? Vous le feriez, non? Désolé, les pilules magiques, les régimes à la mode et les séances d'entraînement intensif qui fonctionnent en 10 secondes n'existent pas. Mais il y a quelque chose de rapide et facile que vous pouvez faire tous les jours...

La méthode incroyablement simple pour vivre plus longtemps

Bougez plus, asseyez-vous moins. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Êtes-vous actif pendant au moins 30 minutes par jour? Maintenant est toujours le meilleur moment pour commencer. Et si une femme de 105 ans est capable de descendre une piste et d'établir un record du monde, il y a de fortes chances que vous puissiez faire une promenade.

L'axe des Y : La vérité amère sur les produits « sans sucre »

Prenez l'option sans sucre. Aucune calorie, ou alors moins que du sucre véritable. C'est bien, oui? Peut-être pas. Voici la vérité amère sur les produits « sans sucre ».

Recette : Muffins à la farce aux pommes et aux canneberges

Que diriez-vous d'un muffin festif faible en gras ou d'une gâterie? Essayez de préparer des muffins à la farce aux pommes et aux canneberges.

Participez au Défi santé de décembre!

Pratiquez la gratitude : Adoptez des habitudes simples pour exprimer votre gratitude.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que puis-je faire pour atténuer le stress des fêtes?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y :



La vérité amère sur les produits « sans sucre »



Prenez l'option sans sucre. Aucune calorie, ou alors moins que du sucre véritable.

C'est bien, oui?

Pas vraiment. Déposez les boissons gazeuses et éloignez-vous des gâteries sans sucre.

Les édulcorants artificiels ne sont peut-être pas aussi sucrés que vous le pensez.

Une étude récente a démontré que les aliments préparés avec des édulcorants artificiels peuvent stimuler l'envie de plus de sucreries et de nourriture. Et cela pourrait entraîner une prise de poids et d'autres problèmes de santé.

Vous avez besoin de quelque chose de sucré?⁴

Mangez une pomme. Ajoutez des baies à vos céréales. Ou bien buvez un verre d'eau avec un zeste de citron.

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur: evan@thehealthycopywriter.com

Comment le régime DASH peut-il éliminer l'hypertension artérielle?

Votre tension artérielle est-elle mauvaise ou bonne?

En prenant un jour de congé pour faire contrôler sa tension artérielle, le Père Noël risque d'être surpris. Tous ces biscuits, ce lait de poule, ces kilos en trop et le fait de rester assis dans le traîneau sont mauvais pour le cœur.

Si votre tension artérielle (ou votre bedaine) est comparable à celle d'un vieux lutin, vous devez faire quelques changements.

Vous figurez sur la liste des vilains si... votre tension artérielle est de 120/80 ou plus. Pour votre information, près de la moitié des adultes américains souffrent d'hypertension artérielle.

Mais vous pouvez changer cette situation grâce au régime DASH... approches diététiques pour enrayer l'hypertension, Dietary Approaches to Stop Hypertension en anglais.

Les recherches ont prouvé que le régime DASH peut aider à réduire la pression artérielle de 5 points ou plus en seulement quatre semaines.³ Cette baisse est suffisante pour que vous puissiez figurer sur la liste des gentils (<120/<80)!

Guide des aliments du régime DASH

- Mangez des légumes, des fruits et des grains entiers.
- Choisissez des produits laitiers sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses.
- Incorporez des protéines saines comme le poisson, la volaille, les haricots et les noix. Use healthy oils for cooking (like olive oil or avocado oil)
- Servez-vous d'huiles saines pour cuisiner (comme l'huile d'olive ou l'huile d'avocat). Avoid or limit sugary drinks and snacks.
- Limitez les aliments riches en gras saturés comme les aliments frits, les viandes rouges ou transformées, ou les produits laitiers gras. Évitez ou limitez votre consommation de boissons et de collations sucrées.

En modifiant votre régime alimentaire, vous serez en mesure de réduire votre tension artérielle et d'améliorer votre santé.

Mais ne vous arrêtez pas là. L'exercice régulier aide lui aussi à contrôler la tension artérielle. Visez au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Et vous serez peut-être bientôt sur la liste des gentils.

Suite

Votre guide pour faire baisser la tension artérielle avec DASH <https://tinyurl.com/hbksj8s>

Gérez votre poids en seulement 10 secondes par jour

La pesée quotidienne pendant les fêtes prévient la prise

Et s'il existait un moyen simple de prévenir la prise de poids pendant les fêtes? Vous savez... quelque chose qui ne demande que 10 secondes de votre journée chargée... surtout pendant les fêtes.

Vous le feriez, non? En effet, de nombreux facteurs entrent en jeu pendant les fêtes et peuvent faire pencher la balance dans le mauvais sens :

- de la nourriture et des gâteries à la maison ou au bureau
- plus de fêtes et de sorties au restaurant
- vacances, voyages ou visites d'invités Snacking while you prep food
- grignotage pendant que vous préparez la nourriture

Il peut paraître impossible d'éviter la prise de poids tout en profitant des fêtes. Mais il est possible de faire autrement.

Prenez 10 secondes pour faire CECI au quotidien...

1. **Montez sur la balance**, et pesez-vous.
2. **Enregistrez votre poids.** Notez-le sur un calendrier. Enregistrez-le avec votre téléphone. Servez-vous d'une

application mobile pour suivre votre poids. Ou encore, tenez un registre sur le réfrigérateur, le miroir de la salle de bain ou dans votre voiture. Et assurez-vous qu'il est placé à un endroit où vous verrez le chiffre sur la balance tous les jours. C'est tout!



Une étude récente a révélé que les personnes qui se pesaient tous les jours pendant les vacances et qui notaient visuellement leur poids...¹

- ont maintenu leur poids, ou...
- ont perdu du poids

C'est un moyen simple d'entraîner votre cerveau à choisir judicieusement les aliments et l'exercice pendant les fêtes.



Recette : Muffins à la farce aux pommes et aux canneberges

Que diriez-vous d'un muffin festif faible en gras ou d'une pâtisserie? Essayez de préparer des muffins à la farce aux pommes et aux canneberges.⁵

Ingrédients

- 2 c. à thé d'huile de canola
- 2 branches de céleri, finement hachées
- 1 oignon de taille moyenne, finement haché
- 2 c. à thé de thym
- 2 c. à thé de sauge
- 2 c. à thé de romarin
- 8 T de chapelure, grillée
- 1 pomme, pelée et hachée
- 1 T de canneberges séchées
- 1 œuf, battu
- 2 T de bouillon de légumes

Instructions

1. Revêtir un moule à muffins de 12 tasses avec un produit de cuisson antiadhésif en aérosol. Préchauffer le four à 375 degrés.
2. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Faire sauter le céleri, l'oignon et les herbes pendant 5 minutes.
3. Ajouter les pommes. Faire sauter pendant 2 à 3 minutes. Retirer du feu.
4. Placer la chapelure et les canneberges séchées dans un grand bol à mélanger. Ajouter les légumes sautés.
5. Assaisonner avec du sel et du poivre noir.
6. Ajouter l'œuf et ensuite le bouillon. Bien mélanger.
7. Faites cuire au four pendant 18-20 min.

La méthode incroyablement simple pour vivre plus longtemps

Même un peu de course à pied prolonge la durée de vie de 27 %

Julia Hawkins aimait travailler dans son jardin. Et si le téléphone sonnait, elle se dépêchait de courir à l'intérieur pour répondre. À son âge, c'était assez actif... même pour beaucoup d'adultes de la moitié de son âge.

Mais cela n'a pas été suffisant pour cette enseignante retraitée de Baton Rouge, en Louisiane, qui a gagné le surnom de « l'Ouragan ». Le mois dernier, à 105 ans, elle a enfilé ses chaussures de course pour participer aux Louisiana Senior Games

À vos marques...prêts...partez!

Dès le coup de pistolet de départ, Julia a décollé. Les bras en l'air et les pieds en mouvement, elle a toujours gardé les yeux sur la ligne d'arrivée du 100 mètres. Et elle a établi un nouveau record du monde, en finissant par un temps de 1:02.95.

« J'adore la course, et j'aime être une source d'inspiration pour les autres », dit Hawkins. « Je veux continuer à courir aussi longtemps que possible. Mon message aux autres est qu'il est essentiel de rester actif si l'on veut être en bonne santé et heureux en vieillissant. »

Vous voulez être en meilleure santé, être bien dans votre peau et vivre plus longtemps? Courez. C'est un moyen éprouvé de...

- **Vivre plus longtemps.** Une étude récente a révélé que la pratique de la course à pied, peu importe la quantité, peut réduire de 27 % le risque de décès

précoce.²

- **Prévenir les maladies :** Les chercheurs ont également remarqué que la course à pied réduit le risque de décès par maladie cardiaque de 30 % et par cancer de 23 %.



Si vous n'êtes pas un coureur... Choisissez une activité que vous aimez pour être plus actif. Visez 30 minutes d'activité aérobique par jour, ou 150 minutes par semaine...

- Promenez-vous à grands pas.
- Faites du vélo.
- Nagez.
- Nettoyez votre maison aussi vite que vous le pouvez.
- Faites de l'exercice pendant les annonces télévisées.
- Allez à la salle de sport
- Travaillez dans le jardin.
- Choisissez une vidéo de mise en forme et suivez-la.

Suite

Neuf moyens de rester actif pendant les fêtes
<http://tinyurl.com/y7gyktjb>

Gérez votre poids en seulement 10 secondes par jour Day

Suite

Comment perdre du poids et ne pas le reprendre
<https://tinyurl.com/59svp6wa>

Références

1. Kaviani, S., et al. (2019). L'autoposée quotidienne afin de prévenir la prise de poids associée aux fêtes chez les adultes. *Obesity*, 27(6): 908-916. De : <https://tinyurl.com/4wyn5nab>
2. Pedisic, Z., et al. (2020) Est-ce que la course à pied est associée à un risque plus faible de mortalité toutes causes confondues, cardiovasculaires et cancéreuses, et la quantité est elle importante? Une revue systématique et une méta-analyse. *Journal of Internal Medicine*, -2018-2018-100493. De : <https://tinyurl.com/2madvd98>
3. Juraschek, S., et al. (2017). Effets de la réduction du sodium et du régime DASH par rapport à la pression artérielle de base. *Journal of the American College of Cardiology*, 70: 23. De : <https://tinyurl.com/y7xyug8t>
4. Borges, M.C., et al. (2017). Les boissons artificiellement sucrées et la lutte contre la crise mondiale de l'obésité. *PLOS Medicine*, 14(1): e1002195. De : <https://tinyurl.com/27h4hw6n>
5. Système de santé de l'Université du Michigan.(2021). Muffins à la farce aux pommes et aux canneberges. De <https://tinyurl.com/46hpyx6w>



Participez au Défi santé de décembre!

Pratiquez la gratitude : Adoptez des habitudes simples pour exprimer votre gratitude

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :

Quelles sont certaines façons saines de réduire le stress?



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

Défi du bien-être

Réalisé par:





Pratiquez la gratitude

DÉFI

Adoptez des habitudes quotidiennes pour exprimer

Exigences pour réaliser ce DÉFI SANTÉ :™

1. Lire « Pratiquer la gratitude »
2. Create a plan to practice gratitude daily.
3. Keep a record of your completed health challenge in case your organization requires documentation.



Lorsque le jeune Hal Elrod a sauté dans sa voiture pour revenir chez lui par une journée ordinaire en Californie, il y a environ 20 ans, il avait beaucoup de raisons d'être reconnaissant.

Sa famille lui chérissait. Il avait beaucoup d'amis. Il a rapidement gravi les échelons dans son travail de vendeur. Et

puis tout a changé en un instant.

Un conducteur ivre dans un camion a traversé sa voie et l'a heurté directement à 80 miles par heure. La voiture d'Elrod a été lancée dans la voie de circulation en sens inverse et a été percutée encore une fois. L'impact a brisé 11 os de son corps, fait éclater sa rate et causé de graves lésions nerveuses.

Lorsque les secouristes l'ont retiré de l'épave, il a perdu tout son sang et il a succombé. Il a fallu six minutes pour réussir à le ranimer, puis sept opérations chirurgicales suivies par un long chemin de guérison.

Le pouvoir de la gratitude

Pendant six jours après l'accident, il était dans le coma. Quand il s'est réveillé, il ne pouvait pas marcher, ni utiliser un de ses bras, ni se souvenir des événements récents. Et il avait énormément de

Répondez au questionnaire sur la gratitude

Découvrez si vous pouvez tirer profit de la gratitude.



O N

1. Je consacre beaucoup de temps à mes problèmes.
2. Je pense rarement à quelque chose pour lequel je suis reconnaissant.
3. Je me sens malheureux ou insatisfait d'une partie de ma vie.
4. Il est difficile de voir les choses de manière positive quand tant de mauvaises choses arrivent dans le monde.
5. Je veux plus de la vie, mais je ne sais pas comment améliorer ma situation.

Votre résultat? Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, la pratique de la gratitude peut vous aider. Des actions simples comme la rédaction d'un journal, l'envoi de notes de remerciement ou la méditation axée sur la gratitude peuvent améliorer votre perspective de la vie, améliorer vos relations, vous aider à prendre de meilleures décisions et améliorer votre humeur.

douleur.

Mais malgré tous ces défis, il était toujours plein de gratitude. Gratitude d'être en vie. Reconnaisant pour la chance de revoir sa famille et ses amis. Et reconnaissant de pouvoir continuer à vivre pleinement sa vie.

« La gratitude et les plaintes ne peuvent pas exister en même temps », dit Elrod. « Choisissez celui qui vous sert le mieux. »

Il n'a pas été facile pour Elrod de se remettre après l'accident. Il a été confronté à des difficultés physiques, financières et émotionnelles.

Mais les jours où il était incapable de sortir du lit, il a réalisé que la pratique de la gratitude était quelque chose qu'il pouvait faire. Cela a transformé sa vie et l'a aidé à écrire un livre à succès. Il a inspiré des millions d'autres personnes à pratiquer la gratitude.

Que pouvez-vous nous dire de votre gratitude?

Réfléchissez-y, puis agissez. Les recherches révèlent que la pratique de la gratitude peut améliorer votre humeur, vous aider à vous sentir mieux dans votre vie et avoir un impact positif sur les autres.1 Relevez le Défi Santé d'un mois pour pratiquer la gratitude.

Cinq méthodes pour pratiquer la gratitude au travail
<https://tinyurl.com/kyp3q27>



La gratitude fait la différence

Il est facile de croire qu'une chose aussi simple que de dire « merci », d'envoyer une carte à quelqu'un ou de dresser une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ne fera pas la moindre différence.

• **Mais l'avez-vous essayé?** Les recherches ont démontré que la gratitude peut avoir un impact positif sur votre humeur, votre bien-être et votre perspective de la vie.²

La gratitude peut même vous rendre plus productif et vous aider à être plus performant.

Dans une étude récente, des chercheurs ont examiné le rôle de la gratitude chez un groupe d'infirmières.³

Prendre soin de patients malades est souvent un travail stressant et souvent ingrat. Il arrive fréquemment que les infirmières soient victimes d'épuisement professionnel, de problèmes de santé ou pire encore. Des chercheurs ont voulu découvrir si la gratitude pouvait changer cela.

Pendant 12 semaines, un groupe d'infirmières a pratiqué la gratitude et a noté les cas où elles ont été remerciées par leurs patients ou leurs collègues, ou bien où elles ont ressenti de la gratitude.

Et vous savez quoi? Cela a fait une différence. Les infirmières ont affirmé qu'elles se sentaient plus heureuses. La gratitude a favorisé la réduction du stress, la diminution des jours de congé de maladie, l'amélioration du moral et la prévention du roulement du personnel.

Vous voulez remettre votre vie sur les rails?

Elrod le faisait après son accident. Même s'il avait des difficultés au début, il était capable de pratiquer la gratitude. Et c'était un succès. Il existe une méthode éprouvée pour se sentir mieux, améliorer ses relations, se sentir plus heureux, être plus productif ou inspirer les autres : Pratiquer la gratitude.

Une attitude de gratitude peut même aider à :

- réduire le stress
- améliorer la santé cardiaque
- renforcer le système immunitaire
- améliorer la qualité du sommeil
- maintenir poids sain
- améliorer la santé mentale
- améliorer l'estime de soi, et plus encore

Six façons de pratiquer la gratitude

Voulez-vous améliorer votre humeur et votre santé? Prenez quelques minutes chaque jour pour être reconnaissant. Voici six façons de pratiquer la gratitude.¹

1 Rédiger des notes de remerciement

Lorsque vous recevez un cadeau, que quelqu'un vous aide ou que vous souhaitez faire savoir à quelqu'un que vous l'appréciez, écrivez une note de remerciement. La formule la plus efficace... une note de remerciement écrite à la main que vous déposez dans le

courrier ou que vous remettez en main propre. Mais vous pouvez aussi exprimer vos remerciements en envoyant un courriel, un message texte ou une vidéo.

2 Tenir un journal de gratitude

Une version numérique, ou une version papier. Cela n'a pas d'importance. Trouvez un moyen d'écrire les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Et faites-le souvent, tous les jours si vous le pouvez. Au lieu d'essayer d'écrire une belle prose, prenez deux minutes pour noter les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Ou encore, écrivez une liste de cinq choses dont vous êtes reconnaissant chaque jour.

3 Pratiquer la méditation

Réservez quelques minutes par jour à la réflexion des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. La santé, la famille, les amis, un emploi, ou même des choses comme la nourriture, le logement et l'eau. Trouvez un endroit où vous pouvez vous détendre sans être dérangé. Contrôlez votre respiration. Et concentrez vos pensées sur la gratitude.

4 Offrir un service

Faire du bénévolat. Donner du sang. Ramasser les feuilles d'un voisin. Aider un conducteur en détresse. Ou préparer un repas pour un ami. Lorsque vous êtes au service d'autrui, vous changez le monde pour le mieux, à petite échelle. Il s'agit également d'un moyen efficace pour vous aider à reconnaître les choses dont vous pouvez être reconnaissant dans la vie.

5 Faites plus souvent des compliments aux autres

Votre collègue a fait un bon travail sur un projet ou une présentation? Vos enfants font-ils des efforts pour avoir de bonnes notes? Le service à la clientèle que vous avez reçu était-il exceptionnel? Soyez reconnaissant et faites plus souvent des compliments aux autres qui font de leur mieux.

6 Donnez au suivant

Voici une autre manière de montrer sa gratitude. Prenez le temps de vous rendre compte de tout ce qui est bon dans votre vie, puis partager ceux-ci avec les autres. Payez le péage, la facture d'épicerie ou le repas au restaurant de quelqu'un d'autre. Faites du bénévolat dans une école, accompagnez des élèves ou aidez un enfant à apprendre à lire. Plantez un arbre, faites un don à une organisation caritative ou consacrez plus de temps à écouter les personnes qui ont besoin de parler à quelqu'un.

Lorsque vous faites l'effort de pratiquer la gratitude et de dire merci, cela change votre façon de penser. Et cela peut avoir un effet positif sur votre santé, votre perspective de la vie, et sur les autres. Que pouvez-vous nous dire de votre gratitude?

Infographie : Comment la gratitude affecte votre corps
<https://tinyurl.com/>

40 façons simples de pratiquer la gratitude
<https://tinyurl.com/>

Références

1. Yoshimura, S., et al. (2017). Grateful experiences and expressions: The role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and well-being. [Expériences et expressions de gratitude : Le rôle des expressions de gratitude sur le lien entre les expériences de gratitude et le bien-être.] Review of Communication, 106-118. De: <https://tinyurl.com/39y9pxp2>
2. Stoerker, E. (2021). The science and research on gratitude and happiness. [La science et la recherche sur la gratitude et le bonheur.] Positive Psychology. De: <https://tinyurl.com/lyck7j5xa>
3. Starkey, A. et al. (2018). Gratitude reception and physical health: Examining the mediating role of satisfaction with patient care in a sample of acute care nurses. [Réception de la gratitude et santé physique : Examen du rôle médiateur de la satisfaction des soins aux patients auprès d'un échantillon d'infirmières en soins aigus.] The Journal of Positive Psychology, 779-788. De : <https://tinyurl.com/468tmetg>



Practice Gratitude

DÉFI

Adoptez des habitudes quotidiennes pour exprimer votre

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. Définir un plan pour dire merci et pratiquer la gratitude au quotidien.
3. Servez-vous du calendrier pour noter vos actions et vos choix en matière de gratitude.
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: | | | | | | | DS = DÉFI SANTÉ™ | ex. Mien. = MINUTES D'EXERCICE |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | Poids & hebdomadaire sommaire | |
| DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | | |
| DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | | |
| DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | | |
| DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | | |
| DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | DS [] ex. Mien. _____ | | |

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai pratiqué la gratitude

_____ 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.

Quelles sont certaines façons saines de gérer le stress des fêtes?

A.

Les fêtes sont supposées être amusantes et festives. Mais si vous êtes stressé, vous risquez

de vous retrouver à la fois dans la peau du Grinch, d'Ebenezer Scrooge et du Krampus, l'ennemi juré du Père Noël. Ça vous dit quelque chose? Environ 62 % des adultes se sentent « relativement » ou « très » stressés pendant les fêtes.¹ Le travail, la famille, les voyages, les vacances, le magasinage et la vie de tous les jours sont très chargés... sans tenir compte des fêtes.

Alors, que faire si vous êtes stressé et que vous ne ressentez pas la joie des fêtes?

1. Reconnaître les manifestations du stress

C'est un bon point de départ. Au lieu de vous contenter de faire semblant d'être heureux, faites attention à ce que vous ressentez. Le stress des fêtes peut prendre de nombreuses formes, comme :

- la fatigue
- l'irritabilité
- la difficulté à s'endormir
- la tristesse
- l'anxiété
- les douleurs corporelles
- les oublis
- la suralimentation ou la consommation excessive d'alcool

Si vous êtes stressé pendant les fêtes, vous n'êtes pas seul. Il n'y a pas de magie des fêtes pour éliminer le stress, mais vous pouvez y remédier.

2. Soyez actif

Il est possible d'améliorer l'humeur et la santé physique en faisant 20 à 30 minutes de marche, de yoga ou

5 façons de vaincre le stress des Fêtes



d'autres exercices quotidiens.

Il fait brûler les hormones du stress et stimule l'esprit pour vous aider à vous détendre et à mieux réfléchir à vos problèmes.²

3. Respirez

Cette méthode peut sembler trop simple pendant la période agitée des fêtes, mais elle fonctionne vraiment. Essayez-le :

- Prenez 10 respirations profondes.
- Inspirez, puis expirez... lentement.

La respiration profonde peut avoir un effet calmant et réduire les sentiments de stress tels que la colère, l'anxiété et la peur. Faire de cette pratique une habitude régulière peut aussi contribuer à réduire la pression artérielle et à augmenter votre niveau d'énergie.³

4. Prenez le temps de dormir

La tentation de se coucher tard pendant les fêtes et de ne pas dormir est forte. Mais si vous ne dormez pas assez, les hormones liées au stress augmentent. Cela peut provoquer de la fatigue, une prise de poids, des sautes d'humeur et d'autres problèmes de santé.

Efforcez-vous de dormir 7 à 8 heures par nuit. Si c'est un véritable défi, faites également une sieste pendant la journée. Un sommeil adéquat peut aider à réduire le stress et à ramener le corps à un état de relaxation.⁴

5. Profitez des fêtes joyeuses et rayonnantes

ASK THE DOCTOR

Wellness

Il y a plusieurs façons de gérer le stress pendant les fêtes. Faire de l'exercice régulièrement, bien dormir et respirer profondément peut aider. Voici quelques autres façons de rendre les fêtes joyeuses et rayonnantes :

- Passez du temps avec votre famille et vos amis.
- Avoir une alimentation saine. mily and friends.
- Lisez un livre.
- Rire plus souvent.
- Prévoyez du temps pour un passe-temps que vous aimez.

Si vous êtes toujours stressé, consultez votre médecin ou demandez de l'aide à un professionnel. Vous vous sentirez mieux et vivrez plus longtemps.

Références

1. Harvard University. (2016). Le stress des fêtes et le cerveau. De: <https://tinyurl.com/2p8btu6e>
2. Chekroud, S., et al. (2018). Lien entre l'exercice physique et la santé mentale chez 1 à 2 millions d'individus aux États-Unis entre 2011 et 2015 : une étude transversale. The Lancet, 5(9): 739-746. De : <https://tinyurl.com/yc3apu7f>
3. Harvard Health Publications. (2016). Techniques de relaxation : le contrôle de la respiration permet de réduire les réactions indésirables au stress. <http://tinyurl.com/h83zasp>
4. Nollet, M., et al. (2020). Manque de sommeil et stress : une relation réciproque. Interface Focus, 10(3): 20190092. De : <https://tinyurl.com/2p9cx5d8>



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