



Soulager le stress

Conseils pour une vie saine

Apprenez à vous connaître

Reconnaissez vos symptômes de stress. Examinez votre façon de vivre et songez à ce que vous pourriez modifier pour réduire votre stress. Tâchez de mieux reconnaître les situations qui sont sources de stress en tenant un « journal de stress ». Cela peut vous aider à adopter des stratégies efficaces pour combattre le stress.

Dormez

Reposez-vous et dormez suffisamment. Il est difficile d'accomplir quoi que ce soit dans la journée quand on est fatigué, ce qui peut être une source de stress.

Parlez de ce qui vous préoccupe

Parlez de vos problèmes à une personne compatissante qui peut vous offrir soutien et conseils; cela peut contribuer à réduire votre stress et favoriser votre bien-être. Il est également utile de parler à d'autres personnes qui vivent peut-être la même chose que vous. Vous n'êtes pas seul(e). Parlez à des amis, à des conseillers professionnels, à des groupes de soutien ou à des membres de votre famille de ce qui vous préoccupe.

Relaxez-vous

Utilisez des techniques de relaxation (p. ex. pratiquez le yoga, la méditation, la respiration profonde, ayez recours aux massages, à l'aromathérapie, reposez-vous, prenez un long bain, lisez un roman ou écoutez votre musique préférée).

Faites de l'exercice

L'activité physique régulière est un des meilleurs moyens de gérer le stress. Consulter votre médecin avant d'entreprendre toute nouvelle activité.

Gérez votre temps

Soyez réaliste. Établissez des priorités quant à ce que vous devez faire durant la journée et cochez chaque tâche après l'avoir accomplie. La gestion du temps est une mesure essentielle qui permet de réduire le stress. Apprenez aussi à déléguer des tâches et des responsabilités à la maison et au travail. Apprenez également à dire « non ».

Ayez une alimentation équilibrée

Assurez-vous de toujours avoir une alimentation saine et équilibrée. L'alcool, la caféine, le sucre, les graisses et le tabac entravent la capacité de votre organisme à faire face au stress. Essayez d'arrêter de fumer et de limiter votre consommation d'alcool.

Riez

Prenez du plaisir, riez et entourez-vous de personnes que vous appréciez. Le fait de rire peut renforcer votre système immunitaire et réduire votre stress.

Accordez-vous du temps

Évadez-vous (p. ex. lisez un livre, regardez un film, jouez à un jeu, écoutez de la musique ou partez en vacances). Prenez le temps de vous faire plaisir.



Établir un budget

Conseils pour une vie saine

Planifiez à l'avance

Une règle importante chaque fois que vous magasinez est de calculer à l'avance la somme que vous pouvez aisément dépenser (votre budget) et ce que vous avez réellement besoin d'acheter. En établissant un budget vous éviterez de dépenser de l'argent de manière impulsive pour des choses dont vous n'avez pas besoin.

Achetez seulement ce dont vous avez besoin

Lorsque vous allez magasiner, achetez d'abord les articles essentiels (c.-à-d. les choses dont vous ne pouvez pas vous passer). Additionnez les prix et comparez le total avec votre budget. S'il vous reste encore de l'argent, vous pouvez alors ajouter des articles supplémentaires.

Commencez par l'essentiel

La nourriture est l'une des nécessités essentielles de la vie. Vous ne pouvez pas vous en passer, mais il vous en coûte probablement plus cher que ce que vous croyez.

- Recherchez les prix les plus bas; les marques maison sont en général les moins chères.
- Utilisez les coupons-rabais et soyez à l'affût des spéciaux – consultez les circulaires des magasins.
- Faites votre propre cuisine et préparez de larges quantités. Congelez les restes par portions équivalentes à un repas afin de minimiser les pertes.
- Limitez le nombre de repas à l'extérieur ou le nombre de fois où vous commandez des repas à domicile.

Allez dans les magasins d'articles d'occasion

Ces magasins proposent certains produits de qualité tels que des vêtements ou du mobilier encore en bon état. Vous pouvez également faire de bonnes affaires au marché aux puces ou à l'occasion de ventes-débarras.

Activités gratuites

En cherchant un peu, vous trouverez beaucoup d'activités gratuites dont vous pourrez profiter. Les journaux locaux publient une liste de spectacles, conférences et discussions organisées qui ont lieu dans des endroits publics comme les bibliothèques ou les écoles.

Services à prix peu élevé

Les écoles de métiers ou les collèges peuvent être une source importante de services à faible coût. Par exemple, les écoles d'esthétique offrent des coupes de cheveux gratuites ou peu dispendieuses tandis que les écoles dentaires proposent généralement au public des soins dentaires abordables.

Sites Internet

Beaucoup de sites Internet donnent des conseils sur la manière d'économiser de l'argent.



Manger sainement

Conseils pour une vie saine

Consommez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires principaux

Produits céréaliers (p. ex. pain, pâtes), légumes et fruits, produits laitiers (p. ex. lait, yogourt, fromage) et viande. Choisissez aussi souvent que possible des aliments faibles en gras. La teneur en matière grasse est généralement indiquée sur l'emballage.

Cuisez sainement

Au lieu de faire frire les aliments, essayez un mode de cuisson utilisant moins de matière grasse comme la cuisson au four ou sous le gril, ou bien faites des grillades.

Surveillez les portions

Choisissez des portions de taille modérée plutôt que de grosses portions. Une portion de viande devrait correspondre aux dimensions d'un jeu de cartes. Référez-vous au Guide alimentaire canadien pour des recommandations sur la taille des portions.

Prenez plaisir à bien manger, évitez les calories inutiles

Aimez-vous les trempettes de croustilles ou les tacos à teneur élevée en matière grasse? Pour changer, faites des trempettes avec des crudités. C'est savoureux et facile à préparer.

Faites une consommation abondante de produits à base de grains entiers (pains, pâtes), de fruits et de légumes

Choisissez plus souvent les produits à grains entiers ou enrichis (p. ex. du pain de blé entier). Privilégiez les légumes verts ou orange ainsi que les fruits orange.

Ne vous privez pas

Occasionnellement, accordez-vous une gâterie avec modération. Vous éviterez ainsi de trop manger un peu plus tard.

Remarque :

La quantité de nourriture nécessaire à chaque individu varie selon l'âge, la taille, le degré d'activité et le sexe. Elle change aussi durant l'allaitement. Ces conseils vous aideront à maintenir un poids santé!



Optimiser ses capacités de conversation

Conseils pour une vie saine

Informez-vous

Avant de rencontrer quelqu'un, essayez de connaître les centres d'intérêt de cette personne.

Brisez la glace

Pour briser la glace, parlez de sujets simples et généraux tels que le lieu où vous vous trouvez, l'occasion qui vous rassemble, le lien qui vous unit à l'ami commun qui vous a présenté ou bien parlez du temps qu'il fait.

Écoutez

Écoutez attentivement ce que vous dit l'autre personne. Accordez une attention exclusive à votre interlocuteur. Évitez de l'interrompre et attendez qu'il marque une pause afin de vous assurer qu'il a fini de s'exprimer.

Maintenez un contact visuel

Maintenez un contact visuel en regardant alternativement la bouche de votre interlocuteur, ses yeux et le pourtour de son visage. Ne quittez pas son visage des yeux. Vous vous sentirez peut-être plus à l'aise si vous regardez la personne entre les deux yeux.

Manifestez de l'intérêt

Posez des questions de manière à amener l'autre personne à parler de ce qu'elle aime ou de ses réussites. Réfrénez votre instinct naturel à trop parler de vous.

Ayez différents sujets de discussion

Famille, école, passe-temps, travail, cinéma, livres, loisirs, vacances, église, endroits où vous avez vécu, animaux domestiques, sports ou autres activités.

Lisez/Regardez la télé

Afin de vous assurer d'avoir de nombreux sujets de discussion, regardez les nouvelles à la télévision ou lisez le journal et essayez de rester informé(e) des événements d'actualité.

Souvenez-vous

Si vous rencontrez une personne pour la deuxième fois et que vous ne la connaissez pas vraiment, quelque chose qu'elle vous a dit lors de votre première rencontre (le fait qu'elle a des enfants, qu'elle aime la comédie, son lieu de travail, ses passe-temps, etc.) peut vous aider à engager la conversation.



Activité physique

Conseils pour une vie saine

L'activité physique n'a pas à être ennuyeuse ou difficile. Essayez d'y prendre plaisir en découvrant de nouveaux sports ou en invitant des amis à se joindre à vous.

- Marchez aussi souvent que possible.
- Descendez du bus deux arrêts avant votre domicile et continuez à pied.
- Empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Réduisez les longues périodes d'inactivité. Ne passez pas votre temps devant la télévision par exemple.
- Levez-vous du canapé et effectuez des étirements et des mouvements de flexion toutes les heures, pendant quelques minutes.
- Jouez avec vos enfants.
- Rendez-vous au travail, à l'école ou à vos activités de loisirs à pied, à bicyclette ou en patin à roues alignées.
- Découvrez les promenades et les pistes cyclables de votre quartier et profitez-en.
- Observez un cours d'activité physique pour voir si vous voulez y participer.
- Commencez d'abord par un cours – vous n'êtes pas obligé(e) de vous engager pour une longue période.
- Adonnez-vous plus souvent aux activités physiques que vous pratiquez actuellement.
- Dansez sur votre rythme préféré dix minutes par jour.
- Faites régulièrement une activité physique en suivant un programme télévisé de conditionnement physique.
- Joignez-vous à un club ou une organisation qui offre des programmes de vie active.
- Sortez dans le jardin et bêchez, taillez, ratissez et enlevez les mauvaises herbes.
- Organisez-vous pour trouver quelques ami(e)s avec qui marcher tous les jours à la même heure.
- Contractez les muscles abdominaux ou les muscles du dos lorsque vous êtes assis(e) sur une chaise ou dans le bus.
- Prenez l'engagement d'essayer - seul(e) ou avec votre famille - une nouvelle activité à chaque saison : raquette, curling, randonnée pédestre, bicyclette, danse, jeu de quilles, pêche, camping, patin à glace, ski, natation, patin à roues alignées, marche, course, saut à la corde, jeu de chat perché avec vos enfants ou jeu de ballon dans le parc.

Remarque :

Consultez votre médecin avant d'entreprendre toute nouvelle activité.