



Rencontrez-moi dehors : Variez votre routine d'entraînement

L'arrivée du printemps signifie que les journées s'allongent et que le froid s'atténue. Ce climat plus doux vous offre l'occasion de sortir et de laisser derrière vous la lassitude de l'hiver.

En plus de simplement profiter de l'air frais, passer du temps à l'extérieur comporte de réels bienfaits pour la santé, particulièrement dans les espaces verts.¹

- Réduit le niveau de stress et atténue les sentiments de dépression et d'anxiété.
- Stimule votre créativité et vos capacités de traitement mental.
- Peut réduire les niveaux de cortisol (un indicateur de stress). Cela peut également aider à réguler la fréquence cardiaque et la pression artérielle, contribuant ainsi à diminuer le risque de maladie cardiaque.

Et si vos entraînements intérieurs vous semblent monotones, envisagez de les faire dehors. En plus d'améliorer votre condition physique, l'activité extérieure apporte des avantages supplémentaires.



Les activités extérieures, c'est gagnant

Les bienfaits d'une activité physique régulière sont nombreux. Lorsque vous déplacez vos entraînements à l'extérieur, vous pourriez :



Bouger plus longtemps

En profitant de votre environnement, vous pourriez passer plus de temps ou fournir plus d'effort sans même vous en rendre compte.

Augmenter votre apport en vitamine D

Nous pouvons absorber naturellement la "vitamine du soleil", ce qui contribue à augmenter nos niveaux de vitamine D lorsque nous passons du temps au soleil.

Améliorez votre attention

Marcher seulement 20 minutes dans la nature aide votre cerveau à mieux se concentrer.

Dormez mieux

L'exposition à la lumière du jour et à l'air frais contribue à améliorer la qualité du sommeil. L'activité physique aide aussi.



Optimisez vos entraînements

Redonnez de l'énergie à vos routines en changeant simplement de décor.



Échangez votre vélo stationnaire et partez à l'aventure sur une piste cyclable.



Troquez votre tapis roulant pour une course dans les sentiers, avec montées et descentes.



Partez en randonnée sur un sentier local.



Laissez de côté la rameuse et allez pagayer en kayak, en canot ou en aviron.



Apportez vos exercices au poids du corps ou vos entraînements de résistance au parc.



Passez simplement votre temps libre à marcher au soleil.

Rafraîchissez votre forme et votre bien-être. Il est presque certain que vous vous sentirez mieux après avoir passé du temps dehors et terminé un entraînement.

Avant de commencer tout nouveau programme d'exercice, parlez-en à votre professionnel de la santé pour vous assurer qu'il est sécuritaire pour vous.

¹<https://parcs.canada.ca/voyage-travel/experiences/sante-health>



Célébrez les petites victoires en cours de route

Les grands objectifs ne se réalisent pas du jour au lendemain. Ils commencent par de petits pas.

Peut-être que vous voulez lire plus de livres. Ça commence par ouvrir la première page. Peut-être que vous voulez garder votre maison en ordre. Ça commence par ranger une seule chose. Même apprendre un nouveau passe-temps commence par l'essayer une première fois.

Chaque petite victoire mérite d'être célébrée. Elles peuvent vous aider à vous sentir fier de vous et vous donner la confiance nécessaire pour continuer.

Le succès fait du bien

Les petites victoires peuvent être aussi simples que de cocher un item sur votre liste de tâches. C'est aussi simple que ça. Et en prime, lorsque vous ressentez un sentiment d'accomplissement, votre cerveau libère de la dopamine, un neurotransmetteur qui vous fait vous sentir bien.¹

Une fois que vous ressentez cette sensation agréable, votre corps veut la revivre. Vous êtes donc motivé à accomplir plus de tâches ou à faire d'autres pas vers vos grands objectifs. Ce cercle vertueux mène à encore plus de succès.



Mettez toutes les chances de votre côté pour obtenir les meilleurs résultats

Planifier comment vous voulez atteindre vos objectifs vous aidera à rester sur la voie du succès.¹

1



Clarifiez ce que vous voulez accomplir

Gardez ça simple et concis — quelque chose d'aussi clair que : « Je veux me sentir plus actif ce mois-ci » ou « Je veux passer plus de temps dehors. »

2



Divisez votre objectif en étapes à atteindre

Pensez à des actions précises, comme : « Je ferai une marche de 30 minutes » ou « Je ferai 10 minutes d'étirements chaque matin », et ainsi de suite. Lorsque vous atteignez l'un de ces mini-objectifs, offrez-vous une récompense. Faites une marche. Appelez un ami. Choisissez quelque chose que vous aimez et qui sort de votre routine.

3



Suivez vos progrès

Rappelez-vous les tableaux de récompenses à l'école, ou ceux que vous utilisez peut-être avec vos enfants. Recevoir une étoile, c'était énorme ! Gagner des étoiles peut encore fonctionner, mais la version adulte demande un peu plus. Pensez à tenir un « journal de travail » dans lequel vous :

- Notez vos petites victoires
- Identifiez les défis et les obstacles
- Cherchez des solutions
- Le relisez pour apprendre de vos réussites comme de vos échecs, et garder du recul

Ce journal de travail documentera votre chemin vers l'atteinte de vos grands objectifs.

4



Trouvez du soutien

Plutôt que d'annoncer votre grand objectif à toutes les personnes prêtes à écouter, trouvez une ou deux personnes en qui vous avez confiance. Ce sont elles vers qui vous tourner en cas de besoin.

5



Persévérez

Tout le monde vit des revers — c'est normal lorsqu'on travaille vers un objectif, quel qu'il soit.¹ Ce qui compte, c'est la façon dont vous vous relevez. Il n'y a aucune honte à recommencer ou à faire un pas en arrière.

★ **Une célébration reste une célébration. Petite ou grande, vous méritez de profiter de vos réussites.**

¹<https://douglas.research.mcgill.ca/fr/news/le-dr-bruno-giros-identifie-une-nouvelle-voie-de-signalisation-de-la-dopamines-implications-potentielles-dans-des-maladies-neurologiques-et-psychiatriques/>

Les allergies saisonnières arrivent : Conseils pour y faire face



Quand la neige fond et que les températures montent, beaucoup de Canadiens profitent de journées plus longues et d'un temps plus doux. Mais pour ceux qui souffrent d'allergies saisonnières, la hausse des niveaux de pollen peut entraîner un nez qui coule, des yeux irrités, des maux de gorge et une sensation de brouillard mental qui rend la saison printanière moins agréable.



**Au Canada,
environ 1 personne sur 4
vit avec des allergies saisonnières,
aussi appelées rhinite allergique.¹**

Que pouvez-vous faire contre les allergies?

Les traitements pour les allergies saisonnières sont très efficaces. Il existe de nombreux médicaments en vente libre et sur ordonnance qui fonctionnent bien. Parlez à votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement. Il existe aussi des changements de mode de vie simples qui peuvent aider à soulager les symptômes.

Connaître ses déclencheurs et éviter les allergènes est un premier pas important. Votre professionnel de la santé peut vous recommander des traitements ou des médicaments pour contrôler l'inflammation et gérer les symptômes.

Les traitements contre les allergies offerts en vente libre² incluent :

Antihistaminiques

Aident à réduire la production d'histamine, responsable des démangeaisons, de l'écoulement nasal et des éternuements.

Décongestionnants

Soulagent la congestion et la pression. Ils contribuent à dégager les voies respiratoires.

Corticostéroïdes nasaux

Aident à réduire l'inflammation associée aux allergies saisonnières et à soulager les symptômes nasaux.

Gouttes ophtalmiques salines

Hydratent et soulagent les yeux secs et irrités, et aident à rincer le pollen.

Les changements simples à apporter à votre mode de vie incluent :

Rester bien hydraté pour soutenir votre système immunitaire et votre santé globale.

Consulter votre bulletin local des allergies pour être prêt.

Vous pouvez vérifier les niveaux de pollen en ligne ou à l'aide de votre application météo préférée. Sachez quelles activités éviter et quand.

Dormir suffisamment — les recommandations varient de sept à neuf heures par nuit — pour soutenir votre système immunitaire et maintenir votre niveau d'énergie.

Gérer votre stress grâce à l'activité physique, la pleine conscience, la musique, l'écriture ou d'autres activités créatives pour réduire le risque d'affaiblir votre système immunitaire.

Adopter une alimentation équilibrée en incluant une variété de fruits et légumes colorés, des protéines maigres et des grains entiers pour bénéficier d'un large éventail de vitamines et minéraux.



Soutenez votre système immunitaire

Voici quelques éléments à privilégier pour aider à renforcer naturellement votre système immunitaire.³



Bêta-carotène

Essayez les patates douces, les épinards, les carottes, les mangues, les raisins, les pêches et plus encore.



Vitamine C

Mangez des agrumes, des petits fruits, des melons, des tomates, des poivrons et du brocoli.



Vitamine D

Consommez du poisson gras, des œufs, du lait enrichi et d'autres produits laitiers.



Zinc

Mangez du bœuf, des fruits de mer, du germe de blé, des haricots, des noix et du tofu.



Probiotiques

Incluez des produits laitiers fermentés comme le yogourt et le kéfir, ainsi que des aliments fermentés comme la choucroute, le kimchi, le miso et le tempeh.



Protéines

On les retrouve dans le lait, le yogourt, les œufs, le bœuf, le poulet, les fruits de mer, les noix, les graines, les haricots et les lentilles.



Miel

Contient des agents antimicrobiens qui peuvent offrir des bienfaits pour la santé. Le miel peut aussi aider à apaiser les maux de gorge et la toux.

Latté doré

Portions : 1 | Préparation : 3 min | Cuisson : 5 min

Essayez cette boisson chaude et réconfortante comme petit plaisir après le souper.

Ingrédients

- 1 tasse de lait faible en gras, non sucré, au choix
- 1 c. à thé de curcuma moulu
- 1/4 c. à thé de cannelle moulue
- 1/4 c. à thé de cardamome moulue
- 1/4 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de miel (ou de sirop d'érable)

Préparation

Fouettez tous les ingrédients dans une petite casserole à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit chaud et légèrement mousseux. Un mousser à main peut remplacer le fouet.

Valeur nutritive

Par portion



Calories : 125 | Lipides totaux : 3 g | Gras saturés : 0 g | Sodium : 102 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 25 g | Fibres : 3 g | Sucres : 11 g | Protéines : 3 g | Potassium : 437 mg

¹<https://www.inspq.qc.ca/changements-climatiques/menaces/pollens-allergenes>

²<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/asthme.html>

³<https://cdhf.ca/fr/comment-l'alimentation-peut-elle-favoriser-la-sante-intestinale-et-le-systeme-immunitaire/>



Cette lettre d'information n'est pas destinée à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de Teladoc Health Canada. Ainsi, Teladoc Health Canada ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de santé appropriés.

©Teladoc Health Canada, Inc. Tous droits réservés.