



## Où vous êtes et où vous voulez aller : Les quatre piliers d'une bonne santé

Vouloir vivre votre meilleure vie est un sentiment partagé par beaucoup, et nous avons tous un « pourquoi » : la famille, les voyages, la réalisation d'un projet qui nous passionne. Vous souhaitez peut-être simplement avoir la liberté d'aller où vous voulez, quand vous le voulez. Dans tous ces cas, votre santé est essentielle pour y parvenir.

Une bonne santé ne survient pas par hasard. Les choix de vie que vous faites influencent grandement la façon dont votre corps fonctionne. Il existe des situations malheureuses où l'on reçoit un diagnostic qui n'est pas directement évitable. Cependant, avec une base saine, vous pourriez faire face à un meilleur pronostic.

Mais que pouvons-nous faire pour être en meilleure santé, bien vieillir et réduire notre risque de maladies graves? Tout se résume à bien manger, bien dormir, bouger et vérifier sa santé mentale.

### 1 Alimentez votre corps avec une nutrition équilibrée

Manger des repas simples et sains, préparés avec une variété d'aliments entiers riches en nutriments, est la façon la plus facile de procéder. Les régimes sains et équilibrés comprennent :<sup>1</sup>

- Légumes
- Fruits
- Grains entiers
- Produits laitiers sans gras ou faibles en gras
- Protéines, y compris viandes maigres, œufs, fruits de mer, légumineuses, noix, et graines
- Matières grasses saines

Les aliments et boissons ultra-transformés devraient être consommés avec modération. Si vous n'êtes pas certain qu'un produit est transformé, consultez le tableau de valeur nutritive et la liste des ingrédients. S'il contient des sucres ajoutés, du sel, des colorants, des arômes ou des gras trans, cherchez plutôt une option avec moins d'ingrédients.<sup>2</sup>



## 2 Dormez suffisamment

Tout le monde connaît quelqu'un qui néglige le sommeil pour s'amuser, voyager ou même jouer à des jeux vidéo. Puis il dit : « Je dormirai quand je serai mort » pour se justifier. En réalité, il pourrait se mettre à risque de problèmes de santé, de prise de poids, de diabète de type 2 et plus encore.<sup>3</sup>

Pendant le sommeil, votre cerveau et votre corps ralentissent pour permettre une récupération mentale et physique.<sup>4</sup> Si vous n'arrivez pas à corriger de mauvaises habitudes de sommeil par vous-même, demandez l'aide d'un professionnel de la santé.

En moyenne, les adultes ont besoin de



### À vous de décider

Modéré  
activité aérobique  
(vous pouvez parler pendant que vous la faites)

30 min  
5 fois par semaine

Vigoureux  
activité aérobique  
(nécessite un niveau d'effort élevé)

ou

35 min  
3 fois par semaine<sup>6</sup>

## 3 Faites des exercices régulièrement

Nos corps sont faits pour bouger. Pourtant, la plupart des gens passent plus de la moitié de leurs heures éveillées assis sur une chaise ou un sofa.<sup>5</sup> Un mode de vie sédentaire peut augmenter le risque de diabète de type 2 et de maladies cardiaques.<sup>5</sup> La solution la plus simple? Levez-vous et bougez. Faites une courte marche. Faites cinq à dix squats ou levées de jambes. Faites tourner vos bras comme des moulins à vent. Bougez au moins une fois par heure. Tout compte. Non seulement votre corps vous remerciera, mais vous améliorerez aussi votre cerveau et votre santé mentale.

*Avant de commencer une nouvelle routine d'exercice, parlez à votre médecin pour vous assurer que c'est sécuritaire.*

## 4 « Comment allez-vous ? »

C'est une question simple que nous entendons plusieurs fois par jour. Plutôt que de la considérer comme une remarque banale, voyez-la comme le point central d'un bilan quotidien de votre santé mentale. La santé mentale fait partie intégrante de votre être, elle vous influence constamment. Vous sentez-vous stressé ? Anxieux ? Heureux ? Serein ? Ce sont tous des exemples de votre santé mentale en action. Et si vous avez besoin de soutien, trouvez un thérapeute ou un groupe de soutien avec qui parler.

### Faites le point avec vous-même.<sup>7</sup>

- Pratiquer la pleine conscience et la gratitude
- Méditer ou faire des exercices de respiration
- Écrire dans un journal
- Être créatif
- Simplement réfléchir à votre journée

**Prenez ces principes de base, adaptez-les à votre réalité et partagez-les avec vos proches.  
La communauté est aussi importante pour votre santé**

<sup>1</sup><https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

<sup>2</sup>[https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-2-aliments-boissons-qui-nuisent-saine-alimentation/?overridden\\_route\\_name=entity.node.canonical&base\\_route\\_name=entity.node.canonical&page\\_manager\\_page=node\\_view&page\\_manager\\_page\\_variant=node\\_view-panels\\_variant-0&page\\_manager\\_page\\_variant\\_weight=0](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-2-aliments-boissons-qui-nuisent-saine-alimentation/?overridden_route_name=entity.node.canonical&base_route_name=entity.node.canonical&page_manager_page=node_view&page_manager_page_variant=node_view-panels_variant-0&page_manager_page_variant_weight=0)

<sup>3</sup><https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/adultes-canadiens-dorment-suffisamment-infographique.html>

<sup>4</sup><https://library.teladochealth.ca/hc/fr-ca/articles/38327370945683-Cycles-de-sommeil-Ce-que-vous-devez-savoir>

<sup>5</sup><https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html>

<sup>6</sup><https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html>

<sup>7</sup><https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/defense/2024/07/autosoins-signifie-veritablement.html>



## Tout compte : Les bienfaits des mini-entraînements

**Il est difficile de trouver du temps pour un entraînement régulier.**

Vous devez peut-être vous déplacer jusqu'à un gym ou un centre communautaire. Si vous aimez les cours, il faut respecter l'horaire. Même une simple balade à vélo, une marche ou un jogging dans votre quartier demande du temps. Les minutes consacrées au déplacement et à l'habillement s'additionnent. Peut-être « trouvez-vous du temps » en vous levant tôt ou en sacrifiant des moments précieux avec votre famille pour votre mise en forme. Mais cela peut sembler une cause perdue.

Bouger améliore votre santé, donc choisir une activité régulière vous fera du bien. Mais vous n'avez pas besoin d'y consacrer des heures.

**33 %**  
des adultes

**80 %**  
des adolescents

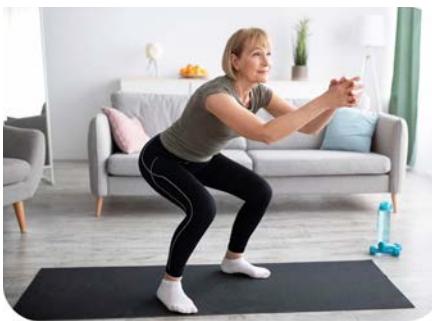
**Ne répondent pas aux recommandations en matière d'exercice<sup>1</sup>**



**En fait, seulement 10 minutes d'activité ici et là peuvent améliorer votre santé et ajouter des années à votre vie. Pensez à:**

**Marcher**, à l'extérieur ou sur un tapis roulant. Augmentez vos résultats en portant des poids aux poignets ou en tenant des bouteilles d'eau dans chaque main pendant la marche.

**Danser**, c'est l'un des moyens les plus simples pour un coup de forme rapide. Mettez une playlist qui vous motive et, après trois chansons, vous avez terminé. Rappelez-vous : plus vous levez les jambes et les bras, plus votre entraînement sera efficace.



**Les circuits avec le poids du corps** peuvent travailler l'ensemble du corps, améliorant la force et la condition cardiovasculaire sans aucun équipement. Faites de 10 à 25 pompes, une minute de marche sur place, 25 à 40 flexion de jambes, puis maintenez la position de la planche en comptant jusqu'à 20. Répétez trois à quatre fois, et vos 10 minutes sont terminées.

**Le EIHI (entraînement par intervalles à haute intensité)** utilise de courtes périodes d'effort intense combinées à des périodes de repos.<sup>1</sup>

### Essayez cette série EIHI pour un entraînement rapide :



Échauffez-vous  
avec des sauts en  
étoile pendant 2  
minutes



Faites des **pompes**  
pendant 30  
secondes, suivies  
d'une pause de 30  
secondes



Maintenez la  
**position de la**  
**planche** pendant 30  
secondes, suivies  
d'une pause de 30  
secondes.



Faites des **squats**  
pendant 30  
secondes, suivies  
d'une pause de 30  
secondes



Répétez  
2 fois.



Terminez par des  
**étirements légers**  
pendant 2 minutes<sup>2</sup>.

**Rappelez-vous : tout mouvement est bénéfique pour vous.**  
**Les mini-entraînements prouvent que parfois, moins c'est mieux.**

*Avant de commencer une nouvelle routine d'exercice, parlez à votre médecin  
pour vous assurer que c'est sans danger pour vous.*

<sup>1</sup> <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-45-no-7-8-2025/activite-physique-exterieur-sante-mentale-satisfaction-vie-bonheur-stress-adolescents-canadiens.html>

<sup>2</sup> <https://www.croq-kilos.com/actus/10-exercices-de-hiit-pour-debutants-une-seance-intense-et-accessible>

# Stimulez votre esprit avec des jeux

Nous connaissons tous ce type de personnes. Elles sont légèrement obsédées : elles ne peuvent commencer ni terminer leur journée sans compléter leur casse-tête quotidien.

Vous vous demandez pourquoi tant d'engouement. Ce ne sont que des casse-têtes. Des mots, des chiffres, des lettres et des combinaisons. Mais y a-t-il plus que cela? Oui.

Cette stimulation quotidienne aide à maintenir la flexibilité de votre cerveau et, comme tout exercice, plus vous utilisez une partie de votre corps, moins elle risque de s'atrophier. Le vieil adage « Servez-vous-en ou perdez-le » est vrai, particulièrement en vieillissant.



## Votre cerveau vieillit aussi

À mesure qu'une personne vieillit, des changements surviennent de la tête aux pieds. Dans le cerveau en particulier, certains changements peuvent inclure :<sup>1</sup>

- Rétrécissement du cerveau, y compris des zones liées à l'apprentissage et aux activités mentales complexes
  - Communication moins efficace entre les neurones
  - Diminution du flux sanguin
  - Augmentation de l'inflammation
- Cependant, le cerveau peut encore évoluer et s'adapter, permettant aux gens de relever de nouveaux défis et d'acquérir de nouvelles compétences en vieillissant.<sup>1</sup>

## Augmentez la stimulation mentale

Les activités mentalement stimulantes créent de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses.<sup>2</sup> Elles peuvent même aider le cerveau à générer de nouvelles cellules. De plus, les activités qui exigent de la dextérité manuelle, comme le dessin, la peinture, la broderie et les travaux manuels, ont le même effet.

## Envie de jouer?

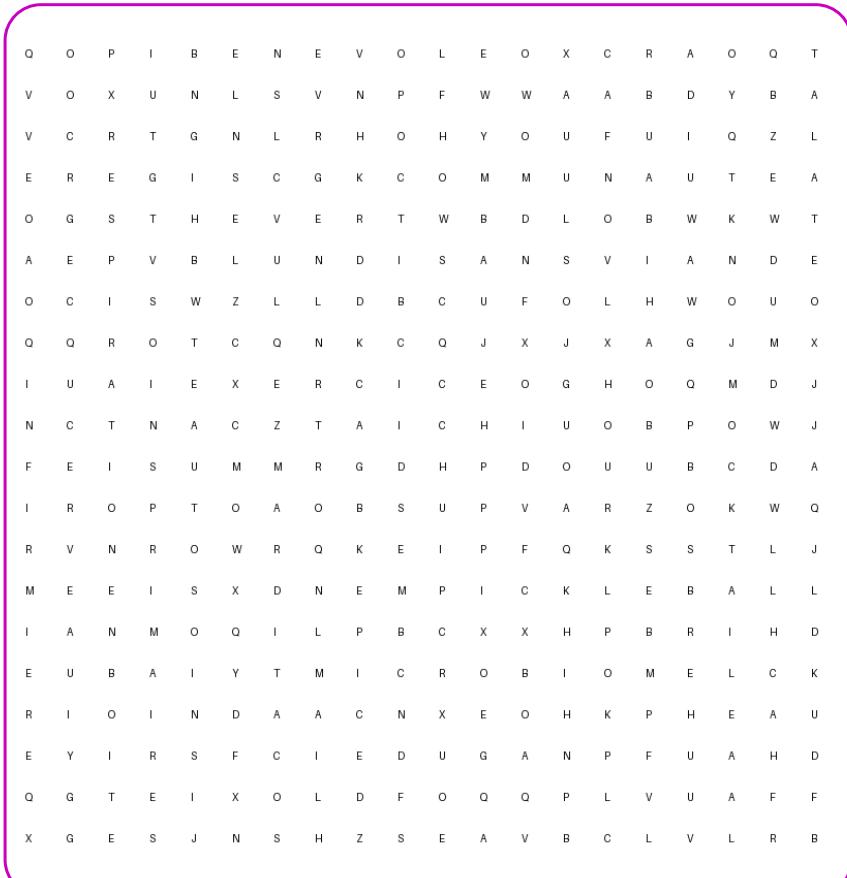
Il existe des cahiers d'activités remplis de casse-têtes de mots et de chiffres. De nombreux journaux et sites Web proposent des casse-têtes exclusifs, dont la plupart sont accessibles gratuitement en ligne. En voici quelques-uns à considérer :

- Les **mots croisés** et les **jeux de recherche de mots** se trouvent partout.
- **Wordle** vous donne six chances pour deviner un mot de cinq lettres. Il existe aussi des variantes avec des mots de trois, quatre, six lettres ou plus.<sup>3</sup>
- **Les dames** ou **les échecs** sont des jeux qui peuvent se jouer en personne avec un ami ou même en ligne.
- **Le sudoku** consiste à remplir une grille de neuf par neuf avec des chiffres sur chaque ligne sans répétition.<sup>4</sup>

## Nous vous invitons à essayer ce casse-tête original.

### Mots cachés Teladoc Health

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| • Respiration en boîte | • Pickleball      |
| • Cerveau              | • Soins primaires |
| • Communauté           | • Autosoins       |
| • Exercice             | • Épice           |
| • Thé vert             | • Mardi tacos     |
| • Lundi sans viande    | • Tai chi         |
| • Microbiome           | • Bénévole        |
| • Mocktail             | • Eau             |
| • Infirmière           |                   |



Faites travailler votre cerveau. Il suffit de quelques minutes par jour pour le garder en forme.

<sup>1</sup><https://aqnp.ca/documentation/degeneratif/vieillir-en-bonne-sante-cognitive/>

<sup>2</sup><https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2786-sante-cognitive-personnes-ainees.pdf>

<sup>3</sup><https://www.journaldufreanaute.fr/frengle-astuces-strategies-maitriser-wordle-francais/>

<sup>4</sup><https://premiumsudoku.com/fr/articles/beginner-sudoku-strategies>

# Récapitulatif des webinaires

## Favoriser la santé des femmes : dépistages clés et mesures préventives

En octobre, la Dre Karolina Filipowska a animé un webinar portant sur les dépistages essentiels et les stratégies de soins préventifs qui soutiennent la santé des femmes à chaque étape de la vie. Le webinar abordait également la façon de naviguer dans les conversations sur les soins de santé et de prendre des décisions éclairées en toute confiance.

### Points clés à retenir :

- Restez proactive : Il existe des dépistages importants à chaque âge que les femmes devraient prioriser.
- La prévention compte : Les soins préventifs sont essentiels pour la santé à long terme et pour détecter les problèmes tôt.
- Des soins personnalisés : Chaque parcours de santé est unique; une communication claire avec vos fournisseurs de soins garantit que vous recevez les soins qui vous conviennent.

Découvrez quoi prioriser, quand agir et comment défendre votre bien-être avec assurance.

### [Téléchargez la fiche récapitulative sur la grippe](#)

### Vous avez manqué ces webinaires ?

Vous pouvez toujours les visionner, ainsi que d'autres conférences animées par des experts, dans notre [section Webinaires](#). Redécouvrez les stratégies, les idées et les ressources conçues pour vous aider à vivre en meilleure santé et à vous sentir mieux soutenu·e.



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.