



Pas de culpabilité ni de fausses promesses : Des routines réalistes que vous pouvez adopter

Prendre des résolutions au début de l'année, c'est une habitude qui existe depuis les Babyloniens, il y a 4 000 ans!¹ Les Romains de l'Antiquité et les chevaliers du Moyen Âge ont continué la tradition des milliers d'années plus tard, alors quelqu'un a sûrement tenu ses promesses.

Mais pourquoi est-ce si difficile pour nous de faire des choses comme manger plus sainement, garder une routine d'entraînement ou réussir à ranger toute la lessive?

Il y a plusieurs raisons qui expliquent pourquoi c'est un défi pour nous. L'objectif est trop ambitieux. On ne réfléchit pas au « pourquoi » derrière la résolution. Peut-être qu'on n'est tout simplement pas prêt à changer. Et il y a autant d'excuses qu'il y a de gens qui prennent des résolutions. Que vous aimiez fixer des objectifs ou non, il existe des façons de changer vos habitudes sans finir frustré.



80 %

**des gens abandonnent
leurs résolutions du Nouvel
An dans les premiers mois.**

Commencez par de petits pas

Gardez le changement que vous souhaitez simple et réaliste. Quand vous pensez à ce que vous voulez accomplir, déterminez quelles pourraient être les premières étapes. Faites-en votre objectif initial. Il existe plusieurs outils pour vous aider. Si vous avez besoin d'aide pour diviser vos objectifs en petites étapes, pensez à :

La règle des deux minutes

Éliminez les petites tâches et créez un élan pour les plus grandes. Tout ce qui prend deux minutes ou moins devrait être fait immédiatement.³

La règle des cinq secondes

Coupez court à l'hésitation. Faites un compte à rebours 5-4-3-2-1 dès que vous avez l'élan pour agir.⁴

Objectifs plancher

Ces objectifs de base sont de petites victoires qui s'additionnent et vous permettent de viser des objectifs plus ambitieux.

Utiliser la méthode SMART

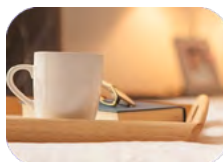
Fixez des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et limités dans le temps.

Essayez ces routines réalistes pour atteindre vos objectifs



Soyez plus attentif

Commencez un journal. Débutez ou terminez chaque journée en écrivant quelques mots. Comment vous vous sentez. Ce que vous avez accompli. Avec qui vous avez connecté. Gardez ça simple.



Consacrez du temps aux soins personnels

Faites une chose chaque semaine rien que pour vous. Prenez un bain chaud. Lisez un livre. Allez chercher un café et prenez un moment pour réfléchir.



Soyez plus actif

Prenez le chemin le plus long pour marcher quelque part. Montez ou descendez les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur. Stationnez plus loin de la porte. L'ajout de quelques pas simples finit par faire une différence.



Réduisez votre consommation d'alcool

Retrouvez vos amis dans un bar reconnu pour ses « mocktails ». Il y a maintenant plus d'options savoureuses que jamais.



Mangez plus sainement

Remplacez une portion de viande rouge par du poisson, du poulet ou du tofu chaque semaine. Ajoutez plus de protéines à votre déjeuner. Essayez une nouvelle salade pour le dîner. Trouvez une recette santé à tester pour le souper.



Atteignez un poids santé

Si c'est une préoccupation pour vous, parlez-en à votre médecin pour connaître les options qui vous conviennent. Peut-être qu'il s'agira d'une référence à un diététiste ou à un entraîneur.

¹<https://dissoiccomment.fr/resolutions-nouvel-an/>

²<https://www.psychologue.net/articles/resolutions-de-nouvelle-annee-obligation-ou-renouveau>

³<https://www.liberer-son-potentiel.fr/7-techniques-efficaces-pour-eviter-de-procrastiner/>

⁴<https://epanouissant.com/la-regle-des-5-secondes-comprendre-et-appliquer-la-methode-de-mel-robbins/>



Conscience corporelle : Maintenir l'équilibre pour réduire les blessures

Quand notre corps fonctionne à son plein potentiel, tout va bien. Bouger n'est pas un défi — on le fait naturellement. Mais en vieillissant, on remarque parfois de petits ajustements à faire pour bouger aussi facilement qu'avant.

Vous ne le réalisez peut-être pas, mais si vous avez plus de 30 ans, des changements peuvent survenir et affecter votre équilibre. Cela se produit graduellement, car les structures de l'oreille interne, la force musculaire, la vitesse de traitement du cerveau et la perception corporelle diminuent naturellement.¹

Ce n'est pas que des mauvaises nouvelles. En étant simplement conscient de ces défis, qui nous touchent tous, vous pouvez vous concentrer sur des activités qui maintiennent votre équilibre. Voyez la page suivante pour des étapes à mettre en pratique dès aujourd'hui.



Les chutes causent
89 %
des hospitalisations liées
à des blessures chez les
adultes de 65 ans et plus



Partez du bon pied

Des chaussures et des bas bien ajustés vous préparent au succès, que ce soit pour une marche ou pour la journée. Lors du choix des chaussures, pensez à :³

- Un ajustement serré pour offrir une base solide
- Un bon soutien du talon pour éviter qu'il glisse
- Un amorti modéré pour le confort
- Un talon bas pour la stabilité

Évitez les chaussures à semelles souples, comme les pantoufles ou les sandales. Elles peuvent causer de l'instabilité.



Les problèmes de santé comptent

Il existe une longue liste de facteurs qui peuvent vous étourdir ou nuire à votre équilibre. Si vous ressentez ces symptômes, parlez-en à votre professionnel de la santé. Des maladies chroniques ou certains médicaments peuvent en être la cause. Il y a aussi d'autres raisons pour lesquelles vous pourriez vous sentir déséquilibré :^{1,4}

- Changements de vision, comme la perception de la profondeur et la sensibilité à la lumière.
- Variations de la tension artérielle, surtout en se levant rapidement (hypotension posturale).
- Diminution de la mobilité et de la force. Les muscles et les articulations jouent un rôle essentiel pour assurer la stabilité et le soutien.



Renforcez votre équilibre

Voici des étapes simples à intégrer pour améliorer votre équilibre :

- Tenez-vous sur un pied en vous brossant les dents ou en discutant avec un voisin. N'hésitez pas à utiliser une table, un comptoir ou une surface solide pour vous soutenir si nécessaire.
- Levez-vous d'une position assise sans utiliser vos mains.
- Marchez en ligne, talon contre orteil, sur une courte distance.⁴
- Envisagez de pratiquer le yoga ou le tai-chi. Ces activités renforcent les muscles et améliorent l'équilibre en mouvement et statique.⁵

Avant de commencer une nouvelle routine d'exercices, parlez-en à votre professionnel de la santé pour vous assurer que c'est sécuritaire pour vous.

¹<https://publications.gc.ca/site/fra/9.938213/publication.html>

²<https://health-infobase.canada.ca/falls-in-older-adults/>

³<https://www.lifeline.ca/fr/blogue/stay-active-in-golden-years-choose-the-right-walking-shoes/>

⁴<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/mode-vie/aines- vieillissement-prevenir-chutes-domicile-exterieur.html>

⁵<https://www.quebec.ca/sante/consils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique>

Aliments riches en nutriments : Quels fruits et légumes vous offrent le plus de bienfaits?

Choisir de bien manger devrait être aussi simple que de faire de bons choix. Votre alimentation quotidienne devrait inclure beaucoup de fruits et légumes frais, des protéines maigres, des grains entiers et le moins d'aliments transformés possible. Mais en pratique, ce n'est pas toujours facile.



Fait intéressant : dans chacune de ces catégories, il y a de bonnes options... et certaines encore meilleures. Si vous cherchez à faire les meilleurs choix, il est logique de privilégier ce qui offre le plus de nutriments à chaque bouchée.

Votre meilleure option? Les légumes-feuilles. Ce sont les légumes les plus riches en nutriments.¹ Oui, ces légumes souvent considérés comme des « garnitures » sont de véritables puissants alliés. Ils sont faibles en calories et riches en fibres ainsi qu'en vitamines A, C et K.

Fruits et légumes puissants¹



Mûre



Fraise



Kiwi



Pamplemousse



Orange



Chou



Bette à carde



Brocoli



Choux de Bruxelles



Chou frisé (kale)

Bien que ceux-ci figurent parmi les meilleurs sur le plan nutritionnel, presque tous les légumes et fruits offrent des vitamines, des minéraux et des fibres. Il n'y a donc pas de mauvais choix, seulement de meilleurs choix.

Continuez à lire pour découvrir comment commencer votre journée avec des bols déjeuner nutritifs et délicieux à base de grains.

Bols déjeuner aux grains

Portions : 2 | Préparation : 5 min | Cuisson : 30 à 35 min

Votre bol déjeuner commence avec des grains. Vous pouvez utiliser des restes de souper comme du riz, du quinoa ou du couscous. Ou préparez votre propre mélange de grains entiers comme du farro, du boulgour, du sarrasin, du millet ou du sorgho. Ajoutez votre garniture préférée parmi les options suivantes : sucrées, salées ou une combinaison des deux.²

Ingrédients

- ¾ tasse de grains entiers (avoine coupée, millet, boulgour, etc.)
- 1 tasse d'eau
- 2,5 cm de gingembre frais, coupé en rondelles ou 1/8 c. à thé de gingembre moulu
- ½ c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ tasse de jus d'orange

Préparation

Rincer les grains à l'eau froide. Chauffer l'huile dans une petite casserole à feu moyen-vif. Ajouter les grains et le gingembre. Faire griller les grains en remuant fréquemment pendant 3 minutes. Ajouter l'eau et le jus d'orange, porter à ébullition, puis couvrir et réduire à feu doux. Cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé (environ 20 à 25 minutes). Retirer du feu. Retirer et jeter les rondelles de gingembre, si utilisées. Répartir dans deux bols.

Valeur nutritive

Par portion



Calories : 309 | Lipides totaux : 6 g | Gras saturés : 1 g | Sodium : 3 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 53 g | Fibres : 6 g | Sucres : 6 g | Protéines : 9 g | Potassium : 230 mg



Garniture de saucisse à l'érable, œuf et épinards

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

Ingrédients

- 1½ tasse d'épinards crus
- 1 portion de saucisse déjeuner de poulet cuite, tranchée
- 1 œuf, mollet, dur ou poché
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à thé de sauce tamari

Préparation

Mettre 1 tasse du mélange de grains dans un bol allant au micro-ondes. Chauffer pendant 1 minute. Ajouter les épinards, la saucisse déjeuner et l'œuf en couches. Arroser de sirop d'érable et de sauce tamari. Assaisonner au goût.

Valeur nutritive

Par portion (garniture seulement)



Calories : 236 | Lipides totaux : 9 g | Gras saturés : 3 g | Sodium : 448 mg | Cholestérol : 237 mg
Glucides totaux : 16 g | Fibres : 1 g | Sucres : 13 g | Protéines : 14 g | Potassium : 316 mg



Garniture aux agrumes pour bien commencer la journée

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



Ingrédients

- ½ pamplemousse, en quartiers sans la pelure
- ½ orange sanguine, en quartiers sans la pelure
- ½ tasse de quartiers de mandarine
- ½ tasse de yogourt grec nature faible en gras
- 1 c. à thé de miel
- 1 c. à thé de graines de citrouille grillées (pepitas)

Préparation

Mettre 1 tasse du mélange de grains dans un bol allant au micro-ondes. Chauffer pendant 1 minute.

Ajouter une couche de yogourt grec, puis les agrumes. Arroser de miel et saupoudrer de graines de citrouille (pepitas)

Valeur nutritive

Par portion (garniture seulement)



Calories : 225 | Lipides totaux : 2 g | Gras saturés : 2 g | Sodium : 40 mg | Cholestérol : 10 mg
Glucides totaux : 40 g | Fibres : 5 g | Sucres : 26 g | Protéines : 12 g | Potassium : 592 mg

Garniture aux baies et à la banane

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



Ingrédients

- 1 tasse de petits fruits mélangés (frais ou congelés)
- ½ tasse de fromage cottage faible en gras
- ½ banane, tranchée
- 1 c. à thé de jus de citron, plus le zeste
- 1 c. à thé de noix de coco râpée et grillée

Préparation

Mettre 1 tasse du mélange de grains dans un bol allant au micro-ondes. Chauffer pendant 1 minute. Superposer le fromage cottage, les petits fruits et la banane. Arroser de jus de citron et garnir d'un peu de zeste de citron. Terminer avec la noix de coco râpée

Valeur nutritive

Par portion (garniture seulement)



Calories : 238 | Lipides totaux : 4 g | Gras saturés : 1 g | Sodium : 365 mg | Cholestérol : 13 mg
Glucides totaux : 39 g | Fibres : 7 g | Sucres : 23 g | Protéines : 13 g | Potassium : 397 mg

Garniture BLT aux légumes à profusion

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



Ingrédients

- 1 tasse de salade mélangée
- ¼ avocat, tranché
- 8 tomates raisins, coupées en deux
- 2 tranches de bacon, cuites et émiettées
- ¼ tasse de fromage râpé (au choix)
- 1 c. à soupe de vinaigrette balsamique ou de vinaigre

Préparation

Mettre 1 tasse du mélange de grains dans un bol allant au micro-ondes. Chauffer pendant 1 minute. Superposer les légumes, les demi-tomates, le bacon et le fromage. Arroser de vinaigre ou de vinaigrette et assaisonner au goût.

Valeur nutritive

Par portion (garniture seulement)



Calories : 336 | Lipides totaux : 25 g | Gras saturés : 12 g | Sodium : 646 mg | Cholestérol : 40 mg
Glucides totaux : 9 g | Fibres : 4 g | Sucres : 1 g | Protéines : 16 g | Potassium : 637 mg

Garniture pour toast à l'avocat

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



Ingrédients

- ½ avocat, tranché
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 8 tomates raisins, coupées en deux
- ¼ tasse de cresson, roquette ou autre salade
- 1 œuf, mollet, dur ou poché
- 1 c. à soupe de jus de citron

Préparation

Mettre 1 tasse du mélange de grains dans un bol allant au micro-ondes. Chauffer pendant 1 minute. Superposer les tranches d'avocat, les demi-tomates et les légumes. Saupoudrer de graines de chia. Presser un quartier de citron sur le dessus. Ajouter l'œuf et assaisonner de sel.

Valeur nutritive

Par portion (garniture seulement)



Calories : 270 | Lipides totaux : 18 g | Gras saturés : 4 g | Sodium : 81 mg | Cholestérol : 187 mg
Glucides totaux : 17 g | Fibres : 9 g | Sucres : 2 g | Protéines : 10 g | Potassium : 695 mg

¹<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/consils-pour-alimentation-saine/utilisez-assiette-du-guide-alimentaire-canadien-pour-preparer/>

²Inspiré par <https://www.clubhouse.ca/fr-ca/mccormick-gourmet/recettes/dejeuner-et-brunch/bols-a-dejeuner-aux-petits-fruits-et-au-quinoa>



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.