



Ajoutez de l'eau à votre été : sécurité, mouvement et bien-être au rendez-vous

Être près de l'eau améliore instantanément l'humeur. Que ce soit un lac, une piscine, une rivière, l'océan ou même un bain, l'eau favorise autant le bien-être physique que mental.

Si vous passez du temps dans l'eau ou près de l'eau cet été, une petite préparation peut vous aider à rester en sécurité et à être à l'aise.

Protégez-vous du soleil

Être à l'extérieur peut être très agréable, mais une exposition excessive aux rayons ultraviolets (UV) peut endommager les cellules de la peau. Pour un niveau de protection optimal, pensez à :



Rester à l'ombre



Porter des vêtements légers à manches longues et des pantalons longs



Porter un chapeau à large bord



Protéger vos yeux avec des lunettes de soleil

Le moyen le plus important de vous protéger est d'utiliser un écran solaire à large spectre tous les jours, toute l'année, même lorsqu'il fait nuageux ou frais. Appliquez-en sur toute peau exposée et renouvelez l'application toutes les deux heures, surtout si vous êtes actif ou dans l'eau. Le produit utilisé devrait avoir un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 15 — plus le chiffre est élevé, meilleure est la protection.

Misez sur la visibilité

Des couleurs vives peuvent faire toute la différence lorsqu'il s'agit de repérer quelqu'un dans l'eau. Les tons comme le rose, l'orange, le jaune ou le vert attirent davantage l'attention que les couleurs foncées ou le bleu.

Quand des enfants sont dans l'eau ou près de l'eau, rien ne remplace une supervision constante et rapprochée. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, une personne en difficulté ne fait pas toujours de bruit. Plus elle est visible rapidement, plus les interventions peuvent se faire vite.

Choisir un maillot bien coloré est donc un geste simple, mais important. Les teintes éclatantes ou néon se distinguent beaucoup mieux dans l'eau. Idéalement, privilégiez aussi des tissus avec protection UV intégrée pour ajouter une couche de protection contre le soleil.



Bougez à votre rythme

Les activités aquatiques sont excellentes pour la forme physique et le bien-être mental. Elles ménagent les articulations tout en offrant une résistance naturelle qui aide à renforcer le corps. Elles contribuent aussi à améliorer la santé du cœur, à réduire le stress et à développer l'endurance¹. En prime, l'eau a un effet apaisant qui fait du bien au moral.

Pas envie de nager des longueurs? Voici quelques façons différentes de bouger dans l'eau :



Marche ou jogging aquatique : Commencez dans une eau à hauteur de la taille, puis avancez graduellement vers une profondeur à la hauteur de la poitrine. Faites de 10 à 20 pas vers l'avant, puis vers l'arrière.

Déplacements latéraux : Faites des pas de côté dans la piscine sans toucher au mur. Parcourez la même distance dans chaque direction. Répétez deux ou trois fois.

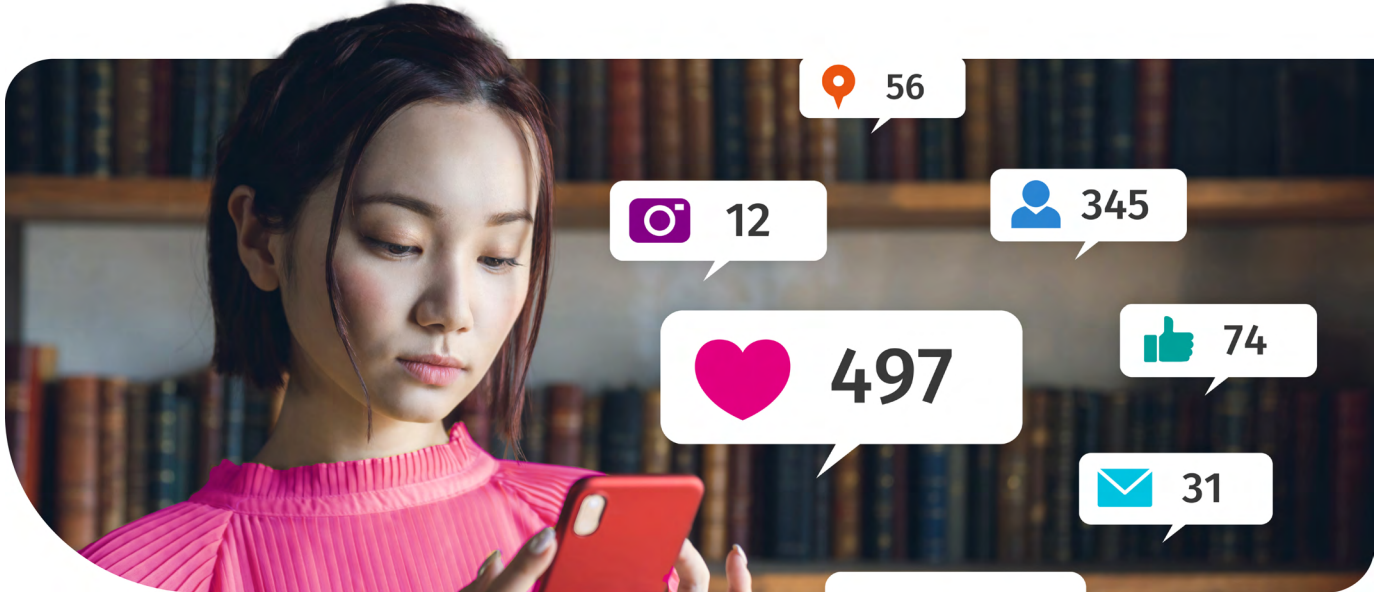
Vélo en eau profonde : Passez un tube flottant derrière votre dos et appuyez vos bras dessus pour vous soutenir. Bougez les jambes comme si vous pédaliez. Continuez pendant trois à cinq minutes.

Aquaforme : Plusieurs piscines publiques et centres d'entraînement proposent des cours où l'on bouge dans l'eau à l'aide d'accessoires comme des tubes flottants, des planches, des haltères en mousse, et plus encore.

Bien préparé et bien protégé, il ne vous reste plus qu'à profiter de l'eau en toute sécurité !

Avant de commencer une nouvelle routine d'exercice, consultez un professionnel de la santé pour vous assurer que c'est sécuritaire pour vous.

¹<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html>



Ce n'est pas toujours aussi simple qu'il y paraît : Concentrez-vous sur votre propre parcours

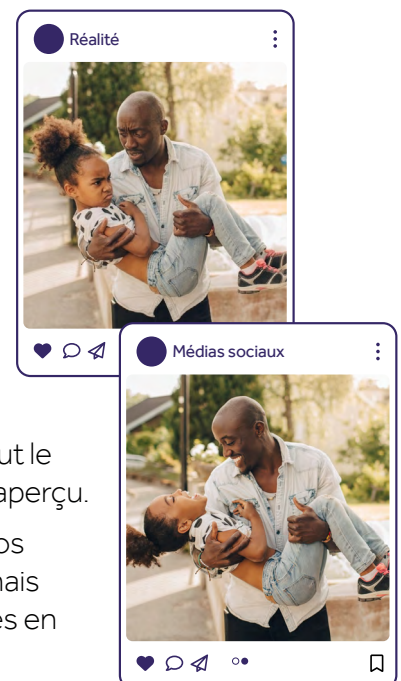
Parfois, les choses semblent plus faciles qu'elles ne le sont vraiment. On peut avoir l'impression que certaines personnes ont tout sous contrôle. Peut-être un ami qui s'est remis en forme rapidement, un parent qui semble tout gérer sans effort ou un collègue qui progresse constamment au travail. Dans ces moments-là, il est normal de se demander si on en fait assez ou de se sentir découragé par rapport à ses propres efforts. Mais il ne faut pas oublier qu'on ne voit souvent qu'une partie de la réalité.

Les réseaux sociaux montrent des moments choisis, pas toute l'histoire

Comparer sa vie à ce qu'on voit sur les réseaux sociaux — que ce soit celles de proches, de collègues ou d'influenceurs — n'est pas toujours représentatif. Tout le monde connaît des hauts et des bas, et ce qu'on voit en ligne ne reflète qu'un aperçu.

Sur les réseaux sociaux, on partage surtout ses meilleurs moments. Des photos lumineuses, des sourires ou des vacances de rêve peuvent sembler parfaits, mais ne racontent pas toute l'histoire. Les images peuvent être retouchées ou mises en scène, créant une impression trompeuse. Derrière ces publications, chaque personne fait face à ses propres défis : des vêtements qui ne font pas toujours, des journées plus difficiles ou des préoccupations qu'on ne voit pas.

C'est agréable de faire défiler et de voir ce que les autres partagent, mais si cela commence à vous faire sentir moins bien, il peut être utile de prendre une pause.



Arrêtez de vous comparer : misez sur vous-même

Se comparer aux autres en ligne peut parfois miner la confiance en soi¹. Comme l'a dit Theodore Roosevelt : « **La comparaison est le voleur de joie.** » Au lieu de vous comparer, prenez un moment pour reconnaître ce dont vous êtes fier.

Pensez à une nouvelle compétence que vous avez acquise, à une personne que vous avez aidée, à une tâche enfin accomplie ou à un objectif de mise en forme auquel vous êtes resté fidèle. Même les petites victoires comptent.

Si vous avez déjà planté des fleurs, vous savez que cela demande du temps avant de voir les résultats. C'est la même chose pour vos efforts : les progrès se construisent graduellement.

Atteindre un objectif n'est pas toujours facile. Bien souvent, cela demande du temps, de la pratique et de la constance. Ce qui semble simple vu de l'extérieur ne l'est pas forcément. Essayez de porter attention à vos propres progrès et de souligner le chemin parcouru.



Apprenez à être indulgent envers vous-même

Personne n'est parfait. Tout le monde fait face à des défis et commet des erreurs. Plutôt que d'être trop dur envers vous-même, essayez d'adopter une approche plus bienveillante.

Questions à vous poser :

- 💡 Qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois?
- 🔄 Quel autre choix aurait pu mener à un meilleur résultat ?
- 📌 Qu'est-ce que j'ai appris de cette expérience ?
- 🌱 Y a-t-il quelque chose que je souhaite changer pour la suite ?

Prendre un moment pour réfléchir peut vous aider à apprendre, à évoluer et à avancer avec plus de confiance. Faire preuve de bienveillance envers vous-même est essentiel pour votre bien-être mental.

La prochaine fois que quelqu'un semble réussir sans effort, rappelez-vous que derrière chaque réussite se cachent souvent du travail, du temps et beaucoup de pratique.

¹<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/science-recherche-et-donnees/sante-mentale-utilisation-medias-sociaux-canadiens-adolescents.html>

Collations santé pour les escapades estivales et et les virées en voiture

Quand le temps se réchauffe, on a tous envie de profiter de l'extérieur — que ce soit pour un pique-nique au parc, une journée au lac, un road trip ou une promenade entre proches.

Quand on passe du temps dehors ou en déplacement, il est important de bien s'alimenter et de rester hydraté. Prévoir des collations et des boissons à l'avance permet de garder tout le monde énergisé, hydraté et prêt à profiter de la journée. Les repas à l'extérieur ou sur la route peuvent vite coûter cher, et les options ne sont pas toujours les plus nutritives. Pour éviter de se tourner vers la restauration rapide ou des choix moins équilibrés, mieux vaut faire preuve de créativité.



Boîtes à collations

Les contenants compartimentés sont très pratiques pour préparer une variété de collations à emporter lors de sorties ou d'activités extérieures.

Vous pouvez y mettre différents aliments comme des fruits, des légumes, des craquelins, des trempettes, du fromage ou même une petite pâtisserie.

Selon la taille des boîtes, chacun peut avoir la sienne, adaptée à ses goûts. Placez-les dans une glacière avec des boissons rafraîchissantes pour garder le tout frais et prêt à déguster.

Des choix variés font toute la différence

Pour garder tout le monde heureux et rassasié, misez sur une combinaison de saveurs, salé, sucré, acide, et plus encore. Pensez à diversifier vos choix : les soupes, salades et tout ce qui est très liquide ne sont pas toujours idéaux sur la route. Par contre, des options simples comme des wraps, des restes, du yogourt, des fruits coupés, des craquelins ou un mélange du randonneur sont parfaites pour les déplacements.

Inspirez-vous des suggestions ci-dessous pour créer des collations variées et équilibrées :



Protéines

- Fromage en cubes ou en ficelles
- Œufs cuits durs
- Pois chiches ou edamames grillés
- Rouleaux de viande froide ou de dinde
- Trempette de houmous
- Beurre de noix
- Yogourt individuel



Fruits

- Tranches de pomme
- Raisins (frais ou congelés)
- Baies variées
- Bananes séchées ou mangues séchées
- Cuirs de fruits ou barres de fruits
- Clémentines
- Compotes en sachet



Légumes

- Mini-carottes
- Bâtonnets de concombre
- Fleurons de brocoli
- Cornichons
- Mini-poivrons
- Bâtonnets de jicama avec assaisonnement chili-lime



Petites gâteries

- Craquelins de grains entiers
- Bretzels
- Mélange du randonneur
- Desserts maison
- Mini-sandwichs au beurre d'arachide et à la confiture
- Morceaux de chocolat noir

Les possibilités sont infinies, amusez-vous à créer vos propres combinaisons!

Essayez les recettes suivantes pour des collations parfaites à emporter



Mélange collation sandwich choco-guimauve

Donne : 16 portions | Préparation : 5 min

Retrouvez les saveurs classiques des sandwich choco-guimauve dans une version pratique à emporter.

Ingrédients

- 1 sachet de 250 g de pépites de chocolat noir
- 1 sachet de 250 g de mini-guimauves
- 1 paquet de 200 g de mini-craquelins Graham (formes variées : ours, poissons ou carrés)

Préparation

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Conserver dans un contenant hermétique ou répartir en portions individuelles dans des sacs refermables.

Note: les craquelins Graham ramolliront légèrement avec le temps en absorbant l'humidité des guimauves.

Valeur nutritive

Portion : ¼ tasse



Calories : 233 | Lipides : 8 g | dont saturés : 5 g | Sodium : 105 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides : 41 g | Fibres : 2 g | Sucres : 25 g | Protéines : 3 g | Potassium : 102 mg



Pois chiches rôtis sucrés et épicés

Donne : 16 portions | Préparation : 5 min | Cuisson : 45 min

Croustillants et savoureux, ces pois chiches transforment un ingrédient de base en une collation irrésistible en quelques étapes simples.

Ingrédients

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 tasses de pois chiches cuits ou en conserve, égouttés et bien éponnés
- ½ c. à thé de piment de Cayenne moulu
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à thé de sel kasher
- ½ c. à thé de poivre noir

Préparation

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Déposer les pois chiches et l'huile d'olive dans un grand sac refermable et bien mélanger pour les enrober. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le mélange d'épices dans le sac, refermer et remuer jusqu'à ce que les pois chiches soient bien enrobés.

Répartir les pois chiches en une seule couche sur une grande plaque de cuisson. Faire rôtir au four pendant 35 à 45 minutes, en remuant toutes les 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Valeur nutritive

Portion : ¼ tasse



Calories : 87 | Lipides : 4 g | dont saturés : 1 g | Sodium : 206 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides : 10 g | Fibres : 2 g | Sucres : 3 g | Protéines : 3 g | Potassium : 43 mg

Webinaire en vedette

Développer sa résilience grâce à des outils pratiques de gestion du stress

En mai, notre webinaire pour les membres a exploré les effets du stress sur le corps et l'esprit, ainsi que des stratégies concrètes et fondées sur des données probantes pour favoriser la récupération et renforcer la résilience à long terme. La séance portait sur des habitudes simples et réalistes à intégrer au quotidien pour retrouver l'équilibre, prévenir l'épuisement professionnel et améliorer le bien-être global.

À retenir :

- **Comprendre le stress :** Le stress chronique peut nuire au fonctionnement cognitif, émotionnel et physique, surtout en l'absence de moments de récupération.
- **La récupération est essentielle :** Des habitudes appuyées par la science, comme le repos, le mouvement et la pleine conscience, jouent un rôle clé dans le regain d'énergie et la résilience.
- **Personnaliser son approche :** Élaborer un plan adapté à votre réalité aide à adopter des habitudes durables pour soutenir votre bien-être à long terme.

Apprenez à mieux gérer le stress, à récupérer plus efficacement et à renforcer votre résilience grâce à des outils concrets que vous pouvez mettre en pratique dès maintenant.

[Télécharger le résumé sur la récupération du stress](#)

Vous avez manqué ce webinaire? Vous pouvez le visionner en tout temps dans notre bibliothèque en ligne et découvrir d'autres conférences animées par des experts. Revoyez les stratégies, les conseils et les ressources conçus pour vous aider à mieux vivre et à vous sentir soutenu.

[Accéder à la bibliothèque en ligne](#)



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.