



C'est la saison de la gratitude. Entre les partages de reconnaissance à l'Action de grâce et les publicités des Fêtes qui nous touchent droit au cœur, la gratitude nous entoure de toutes parts et c'est une bonne chose. Se concentrer régulièrement sur les aspects positifs de notre vie peut non seulement améliorer notre état d'esprit, mais aussi avoir des effets bénéfiques sur notre santé physique.

Partageons notre gratitude

Pratiquer la gratitude cinq jours par semaine pendant au moins six semaines¹ peut :



Réduire les symptômes de la dépression : Les personnes qui adoptent un état d'esprit empreint de gratitude ressentent davantage d'optimisme et d'espoir. Cela contribue à une meilleure sensation de bien-être.²



Atténuer l'anxiété : Les inquiétudes et les pensées négatives, qui sont des caractéristiques de l'anxiété, peuvent être neutralisées par une appréciation active des bons côtés de la vie.¹



Favoriser la santé cardiaque : Tenir un journal de gratitude peut contribuer à améliorer la tension artérielle. Cette pratique peut aussi réduire l'inflammation.³ Les pensées positives comptent.



Soulager le stress : Prendre le temps d'exprimer sa reconnaissance peut aider à mieux gérer le stress et même améliorer la qualité du sommeil.

Partager, c'est prendre soin des autres.

Une partie de votre pratique pourrait consister à dire à vos amis, collègues et proches que vous les appréciez. En faisant cela, vous en retirez tous les deux des bienfaits. Il existe de nombreuses façons, pour vous et votre entourage, d'exprimer votre gratitude en cette saison.⁴

Journal : Lorsque vous vous procurez un nouveau carnet pour vous-même, achetez-en un autre pour l'offrir à un ami. Inscrivez-y quelques mots bienveillants. Peut-être que vos prochains rendez-vous café commenceront par quelques minutes où chacun note des pensées positives. Cette forme de responsabilisation fonctionne vraiment.



Pot de gratitude : Créez-en un pour vous et un autre pour un être cher. Écrivez sur de petits bouts de papier les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, puis déposez-les dans le pot. Lorsque vous avez besoin d'un petit remontant, prenez quelques notes pour vous rappeler ce qu'il y a de bon dans votre vie. Commencez le pot-cadeau en y glissant quelques mots sur ce que vous appréciez chez cette personne.

Notes de remerciement : Beaucoup d'entre nous ont l'habitude d'écrire des notes de remerciement uniquement pour des cadeaux matériels. Élargissez votre perspective. Envoyez de petits mots après une belle conversation ou lorsqu'un ami fait ou dit quelque chose que vous appréciez. En partageant votre gratitude, vous leur permettez de bénéficier des mêmes bienfaits mentaux que vous en tant que personne qui pratique la reconnaissance.



La gratitude est une attitude dont nous pouvons tous bénéficier. Faites-la circuler.

¹https://mouvementsmq.ca/sites/default/files/gratitude_mouvement_sante_mentale_quebec_rebecca_shankland.pdf

²https://periscope-r.quebec/cms/1652815652599-cadre-diversite-reussite-reverbere-2022_final.pdf

³https://www.researchgate.net/publication/335018983_Gratitude_and_health_An_updated_review

⁴<https://etre-optimiste.fr/gratitude-10-exercices-simples-pour-etre-heureux/>



Créez une tradition « active »

Quand on pense aux traditions, on imagine des activités réconfortantes partagées avec nos proches. Ces routines ou rituels sont souvent transmis de génération en génération. Ils ont une signification particulière pour ceux qui y participent, qu'il s'agisse de la famille de sang ou de la famille choisie. Pensez aux activités saisonnières comme la cueillette de pommes ou une randonnée pour admirer les couleurs d'automne.

Des événements spéciaux comme les anniversaires ou les fêtes peuvent aussi devenir des traditions. Une poignée de main amusante, une danse ou le récit d'une histoire marquante peuvent également en faire partie.

Partager ces moments renforce les liens entre les êtres chers. Ils augmentent le sentiment de sécurité, de stabilité et d'appartenance.¹

L'activité physique est essentielle, surtout lorsque les rassemblements tournent autour des repas. Pourquoi ne pas combiner les deux et créer des traditions actives?



Actions actives à adopter

Bouger son corps et ses pieds est une excellente façon de se sentir mieux, autant mentalement que physiquement. Au-delà du football amical dans la cour ou de la course festive, pensez à faire de ces activités vos traditions actives :



Bougez!

Marcher quelques minutes après un repas peut aider à réguler votre glycémie.² Et lorsque votre groupe sort marcher à l'extérieur, les bienfaits sont encore plus grands. Être en nature améliore la pensée et le raisonnement, tout en aidant le corps et l'esprit à se détendre.³



Dancez un peu!

Entre le souper et le dessert, faites une pause dans le nettoyage et mettez de la musique entraînante. La musique stimule l'esprit et active les circuits sociaux, émotionnels, sensoriels et moteurs.⁴ Peut-être que le plus jeune ou le plus âgé du groupe choisira la chanson. Peu importe, vous partagez un moment en mouvement.



Jeux de salon

Les jeux classiques dans le salon⁵ peuvent devenir très animés, surtout quand tout le monde est réuni. Dans le jeu de charades, une personne mime des mots ou des expressions pendant que les autres essaient de deviner. Dans le Pictionary, un joueur dessine un indice pendant que son équipe tente de deviner ce que c'est avant la fin du chronomètre.

Passer du temps ensemble pendant les Fêtes est le moment idéal pour créer de nouvelles traditions. Et pourquoi ne pas en faire une tradition active cette année?

¹<https://www.mon-psychotherapeute.com/les-bienfaits-des-rituels-familiaux-pour-renforcer-les-liens/>

²https://hal-lara.archives-ouvertes.fr/hal-01570655v1/file/INSERM-RE_08-01_synthese.pdf

³<https://lelien.santesaglac.gouv.qc.ca/2025/03/26/les-bienfaits-de-la-nature-sur-la-sante/>

⁴<https://www.bottinsante.ca/blogue/activite-physique-et-exercices/avantages-danse-pour-la-sante-physique-et-mentale.php>

⁵<https://www.coteboulevard.com/bien-etre/jeux-de-societe-et-bienfaits.html/>



Reconnaissant pour les épices : La façon la plus saine d'ajouter de la saveur

Les fines herbes et les épices sont des rehausseurs de saveur sans calories qui peuvent transformer n'importe quel plat. Les épices séchées comme le cumin, le paprika et le gingembre ajoutent de la profondeur et de la complexité aux saveurs. Elles peuvent même rendre les aliments les moins populaires délicieux.

Les adolescents consomment

18 % plus de légumes

lorsqu'ils sont assaisonnés avec des fines herbes et des épices.¹



En plus de rehausser le goût des aliments, plusieurs épices offrent leurs propres bienfaits pour la santé.²



Le poivre noir est une source d'antioxydants et aide votre corps à absorber des nutriments comme la vitamine C.³



Le piment de Cayenne doit sa chaleur à la capsaïcine. Il contient des antioxydants et des vitamines A et C.⁴



La cannelle a démontré des effets positifs sur la régulation de la glycémie.⁵



Le cumin est utilisé comme remède naturel depuis longtemps. Des études analysent ses effets sur le diabète et les maladies cardiaques.⁶



L'ail est associé à une réduction de la tension artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension.⁷



Le gingembre rehausse les plats sucrés et salés. Il aide à soulager les nausées.⁸



La cardamome montre un potentiel prometteur dans la prévention et le traitement des troubles liés aux syndromes métaboliques.⁹



Le curcuma est utilisé en médecine traditionnelle depuis des siècles. Il a des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.⁹

Ajoutez une touche de santé à vos plats et savourez les saveurs riches et variées que les épices apportent aux recettes suivantes.

Thé chai

Donne : 8 portions | Préparation : 5 min | Cuisson : 16 min

Les épices de ce thé traditionnel réchauffent de l'intérieur. Ajoutez du lait ou une boisson végétale pour en faire un chai latté.¹⁰

Ingrédients

- 2 litres d'eau
- 15 clous de girofle entiers
- 20 gousses de cardamome
- 20 grains de poivre noir
- 3 bâtons de cannelle
- 8 tranches de gingembre (environ 2,5 cm d'épaisseur, non pelé)
- ½ c. à thé de feuilles de thé noir, régulier ou décaféiné (environ 2 sachets)

Préparation

Porter l'eau à ébullition dans une casserole moyenne. Ajouter les clous de girofle et faire bouillir une minute. Écraser les gousses de cardamome et les grains de poivre au mortier. Ajouter la cardamome, le poivre, la cannelle et le gingembre à la casserole. Couvrir et faire bouillir 15 minutes. Retirer du feu, ajouter le thé noir et laisser refroidir. Filtrer les épices et les feuilles de thé. Servir chaud.

Valeur nutritive (préparé)

Portion : 8 oz



Calories : 15 | Lipides totaux : 0,4 g | Gras saturés : 0,1 g | Sodium : 3 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 3,7 g | Fibres : 1,5 g | Sucres : 0,2 g | Protéines : 0,4 g | Potassium : 68 mg

Pacanes épicées à l'érable

Donne : 8 portions | Préparation : 5 min | Cuisson : 15 min

Les pacanes sont une bonne source de fibres, de protéines et d'antioxydants. Ces noix sucrées et épicées sont délicieuses seules ou comme garniture pour une salade ou du yogourt. Elles font un cadeau parfait lorsqu'elles sont emballées dans un pot en verre décoratif ou un sac en cellophane avec un ruban.

Ingrédients

- 1 blanc d'œuf
- 2 c. à soupe de sirop d'érable pur
- 2 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- ½ c. à thé de piment de Cayen
- ¼ c. à thé de sel
- ½ lb de moitiés de pacanes
- Huile en vaporisateur (optionnelle)

Préparation

Préchauffer le four à 325 °F. Dans un grand bol en verre ou en métal, fouetter le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Incorporer le sirop d'érable en fouettant. Ajouter la cannelle, le gingembre, le poivre de Cayenne et le sel, et bien mélanger. À l'aide d'une spatule, incorporer délicatement les pacanes pour bien les enrober.

Pour éviter que les noix ne collent, tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de cuisson en silicone, de papier parchemin ou vaporiser légèrement la plaque avec de l'huile en vaporisateur. Étaler les pacanes en une seule couche sur la plaque, en séparant celles qui collent ensemble. Cuire au four pendant 8 minutes. Retirer la plaque, puis briser les amas à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère. Remettre au four et cuire encore 7 minutes. Retirer la plaque du four et remuer les noix une dernière fois. Laisser refroidir à température ambiante avant de les conserver dans un contenant hermétique.

Valeur nutritive (préparé)

Portion : 1 oz



Calories : 206 | Lipides totaux : 21 g | Gras saturés : 2 g | Sodium : 97 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 8 g | Fibres : 3 g | Sucres : 5 g | Protéines : 3 g | Potassium : 135 mg



¹<https://www.encyclopedie-environnement.org/sante/epices-herbes-aromatiques-benefice-sante/>

²<https://equipenutrition.ca/blog-nutritionniste-dietetiste/les-effets-surprenants-des-epices-sur-la-sante>

³<https://123dok.net/article/poivre-noir-omplements-nutritionnels-revue-litterature.zwv4k8vq>

⁴https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=cayenne_ps

⁵<https://www.avenirsantermutuelle.fr/ma-sante-et-moi/thema-sante/les-bienfaits-des-epices-condiments-et-aromates/>

⁶<https://ileauxepices.com/blog/2018/09/18/les-bienfaits-du-cumin-et-comment-l'utiliser-pour-sa-sante/wpid17482/>

⁷<https://www.medsite.fr/hypertension-hypertension-les-epices-pour-faire-baisser-la-tension-artérielle.5620086.51.html>

⁸<https://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/les-bons-aliments/epices/bienfaits-gingembre-sante-650847#item=1>

⁹<https://www.encyclopedie-environnement.org/sante/epices-herbes-aromatiques-benefice-sante/>

¹⁰<https://www.greenweez.com/magazine/les-thés-yogi-tea-une-infusion-de-bien-etre-et-de-sante-43978/>

Récapitulatif des webinaires

Comprendre la grippe : se protéger et protéger les autres

En septembre, la Dre Karolina Filipowska a animé un webinar opportun sur la préparation à la saison grippale, offrant des conseils pratiques sur la prévention, la vaccination et le rétablissement afin d'aider les Canadiens à rester en santé et à protéger leur entourage.

Points clés à retenir :

- La prévention de la grippe commence par des gestes simples du quotidien : se laver les mains régulièrement, éviter les contacts rapprochés lorsqu'on est malade et rester à la maison en cas de symptômes.
- La vaccination annuelle est la meilleure protection, surtout pour les personnes à risque — l'automne est le moment idéal pour se faire vacciner.
- En cas de grippe, il est recommandé de se reposer, de bien s'hydrater et, au besoin, de prendre des antiviraux sur avis médical pour favoriser un rétablissement plus rapide.

En somme, se préparer à la grippe, c'est adopter des mesures proactives pour préserver sa santé et celle des autres.

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.