

Trouvez votre équilibre : apprenez à dire non sans culpabilité

La période des Fêtes peut s'accompagner de nombreuses attentes. Entre les échéances de fin d'année, les réunions familiales, les activités scolaires, les déplacements hivernaux, les emplettes et les responsabilités du quotidien, votre agenda peut rapidement se remplir.

Si vous avez déjà beaucoup à gérer, accepter toutes les demandes risque de vous épuiser. L'une des meilleures façons de préserver votre temps et votre énergie consiste à apprendre à dire non plus facilement.

Faites de vous-même une priorité

Nous faisons tous partie de différents groupes : famille, amis, collègues, partenaires d'entraînement et bien d'autres. Chacun occupe une place importante dans notre vie. Nous leur consacrons du temps, faisons parfois des sacrifices pour eux et les plaçons souvent avant nous-mêmes.

Cependant, lorsque les besoins des autres passent constamment en premier, il devient plus difficile de répondre aux nôtres. Avant d'accepter une nouvelle demande ou une invitation, prenez un moment pour évaluer votre temps, votre énergie et vos priorités.

Rompez le cycle en vous donnant la permission de vous accorder la priorité.

Lorsqu'une personne vous fait une demande, posez-vous les questions suivantes :

1. Ai-je le temps nécessaire à y consacrer?
2. Ai-je la capacité nécessaire sur les plans mental, émotionnel ou financier?
3. Cette demande apportera-t-elle une valeur ajoutée à ma vie ou me procurera-t-elle de la satisfaction?

Si vous répondez « non » à l'une de ces questions, il est peut-être temps de **vous dire « oui ».**

Vous ne savez pas quoi répondre? Essayez ces formulations :

Dire non peut sembler simple, mais ce n'est pas toujours facile. Voici quelques façons d'établir vos limites avec assurance, sans avoir à vous justifier longuement.

1. **Je n'ai pas la disponibilité nécessaire en ce moment.**
   Une réponse claire suffit souvent.
2. **Je ne serai pas en mesure d'y accorder l'attention que cela mérite.**
   Cette formulation reconnaît l'importance de la demande tout en étant honnête quant à votre disponibilité.
3. **J'ai déjà beaucoup d'engagements en ce moment.**
   Gardez votre explication simple.
4. **Laissez-moi vérifier mon agenda et je vous reviendrai.**
   Accordez-vous le temps de réfléchir. Vous n'avez pas à vous engager immédiatement.
5. **Je vous remercie de l'invitation (ou d'avoir pensé à moi), mais je vais devoir décliner.**
   La gratitude et la clarté peuvent aller de pair.
6. **Je ne peux pas prendre de nouveaux engagements pour le moment.**
   Une façon simple et directe de dire non.
7. **J'ai besoin de ralentir et de prendre du temps pour moi en ce moment.**
   L'honnêteté est souvent la meilleure approche. Personne ne peut contester vos besoins.
8. **Je fais de ma santé une priorité en ce moment.**
   Vous n'avez pas à fournir plus de détails que vous ne le souhaitez. Cette réponse est particulièrement utile pour refuser un dessert, certains aliments qui ne correspondent pas à vos objectifs de santé ou des boissons alcoolisées.

Dire non est parfois une façon de prendre soin de soi.

Il n'y a rien de mal à faire de votre bien-être une priorité.

Rappelez-vous que **« non »** est une réponse à part entière.

Votre temps, votre énergie et vos limites méritent aussi d'être respectés.

Le diabète expliqué : Comparaison du diabète de type 1, du diabète de type 2 et du prédiabète



Au Canada, environ 3,9 millions de personnes âgées d'un an ou plus vivent avec un diabète diagnostiqué.[1] Le diabète n'est pas toujours facile à reconnaître. Environ un adulte sur cinq répondant aux critères diagnostiques du diabète ignorait être atteint de la maladie.[1]

Qu'est-ce que le diabète?[2]

Le diabète est une maladie chronique qui affecte la façon dont l'organisme utilise le glucose (sucre) comme source d'énergie. L'insuline, une hormone produite par le pancréas, aide à transporter le glucose du sang vers les cellules de l'organisme afin qu'il puisse être utilisé comme source d'énergie. Lorsqu'une personne est atteinte de diabète, son organisme ne produit pas suffisamment d'insuline ou n'utilise pas efficacement celle-ci. Le glucose s'accumule alors dans le sang. Avec le temps, une glycémie élevée peut endommager le cœur, les reins, les nerfs, les yeux, les vaisseaux sanguins et d'autres parties du corps.



Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui se développe souvent pendant l'enfance ou au début de l'âge adulte, mais qui peut survenir à tout âge. Les anticorps du système immunitaire attaquent les cellules du pancréas responsables de la production d'insuline.

Le diabète de type 2 est la forme de diabète la plus courante. Il survient lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque les cellules deviennent résistantes à son action. Le diabète de type 2 peut se développer à tout âge. L'adoption de saines habitudes de vie peut contribuer à réduire le risque de développer cette maladie ou à en retarder l'apparition chez certaines personnes.

Le prédiabète se caractérise par une glycémie plus élevée que la normale, sans toutefois atteindre le seuil requis pour un diagnostic de diabète de type 2. Bien que la glycémie soit supérieure aux valeurs normales, elle n'est pas suffisamment élevée pour confirmer un diagnostic de diabète.

À surveiller

Les facteurs suivants peuvent augmenter le risque de développer un diabète de type 2 :[3]

1. Des antécédents familiaux de diabète de type 2
2. Être âgé de plus de 45 ans
3. Présenter une hypertension artérielle
4. Présenter un tour de taille élevé ou un excès de poids
5. Avoir un taux élevé de cholestérol ou de triglycérides
6. Être peu actif physiquement
7. Avoir déjà eu un diabète gestationnel

Votre fournisseur de soins de santé peut avoir recours à l'un ou plusieurs des tests suivants pour évaluer la façon dont votre organisme régule la glycémie :

	NORMAL	PRÉDIABÈTE	DIABÈTE
Test de glycémie plasmatique à jeun Mesure votre glycémie après une période d'au moins huit heures sans manger ni boire autre chose que de l'eau.	**5,6** mmol/L ou moins	**6,1–6,9** mmol/L	**7,0** mmol/L ou plus [4]
Test de glycémie plasmatique aléatoire Mesure votre glycémie à n'importe quel moment de la journée, sans qu'il soit nécessaire d'être à jeun.			**11,1** mmol/L ou plus en présence de symptômes d'hyperglycémie [4]
Test de l'HbA1c (hémoglobine glyquée) Mesure la glycémie moyenne au cours des deux à trois derniers mois.	**6,0 %** ou moins	**6,0–6,4 %**	**6,5 %** ou plus [4]

Comment réduire votre risque de diabète de type 2?

Certains facteurs de risque du diabète de type 2 ne peuvent pas être modifiés. Toutefois, l'adoption de saines habitudes de vie peut contribuer à réduire votre risque ou à retarder l'apparition de la maladie.[3]

1. **Faites le suivi de vos indicateurs de santé.** Des bilans de santé réguliers peuvent vous aider à surveiller votre glycémie, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol.
2. **Adoptez une alimentation équilibrée.** Consommez régulièrement des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments riches en protéines.
3. **Adoptez un mode de vie actif.** Les adultes devraient viser au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque semaine.
4. **Levez-vous régulièrement.** Si vous restez assis ou assise pendant de longues périodes, prenez l'habitude de vous lever et de bouger toutes les 30 à 60 minutes.
5. **Gérez votre stress.** Essayez différentes stratégies, comme prendre des pauses, passer du temps à l'extérieur, maintenir des liens sociaux ou pratiquer des techniques de relaxation.
6. **Dormez suffisamment.** Visez les 7 à 9 heures de sommeil recommandées par nuit.

Ces habitudes peuvent aider votre organisme à utiliser le glucose plus efficacement et contribuer à réduire le risque de développer un diabète de type 2.

Avant d'entreprendre un nouveau programme d'activité physique, consultez votre fournisseur de soins de santé afin de vous assurer que cela est sécuritaire pour vous.

[1]https://sante-infobase.canada.ca/scsmc/outil-de-donnees/Comp?V=1&M=2&S=B
[2]https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/diabete.html
[3]https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/diabete/prevention-facteurs-risque.html
[4]https://www.diabetes.ca/for-professionals/francaises/ressources-francaises



Faites plaisir avec un cadeau gourmand

La période des Fêtes approche à grands pas, apportant avec elle de nombreuses occasions de témoigner votre affection à vos proches. Que vous soyez à la recherche d'une attention spéciale pour un ami, un voisin, un enseignant, un collègue ou une personne qui vous reçoit, une création faite maison ajoute une touche personnelle.

Les cadeaux gourmands constituent une excellente option. Vos proches apprécieront non seulement les délices offerts, mais aussi le temps et le soin que vous aurez consacrés à leur préparation. Biscuits, noix épicées ou confitures maison : les possibilités sont nombreuses pour transformer une recette favorite en présent à partager.

60 %
des Canadiens comptent les repas parmi leurs moments préférés des Fêtes.[1]

Ajoutez une touche de plaisir

La préparation de cadeaux faits maison peut faire partie du plaisir. Invitez des membres de votre famille ou des amis à participer à la mesure des ingrédients, à la décoration des emballages ou à la préparation de plusieurs fournées à la fois. Mettez de la musique, prenez le temps d'en faire une activité agréable et savourez le processus autant que le résultat.

Ajoutez une touche spéciale

Un emballage soigné peut transformer une simple gourmandise maison en cadeau mémorable. Privilégiez des articles que vous possédez déjà ou des emballages réutilisables.



Superposez les ingrédients d'une recette de biscuits dans un pot en verre réutilisable. Ajoutez la recette sur une carte et terminez avec un ruban ou une ficelle décorative.



Placez les produits de boulangerie dans une jolie boîte et ajoutez une touche festive, comme un ruban ou une tranche d'orange séchée.



Emballez des noix, du chocolat ou d'autres friandises dans un contenant réutilisable ou un sac-cadeau en papier.



Personnalisez vos pots de confiture et de conserves maison à l'aide d'une étiquette, d'un couvre-pot en tissu ou d'un ruban réutilisable.

Conseil-cadeau : Si vous offrez un cadeau alimentaire, indiquez la date de préparation, la liste des ingrédients et les consignes de conservation. Si le produit doit être conservé au réfrigérateur, assurez-vous d'en informer la personne qui le recevra.

Misez sur la saveur

Les cadeaux gourmands faits maison peuvent être sucrés, salés, épicés ou offrir un mélange de ces saveurs. Choisissez une recette que vous aimez déjà ou essayez-en une nouvelle en pensant à la personne qui la recevra. Les recettes suivantes sont faciles à emballer, à offrir et à savourer tout au long de la période des Fêtes.



Écorce de chocolat à la menthe poivrée

Donne : 16 morceaux | Préparation : 1 heure | Cuisson : 6 min | Temps total : 1 h 6 min

Avec ses couches de chocolat noir et de chocolat blanc garnies d'éclats de canne de bonbon à la menthe, cette gourmandise toute simple à quatre ingrédients se prépare rapidement et s'emballe facilement pour être offerte en cadeau.

Ingrédients

- 255 g (9 oz) de pépites de chocolat noir ou de pastilles de chocolat à fondre
- 255 g (9 oz) de pépites de chocolat blanc ou de pastilles de chocolat à fondre (sans huile de palme)
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de menthe poivrée
- 3 cannes de bonbon à la menthe de taille régulière

Préparation

Tapisser un moule carré de 20 × 20 cm (8 × 8 po) de papier parchemin. Faire fondre le chocolat noir dans un bol allant au micro-ondes par intervalles de 30 secondes, en remuant après chaque intervalle, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Cette étape prend généralement de 1 à 3 minutes. Éviter de surchauffer le chocolat pour qu'il ne brûle pas. Incorporer 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de menthe poivrée. Verser le chocolat fondu dans le moule préparé et l'étendre uniformément à l'aide du dos d'une cuillère. Réfrigérer environ 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher. Pendant ce temps, écraser les cannes de bonbon à la menthe. Vous pouvez utiliser un robot culinaire ou placer les cannes dans un sac de congélation et les concasser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou du fond d'un verre. Lorsque la couche de chocolat noir est prise, faire fondre le chocolat blanc en suivant la même méthode. Ajouter le reste de l'extrait de menthe poivrée. Verser le chocolat blanc fondu sur la couche de chocolat noir et l'étendre uniformément. Parsemer les morceaux de canne de bonbon sur toute la surface et presser légèrement pour les faire adhérer. Remettre au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes, jusqu'à ce que l'écorce soit complètement ferme. Une fois le chocolat durci, laisser reposer à température ambiante de 5 à 10 minutes avant de le casser ou de le couper en morceaux. Conserver l'écorce à la menthe poivrée dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. Elle se conserve environ 7 à 10 jours à température ambiante dans une cuisine fraîche, ou jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur ou au congélateur.

Information nutritionnelle

Portion : 1 morceau.

Calories : 178 | Lipides totaux : 10 g | Lipides saturés : 7 g | Sodium : 16 mg | Cholestérol : 3 mg
Glucides totaux : 21 g | Fibres : 1 g | Sucres : 19 g | Protéines : 2 g | Potassium : 119 mg

Biscuits aux canneberges et aux flocons d'avoine

Donne : 12 biscuits | Préparation : 10 min | Cuisson : 14 min | Temps total : 24 min

Les flocons d'avoine et les canneberges acidulées confèrent à ces biscuits une texture agréable accompagnée d'une touche de douceur. Les ingrédients secs, présentés en couches dans un pot en verre, constituent également une excellente idée-cadeau. Cette recette est végétalienne.



Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'avocat
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées

Note
Si vous offrez cette préparation en cadeau, disposez les ingrédients secs en couches dans un pot en verre. Imprimez la recette sur un joli papier et attachez-la au pot. La personne qui recevra le cadeau saura ainsi quels ingrédients ajouter et quelles étapes suivre pour préparer de délicieux biscuits.

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une grande plaque à cuisson de papier parchemin. Dans un grand bol, mélanger au fouet les flocons d'avoine, la farine, la cannelle et la poudre à pâte. Ajouter le sirop d'érable, l'huile d'avocat et l'extrait de vanille, puis mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte collante et homogène. Si la pâte semble trop sèche, ajouter un peu d'huile d'avocat. Si elle est trop liquide, ajouter un peu de farine. Incorporer les canneberges séchées et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien réparties. Diviser la préparation en 12 portions égales. Huiler légèrement les mains et façonner chaque portion en boule. Déposer les boules sur la plaque en laissant suffisamment d'espace entre chacune. Aplatir légèrement les boules avec les mains afin d'obtenir des biscuits épais. Cuire au four de 14 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.

Information nutritionnelle

Portion : 1 biscuit

Calories : 158 | Lipides totaux : 5 g | Lipides saturés : 4 g | Sodium : 63 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 27 g | Fibres : 1 g | Sucres : 13 g | Protéines : 2 g | Potassium : 67 mg

Noix sucrées et épicées



Donne : 6 portions | Préparation : 10 min | Cuisson : 15 min | Temps total : 25 min

Un peu sucrée, un peu salée et légèrement relevée, cette préparation de noix et de graines est une collation facile à partager ou à offrir en cadeau.

Si vous offrez des aliments faits maison, n'oubliez pas d'inclure une liste simple des ingrédients afin de permettre aux destinataires de vérifier facilement la présence d'allergènes.

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de pacanes
- 125 ml (½ tasse) d'amandes
- 80 ml (⅓ tasse) de pistaches
- 80 ml (⅓ tasse) de noix de cajou
- 80 ml (⅓ tasse) de graines de citrouille
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de cari
- 0,6 ml (⅛ c. à thé) de piment de Cayenne (ou plus, au goût)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de romarin séché
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de sel
- Enduit à cuisson antiadhésif

Préparation

Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Dans un bol de taille moyenne, mélanger les noix et les graines. Ajouter le sirop d'érable, les épices et le sel, puis remuer pour bien enrober le mélange. Vaporiser une plaque à cuisson d'enduit à cuisson antiadhésif. Répartir ensuite le mélange de noix en une seule couche sur la plaque. Cuire au four de 15 à 20 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les noix soient parfumées et légèrement grillées.

Information nutritionnelle

Portion : ⅓ tasse

Calories : 258 | Lipides totaux : 22 g | Lipides saturés : 3 g | Sodium : 99 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 11 g | Fibres : 4 g | Sucres : 4 g | Protéines : 8 g | Potassium : 302 mg

[1]https://leger360.com/fr/dernieres-nouvelles-temps-des-fetes-canada-2025/

Webinaire

Souhaitez-vous obtenir davantage de conseils en matière de mieux-être de l'équipe de Teladoc Health Canada?

Inscrivez-vous à notre prochain webinaire sur le mieux-être.

Au-delà des régimes : des stratégies durables pour une saine gestion du poids

Présenté par

Monette Comeau
Diététiste-nutritionniste agréée
Opérations cliniques, soins spécialisés
Teladoc Health Canada inc

12 novembre 2026
11 h, heure de l'Est

Balayez le code pour vous inscrire.

Teladoc HEALTH™

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 deleur 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.