



À mesure que les saisons évoluent, le mois de septembre offre une occasion propice à la réflexion, au renouveau et à l'exploration de nouvelles perspectives. C'est le moment idéal pour adopter des gestes simples favorisant un meilleur équilibre : mettre à profit vos forces naturelles pour soutenir autrui, définir des objectifs réfléchis en matière de bien-être, et planifier des repas de manière plus stratégique et efficace. Que vous preniez soin de vos proches, que vous vous consaciez à votre santé, ou que vous cherchiez simplement à alléger votre quotidien, de petites actions réfléchies peuvent engendrer des changements durables. Et l'automne constitue le moment parfait pour amorcer cette transformation.

## Mettez vos forces au service des autres

### Quelle est votre super-pouvoir?

Nous possédons tous un talent naturel. Peut-être savez-vous équilibrer une cuillère sur votre nez, réaliser un créneau parfait, ou encore créer des animaux réalistes avec des ballons.

Ces compétences sont amusantes et plaisantes à partager. Toutefois, ce sont souvent les talents plus subtils — comme savoir écouter avec attention ou offrir des conseils avisés — qui sont les plus recherchés et les plus précieux.

## Mettre à profit vos compétences



Vous possédez sans doute des compétences uniques que d'autres n'ont pas. Voici quelques façons de les utiliser pour avoir un impact positif sur les autres et sur votre communauté :

### Mentorat et enseignement

Si vous avez une expertise dans un domaine spécifique, envisagez de transmettre vos connaissances par le biais du mentorat ou de l'enseignement. Le partage de votre savoir peut aider les autres à progresser et à réussir.

### Bénévolat

Mettez vos compétences au service de causes qui vous tiennent à cœur. Aidez à organiser des événements, apportez un soutien technique ou professionnel. Même des gestes simples, comme passer des appels téléphoniques ou ranger des livres à la bibliothèque municipale, peuvent avoir un impact significatif.



### Écoute et soutien

Être à l'écoute et offrir un soutien émotionnel est d'une grande valeur. Il est souvent difficile pour certaines personnes de montrer leur vulnérabilité. L'écoute active, l'empathie et la compréhension permettent aux autres de se sentir entendus et valorisés.



### Résolution de problèmes

Si vous avez le talent de trouver des solutions, proposez votre aide à vos amis et collègues. Votre capacité à penser de manière critique et créative peut offrir de nouvelles perspectives et stratégies.

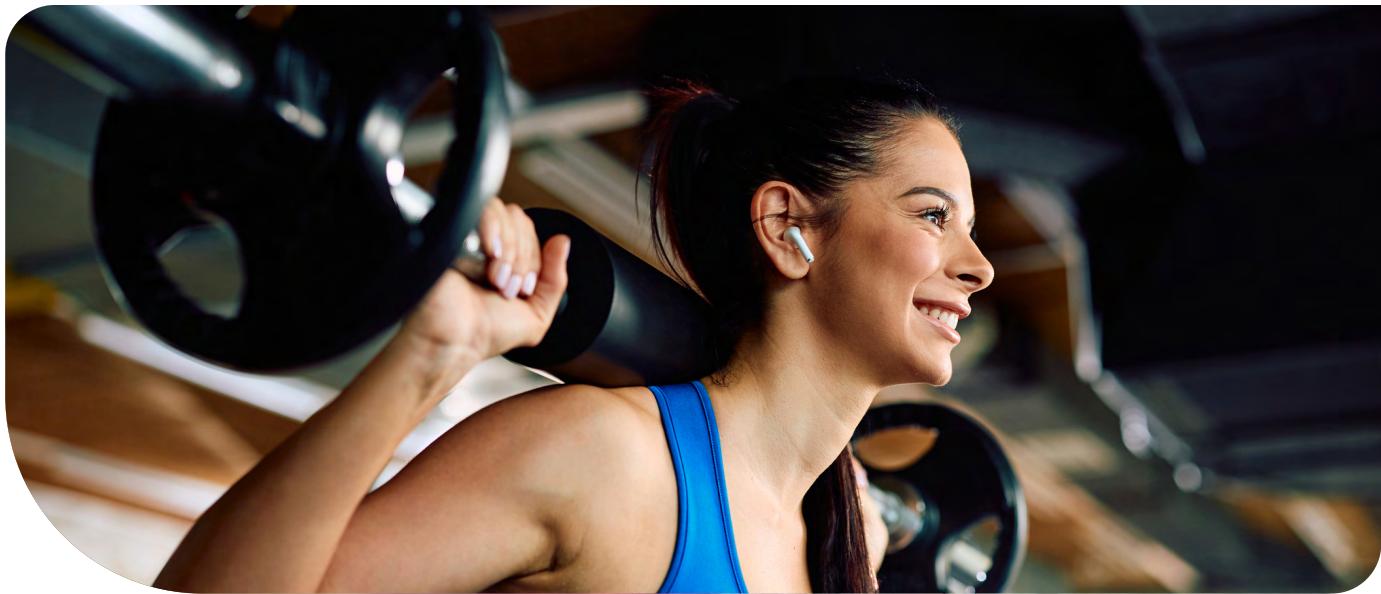
### Mise en réseau

Utilisez vos relations pour aider à trouver un emploi, établir des collaborations ou accéder à des ressources dont un proche pourrait avoir besoin. Votre réseau peut être un outil puissant pour soutenir les autres.

### Plaidoyer

Si vous êtes passionné par une cause, utilisez votre voix pour défendre le changement. Sensibiliser et mobiliser les autres peut conduire à des améliorations significatives dont votre communauté pourrait bénéficier.

**Relevez le défi : réfléchissez à vos super-pouvoirs et déterminez lesquels vous pouvez mobiliser pour mieux aider les autres.**



## Passez à l'action : fixez des objectifs pour votre forme physique et mentale

**Nous aspirons tous à mener une vie saine et épanouie, mais cela peut parfois s'avérer plus difficile qu'il n'y paraît..**

Atteindre ses objectifs nécessite une bonne connaissance de soi et de ses habitudes. Une fois que vous décidez de prendre en main votre santé, vous entamez un parcours qui commence par l'ajustement de vos attentes en fonction de ce qui vous convient réellement. Il s'agit de développer une routine et de trouver un équilibre entre ce que vous devez faire et ce que vous êtes capable de faire. Par-dessus tout, croyez en vous.

Au cours de ce cheminement, vous pourriez rencontrer des obstacles ou des revers, mais ne baissez pas les bras. Célébrez vos réussites et piochez votre inspiration en vous-même. Vous êtes en train de prendre de l'élan pour devenir la meilleure version de vous-même, sur le plan physique et mental. Réengagez-vous envers vos objectifs de santé en mobilisant votre force intérieure.

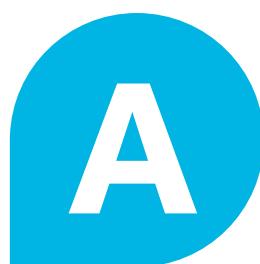
Si vous souhaitez affiner vos objectifs pour l'année, donnez-vous les moyens de réussir en vous appuyant sur la méthode **SMART** pour définir vos objectifs de forme physique et mentale :<sup>1</sup>



SPÉCIFIQUE



MESURABLE



ATTEIGNABLE



RÉALISTE



TEMPORELLEMENT  
DÉFINI

## Spécifique



Formulez votre objectif de manière aussi détaillée que possible. Rédigez une description complète de ce que vous souhaitez accomplir et des actions que vous allez entreprendre pour y parvenir. Plus votre objectif est précis, plus vous augmentez vos chances de réussite. Un objectif vague pourrait être : Je vais perdre du poids. Un objectif spécifique serait : **Je vais perdre 5 kilos en évitant les boissons sucrées et les collations, et en faisant du jogging pendant 20 minutes, trois fois par semaine.**

## Mesurable



Votre objectif doit permettre de suivre les progrès réalisés. Cela peut être un chiffre qui évolue, ou un changement visible et concret. Exemple : **J'utiliserai mon traqueur d'activité pour enregistrer mes efforts quotidiens. Je consulterai mes données pour vérifier si j'ai respecté mon engagement.**

## Atteignable



Votre objectif doit représenter un défi, tout en restant réaliste compte tenu de votre état physique et mental actuel. Il doit inclure des étapes concrètes pour faciliter sa réalisation. Exemple : **Je prendrai du temps pour moi en écrivant dans mon journal pendant cinq minutes, au moins trois fois par semaine.**

## Réaliste



Demandez-vous pourquoi cet objectif est important pour vous. Sa réalisation contribuera-t-elle à améliorer votre santé ou votre bien-être? Assurez-vous que votre objectif ait du sens, afin de rester motivé. Exemple : **Améliorer ma condition physique me permettra de me sentir mieux dans ma peau, d'avoir une meilleure santé et de profiter davantage des activités que j'aime.**



## Temporellement défini

Fixez une date de début et une échéance pour votre objectif. Il est possible d'ajuster ces dates en cours de route, mais un cadre temporel vous aide à visualiser l'objectif final. Exemple : **Je pratiquerai des activités qui m'aideront à perdre un kilo par semaine pendant 10 semaines. À la fin de cette période, j'évaluerai mes progrès pour voir si j'ai atteint mon objectif.**

**Ne relâchez pas vos efforts pour devenir la meilleure version de vous-même, en pleine santé. Grâce à une planification stratégique et une approche progressive de la motivation, vous y parviendrez.**

<sup>1</sup><https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/financement-environnement/outils-demande/echriture-objectifs-smart.html>



## Renforcez vos compétences en planification des repas : astuces pour gagner du temps et économiser de l'argent

Soyons honnêtes : planifier les déjeuners, dîners et soupers pour une semaine, que ce soit pour vous-même ou pour votre famille, peut représenter un véritable défi. Sans planification, on finit souvent par cuisiner les mêmes plats encore et encore, ou pire, par se tourner vers des options moins saines pour répondre à ses besoins.

**La solution consiste à trouver des repas rapides, équilibrés et économiques.**

**63 %**

des aliments jetés au Canada auraient pu être consommés.<sup>1</sup>



**140 kg**

En moyenne, les ménages canadiens gaspillent 149 kg de nourriture par an, soit une valeur de plus de 1 300 \$.<sup>2</sup>

## Commencez la journée du bon pied

Le déjeuner peut sembler facile à préparer. Pourtant, les options toutes prêtes comme les céréales, muffins ou viennoiseries sont souvent très transformées, riches en sucres ajoutés et en graisses saturées. En privilégiant les protéines dès le matin, vous favorisez une sensation de satiété plus durable.

### Voici quelques idées riches en protéines :

- ✓ Œufs durs
- ✓ Coupelles de yogourt grec
- ✓ Crêpes de grains entiers préalablement préparées, enroulées autour d'une saucisse de dinde façon taco
- ✓ Casserole d'œufs ou coupelles aux œufs et poivrons rôtis (voir la recette ci-dessous)



## Faites le plein à midi

Le dîner vous permet de maintenir votre énergie. C'est le moment idéal pour intégrer davantage de protéines, de bons gras et de légumes. Jetez un œil dans votre réfrigérateur.

### Voici quelques exemples de restes transformés en déjeuners équilibrés :

**Tacos ou burritos** : enroulez les restes de viande ou de poulet avec de la salsa et du fromage.

**Pâtes** : les pâtes réchauffées ont souvent plus de goût et se préparent facilement.

**Salade composée** : hachez vos légumes rôtis restants, ajoutez de la laitue, des légumineuses ou des protéines, ainsi que des noix ou graines pour un repas complet.



## Optimisez vos soupers pour qu'ils servent plusieurs fois

Avec une bonne planification, vos plats du soir peuvent être réutilisés de multiples façons. Pensez à la manière dont vous pouvez transformer vos repas avant même de commencer à cuisiner.

### Par exemple :

- Un poulet rôti peut être transformé en chili aux haricots blancs et au poulet (avec les restes de viande et de légumes) plus tard dans la semaine.
- Un pain de viande peut être haché et intégré dans une lasagne avec des pâtes, du fromage et de la sauce tomate.
- Du porc ou du bœuf rôti peut être coupé en dés avec des pommes de terre pour créer un hachis sauté.
- Presque toutes les combinaisons de viande et de légumes peuvent être réutilisées dans un wrap (roulé dans une tortilla de blé entier avec du houmous et des restes), ou un sauté (haché et sauté avec du riz cuit, un œuf et votre sauce asiatique préférée).



**En envisageant le potentiel de chaque ingrédient sous un angle nouveau et créatif, vous ouvrez la porte à de nombreuses alternatives culinaires – parfois étonnamment délicieuses.**

## Coupelles aux œufs et aux poivrons rôtis

**Portions : 6 | Préparation : 15 minutes | Temps total : 40 minutes**

Ces savoureuses coupelles peuvent être préparées le week-end et réchauffées pour des petits-déjeuners rapides tout au long de la semaine.

### Ingédients :

- Vaporisateur de cuisson
- ½ c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon (jaune de préférence), finement haché
- 6 poivrons moyens rouges, jaunes ou orange
- 1 paquet de 227 g de champignons blancs, tranchés
- 1 paquet de 181 g de saucisses de dinde cuites, sans nitrates, décongelées
- 6 œufs (ou 1 ¾ tasse de substitut d'œufs liquide)
- ¼ tasse de lait écrémé ou à 1 %
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 tasse de fromage cheddar allégé (2 %), râpé



### Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Vaporisez légèrement un moule à muffins de 6 cavités avec le vaporisateur de cuisson.

Coupez le haut des poivrons. Retirez les graines et les membranes pour former des coupelles. Placez-les dans le moule.

Dans une poêle antiadhésive moyenne, chauffez l'huile à feu moyen-elevé. Faites revenir les oignons et les champignons pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, réchauffez les saucisses selon les instructions du paquet. Coupez-les en morceaux. Incorporez-les au mélange d'oignons et de champignons. Répartissez ce mélange dans les poivrons.

Dans un petit bol, fouettez les œufs, le lait et le poivre. Versez ce mélange dans les poivrons. Saupoudrez chaque poivron de fromage râpé.

Faites cuire au four pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient bien pris. Retirez du four, laissez refroidir légèrement, puis démoulez. Servez immédiatement ou laissez refroidir complètement avant de conserver au réfrigérateur ou au congélateur pour les réchauffer au besoin.

### Valeur nutritive

Par poivron rempli :



Calories : 267 | Lipides totaux : 13 g | Gras saturés : 4 g | Sodium : 401 mg | Cholestérol : 228 mg

Glucides totaux : 16 g | Fibres : 5 g | Sucres : 9 g | Protéines : 38 g | Potassium : 685 mg



# Poulet et choux de Bruxelles sur plaque de cuisson

**Portions : 6 | Préparation : 15 minutes | Temps total : 1 heure**

Utiliser une seule plaque pour préparer le dîner simplifie à la fois la préparation et le nettoyage. De plus, les saveurs se mélangeant pour offrir une délicieuse harmonie à chaque bouchée. Doublez la recette pour utiliser les restes dans des sandwichs, des salades ou des bols de riz

## Ingrédients :

- 2 tasses de choux de Bruxelles, coupés en deux
- 1 pomme rouge, tranchée
- 1 paquet de 113 g de jambon (en dés ou en tranches)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, divisées
- 1 c. à thé de romarin frais haché (ou l'herbe de votre choix)
- 6 hauts de cuisse de poulet, désossés et sans peau
- Sel et poivre noir moulu, au goût

## Préparation :

Préchauffez le four à 220 °C (425 °F).

Dans un bol, mélangez les choux de Bruxelles, la pomme et le jambon avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et le romarin.

Étalez le mélange en une seule couche sur une plaque recouverte de papier parchemin.

Dans le même bol, mélangez le poulet avec la c. à soupe d'huile restante. Disposez les morceaux de poulet parmi les légumes sur la plaque. Saupoudrez de sel et de poivre.

Faites cuire au four préchauffé, en remuant les légumes toutes les 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé au centre et que le jus soit clair, soit environ 40 à 45 minutes. Un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre du poulet doit indiquer au moins 74 °C (165 °F).

## Valeur nutritive

Par portion : 1 morceau de poulet et ½ tasse de légumes



Calories : 212 | Lipides totaux : 24 g | Gras saturés : 7 g | Sodium : 420 mg | Cholestérol : 150 mg

Glucides totaux : 8 g | Fibres : 2 g | Sucres : 3 g | Protéines : 30 g | Potassium : 450 mg

<sup>1</sup><https://lovefoodhatewaste.ca/fr/a-propos/le-gaspillage-alimentaire-au-canada/>

<sup>2</sup><https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/gestion-reduction-dechets/perte-gaspillage-alimentaire.html>

Vous souhaitez découvrir plus de conseils bien-être de l'équipe de Teladoc Health? Participez à notre prochain

# Webinaire sur le bien-être

**Préparation à la saison de la grippe :  
prévention, vaccination et traitement**



**Stéphane Limoges**

Directeur de comptes  
Teladoc Health Canada, Inc



**Dre Karolina Filipowska**

Directrice médicale adjointe, CAN  
Teladoc Health Canada, Inc



Mardi 23 septembre



11 h à 12 h (HE)



Scannez ici pour  
vous inscrire



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. Ainsi, Teladoc Health 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, Inc. Tous droits réservés.