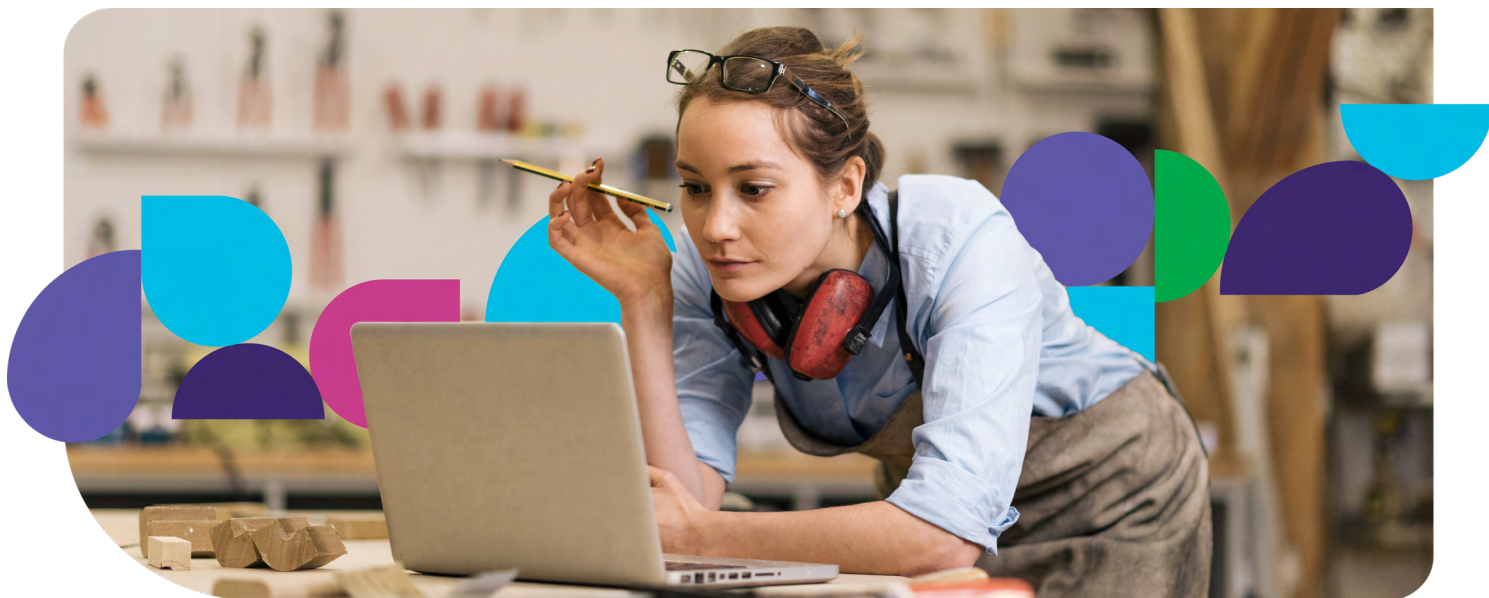




Pourquoi les routines sont bénéfiques

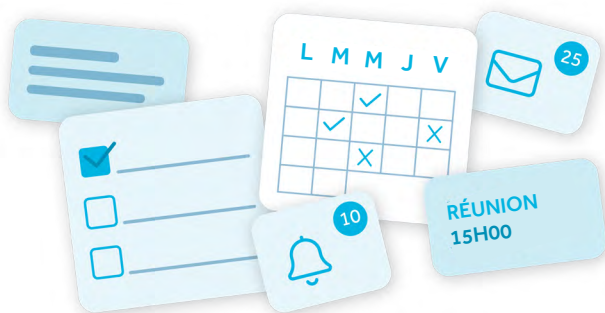
Les routines peuvent parfois sembler monotones ou répétitives. Pourtant, pour les tâches du quotidien comme promener le chien, préparer les repas ou accompagner les enfants à l'école, elles peuvent rendre les journées chargées plus faciles à gérer. Une routine est un ensemble d'actions répétées dans le même ordre ou au même moment.

Lorsqu'une partie de votre journée vous est familière, vous avez moins de petites décisions à prendre. Cela peut vous aider à gagner du temps, à vous rappeler les tâches importantes et à ressentir moins de stress.

Libérez votre esprit

Nous prenons des milliers de décisions chaque jour. S'il était possible de vous libérer de quelques-unes d'entre elles, ne serait-ce pas un soulagement?

En répétant les mêmes étapes, vous consacrez moins d'énergie mentale à décider quoi faire ensuite. Vous pouvez ainsi porter davantage attention à vos autres priorités.



Les routines peuvent :

-  **accroître la productivité;**
-  **améliorer le sommeil;**
-  **réduire le stress et l'anxiété;**
-  **diminuer la fatigue décisionnelle.**

Les routines peuvent alléger votre charge mentale et favoriser votre bien-être psychologique.¹

Comment adopter une routine

Adopter une routine demande un peu plus d'intention que développer une habitude, qui s'installe souvent de façon automatique. C'est pourquoi, lorsqu'on parle de routines, on les associe généralement à des activités précises : la routine du matin, la routine d'entraînement, la routine du coucher, etc. Mais comment y parvenir? **Avec intention.**

Choisissez un domaine sur lequel vous concentrer

Par exemple : le sommeil, l'alimentation saine, la gestion du stress ou l'activité physique.

Ajoutez de petites actions

Déterminez les actions qui feront partie de votre routine. Par exemple, si vous souhaitez mieux gérer votre stress, votre routine pourrait comprendre : trouver un endroit calme, pratiquer des exercices de respiration, écouter une musique apaisante ou vous adresser des paroles encourageantes.

Faites confiance au processus

Avec la pratique, votre routine deviendra graduellement plus facile à suivre et plus naturelle.



De petits gestes répétés avec constance peuvent alléger votre charge mentale et favoriser votre bien-être physique et psychologique.

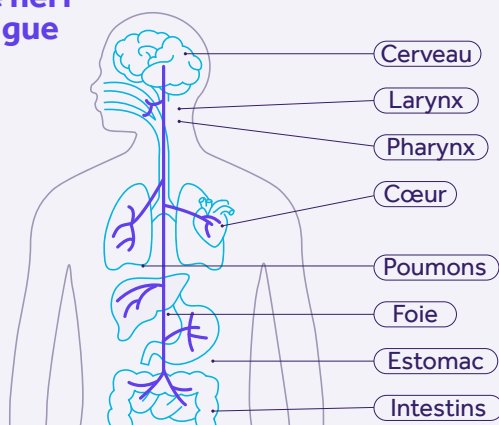
¹<https://acsmquebec.org/blogue/2020/04/23/la-puissance-dune-routine-creer-des-habitudes-pour-mieux-profiter-des-autres-moments>



Le nerf vague : comment votre cerveau et votre corps communiquent

Vous êtes-vous déjà demandé comment votre cerveau reste en contact avec votre cœur et d'autres organes, comme ceux de votre système digestif ? Faites connaissance avec le nerf vague. Ce long nerf transmet des signaux entre le cerveau et de nombreux organes. Il joue un rôle dans la digestion, la fréquence cardiaque et la réponse de l'organisme associée au repos et à la digestion. Comme il parcourt le cou, le thorax et l'abdomen, on le surnomme souvent le « nerf vagabond ».¹

Le nerf vague



Le nerf vague influence plusieurs fonctions cardiovasculaires, digestives et immunitaires de l'organisme :



Fréquence cardiaque



Pression artérielle



Inflammation



Libération des enzymes digestives, de l'acide gastrique et de la bile



Contractions de l'estomac et des intestins

Le nerf vague joue un rôle dans la réponse immunitaire et l'inflammation. Une inflammation persistante est associée à divers problèmes de santé

Reflux
gastro-œsophagien

Ralentissement
de la vidange
gastrique

Syndrome
de l'intestin
irritable

Maladies
auto-immunes

Syndromes
métaboliques

Vous pourriez voir des produits ou des activités qui prétendent pouvoir « réinitialiser » le nerf vague. À ce jour, aucune méthode simple à réaliser à la maison n'a démontré son efficacité à cet égard.

La respiration lente, l'activité physique régulière, le sommeil et la pleine conscience peuvent favoriser la détente et le bien-être général, mais ils ne réparent pas un nerf lésé ou endommagé.



Respiration profonde

La respiration abdominale profonde favorise la détente. Installez-vous dans un endroit calme et essayez la technique de respiration 4-7-8. Inspirez par le nez pendant quatre secondes, retenez votre souffle pendant sept secondes, puis expirez par le nez pendant huit secondes.

Activité physique régulière

Visez 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Faites une marche rapide, du vélo ou de la danse. Vous pouvez aussi consacrer du temps à une séance de renforcement musculaire.

Accordez-vous une pause en pleine conscience

Prenez quelques minutes pour porter attention à ce que vous voyez, entendez et ressentez. Cela peut vous aider à ramener votre attention au moment présent.

Des habitudes simples, comme respirer lentement, bouger régulièrement et prendre des pauses en pleine conscience, peuvent vous aider à mieux gérer le stress au quotidien

Avant de commencer un nouveau programme d'exercice, consultez une professionnelle ou un professionnel de la santé afin de vous assurer qu'il vous convient.

¹<https://lactualite.com/sante-et-science/calmons-nous-avec-le-nerf-vague/>

Le café : est-ce bon pour vous?



Le café peut faire partie d'une alimentation saine pour de nombreuses personnes adultes. Il contient des antioxydants, et certaines études ont établi un lien entre une consommation modérée de café et un risque moindre de certains problèmes de santé.² Toutefois, cela ne signifie pas que le café prévient les maladies.

Le café n'affecte pas tout le monde de la même façon. La quantité consommée, les ingrédients ajoutés et le mode de préparation peuvent faire une différence. Certaines personnes peuvent également être plus sensibles à ses effets.

Surveillez votre consommation de caféine

Une tasse de café filtre de 237 mL (8 oz liq.) contient en moyenne environ 135 mg de caféine. Cette quantité peut varier selon la boisson et la taille de la portion. Santé Canada recommande de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour pour la plupart des adultes.³

La caféine peut perturber le sommeil ou vous rendre nerveuse ou nerveux, irritable ou indisposé. Si vous êtes sensible à la caféine, essayez une plus petite portion, un café moitié-caféiné ou un café décaféiné.

Faites attention à ce que vous ajoutez

Les sirops aromatisés, la crème fouettée et les blanchisseurs à café sucrés peuvent ajouter beaucoup de sucre. Optez pour une plus petite taille, moins de sirop ou du lait nature. Consultez l'information nutritionnelle lorsqu'elle est offerte.

Faites attention au mode de préparation

Le café non filtré, comme le café préparé à la cafetière à piston ou le café turc, contient des huiles et des composés pouvant augmenter le taux de cholestérol LDL, souvent appelé « mauvais » cholestérol. Les filtres en papier éliminent une grande partie de ces composés.⁴

En choisissant une portion et un mode de préparation qui vous conviennent, le café peut demeurer un élément agréable de votre routine.

Essayez cette recette pour découvrir une façon tendance de savourer le café.

Café infusé à froid aux épices

Donne 2 portions | Temps de préparation : 8 à 12 heures

Le café infusé à froid est préparé dans l'eau froide pendant plusieurs heures. Son goût est souvent plus doux et moins amer que celui du café préparé à chaud puis versé sur de la glace.

Ingrédients

- 3 tasses d'eau
- $\frac{2}{3}$ tasse de café moulu grossièrement
- 3 c. à soupe de cassonade foncée
- 1 c. à thé de cannelle moulue

Préparation

Dans un pot de 1 L, mélanger l'eau, le café, la cassonade et la cannelle. Couvrir et réfrigérer pendant 8 à 12 heures. Filtrer le mélange au moyen d'un tamis fin dans un bol, puis le remettre dans le pot pour le conserver.

Au moment de servir, remplir à moitié un grand verre de glace. Ajouter le café jusqu'aux trois quarts du verre, puis incorporer du lait ou un blanchisseur à café, au goût.



Valeur nutritive (café seulement)

Par portion



Calories : 70 | Lipides : 0 g | Lipides saturés : 0 g | Sodium : 5 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides : 18 g | Fibres : 0 g | Sucres : 18 g | Protéines : 0 g | Potassium : 24 mg

¹<https://www.coffeeassoc.com/fr/le-cafe-en-chiffres-compte-a-rebours-de-la-journee-nationale-du-cafe/>

²<https://lemedecinduquebec.org/archives/2026/3/vue-sur-lobservatoire/les-benefices-cardiovasculaires-du-cafe/>

³<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/caffeine-aliments.html>

⁴<https://www.ledevoir.com/actualites/sante/956091/nouvelles-etudes-temoignent-bienfaits-caffeine>



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.