

6 changements simples pour une année plus saine

Une nouvelle année est le moment idéal pour prendre un nouveau départ. Voici six façons de changer les habitudes malsaines afin de mieux manger, de mieux se reposer, de moins stresser et bien plus encore.



Au lieu d'un défilement stressant, essayez une utilisation plus réfléchie du téléphone

Les Canadiens consultent leur téléphone en moyenne 52 fois par jour.¹ De plus, consulter constamment les actualités, les actions, les réseaux sociaux et d'autres applications peut vous stresser. Mais il existe des mesures que vous pouvez prendre pour être plus attentif à l'utilisation de votre téléphone.

Commencez :

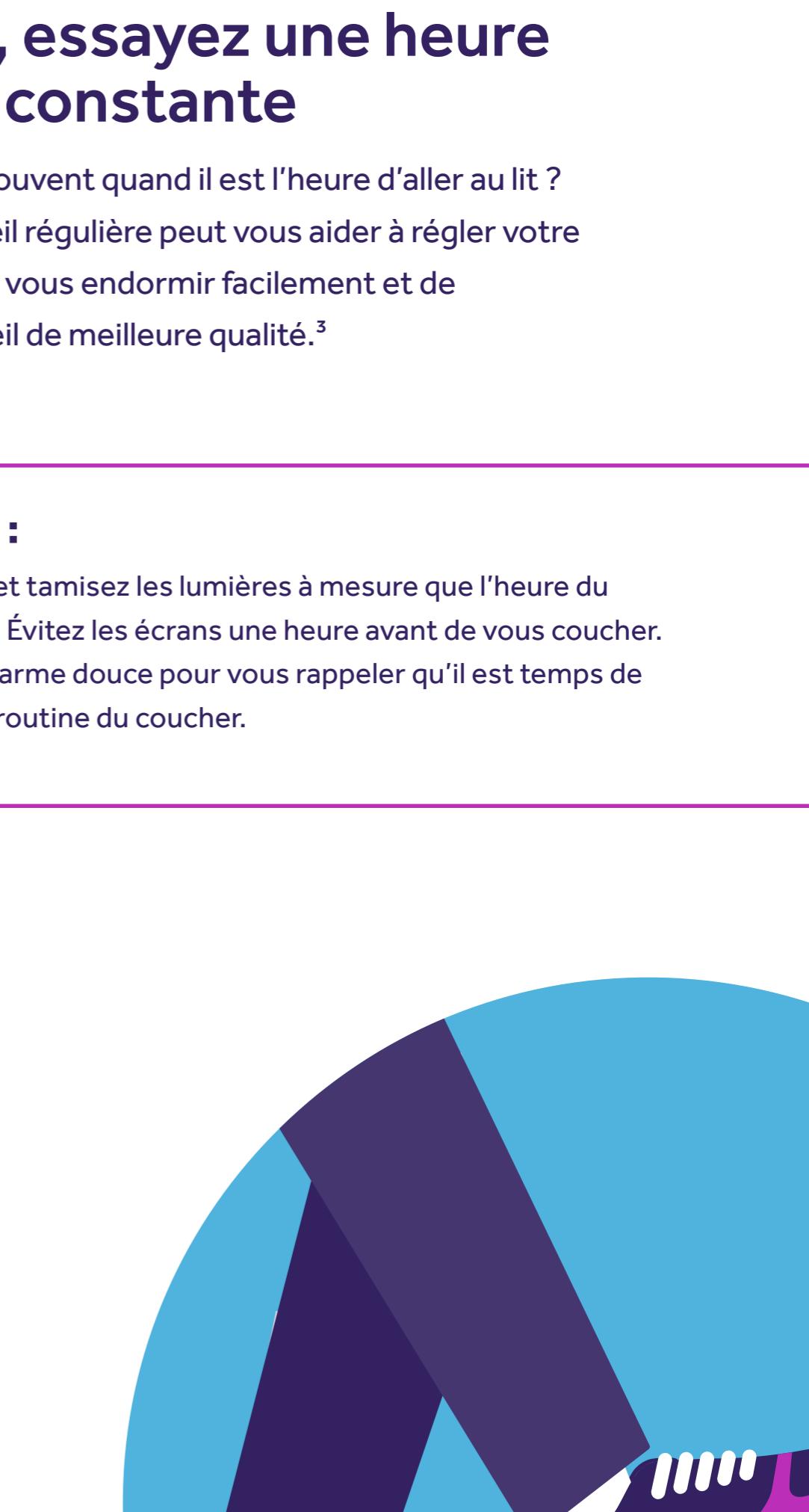
Déplacez les applications potentiellement stressantes de votre écran d'accueil. Ajoutez-les à un dossier pour les rendre plus difficiles à trouver. De cette façon, vous risquez moins de cliquer dessus sans réfléchir et de susciter l'anxiété.

Au lieu de desserts sucrés, essayez de faire des fruits votre meilleur choix

Si vous avez envie d'une friandise après un repas, renoncer au dessert peut vous sembler impossible. Mais vous pouvez toujours vous régaler et rester en bonne santé. Les fruits satisfont les envies de sucré et sont riches en fibres, vitamines, minéraux et bien plus encore.

Commencez :

Remplissez un bol de fruits avec des poires, des bananes, des oranges et d'autres fruits et légumes, et gardez-le bien en vue. Les recherches montrent que vous êtes plus susceptible de choisir des fruits et d'autres choix plus sains lorsque vous pouvez les voir.²



Au lieu de nuits tardives fréquentes, essayez une heure de coucher constante

Vous vous retournez souvent quand il est l'heure d'aller au lit ? Une routine de sommeil régulière peut vous aider à régler votre horloge interne afin de vous endormir facilement et de bénéficier d'un sommeil de meilleure qualité.³

Commencez :

Baissez les stores et tamisez les lumières à mesure que l'heure du coucher approche. Évitez les écrans une heure avant de vous coucher. Enfin, réglez une alarme douce pour vous rappeler qu'il est temps de commencer votre routine du coucher.

Au lieu d'attendre les ascenseurs, essayez de prendre les escaliers

Les séances d'entraînement longues ne sont pas les seules qui comptent. Augmenter votre rythme cardiaque par périodes de 10 minutes au cours de la journée peut également avoir un impact important sur votre santé, surtout si elles totalisent 30 minutes d'activité au total.⁴

Commencez :

Si vous vivez ou travaillez dans un immeuble avec ascenseur, essayez de prendre les escaliers une fois par jour. Vous vous dirigez vers un étage élevé ? Empruntez l'ascenseur pendant la majeure partie du trajet et marchez au niveau des derniers étages.



Au lieu de s'attarder sur des pensées négatives, essayez de vous concentrer sur des images positives

Les pensées contre-productives peuvent gâcher votre journée. Elles peuvent également contribuer à l'anxiété et à la dépression à long terme.⁵ Réentraîner votre cerveau à remplacer les pensées négatives par des pensées positives peut mettre fin à ce cycle.

Commencez :

Planifiez la prochaine fois qu'une pensée négative vous viendra à l'esprit. Pensez à une image positive, comme une scène de vacances heureuse ou un moment passé avec quelqu'un que vous aimez. Si vous restez bloqué sur une pensée négative, remplacez-la par une image agréable.

Au lieu des collations bourratives, essayez des collations pour combler les carences nutritionnelles

Presque tous les Canadiens grignotent au moins une fois par jour.⁶ Mais trop souvent, les gens se tournent vers des aliments riches en amidon qui ne rassasient pas et n'apportent pas de nutriments importants. Considérez plutôt les collations comme une excellente occasion de compléter votre régime alimentaire.

Commencez :

Créez vos collations en fonction des nutriments dont vous pourriez avoir besoin en plus grande quantité. Si vous manquez de fibres, essayez une salade d'avocat et de tomates. Vous manquez de calcium ? Essayez un yogourt grec garni d'une demi-poire coupée et d'amandes effilées.



1. <https://www2.deloitte.com/us/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey-us-edition.html>

2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6481966/>

3. <https://www.sleep.org/articles/day-in-day-out-the-importance-of-routine-in-our-daily-lives/>

4. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/do-short-bursts-of-exercise-help>

5. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0076564>

6. <https://www.mintel.com/press-centre/food-and-drink/a-snacking-nation-94-of-americans-snack-daily>