

Capsule santé

Joie et santé pour le temps des Fêtes !

Durant les fêtes de fin d'année, beaucoup d'entre nous trouvent que c'est un défi d'observer les bonnes habitudes d'un mode de vie sain. Voici comment traverser cette période tout en restant en bonne forme.

Savourez les délices de la saison - sans exagération !

Vous ne devriez pas vous priver du plaisir de déguster les petites gâteries offertes durant le temps des fêtes. Suivez ces petits conseils qui vous permettront de célébrer les fêtes de fin d'année sans nuire à votre santé.

- Courez les magasins d'alimentation;
Remplissez vos placards d'aliments nutritifs que vous aimez. Il est très important de veiller à ce que votre régime alimentaire continue à vous fournir des éléments nutritifs et sains. Gardez des fruits et des légumes frais à votre disposition, et faites de généreuses provisions de collations bénéfiques, comme des noix et des mélanges de fruits secs.

- Ne sautez pas de repas;
Surtout pas le petit déjeuner! Un petit déjeuner sain et nourrissant pourrait se composer de fruits, de grains entiers et de protéines. Si vous sautez des repas réguliers, vous aurez encore plus faim en dehors des repas, et vous aurez de plus grandes chances de succomber à la tentation de la malbouffe.



Une consommation d'alcool intelligente !

Quand vous êtes à une réception, espacez les boissons que vous consommez. Attendez qu'une heure se soit écoulée avant de siroter une autre boisson et ne manquez pas de manger quelque chose afin de ne pas boire l'estomac vide. La nourriture dans votre estomac ralentira les effets de l'ivresse alcoolique. Alternez les boissons alcoolisées et non alcoolisées. Et, méfiez-vous du punch, il pourrait vous mettre au tapis plus rapidement que vous ne le croyez !

Évitez le stress durant les fêtes de fin d'année

Le stress s'accumule aux alentours de la saison des fêtes. Ce qui devrait être une période de paix, de joie et de libéralité devient une période de bousculades, de courses précipitées et d'inquiétude. Il est important de trouver le juste milieu afin de pouvoir profiter des vrais plaisirs du temps des fêtes.

- Dormez suffisamment;
Offrez-vous une bonne nuit de sommeil. Faites vos achats, emballez vos cadeaux et planifiez vos tâches de sorte à vous octroyer sept à huit heures de sommeil chaque nuit, et davantage durant une période particulièrement stressante.

- Ne surchargez pas votre emploi du temps;
Vous avez le droit de dire « non » de temps à autre! Vous pouvez refuser poliment des invitations ou repousser quelques activités au besoin. Ménagez-vous et réservez votre entrain pour les activités qui comptent vraiment pour vous.

Capsule Santé
No. 2, 2008



Miser sur une vie active durant le temps des fêtes

Vous souvenez-vous de l'énergie qui vous envahissait aux alentours des Fêtes quand vous étiez enfant ? Si vous étiez comme la plupart des enfants, le froid de la saison n'était pas un obstacle ! Retournez à cette époque de votre vie, reconquérez votre esprit d'alors et bougez durant la période des fêtes.

Qu'il neige ! Qu'il neige ! Qu'il neige ? Que vous aimiez la neige ou pas, il sera difficile pour beaucoup d'entre nous de l'éviter cet hiver. Plutôt que d'hiberner jusqu'au printemps, amusez-vous, adoptez un état d'esprit conforme à la période des fêtes et à la saison, pratiquez des sports d'hiver.

Vous pourriez rassembler les membres de votre famille et vos amis en vue de faire de l'hiver une période de conditionnement physique collectif. Ou vous pourriez affronter la neige en solitaire, mais de bonne humeur et dans un état d'esprit aventureux. De toute façon, incorporez le conditionnement physique dans votre emploi du temps des Fêtes. L'activité physique concourra à alléger le stress et à gommer les traces des petites gâteries de la période des fêtes. Il n'est pas nécessaire de lui consacrer beaucoup de temps, ou même d'entreprendre une séance particulièrement ardue. On a constaté que même des exercices de faible intensité avaient un effet bénéfique sur la santé.

Essayez les activités ci-après. L'hiver a beaucoup à offrir - sortez et profitez de cette saison !

- Mettez vos patins
- Dévaldez les pentes
- Faites du ski de fond
- Promenez-vous dans un décor hivernal féérique

Source : www.sante.canoe.com

Saviez-vous que...

L'Opération Nez rouge est une vaste campagne de sécurité routière en matière de conduite avec les facultés affaiblies. Son principal volet est un service de chauffeur privé gratuit et bénévole offert pendant la période des Fêtes à tout automobiliste qui a consommé de l'alcool ou qui ne se sent pas en état de conduire son véhicule. Il s'agit donc d'une façon originale de se déplacer dans sa propre voiture sans prendre le volant... et le service est gratuit.

Depuis 1984, l'Opération Nez rouge s'est donnée comme mission de valoriser, par une approche non moralisatrice, l'adoption d'un comportement responsable face à la conduite avec les facultés affaiblies en rendant possible l'existence d'un service de raccompagnement accessible et confidentiel, offert à la communauté par la communauté, et dont les résultats financiers profitent à des organismes locaux dédiés à la jeunesse.

Vous pouvez vous rendre sur www.operationnezrouge.com pour trouver le numéro de téléphone de l'ONR de votre région. Voici quelques numéros :

- Montréal : 514.256.2510
- Québec : 418.688.8080
- Laval-Basses-Laurentides : 450.664.4314
- Drummondville : 819.478.0070

Et n'oubliez pas que le taxi, est une autre alternative pour retourner à la maison en toute sécurité après une soirée bien arrosée.

Source : Site Internet d'Opération Nez rouge : www.operationnezrouge.com



NOTE : LA « CAPSULE SANTÉ » EST PUBLIÉE UNIQUEMENT À TITRE DOCUMENTAIRE. ELLE N'A PAS POUR BUT DE FOURNIR DES CONSEILS MÉDICAUX.