

Promouvoir le bien-être durant les Fêtes



La période des Fêtes peut représenter un temps de joie et d'amour et de moments passés en famille et avec les amis. Elle est parfois aussi synonyme de défis particuliers pour de nombreuses raisons. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à favoriser votre bien-être durant les Fêtes.

Offrir des cadeaux vous angoisse? Fixez-vous un budget et respectez-le. N'oubliez pas que le mois de décembre s'accompagne de diverses dépenses imprévues, y compris la hausse du coût des aliments et des divertissements. Ayez des conversations honnêtes avec vos proches pour envisager de rompre avec les traditions pouvant être trop coûteuses.

Il n'y a pas de mal à dire non merci poliment lorsque l'on vous invite à des soirées et des événements.

Conservez vos saines habitudes! Continuez à faire de l'exercice, à bien manger et à avoir de bonnes nuits de sommeil. Abonnez-vous au Bulletin du mieux-être communautaire de l'ORS d'Entre-les-Lac et de l'Est en nous contactant par courriel au wellness@ierha.ca (ligne Objet : Abonnement) ou en appelant le 1-877-979-93555 pour vous renseigner sur les cours en matière de mieux-être qui sont offerts dans la région.

Ajoutez plus de plats de légumes à vos repas traditionnels des Fêtes. Consultez la recette du mois de décembre pour petits budgets (*en anglais seulement*).

Prenez soin de vous lorsque vous vous sentez dépassé. Pratiquez des techniques de relaxation, la respiration profonde, le yoga, la gratitude, la méditation, écoutez de la musique ou allez faire une promenade. Ce sont autant de moyens qui peuvent aider à apaiser un esprit et un corps surstimulés. Jetez un coup d'œil à la Série de techniques de relaxation sur le site et inscrivez-vous ou mettez votre nom sur une liste d'attente. Par ailleurs, essayez la technique de Respiration en boîte : inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes; répétez jusqu'à 10 fois.

Assurez-vous de boire suffisamment d'eau. Si vous n'aimez pas boire de l'eau froide le matin, ajoutez-y une tranche de citron ou buvez une tisane. Évitez ou limitez la caféine, l'alcool, les siestes durant la journée et les repas copieux avant le coucher.

De temps en temps, mettez votre cellulaire ou autre appareil de côté et privilégiez les rencontres en personne! Essayez une nouvelle activité!

Protégez-vous des microbes en vous lavant les mains! C'est la meilleure façon d'éviter de tomber malade ou de transmettre les maladies courantes en hiver comme le rhume.

Donnez plus que vous comptez recevoir. Aidez un ami ou un inconnu, faites du bénévolat, offrez un compliment et faites un geste de bonté au hasard. Les choses simples (et pas toujours les cadeaux) peuvent être les plus grands **plaisirs** que l'on puisse recevoir.

Contributrice :

Bonnie Stefansson, BRS, Coordonnatrice du mieux-être
Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est
Beausejour Hew Primary Health Care Centre
bstefansson@ierha.ca 204 268-7440

