



Saviez-vous que la journée mondiale de la santé mentale a lieu le 10 octobre?

En effet, la Journée mondiale de la santé mentale, qui est célébrée chaque année le 10 octobre, a pour objectif de sensibiliser les gens aux problèmes de santé mentale dans le monde. Nous profitons donc de cette journée pour vous rappeler l'importance d'adopter de saines habitudes de vie au quotidien pour ainsi préserver une bonne santé mentale, et prévenir des troubles qui y sont associés.

Détaillons les 4 principales pratiques qui favorisent l'adoption ou le maintien de saines habitudes de vie.



Tout d'abord, selon l'Organisation mondiale de la Santé, le stress est défini comme «un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général.»

Pour mieux gérer les situations difficiles qui vous mettent dans un état de stress, vous pouvez :

Pratiquer du yoga ou de la méditation

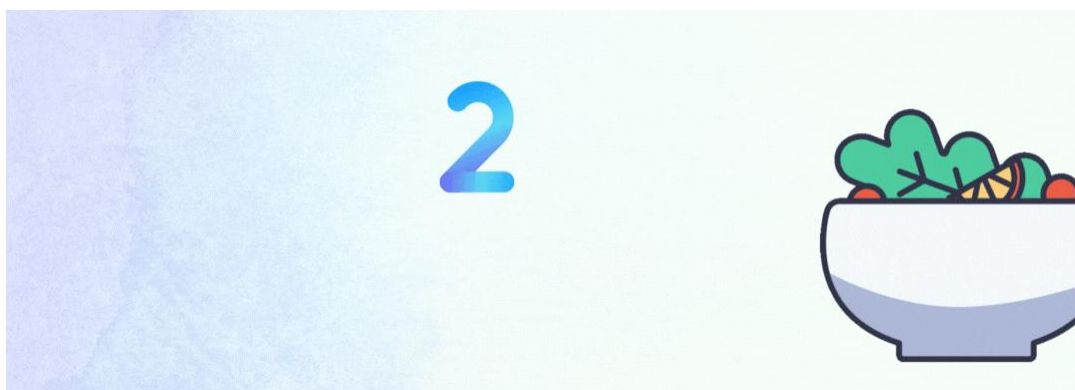
En plus de réduire le stress, la méditation favorise la concentration et augmente même la performance. De plus, elle exerce l'esprit à libérer les idées du passé et des soucis de l'avenir et à se concentrer sur le moment présent. Les techniques de respiration ou même de relaxation sont également propices à la détente et aident à mieux gérer le stress qui nuit au sommeil.

En parler

Évitez de rester seul ou de vous isoler si vous vivez une situation difficile. Que ce soit dans votre milieu de travail ou dans votre entourage à l'extérieur du travail, contactez un proche, une personne de confiance ou une ressource pouvant vous offrir de l'écoute, du soutien ou l'aide dont vous avez besoin.

Limiter le temps passé à suivre les actualités

Le fait de consacrer trop de temps à suivre les actualités à la télévision et dans les réseaux sociaux peut augmenter le stress. Limitez le temps que vous y consacrez si cela augmente votre stress.



Boire suffisamment d'eau

Assurez-vous de boire de l'eau tout au long de la journée. Il est généralement conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Rappelez-vous que l'eau assure le bon fonctionnement des organes vitaux et le maintien d'une bonne santé générale.

Essayer de nouvelles recettes

Penser à son alimentation n'est pas toujours facile. Plusieurs sites et applications mobiles offrent des recettes santé simples et gratuites, vous pouvez donc en profiter pour essayer de nouvelles recettes!

Choisir de meilleurs aliments

Choisir des aliments sains a une incidence positive sur la santé mentale. Selon les diététistes du Canada, « ce que nous mangeons influe directement sur notre humeur, nos comportements et nos fonctions cognitives ».

En règle générale, les aliments transformés et riches en graisses et en sucres sont à éviter le plus possible, tandis que les fruits et les légumes devraient être davantage consommés au quotidien. Vous avez de la difficulté à les intégrer dans vos repas?

Vous pouvez opter pour des fruits et légumes surgelés ou en conserve. En plus d'être économiques, ils sont rapides à être utilisés et sans perte.

Consommer avec modération l'alcool et le café

Alcool

Le site d'Éducalcool fournit des outils d'aide à la modération, des informations et différents guides téléchargeables. <https://www.educalcool.qc.ca/>

Café

On le sait tous, le café est bien connu et apprécié pour son aspect stimulant. Il augmente le niveau d'attention et permet de lutter contre la somnolence ou la sensation de fatigue. Malgré tous ses bienfaits, une surconsommation de café peut entraîner des effets indésirables sur notre organisme à court et à long terme.

Il est recommandé de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour, soit l'équivalent de 3 tasses de café. Si vous pensez dépasser cette quantité de café quotidiennement, il existe des alternatives. Par exemple, un café décaféiné ou un thé peuvent bien remplacer un café dans la journée.



Tout d'abord, l'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel qui requiert une dépense d'énergie.

Par exemple, l'activité physique peut se retrouver dans :

- Les tâches domestiques (passer la tondeuse, pelleter, etc.)
- Les exercices (yoga, étirements, etc.)
- Les loisirs (natation, course, etc.)
- Le travail (Soins à la personne, monter des escaliers, etc.)
- Le transport (marcher pour aller prendre l'autobus, vélo, etc.)

Faire de l'exercice physique comporte de nombreux avantages :

- Diminution du stress, de l'anxiété ;
- Réduit les risques de dépression légère ;

- Facilite le rétablissement pour ceux qui sont aux prises avec des dépendances ;
- Améliore l'estime de soi, la qualité du sommeil et les fonctions cognitives ;
- Etc.

Pour vous motiver à intégrer l'activité physique dans votre horaire, voici quelques trucs :

Bouger avec l'entourage

Les jeunes enfants débordent d'énergie, profitez-en pour jouer et bouger avec eux. Si vous préférez faire des activités seul, pourquoi ne pas vous lancer des défis entre amis ou entre conjoints? Cela vous motivera davantage!

Essayer de nouvelles activités

Un nouveau centre de yoga a ouvert ses portes près de chez vous, mais vous n'en avez jamais fait?

Pourquoi ne pas l'essayer? Certains centres offrent même un premier cours d'essai gratuit, vous n'avez donc plus d'excuse pour essayer de nouvelles activités!

Explorer les opportunités offertes par la technologie

La technologie ne cesse de nous impressionner et l'activité physique avec la technologie n'y fait pas exception. Des consoles de jeu tels qu'une Nintendo Switch ou un tapis roulant muni d'un écran avec différents paysages autour du monde peuvent vous motiver à faire une activité physique tout en restant dans le confort de votre maison.



Plusieurs personnes rêvent d'avoir un bon sommeil réparateur. En effet, il existe certaines astuces pour faciliter le sommeil. En voici quelques-unes :

Fermer les écrans

Au moins une heure avant d'aller au lit, il est recommandé de cesser d'utiliser des appareils électroniques. La lumière diffusée par les téléphones cellulaires, tablettes, ordinateurs et téléviseurs stimule certaines zones du cerveau et nuit donc au sommeil.

Des alternatives aux appareils électroniques?

Optez plutôt pour :

- Lire un livre ou feuilleter un magazine ;
- Faire un casse-tête ou un dessin ;
- Regarder des albums photos et se remémorer des souvenirs ;
- Écouter de la musique ;
- Se libérer l'esprit en écrivant ce qu'on ne doit pas oublier ;
- Etc.

Établir une routine

Lorsque c'est possible, se coucher et se lever à peu près à la même heure chaque jour crée une routine que le corps reconnaît. Votre routine peut être modifiée, mais essayez de ne pas dormir plus de deux heures de plus que les autres jours.

Éviter les substances stimulantes en soirée

La consommation de caféine et d'autres stimulants (tabac, boisson gazeuse, aliments sucrés) est à éviter au moins quatre à six heures avant le coucher.

Bouger régulièrement, mais pas trop tard!

Pratiquer de l'activité physique régulièrement est excellent pour avoir un meilleur sommeil. Toutefois, il vaut mieux éviter l'exercice intense au moins trois heures avant d'aller se coucher.

Pour préserver votre santé mentale, vous pouvez aussi mettre en place ces quelques astuces dans votre **sphère professionnelle**.

Organiser son travail

- Fixez-vous un horaire de travail avec des périodes de pauses ;
- Prenez toute la durée des pauses prévues à votre horaire de travail ;
- Planifiez vos tâches et vos priorités.

Socialiser

- Gardez-vous du temps pour les rencontres sociales et amicales avec vos collègues au travail ;
- Amusez-vous à l'extérieur du travail avec vos amis et votre famille (c'est important de se déconnecter!).

Réagir en cas de problème

- Si vous jugez que vous vivez une situation problématique au travail, allez chercher du soutien auprès de vos collègues, de votre supérieur hiérarchique ou une personne de confiance pour trouver des solutions ;

- Communiquer avec le Programme d'aide aux employés (PAE) s'il existe dans votre milieu de travail.

Connaissez-vous TOUGO?

The logo for TOUGO features the word "TOU" in white, bold, sans-serif capital letters inside a black rectangular box, followed by the word "GO" in black, bold, sans-serif capital letters to its right. The entire logo is set against a solid orange background.

Depuis 2005, pour le mois d'avril, le *Défi Santé* nous aide à passer à l'action pour améliorer nos habitudes de vie en ciblant 3 objectifs principaux : manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre mental.

Le *Défi Santé* a récemment subi une importante transformation... en commençant par son nom! Ainsi, **le *Défi Santé* devient TOUGO**, un nom souriant qui annonce la promesse de la marque: «tout pour se donner un go santé». Sur le site, vous trouverez différents trucs et astuces pour mettre ces 3 objectifs en pratique et bien sûr, les maintenir dans le temps!

montougo.ca