



## Naviguer dans la période des Fêtes avec gratitude

La période des Fêtes peut être une période tumultueuse remplie de nombreuses émotions. Du bonheur d'être avec ses proches aux difficultés qui peuvent survenir, il est important d'aborder cette période avec gratitude pour entretenir son bien-être. Lisez ci-dessous pour découvrir les bienfaits de la gratitude sur votre corps et votre esprit, avec des conseils pratiques pour profiter des retombées positives sur votre humeur et votre comportement. Pour préparer les Fêtes de fin d'année, nous avons inclus des conseils pour maintenir une alimentation saine et quelques idées stimulantes d'amuse-gueule à emporter!

---

## Créez une saison de gratitude

**Partager du temps avec la famille et les amis, échanger des cadeaux et faire la fête engendre de bons sentiments.**

Cependant, pour certains, c'est une période difficile. Peut-être qu'il vous manque des proches qui ne sont plus parmi nous. Peut-être que vous n'êtes pas rendu où vous voulez dans votre carrière ou votre relation. Dans ces cas et bien d'autres encore, la période des Fêtes peut être une période éprouvante.

Se sentir reconnaissant vient souvent naturellement lorsque votre vie se passe bien. C'est dans les moments les plus difficiles qu'il peut devenir plus ardu de le devenir. Pratiquer la gratitude dans vos moments les plus difficiles peut avoir un effet positif sur votre humeur. C'est à ce moment-là que c'est le plus important.

## Comment la gratitude affecte le corps

Votre système nerveux intervient pour diminuer le cortisol<sup>1</sup>, l'hormone du stress, lorsque vous pensez à ce que vous appréciez ou à ce pourquoi vous ressentez de la gratitude. Votre corps augmente également l'ocytocine chimique « de bien-être », ce qui contribue à améliorer votre humeur. Lorsque votre humeur s'améliore, vous vous sentirez peut-être plus motivé pour faire des choses que vous aimez.

Si vous rencontrez des difficultés, essayez certaines de ces pratiques de gratitude :



### Faites une liste de gratitude

Prenez le temps de dresser la liste de tout ce pour quoi vous êtes reconnaissant, peu importe sa taille. Vous pouvez par exemple être reconnaissant que le soleil se soit levé ce matin. Gardez cette liste à portée de main au cas où vous pourriez avoir besoin d'un remontant.

### Créez votre journal

Choisissez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant et notez-la. Donnez-vous une limite de temps et ne vous arrêtez pas tant que votre temps n'est pas écoulé. Ce geste crée également une pierre de touche pour plus tard.

### Remerciez quelqu'un

Pensez à quelque chose que quelqu'un a fait pour vous récemment. Écrivez-lui une note personnelle, envoyez-lui un SMS ou, mieux encore, contactez-le pour le remercier en personne. Non seulement vous vous sentirez bien en le remerciant, mais il ressentira également une bouffée de bonne humeur.

### Soyez raisonnable

Entrez en contact avec vos sens : touchez, voyez, sentez, goûtez et entendez. Soyez attentif à votre environnement tout au long de votre journée. Pensez à une chose que vous appréciez pour chacun de vos sens. C'est peut-être la sensation de l'eau sur votre peau, l'odeur du café ou le rire des enfants.

### Regardez à l'intérieur de vous

Utilisez l'introspection. Le « Naikan » est une pratique japonaise<sup>2</sup> qui consiste se poser trois questions :

- ✓ Qu'ai-je reçu?
- ✓ Qu'ai-je donné?
- ✓ Quels problèmes ou difficultés ai-je causés?



La gratitude peut créer une boucle de retombées positives sur votre humeur et votre comportement. Tout cela peut également vous aider à mieux gérer le stress et même à réduire les symptômes de dépression et d'anxiété.

**Faire face à des émotions complexes d'un seul coup n'est pas facile.**

**Il existe rarement une solution en une seule étape.**

**Créer une pratique quotidienne de gratitude peut aider.**

<sup>1</sup> <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/sante/rvpm-aide-memoire/stress-et-performance.html>

<sup>2</sup> <https://wikimonde.com/article/Naikan>



# Rester actif par temps froid

Avant de commencer une nouvelle routine d'exercices, parlez-en à votre médecin pour vous assurer qu'elle est sans danger. Pour les activités extérieures, gardez les extrémités au chaud et assurez-vous que les conditions sont adaptées.

**L'hiver est chargé de bonnes choses et de moins bonnes quand il s'agit de rester actif.**

**Le bon côté :** voir notre famille et nos amis pendant les vacances nous tient occupés. Selon l'endroit où vous vivez ou que vous visitez, marcher dehors peut vous offrir un changement de rythme et vous ancrer dans la nature.

**Le mauvais côté :** trop de friandises et de délicieux repas peuvent nous amener à trop manger. Le froid et la glace rendent difficile de sortir pour éliminer ces calories supplémentaires.

Rester actif en hiver est essentiel pour éviter une prise de poids saisonnière indésirable. Il est temps de faire preuve de créativité pour continuer à avancer.

## Superposez

Des vêtements et des chaussures adaptés sont cruciaux pour les entraînements hivernaux en plein air.

### Ajoutez :

- Une sous-couche comme un sous-vêtement long
- Un gilet polaire, un chandail ou un cardigan à fermeture éclair
- Une veste ou un manteau
- Des bottes avec une bonne traction ou des espadrilles isolées
- Un chapeau (votre tête est la plus grande source de perte de chaleur)
- Des gants ou des mitaines
- Des chaussettes bien ajustées
- Un cache-cou (plus chaud)

Maintenant que vous êtes prêt, suivez ces conseils ci-dessous pour rester actif :

### **Pensez au-delà de la marche**

Les sports et activités par temps froid sont un excellent moyen de progresser. Rendez-vous à la patinoire pour faire du patin à glace. Faites du ski de fond ou de la raquette. Sortez la pelle et débroyez la neige de votre trottoir ou de votre allée.

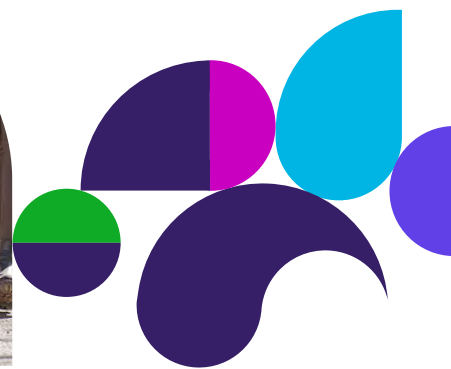


### **Faites des promenades plus courtes et plus fréquentes**

Échangez votre marche typique de 45 minutes contre trois promenades de 15 minutes réparties tout au long de la journée. Le nombre total de pas sera le même, mais les marches seront plus faciles à tolérer.

### **Amenez un copain**

Il est toujours plus facile de sortir si vous avez un ami pour vous accompagner. Passez du temps à socialiser avec un ami ou amenez votre compagnon à quatre pattes. Tout le monde se sentira mieux après une escapade rapide.



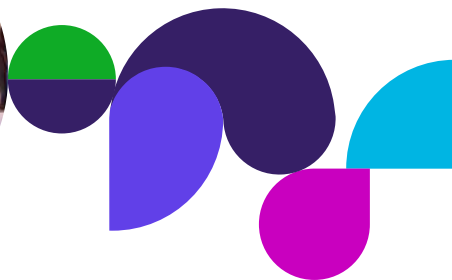
### **Essayez un cours ou une application en ligne**

Si vous ne supportez pas de sortir, trouvez un cours de danse, d'aérobic ou un autre cours d'entraînement cardio. Il existe de nombreuses options gratuites de nos jours. Les étapes peuvent vraiment s'additionner.



## Allez faire les courses

Montez les marches en faisant quelques virées dans votre centre commercial ou votre détaillant à grande surface préféré. Personne n'a besoin de savoir que vous magasinez, que vous n'achetez pas. Et vous trouverez peut-être même de bons équipements d'entraînement d'hiver pendant votre visite.



## Nettoyez votre maison

Une heure de nettoyage en profondeur peut ajouter un nombre surprenant d'étapes. En prime, vous pourrez ensuite vous détendre dans votre maison étincelante.



C'est toujours le bon moment pour augmenter votre activité physique. N'oubliez pas d'être gentil et patient avec vous-même pendant ces mois plus difficiles.





# Fêtes de fin d'année : conseils pour manger sainement

**Profiter des Fêtes de fin d'année ne signifie pas que votre santé doit être négligée.**

Les plateaux des Fêtes, les planches de charcuterie et tous ces desserts spéciaux peuvent être remplis d'ingrédients qui ne correspondent pas à votre routine de repas habituelle. Il existe cependant des trucs et astuces pour rester sur la bonne voie pendant la période des Fêtes.

## **Prenez une collation saine avant de partir**

Restez fidèle à votre routine alimentaire habituelle, sachant que vous pourrez encore faire des folies lors de l'événement. Assurez-vous également de prendre une collation saine avant d'aller à une réception afin de ne pas avoir trop faim.

## **Rappelez-vous pourquoi**

Vos objectifs de santé ne sont pas saisonniers. En être conscient vous aide à faire les meilleurs choix pour vous.

## Changez votre fusil d'épaule

Bien que la nourriture soit souvent l'activité principale lors d'une réception, ce n'est pas obligatoire de manger. Concentrez-vous sur les personnes que vous n'avez pas vues depuis un moment.

## Hydratez-vous

Buvez beaucoup d'eau avant votre rassemblement. Être bien hydraté peut vous aider à vous sentir bien.

## Préparez un plat que vous pourrez déguster

Proposez toujours d'apporter un plat à la réception. C'est l'occasion de fournir ce qui vous convient afin de pouvoir profiter d'une option nutritive.

**Commencez à célébrer du bon pied en préparant ces délicieuses entrées pour votre prochaine réception.**





## Endives avec fromage de chèvre aux herbes

Savoureuses avec du yogourt et des herbes, elles sont faibles en calories, sans gluten et respectueuses des régimes paléo.

**Donne 10 portions | Préparation : 7 minutes**

### Ingrédients

- 4 oz de fromage de chèvre frais nature
- 3 cuillères à soupe de yogourt grec nature sans gras
- 1 cuillère à thé d'huile d'olive extra vierge
- ½ cuillère à thé d'aneth frais haché
- 1 cuillère à thé de persil frais haché
- 2 têtes d'endives, feuilles séparées (20-24 feuilles)
- Poivre noir fraîchement concassé

### Préparation

Dans un bol moyen, fouetter ensemble le fromage de chèvre, le yogourt et l'huile. Incorporer l'aneth et le persil. Verser une petite cuillerée du mélange sur les extrémités des feuilles d'endive, en la divisant uniformément. Assaisonner de poivre et servir aussitôt.

### Informations nutritionnelles | Portion : environ 2 feuilles farcies



Calories : 76 | Matière grasse totale : 5 g | Gras saturés : 3 g | Sodium : 63 mg | Cholestérol : 12 mg  
Glucides totaux : 4 g | Fibres : 3 g | Sucres : 1 g | Protéines : 5 g | Potassium : 337 mg



## Brochettes de crevettes chili-lime

Ces brochettes de protéines maigres sont des collations des Fêtes faciles à manger.

**Donne 10 portions | Préparation : 2 min | Cuisson : 5 min**

### Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- 1 lb de grosses crevettes non cuites (environ 26-30), pelées et déveinées
- 1 cuillère à thé de zeste de citron vert râpé

### Préparation

Dans une poêle moyenne, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail et remuer jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 30 secondes. Ajouter le jus de citron vert et la poudre de chili et mélanger. Ajouter les crevettes. Cuire jusqu'à ce que les crevettes soient roses et ne soient plus translucides, environ 2 minutes. Retirer du feu. Incorporer le zeste de citron vert. Enfiler environ trois crevettes par brochette et servir chaud.

### Informations nutritionnelles | Portion : 3 crevettes



Calories : 62 | Matière grasse totale : 3 g | Graisses saturées : 0 g | Sodium : 59 mg | Cholestérol : 65 mg  
Glucides totaux : 1 g | Fibres : 0 g | Sucres : 0 g | Protéines : 9 g | Potassium : 7 mg

# Contactez-nous

Si vous êtes aux prises avec une incertitude médicale de quelque nature que ce soit, Teladoc Health peut vous aider.

**Visitez [Teladoc.ca/RBCInsurance/fr](https://Teladoc.ca/RBCInsurance/fr)  
ou composez le 1 877 419-2378**



Cette infolettre ne vise pas à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de la part du service Experts médicaux de Teladoc. À ce titre, le service Experts médicaux de Teladoc ne garantit pas l'exactitude de l'information ou son applicabilité à une situation factuelle particulière et n'en assume pas la responsabilité. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.