

## CONSEILS POUR UNE VIE SAINÉ

---

Notre mode de vie peut avoir un impact important sur la façon dont nous nous sentons. Lorsque nous ne prenons pas soin de nous, nous pouvons rencontrer un certain nombre de problèmes, notamment des troubles du sommeil, de la fatigue, un manque d'énergie, des difficultés de concentration, ainsi qu'une tension et un stress accrus. Ces problèmes peuvent nous rendre vulnérables à l'anxiété. Faire des choix sains vous aidera à vous sentir mieux. Souvenez-vous que l'objectif d'un mode de vie sain n'est pas d'éliminer l'anxiété (*car l'anxiété joue un rôle adaptatif important – sans elle, nous ne pourrions pas survivre*), mais de nous aider à être à notre meilleur (pour en savoir plus sur l'anxiété, consultez [Qu'est-ce que l'anxiété ?](#)). En adoptant un mode de vie sain, nous sommes mieux à même de gérer l'anxiété. Voici quelques idées pour adopter un mode de vie sain.

### → **Établissez une routine.**

Établissez une routine en fixant des heures précises pour les repas, le travail, les tâches ménagères, les moments de tranquillité et le coucher. Nous nous sentons plus en sécurité lorsque notre journée est prévisible. Cela nous aide également à accomplir les tâches et nous rappelle de prendre du temps pour nous. Avoir une routine peut vous aider à mieux gérer votre anxiété.

### → **Devenez actif(ve).**

L'exercice régulier peut avoir un impact positif sur votre santé émotionnelle et physique. En fait, l'exercice est l'un des outils les **plus puissants** pour gérer le stress et l'anxiété. Cependant, il peut être difficile de commencer un programme d'exercice régulier. Alors, commencez doucement et augmentez votre activité physique progressivement. Essayez de faire au moins 20 minutes d'exercice physique trois ou quatre fois par semaine. Vous serez plus enclin à suivre un programme si vous choisissez une activité qui vous plaît (comme le ski, la randonnée, le jardinage ou la danse). Essayez de vous inscrire dans une salle d'entraînement, de vous inscrire à un cours d'exercice ou de trouver un partenaire d'entraînement. Trouvez des petits moyens d'augmenter votre activité physique. Par exemple, stationnez-vous plus loin de la porte ou prenez les escaliers.

→ **Mangez sainement.**

Une alimentation saine et équilibrée peut vous aider à vous sentir mieux. Mangez régulièrement tout au long de la journée et ne sautez pas de repas. Votre alimentation doit inclure une variété d'aliments. Vous vous demandez comment manger plus sainement ? Essayez de réduire votre consommation de sel et de sucre, de manger plus de fruits et de légumes et de boire plus d'eau. Essayez de manger trois repas par jour et une ou deux collations. Pour d'autres idées sur la façon d'améliorer votre alimentation, consultez votre médecin ou un diététicien, ou reportez-vous au [Guide alimentaire canadien](#).

→ **Passez une bonne nuit de sommeil.**

Les difficultés de sommeil peuvent contribuer aux problèmes d'anxiété et rendre difficile d'y faire face. Essayez de dormir environ sept à huit heures par nuit. Il ne s'agit toutefois que d'une estimation. Les gens n'ont pas tous besoin de la même quantité de sommeil, et cette quantité peut changer avec l'âge. Si vous avez des problèmes de sommeil, discutez-en avec votre médecin.

→ **Mettez en place des soutiens sociaux.**

Il est important d'avoir dans sa vie des personnes sur lesquelles on peut compter. Il est utile de pouvoir parler à un(e) ami(e) quand on a passé une journée difficile ou qu'on est confronté à un problème. Le fait de disposer d'un bon réseau social a été associé à un plus grand bien-être. Avoir au moins un(e) ami(e) qui vous soutient peut faire la différence. Malheureusement, il peut être difficile de se faire des amis.

→ **Apprenez à vous détendre.**

L'utilisation de stratégies de relaxation peut contribuer à réduire votre tension générale et votre niveau de stress. Cependant, la relaxation ne se limite pas à s'asseoir sur le sofa en regardant la télévision. Ce qui fait la différence, c'est la relaxation « profonde », qui est l'opposé de ce que votre corps ressent lorsqu'il est stressé.

→ **Gérez votre temps.**

Apprendre à gérer son temps plus efficacement peut réduire le stress. Utilisez un agenda pour planifier vos activités. Cela vous aidera à voir si vous n'en

faites pas trop et à trouver du temps pour les choses que vous devez faire. Souvenez-vous de prévoir chaque jour du temps pour la détente et des activités amusantes.

→ **Réduisez les stimulants.**

Un excès de caféine peut entraîner des troubles du sommeil et une augmentation de l'anxiété. Essayez de réduire votre consommation de caféine. Cela comprend le café, certains thés, les boissons gazeuses et le chocolat. Si vous buvez beaucoup de boissons contenant de la caféine, il est préférable de réduire progressivement la quantité de caféine que vous consommez chaque jour. Le tabagisme est également un stimulant puissant. Outre les avantages pour la santé, arrêter de fumer peut également vous rendre moins vulnérable à l'anxiété.

→ **Évitez l'alcool et les drogues.**

Ce n'est JAMAIS une bonne idée de consommer de l'alcool ou des drogues pour faire face à l'anxiété – cela ne fait qu'aggraver les problèmes. Si vous avez des problèmes d'anxiété, essayez d'éviter de consommer des drogues et de l'alcool pour faire face à vos sentiments négatifs. Si vous pensez que vous avez un problème avec les drogues ou l'alcool, discutez-en avec votre médecin.

→ **Consultez un médecin pour un examen médical.**

Veillez à prendre soin de votre corps. Consultez un médecin pour des examens médicaux réguliers.

→ **Résolvez vos problèmes.**

Les problèmes sont une source courante de stress et peuvent contribuer à l'anxiété. Il est donc important de commencer à identifier et à traiter vos problèmes. Cependant, il peut être difficile de savoir à quels problèmes s'attaquer et comment s'y prendre exactement pour les résoudre.

→ **Réduisez votre stress.**

Parfois, les exigences de la vie deviennent trop importantes. Le stress peut avoir un impact négatif sur votre santé. Cherchez des moyens de réduire le

stress. Faites face aux problèmes, appuyez-vous sur des soutiens et prenez le temps de prendre soin de vous. Par exemple, prévoyez du temps pour vous chaque jour pour lire un livre, faire une promenade, regarder une émission de télévision préférée ou vous détendre ! Vous pouvez également réduire le stress en vous accordant un peu plus de temps pour vous rendre à vos rendez-vous afin de ne pas vous précipiter. Essayez de vous accorder 5 minutes de plus – cela peut faire une grande différence !

### CONSEILS UTILES :



- **Commencez doucement.** Des petits changements peuvent avoir un impact important sur votre vie. N'essayez pas de tout faire en même temps. Choisissez plutôt un ou deux changements et essayez-les systématiquement. Lorsque vous êtes prêt(e), essayez d'ajouter une nouvelle stratégie.
- **Établissez des objectifs.** Identifiez certaines choses sur lesquelles vous voulez travailler et établissez des objectifs réalistes.
- **Soyez patient(e).** Ces stratégies peuvent prendre du temps pour avoir un effet positif. Tenez bon et persévérez !