



Conjuguer alimentation saine et famille occupée

Se nourrir sainement peut représenter un défi de taille, surtout lorsqu'on cherche à concilier vie professionnelle, vie familiale et vie sociale. Bien qu'il semble parfois plus facile de s'arrêter au service au volant le plus proche ou d'acheter des aliments prêts à manger, ces produits sont souvent riches en sucres ajoutés et en gras trans. Quelques changements simples à votre mode de vie vous permettront de faire en sorte que les repas et collations santé deviennent des solutions tout aussi faciles.

Commencez par choisir les recettes

Chaque semaine ou toutes les deux semaines, trouvez une journée où vous avez quelques heures libres pour choisir les recettes, faire l'épicerie et préparer les repas.

D'abord, sélectionnez trois ou quatre recettes faciles à réaliser qui vous permettront de traverser la semaine. Cela ne devrait pas prendre plus de 15 minutes. Choisissez des recettes qui intègrent au moins deux types de légumes. Vous trouverez d'excellentes recettes sur Pinterest et SOS Cuisine. Ces sites en proposent plusieurs milliers et, grâce à la fonction de recherche, il est facile d'y découvrir des options pour tous les besoins alimentaires.

Pour vous aider à amorcer votre démarche, voici quelques idées de repas et de collations santé simples :

- Soupes, ragoûts ou chilis à la mijoteuse
- Plats tout-en-un combinant des légumes grillés avec une protéine (poulet ou poisson)
- Œufs durs
- Sautés
- Crudités servies avec du houmous

Une fois que vous aurez choisi les recettes, il peut être pratique de consigner le menu de la semaine dans un planificateur de repas.

Ensuite, faites votre épicerie

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

Faites une liste de tout ce dont vous avez besoin pour préparer vos recettes et rendez-vous à l'épicerie. Si vous vous en tenez à votre liste, vous n'achèterez que ce qu'il vous faut et vous ne perdrez pas votre temps à errer dans les allées. Elle vous fera gagner du temps et de l'argent!

À l'épicerie, une bonne règle à suivre consiste à faire vos achats dans le périmètre du magasin. Vous y trouverez notamment les fruits et légumes frais, la viande, le poisson et les œufs. Pour prendre de l'avance dans votre préparation de repas, vous pourriez préférer les fruits et légumes précoupés. La plupart des épiceries vendent de la courge, des patates douces, des panais, du brocoli, du chou-fleur et du melon déjà coupés. Certains magasins offrent également de l'ail déjà pelé, du « couscous » de chou-fleur, des haricots verts allant directement au micro-ondes et des oignons hachés surgelés. Remplir votre congélateur de fruits et de légumes surgelés peut également vous dépanner les semaines où vous ne trouvez pas le temps de faire l'épicerie.

À vos fourneaux!

Vous pouvez maintenant apprêter les ingrédients de vos recettes. Coupez les fruits et légumes qui ne le sont pas déjà, faites les cuire à la vapeur ou sur une plaque au four, et préparez le riz ou le quinoa. Ainsi, vous réduirez le temps de cuisson le jour où vous cuisinerez le repas pour votre famille. Envisagez de doubler la recette si vous voulez avoir des restes pour vos lunchs ou un autre souper.

Lisez la liste d'ingrédients

Lorsque vous n'êtes pas en mesure de planifier votre menu de la semaine, assurez-vous de lire la liste des ingrédients sur les produits précuisinés. Vous devriez être capable de prononcer le nom de chacun des ingrédients et savoir en gros de quoi il s'agit. Essayez d'éviter les produits additionnés de sucre et ceux renfermant des gras trans.

Faites-en une affaire de famille

Une alimentation saine pour vous et votre famille demande du temps et de la planification, mais si vous mettez à contribution toute la famille, vous vous simplifierez la tâche. Faites preuve d'imagination culinaire, demandez aux enfants de vous aider à choisir les recettes et faites-les participer à l'épicerie et à la préparation des repas. Ainsi, cela peut devenir une activité familiale amusante pour tous!

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

Combien d'heures de sommeil vous faut-il vraiment?

Passer des heures à essayer de s'endormir, se réveiller plusieurs fois pendant la nuit, se forcer à rester éveillé ou se réveiller tôt pour accomplir plus de travail : ce sont là des situations courantes. De nouvelles études montrent qu'en moyenne, les adultes ne dorment pas le nombre d'heures recommandées pour être en bonne santé. Tout le monde sait que huit heures de sommeil sont nécessaires, mais est-ce vrai? Examinons l'importance de dormir suffisamment et d'avoir un sommeil réparateur, ainsi que les moyens d'améliorer le sommeil.

Le sommeil chez les personnes âgées et les enfants

La quantité de sommeil dont on a besoin dépend de l'âge et diminue au fil du vieillissement. Les bébés ont besoin de beaucoup de sommeil et, en grandissant, ils dorment de moins en moins. Un adulte en bonne santé a généralement besoin de **sept à neuf** heures de sommeil ininterrompu et souvent il dort moins, car de nombreux adultes mentionnent qu'ils dorment seulement de cinq à six heures par nuit. Les adultes de 65 ans et plus commencent à dormir un peu moins, mais ils ont normalement besoin de sept à huit heures de sommeil.

Se réveiller souvent, rester éveillé

De nouvelles études laissent entendre que le fait de se réveiller de nombreuses fois durant la nuit est aussi néfaste pour la santé et l'humeur qu'une nuit de sommeil plus courte. Cela signifie que même si on a consacré huit heures de la nuit à dormir, si on se réveille souvent, votre sommeil n'est pas réparateur et on peut même ressentir certains symptômes négatifs d'un manque de sommeil.

Qui dit mauvais sommeil, dit mauvaise humeur

Quand on dort très peu, les jours où on doit se lever très tôt pour voyager ou lorsqu'on travaille très tard afin de terminer une tâche, notre humeur en souffre. On est irritable, hypersensible et au bord des larmes, et moins patient. Bien que ces effets sur l'humeur soient manifestes, elle est également affectée lorsqu'on ne dort pas suffisamment tous les jours, même si on dort légèrement moins que ce dont on a réellement besoin. Le manque de sommeil s'accumule. Il peut nuire à l'humeur au quotidien et même entraîner des problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression.

Quelques excellents conseils pour mieux dormir

Maintenant que vous comprenez l'importance d'un sommeil ininterrompu, comment faire en sorte de l'obtenir? Des moyens très simples et efficaces vous permettront d'améliorer votre sommeil. Ces habitudes, qui constituent ce que l'on appelle l'**hygiène du sommeil**, vous aideront à dormir mieux et plus longtemps.

Respectez un horaire. Le fait de vous coucher et de vous réveiller à la même heure chaque jour permet à votre corps d'adopter un rythme. Respectez scrupuleusement votre horaire tous les jours et, si vous vous couchez et vous levez plus tard la fin de semaine, la variation devrait être d'environ une heure.

Préparez votre lit. L'espace où vous dormez doit être vraiment conçu pour dormir. Réduisez le nombre d'appareils qui se trouvent près de votre lit – ce qui inclut téléphone mobile, tablette, ordinateur et téléviseur. Essayez de ne pas travailler ou regarder des films au lit.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

Éliminez les distractions avant d'aller vous coucher. Une heure avant d'aller au lit, cessez d'envoyer des courriels, de texter et de flâner dans les médias sociaux. Évitez de regarder des émissions de télévision à suspense ou captivantes. Toute cette stimulation vous empêchera de vous endormir rapidement.

Faites de l'exercice tôt et souvent. L'exercice régulier améliore considérablement votre sommeil. Cependant, vous devez avoir terminé au moins 90 minutes avant d'aller vous coucher, sinon vous réveillez votre corps et il vous sera plus difficile de vous endormir.

Créez un rituel de détente avant de dormir. Il pourrait s'agir de prendre un bain, de lire ou d'allumer une bougie. Avant d'aller vous coucher, faites des choses qui invitent au repos et à la détente.

Même s'il est fréquent, le mauvais sommeil ne devrait pas être tenu pour acquis. Pour adopter les suggestions ci-dessus, il faut de l'attention et de la discipline, mais elles ont prouvé qu'elles améliorent la durée et la qualité du sommeil. Si vous constatez que vous vous réveillez constamment ou que vous ne réussissez pas à vous endormir, vous avez peut-être un trouble du sommeil plus grave et devriez en parler à un professionnel de la santé afin de vous assurer d'obtenir la meilleure qualité de sommeil possible.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.