



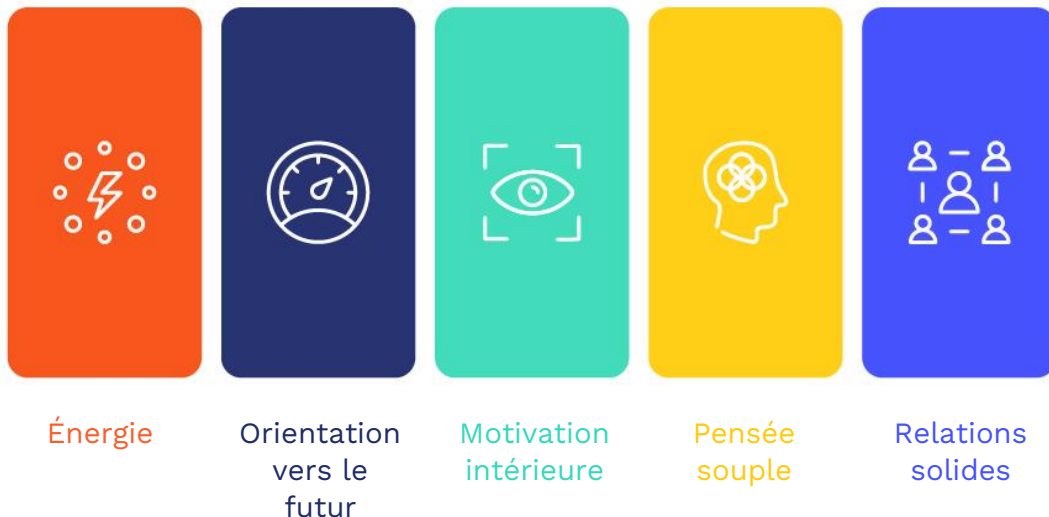
Résilience et
bien-être au
travail

Maîtriser La Résilience

Trousse D'outils de L'Energie

Introduction

Wraw est basé sur les 5 piliers de la résilience, un modèle validé et reposant sur des preuves, offrant un aperçu global des cinq principaux éléments qui appuient le bien-être:



Énergie Maintenir et renouveler l'énergie physique pour avoir la capacité de continuer à traverser les périodes difficiles.

Orientation vers le futur Avoir un but et une orientation clairs pour aller de l'avant sans se sentir coincé ou retenu.

Motivation intérieure Maintenir sa confiance en soi dans les moments difficiles avec confiance, motivation et persévérance.

Pensée souple Avoir un état d'esprit ouvert et optimiste, permettant une réponse positive et adaptée au changement et aux défis.

Relations solides Établir des relations ouvertes et de confiance, faire appel à ces relations pour obtenir de l'aide et du soutien lorsqu'un défi se présente.

Nous espérons que vous aimerez faire les exercices et les réflexions se trouvant dans la trousse d'outils de l'énergie. Il existe une trousse d'outils pour chacun des 5 piliers.

Reproduction et redistribution : Aucune partie de ce matériel ne peut être (i) copiée, photocopiée ou reproduite sous quelque forme que ce soit par quelque moyen que ce soit ou (ii) redistribuée sans notre consentement écrit préalable.

Le Pilier De L'Énergie

L'énergie est le fondement de la résilience physique, mentale et émotionnelle. Ce pilier se concentre sur la façon à laquelle vous pouvez maintenir et renouveler l'énergie physique afin d'avoir la capacité de continuer, même dans les moments difficiles. Prendre des pauses régulièrement pour prendre soin de soi, se restaurer et récupérer vous aide à retrouver de l'énergie après des périodes énergivores ou des épreuves.

Vous êtes une usine de production humaine d'énergie, produisant une source renouvelable de molécules de transfert d'énergie qui vous permettent d'être réveillé et plein d'énergie tout au long de la journée. Ces molécules alimentent votre système immunitaire, votre appareil digestif et votre cerveau, en fait, chaque organe, glande et tissu mou de votre corps.

Sans elles, vous seriez à plat, vous vous sentiriez paresseux et léthargique, vous manqueriez du carburant nécessaire pour votre bien-être et vous seriez susceptible d'attraper des virus et des maladies.

Nos niveaux d'énergie jouent un rôle crucial dans notre relation face à la résilience. Ils influencent notre façon de penser, notre santé en général, notre bien-être et notre sentiment de bonheur. Avoir peu d'énergie est une très mauvaise nouvelle et affectera chaque partie de votre vie.



Énergie

Pourquoi Est-Ce Important

Augmentez vos niveaux d'énergie vous offrira la résilience pour vous développer et grandir, réduisant ainsi le risque de stress malsain et augmentant votre capacité à faire face aux défis et à l'adversité.

Avoir plus d'énergie vous donne l'occasion de profiter de toutes les parties de votre vie. Nous pouvons voir que le pilier de l'énergie comme ayant quatre branches importantes :



Activité physique

La capacité selon laquelle vous êtes en mesure d'accomplir des exercices physiques et des mouvements



Sommeil

La façon selon laquelle vous protégez votre sommeil et que vous vous assurez d'avoir de bonnes habitudes de sommeil



Limites

Comment vous conserver votre énergie physique en prenant des pauses et en établissant des limites (ne permettant pas au travail de prendre le dessus)



Consommation saine

Le degré selon lequel vous mangez et buvez sainement, malgré les pressions, sans vous tourner vers la consommation de substances pour vous calmer ou vous stimuler

Activité Physique et Résilience

Il est maintenant accepté de façon générale que l'activité physique sur une base régulière peut augmenter la concentration des endorphines et certains neurotransmetteurs au cerveau, comme la sérotonine et la dopamine. La sérotonine peut avoir un impact positif sur l'humeur et la dopamine peut atténuer les symptômes de la dépression. Une activité physique régulière peut abaisser la production de cortisol, souvent associée au stress chronique. Au fil du temps, des niveaux élevés de cortisol peuvent avoir un impact sur notre capacité à apprendre, former de nouveaux souvenirs et contrôler la réponse au stress. Effectuer un exercice aérobique régulier oxygène efficacement le cerveau, améliorant ainsi la production de protéines qui aident à développer de nouvelles connexions et à réparer les cellules du cerveau. L'activité physique soutient non seulement le niveau général de forme physique, mais aide également à réguler l'humeur et à soutenir la forme « mentale ».

Des observations scientifiques démontrent que l'exercice physique a un impact positif sur la cognition (réflexion) en ce qui a trait à la planification, la prise de décision, l'attention, l'inhibition et la mémoire.

Source : C. Cotman et N. Berchtold, « Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity », Trends in neurosciences, vol. 25, no. 6, pp. 295–301, 2002.

L'exercice à l'abord de la quarantaine a été associé à une diminution du taux de développement de la démence et de la maladie d'Alzheimer.

Source : R. Andel, T. Hughes, et M. Crowe, « Strategies to reduce the risk of cognitive decline and dementia », vol. 1, no. 1, pp. 107–116, 2005.

Sommeil et Résilience

La majorité des adultes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit. Dans le monde d'aujourd'hui en mouvement constant, ceci est cependant plus facile à dire qu'à faire. Le sommeil est la clé de la résilience, et son rôle est plus apparent lorsque nous considérons ce qui se produit lorsqu'on en manque. Notre humeur peut fluctuer, notre concentration et notre attention sont affectés. Il est également possible que nous commençons à avoir des symptômes de désorientation physique. Avoir un sommeil de bonne qualité améliore la récupération, la santé physique et émotionnelle, en plus de fournir une période régulière et bienvenue pour que notre corps et que notre esprit intègrent et apprennent de notre expérience quotidienne.

Il a été démontré que ceux qui ont moins de sept heures de sommeil par nuit sont environ trois fois plus susceptibles de développer des symptômes de rhume lorsqu'ils sont exposés au virus causant le rhume.

Source : S. Cohen et W. Doyle, « Sleep habits and susceptibility to the common cold », Archives of internal medicine, vol. 169, no. 1, pp. 62–67, 2009.

Le manque de sommeil peut avoir un impact négatif sur notre capacité à apprendre et à intégrer de nouvelles expériences.

Source : M. Walker et R. Stickgold, « Sleep-dependent learning and memory consolidation », Neuron, vol. 44, no. 1, pp. 121–133, 2004.

Limites et Résilience

Parfois, notre capacité à faire de l'exercice physique régulièrement et à avoir un sommeil de bonne qualité est influencée par la façon selon laquelle nous créons et gérons les limites entre les différentes parties de nos vies. Au fur et à mesure que l'équilibre entre notre travail et notre vie personnelle est de plus en plus basé sur l'intégration de l'un dans l'autre, les frontières deviennent de plus en plus floues. Cependant, pour que les deux s'intègrent bien ensemble, il doit y avoir un point de rupture où notre engagement face au travail ne dégrade pas les temps libres que nous accordons aux passe-temps, à nos intérêts, à nos relations et à nos soins personnels. La résilience à long terme se trouve dans la capacité à établir une approche durable qui vous permet d'être à votre meilleur au travail comme à la maison. Équilibrer les périodes de « performance » d'une récupération adéquate peut assurer que vous maintenez un niveau stable et durable d'énergie dans toutes les parties de votre vie.

Le stress chronique a des impacts négatifs sur différentes parties de notre cerveau, incluant l'amygdale et le cortex préfrontal, entraînant de l'anxiété, des troubles de la mémoire, une humeur maussade et une flexibilité mentale réduite.

Source : B.S. McEwen, « Protective and damaging effects of stress mediators », N. Engl J Medicine 338:171-9, 2006.

Consommation Saine et Résilience

Notre façon d'alimenter notre corps et de nourrir et réapprovisionner nos processus vitaux joue un rôle important dans notre résilience quotidienne et à long terme. Manger sainement, se tenir loin des aliments sucrés et gras, consommer un régime équilibré et nutritif et s'assurer d'être bien hydraté permettent de soutenir des niveaux optimaux d'énergie physique et mentale. Une bonne nutrition est essentielle à une bonne santé physique et mentale. Il est difficile d'avoir une efficacité optimale lorsque vous êtes à plat.

La nutrition joue un rôle central dans le développement, la gestion et la prévention de certains problèmes mentaux spécifiques comme la dépression, la schizophrénie, le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité et la maladie d'Alzheimer.

Source : Mental Health Foundation, « Feeding minds – the impact of food on mental health ».

Exercices Pratiques

EXERCICE 1 – VISER LA PERFORMANCE GRÂCE À LA RÉCUPÉRATION ET LE REPOS (R&R)

L'un des plus gros défis que nous avons au niveau de la gestion de notre énergie peut être les demandes constantes que nous ressentons sur notre gestion du temps; avec une boîte de réception qui déborde et une liste de tâches toujours croissante, il peut être tentant de laisser le « travail » prendre le dessus sur notre « plaisir ». Ceci a pour effet que nous nous sentions fatigués et sans énergie. Une façon d'approcher ceci est d'intégrer certaines limites saines qui assurent que vous vous accordez du temps pour « vous » et que vous prenez du temps pour recharger votre batterie.

C'est bien d'avoir « l'intention » de faire ceci, mais nous sommes plus susceptibles de le faire si nous identifions ce que nous allons faire, lorsque nous allons le faire... puis, que nous planifions ce qu'il faut pour nous assurer que cela se produise.

Les entraîneurs des athlètes de haut niveau savent que la récupération et les périodes de repos sont essentielles à tous les programmes d'entraînement physique. C'est la même chose dans la vie de tous les jours. Et le temps de récupération est d'autant plus important lorsque nous sommes sous pression.

La récupération et le repos (R&R) sont des principes individuels. Il est important d'être conscient des options qui vous sont agréables, car vous serez plus susceptible de prendre du temps pour celles-ci si vous avez l'impression qu'elles sont pertinentes et que vous profiterez de les mettre en œuvre.

Activité

Quelles sont vos activités de relaxation préférées?

Comment pouvez-vous intégrer davantage celles-ci dans votre semaine/mois?

Meilleurs conseils pour viser la performance



Intégrez des pauses régulières dans votre journée pour créer une période de récupération et minimiser l'accumulation de stress malsain.



Vous devriez concevoir la récupération comme faisant partie de votre capacité générale à offrir votre meilleure performance. Vous pourriez utiliser des rappels ou des alertes pour ne pas perdre le fil.



Explorez différentes façons de vous détendre afin de vous assurer d'avoir un grand choix d'options vers lesquelles vous tourner lorsque vous devez recharger vos batteries.

EXERCICE 2 – AVOIR UNE CONSOMMATION SAINNE

Dans cet exercice, nous analyserons quels sont les aliments et les boissons qui alimentent nos niveaux d'énergie.

Très peu de gens reconnaissent l'impact énorme du taux de sucre (glycémie) sur leur énergie, sans parler de leur santé, de leur bien-être et de leur résilience en général.

Lorsque la glycémie est trop basse, vous vous sentez habituellement faible, affamé, fatigué et irritable. Lorsque la glycémie est trop élevée, vous vous sentez surexcité, stressé, agité et même agressif, donc il s'agit d'une énergie plus malsaine. Ces hauts et ces bas peuvent déclencher la libération d'hormones pour garder la glycémie dans des limites sûres. Néanmoins, des glycémies trop basses ou trop élevées à répétition pourraient être comparables à être à bord d'une montagne russe : une minute, vous avez trop d'énergie, puis celle d'après, vous êtes épuisé. Ceci est épuisant pour le corps, car celui-ci doit s'adapter et se rééquilibrer.

Gérer votre glycémie afin qu'elle soit stable tout au long de la journée permet de s'assurer que vos niveaux d'énergie sont équilibrés, que vos hormones de stress sont réduites, que vous ne vous sentez pas constamment fatigué, que vous évitez les sautes d'humeur, que vous n'avez plus de rage de sucre et que les aliments que vous mangez assurent votre satiété plus longtemps.

Le tableau ci-dessous contient une liste des aliments courants qui vous donnent soit de l'énergie ou qui affectent négativement celle-ci :

Donneurs d'énergie

Pain à grains entiers	Fruits	Noix	70 %)
Pâtes à grains entiers	Légumes	Graines	Riz basmati
Nouilles aux œufs	Salades	Légumineuses et légumes à gousse	Eau
Gruau	Viande maigre	Biscottes d'avoine	Tisanes aux herbes ou aux fruits
Pain de seigle	Poisson	Chocolat noir (+	
	Œufs		

Sapeurs d'énergie

Fruits séchés	Gâteau	Frites
Pâtes blanches	Biscuits	Jus de fruits
Croissants	Pâtisserie	Smoothies
Pommes de terre	Yogourts aromatisés	Alcool
Croustilles	Crème glacée	Thé et café
Riz blanc	Boissons gazeuses	
Pain blanc ou 50:50	Sirop (alcoolisé ou non)	

Activité

Songez aux donneurs et aux sapeurs d'énergie que vous avez mangés hier. Soyez honnête avec vous-même et voyez comment ceci se reflète sur votre énergie :

	Quantité de donneurs d'énergie	Quantité de sapeurs d'énergie	Mon niveau d'énergie durant la journée de 1-10 (10 étant le plus élevé)
Hier			

Le scénario idéal serait de consommer uniquement des donneurs d'énergie; ces aliments et ces boissons sont habituellement riches en nutriments et sont les options les plus saines pour nous. Nous comprenons cependant qu'il est difficile d'être parfait et d'établir des objectifs réalistes sera différent pour chaque personne. Si vous avez des attentes trop élevées et que vous échouez, il sera difficile de voir des améliorations. Si vous avez un objectif raisonnable, même s'il n'est pas parfait, vous remarquerez une différence dans vos niveaux d'énergie et avez plus de chance de garder le cap à long terme et même de vous améliorer.

Le tableau ci-dessous peut être utilisé pour vous aider à faire le suivi et à surveiller votre consommation de donneurs et de sapeurs d'énergie ainsi que la différence que ceci a sur votre niveau d'énergie. Même de simplement noter ce que vous mangez vous aidera à faire des choix plus conscients de ce que vous ingérez.

	Quantité de donneurs d'énergie	Quantité de sapeurs d'énergie	Mon niveau d'énergie durant la journée de 1-10 (10 étant le plus élevé)
Aujourd'hui			
Jour 1			
Jour 2			

Il est parfois utile d'identifier de petits changements spécifiques que vous pouvez apporter.

Pensez à ce qui suit :

Un aliment/une boisson sapeur d'énergie que je peux éliminer/réduire :

Un aliment/une boisson donneur d'énergie que je peux introduire dans mon alimentation :

Un aliment/une boisson donneur d'énergie que je peux continuer à consommer :

Ultimement, ce serait bien si vous pouviez réduire les sapeurs d'énergie à un maximum de deux par jour.

Meilleurs conseils pour avoir une consommation saine

Pensez à manger toutes les 2½ heures, c'est-à-dire 3 repas et 2 petites collations chaque jour.

Réduisez la caféine et les boissons sucrées et augmentez votre consommation d'eau à 1½ litre par jour.

Prenez un déjeuner chaque matin avant de quitter la maison. Le premier repas de la journée met en marche votre métabolisme et alimente vos besoins en matière d'énergie.

Sans disposer du carburant approprié, votre corps libèrera de l'adrénaline pour accélérer la libération de sucre à partir de ses réserves. L'adrénaline est l'hormone du stress qui altère votre biochimie et qui met au défi votre résilience.

Notre Planificateur de repas offert en annexe vous donne quelques idées sur la façon de planifier et de profiter d'un régime alimentaire énergétique.

EXERCICE 3 – C’EST LE TEMPS DE BOUGER

Chaque personne ayant introduit ou augmenté l’activité physique dans sa vie se rappellera avoir remarqué une augmentation de son énergie au niveau physique après quelques semaines, ce qui est étrange n’est-ce pas puisque l’exercice utilise en soi de l’énergie?

Notre corps est très sophistiqué. Au fur et à mesure que nous faisons plus d’exercice, il reconnaît le besoin de produire davantage d’énergie et répond en s’adaptant et en augmentant notre capacité à créer davantage d’énergie dans nos cellules. Bien sûr, nous avons besoin du bon carburant pour soutenir cette production d’énergie.

Les recherches démontrent que l’exercice se sert de notre endurance physique et de notre résilience. De plus, elle déclenche la sécrétion de neurotransmetteurs et d’hormones qui nous permettent d’être plus positifs et énergiques, ce qui nous permet de réduire le stress et de combattre l’anxiété et les inquiétudes.

Lorsque nous songeons à l’activité physique, nous avons souvent tendance à nous concentrer sur la notion traditionnelle d’« exercice ». Il existe cependant beaucoup d’autres occasions chaque jour de « bouger »:

Déplacement quotidien

Essayez de vous rendre au travail une fois par semaine en marchant

Laissez-la voiture à la maison et optez pour le transport en commun

Débarquez un arrêt plus tôt et marchez

Essayez de vous rendre au travail une fois par semaine en vélo

En balade

Marchez ou allez à vélo au magasin ou à la poste

Utilisez les escaliers plutôt que l’ascenseur

Stationnez-vous plus loin si vous devez prendre la voiture

Prenez une marche avec votre chien pendant une heure (ou faites marcher le chien de l’un de vos amis!)

Au travail

Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur

Prenez une marche ou allez nager durant votre pause du midi

Allez à la salle d'entraînement avant d'aller au travail ou durant la pause du midi

Allez rencontrer les gens en personne plutôt que de leur envoyer des courriels

Offrez de sortir et d'aller chercher des cafés pour tout le monde (ou des tisanes!)

À la maison

Faites plus de travaux ménagers et faites-les avec plus d'intensité

Faites plus de jardinage

Faites le ménage de la chambre des invités

Faites le ménage du grenier

Courez pour monter les escaliers

Faites des projets de bricolage

Nettoyez la voiture

Dancez au son de la musique

Avec les enfants

Marchez ou allez à vélo à l'école

Prenez un plus long trajet pour revenir à la maison en marchant

Jouez à des jeux dans le parc

Allez à la piscine ensemble

Faites des compétitions de saut à la corde

Faites de petits circuits

Commencez une nouvelle activité

- Badminton
- Golf
- Aérobic
- Trampoline
- Natation
- Escrime
- Yoga
- Marche nordique
- Vélo
- Patinage
- Danse
- Handball
- Entraînement en circuit
- Vélo tournant
- Tennis
- Pilates

Il est important lorsque vous introduisez un nouvel exercice de vous assurer qu'il s'agit de quelque chose que vous aimerez. Souvenez-vous d'une fois où vous avez entrepris un nouveau passe-temps ou sport que vous avez aimé.

Vous pouvez également choisir quelque chose dans la liste ci-dessus.

Deux activités que j'aimerais pratiquer :

Bien que certaines personnes aiment entreprendre une nouvelle activité par eux-mêmes, d'autres préfèrent avoir un compagnon ou compagne d'exercice qui partagera cette expérience avec eux.

En vous engageant à faire quelque chose ensemble, vous êtes plus susceptibles de respecter votre plan d'origine. Un compagnon ou une compagne peut vous aider à vous motiver et à vous assurer que vous demeuriez tous les deux sur la bonne voie.

Un ami ou un collègue avec qui je vais pratiquer des activités :

Profitez de l'énergie supplémentaire que votre corps produira pour vous!

Meilleurs conseils pour vous encourager à bouger

Passez en revue une semaine habituelle et identifiez chaque jour des façons d'intégrer plus d'activité physique.

Songez à ce que vous aimez et ce qui peut s'intégrer de façon réaliste à votre style de vie. S'il est facile de l'intégrer et qu'il s'agit de quelque chose que vous aimez, vous serez plus susceptible de le faire!

Essayez différents sports et activités. Il nous arrive parfois de nous encroûter et de nous enfoncer dans notre routine simplement, car c'est ce que nous sommes habitués à faire. Changer les choses un peu pourrait créer une nouvelle motivation et un élan.

EXERCICE 4 – PROFITER D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR ET RÉGÉNÉRATEUR

Le sommeil est aussi important pour notre santé que manger, boire et respirer. Il permet à notre corps de se réparer et à notre cerveau de consolider nos souvenirs et de procéder les informations.

Le sommeil peut cependant être une ressource très précieuse et rare. Différents facteurs peuvent avoir un impact sur notre capacité à avoir un sommeil réparateur et régénérateur.

Qu'est-ce qui affecte le sommeil?

- Les bruits extérieurs du voisinage ou de la circulation
- Trop d'exercice avant de se coucher
- La température de la pièce
- Des problèmes de dos ou articulaires
- Un lit inconfortable
- Le manque d'exercice
- L'apnée du sommeil
- Le travail sur différents quarts
- Alcool
- La caféine
- Les appareils mobiles, la télévision et la technologie dans la chambre à coucher
- Les inquiétudes
- Les ronflements
- Le sucre
- Le stress
- Les animaux

Cette liste n'est pas complète, mais vous donne une idée sur le nombre de facteurs différents pouvant affecter la qualité et la durée de notre sommeil. Vous pouvez être affecté par un ou plusieurs des facteurs mentionnés précédemment à différents moments de votre vie. Lorsque c'est le cas, il est important d'identifier quels sont ces facteurs ce qui nous permettra de prendre les étapes nécessaires pour les traiter. Les étapes apparaissant ci-dessous vous aideront.

Meilleurs conseils pour avoir une bonne nuit de sommeil

Détendez-vous à l'heure du coucher. Développez un rituel avant d'aller vous coucher

Évitez de vous assoupir sur le divan avant d'aller vous coucher

Restreignez la caféine de quatre à six heures avant l'heure du coucher

Assurez-vous que votre chambre est sombre, silencieuse et fraîche

Gardez un cahier de notes à côté de votre lit. Écrivez les actions et les inquiétudes que vous avez dans celui-ci

Évitez d'utiliser l'alcool comme somnifère

Mangez un repas deux heures et demie à trois heures avant de vous coucher

Gardez les animaux hors du lit

Évitez de regarder des émissions télévisées stressantes avant de vous coucher

Si ceci ne vous aide pas, tenez un journal de sommeil pour en savoir plus à propos de vos tendances et de vos habitudes de sommeil

Le Journal de sommeil, présenté dans l'annexe, peut être utilisé comme outil pour vous aider à identifier ce qui vous empêche de dormir ainsi que vous permettre de déterminer ce sur quoi vous devez travailler pour profiter des bienfaits réparateurs et régénérateurs d'une bonne nuit de sommeil.

Résumé

Les niveaux physiques d'énergie sont cruciaux à notre résilience et à notre endurance. Lorsque nous ne portons pas assez attention à notre résilience physique, à notre bien-être et à notre énergie, nous sommes beaucoup plus en danger d'atteindre un point de rupture et d'être plus vulnérables aux maladies. Nous oublions si souvent les risques que nous ne remarquons pas les symptômes et les signaux d'avertissement (baisse d'énergie, sommeil dérangé, humeur maussade et anxiété). Plusieurs personnes croient qu'elles sont invincibles ou qu'elles auront le temps de se reprendre éventuellement; elles peuvent croire qu'il n'est pas nécessaire de s'attarder à leur bien-être maintenant et à lui accorder la priorité. Notre corps est cependant un système et les choix que nous faisons aujourd'hui auront inévitablement une influence sur comment nous nous sentirons demain, la semaine prochaine, l'an prochain...

Le niveau ultime de résilience est une combinaison de force mentale, émotionnelle et physique. Alimentez votre corps avec des molécules d'énergie, nourrissez-le avec un maximum de nutriments, dormez comme un bébé et faites de l'exercice pour vous détendre. Vous réduirez le risque de maladies dégénératives, vous profiterez d'un bon équilibre entre votre travail et votre vie personnelle, vous aurez belle apparence et vous serez heureux.

Annexe I

JOURNAL DE SOMMEIL

Jour/nuit de la semaine	Totale des heures pendant lesquelles j'ai dormi cette nuit-là	Qualité du sommeil (donnez une note entre 1 et 10, 10 étant la note la plus élevée)	Consommation d'aliments et à quel moment durant la journée	Consommation de caféine et à quel moment durant la journée	Consommation d'alcool et à quel moment durant la journée	Niveau d'énergie ou de stress durant la journée (de 1 à 10, 10 étant le plus élevé)	Interruptions de mon sommeil	Temps pour m'endormir	Nombre de fois où je me suis réveillé durant la nuit
Lundi									
Mardi									
Mercredi									
Jeudi									
Vendredi									
Samedi									
Dimanche									

Annexe 2

MAXIMISEZ VOTRE ÉNERGIE – PLANIFICATEUR DE REPAS

Temps/jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner 20 %	Gruau avec des fruits frais ou congelés	Muesli avec des fruits frais	Œuf brouillé sur rôtie de pain aux grains entiers	Yogourt nature et fruits frais ou congelés	Beurre d'arachide biologique sur rôtie de pain aux grains entiers	Muesli et fruits frais	Bacon maigre grillé sur rôtie de pain aux grains entiers
Collation de l'avant-midi 10%	2 biscottes d'avoine aromatisées	1 banane et une petite poignée de noix	Légumes crus et houmous	1 pomme	2 craquelins au seigle	2 biscottes d'avoine aromatisées	Légumes crus et houmous
Dîner 30%	Soupe (ajoutez une protéine - lentilles, poulet, poisson, pois chiches) et pain à grains entiers	Restants de la veille – sauté au poulet	Pâtes à grains entiers avec sauce tomate et thon	Petit pain à grains entiers avec œuf et tomate	Riz brun, salade verte, tomates, poivrons, concombres et poulet	Pain pita à grains entiers avec dinde et salade	Poulet rôti, légumes, pommes de terre rôties et légumes
Collation de l'après-midi 10%	1 pomme	2 biscottes d'avoine avec houmous	Chocolat noir à 70 % biologique	2 biscottes d'avoine aromatisées	1 banane et une petite poignée de noix	Une poignée de noix du Brésil	Chocolat noir à 70 % biologique
Souper 30% (Mangez avant 19 h si possible)	Sauté de poulet avec légumes et riz brun	Omelette au jambon et aux poivrons avec salade	Filet de bœuf maigre, tomate grillée et champignons, pommes de terre nouvelles	Filet de bar et légumes grillés	Spaghetti bolognais avec spaghetti à grains entiers et salade verte	Thon grillé et sauté de légumes	Rôtie de pain à grains entiers et fromage Philadelphia faible en gras

Vous Souhaitez En Savoir Plus?



Accroître sa résilience: Comment réussir en période de transition, par Mary Lynn Pulley, Michael Wakefield

[https://rbc.skillport.com/skillportfe/main.action#summary/BOOKS/RW\\$754499:ss_book:138838](https://rbc.skillport.com/skillportfe/main.action#summary/BOOKS/RW$754499:ss_book:138838)

Les aliments qui favorisent le sommeil

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/nutrition/infos-et-conseils/les-aliments-qui-favorisent-le-sommeil-1.1261001>

Enquête : quels liens entre sommeil et nutrition ?

<https://www.topsante.com/forme-bien-etre/mieux-dormir/enquete-quels-liens-entre-sommeil-et-nutrition-246981>

5 bonnes raisons de faire de l'exercice physique

<https://www.naturaforce.com/blog/2017/01/08/raisons-faire-exercice-physique-2/?cn-reloaded=1>

Améliorer sa santé grâce à l'activité physique

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique/>

10 bonnes raisons de faire de l'exercice physique par le Dr Jean-François Lemoine

<https://www.pourquoidoctor.fr/Mieux-Vivre/26402-10-bonnes-raisons-faire-de-l-exercice-physique>

Guide alimentaire canadien

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

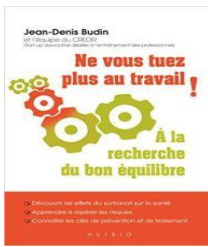
TED Talk : How to Make Work/Life Balance Work, par Nigel Marsh (avec sous-titres français)

https://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work

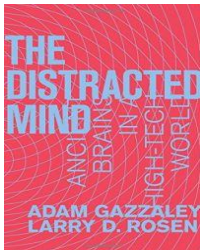


Comment mieux organiser sa vie - Programme d'équilibre professionnel et personnel par Dan Sprinceana et Stéphane Ilitch

<https://www.getabstract.com/en/summary/comment-mieux-organiser-sa-vie/32961?u=rbc>



Ne vous tuez plus au travail ! À la recherche du bon équilibre,
Jean-Denis Budin
<https://www.getabstract.com/en/summary/ne-vous-tuez-plus-au-travail/29431?u=rbc>



L'esprit distrait - Un cerveau ancien dans un environnement high-tech par Adam Gazzaley et Larry D. Rosen
<https://www.getabstract.com/en/summary/lesprit-distrain/29286?u=rbc>

TED Talk : Pourquoi dormons-nous? par Russell Foster (avec sous-titres français)
https://www.ted.com/talks/russell_foster_why_do_we_sleep?language=fr

Accordez-vous une journée « intouchable » par semaine par Neil Pasricha
<https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2018/05/20158-accordez-journee-intouchable-semaine/>

TED Talk : How to Live to be 100+, par Dan Buettner (avec sous-titres français)
http://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100?language=en

4 effets du manque de sommeil sur la santé mentale
<https://cmha.ca/fr/blogs/4-effets-du-manque-de-sommeil-sur-la-sante-mentale>

La psychiatrie nutritionnelle : traitement de l'avenir en santé mentale (ex. de nutriments)
<http://www.psychomedia.qc.ca/sante-mentale/2018-03-04/psychiatrie-nutritionnelle>

8 astuces pour GÉRER son STRESS
<https://youtu.be/ulRp43SCvCM>

Alimentation et santé mentale : 5 stratégies pour améliorer notre humeur
<https://youtu.be/PvvN89V1bug>

Wraw est le résultat de The Wellbeing Project

Avis De Non-Responsabilité

L'ensemble du contenu est offert à titre informatif uniquement et ne doit pas remplacer les conseils médicaux de votre propre médecin ou d'un professionnel de la santé. The Wellbeing Project fait de son mieux pour assurer l'exactitude et la fiabilité de ces informations. Aucune garantie n'est cependant donnée et The Wellbeing Project ne prend aucune responsabilité quant à l'exactitude du contenu apparaissant aux présentes. Les utilisateurs qui se fient à ces informations le font à leur propre risque. En utilisant ce document, vous acceptez d'être tenu par ces modalités et conditions. Consultez toujours votre médecin de famille si vous avez des inquiétudes à propos de votre santé. Vous devez toujours consulter rapidement un médecin pour toutes les questions ayant trait à la santé physique ou mentale, plus particulièrement concernant les symptômes nécessitant un diagnostic ou des soins médicaux.

The Wellbeing Project (Europe) Ltée

8th Floor

20 St Andrew Street

London

EC4A 3AG

T: +44 (0)800 0856899

E: info@thewellbeingproject.co.uk

W wrawindex.com

Société enregistrée no 06052302

