



De bonnes habitudes de vie liées à la santé pour mieux gérer la fatigue



AFIN DE MIEUX GÉRER VOTRE FATIGUE, IL EST IMPORTANT DE MAINTENIR DE BONNES HABITUDES DE VIE QUI AUGMENTENT LE NIVEAU D'ÉNERGIE.

HYDRATATION → Il est important de boire de l'eau régulièrement. L'hydratation influence de façon importante les capacités physiques et mentales.

ALIMENTATION → Une alimentation équilibrée et régulière est nécessaire pour vous procurer de l'énergie. Au besoin, consultez le *Guide alimentaire canadien* ou prenez rendez-vous avec un professionnel qui pourra vous aider (ex. : nutritionniste, diététiste).

LOISIRS → Les loisirs permettent de se divertir, mais aussi d'augmenter son niveau d'énergie par l'accomplissement d'activités plaisantes et satisfaisantes. Tentez de trouver du temps pour des loisirs. Si vous avez dû abandonner certains loisirs, voyez comment vous pouvez les adapter pour pouvoir à nouveau en tirer plaisir, ou encore essayez-en de nouveaux.

SOMMEIL → Un sommeil de bonne qualité et en quantité suffisante contribue à avoir un bon niveau d'énergie pendant la journée. Conservez un horaire de sommeil régulier, ne passez pas trop de temps au lit, même si ce n'est que pour vous reposer, établissez une routine avant le coucher afin de vous préparer au sommeil et réservez au moins une heure avant le coucher pour vous détendre et relaxer.

ACTIVITÉ PHYSIQUE → L'exercice est l'une des meilleures façons de renouveler votre énergie. Choisissez les activités physiques qui sont appropriées pour vous et que vous aimez pratiquer, que ce soit du sport, de l'entraînement ou de la marche. Prévoyez des moments réguliers dans votre semaine pour pratiquer ces activités physiques.

POSTURE → De mauvaises postures (ex. : être en position trop penchée ou recroquevillée) peuvent vous mener à dépenser inutilement de l'énergie. Portez attention à votre posture et à l'équipement que vous utilisez (ex. : chaise), surtout lors d'activités assises (ex. : travail à l'ordinateur, lecture).

STRESS → Le stress contribue à la fatigue. Soyez à l'affût de vos propres manifestations de stress. Évacuez le stress par l'activité physique, les loisirs, les activités sociales. Discutez de vos préoccupations avec des personnes en qui vous avez confiance. Apprenez et appliquez régulièrement une technique de respiration ou de relaxation, ou encore écoutez de la musique pour vous distraire.