

SAINES HABITUDES DE VIE

Avez-vous un horaire trop chargé?

Avez-vous l'impression de vous occuper de tout le monde à l'exception de vous-même?

Négligez-vous votre santé physique et mentale?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, vous devriez peut-être revoir vos habitudes de vie...

Décider d'adopter de saines habitudes de vie implique de prendre soin de vous et de favoriser votre bien-être. Il peut s'agir de faire de petits changements ou de prendre quelques résolutions qui s'intégreraient dans votre routine chargée.

Voici quelques suggestions de saines habitudes que vous pourriez adopter pour une meilleure **santé physique** :

↪ Avoir une **alimentation saine**;

Guide alimentaire canadien : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

↪ Faire de l'**exercice physique** régulièrement;

Vie active : <http://www.kino-quebec.qc.ca/adulte.asp>

↪ Avoir de **bonnes pratiques d'hygiène**;

Pour la consommation : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/guideconsommateur/hygiene/Pages/hygiene.aspx>

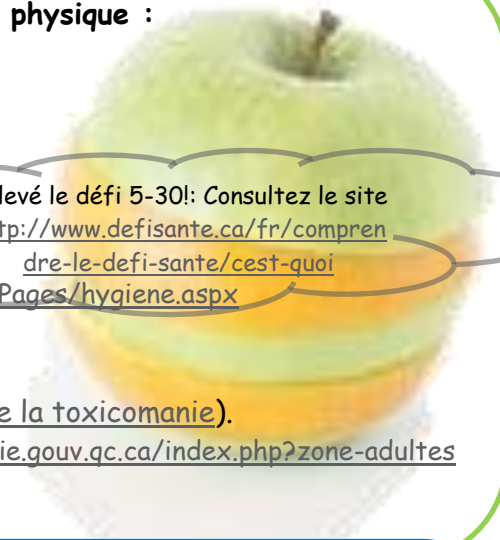
Corporelle et dentaire : <http://www.cfe.fr/pdf/magsante13.pdf>

↪ **Dormir** suffisamment;

↪ **Évaluer votre consommation** de drogues et d'alcool (au besoin consultez la capsule [Prévention de la toxicomanie](#)).

Pour plus d'information sur les saines habitudes de vie, consultez le site : <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?zone-adultes>

Relevé le défi 5-30! Consultez le site <http://www.defisante.ca/fr/comprendre-le-defi-sante/cest-quoi>



Voici d'autres suggestions de saines habitudes que vous pourriez adopter pour une meilleure **santé mentale** :

↪ Prendre des pauses et **relaxer**;

↪ Faire des **activités agréables** et éliminer les activités nuisibles qui encombrant votre horaire;

↪ **Réduire vos sources de stress** (au besoin, consultez la capsule [Gestion du stress](#));

↪ Entretien de **bonnes relations** sociales et vous entourer de personnes qui vous comprennent et vous soutiennent.

Pour d'autres trucs pour une meilleure santé mentale, consultez : http://www.cmha.ca/fr/mental_health/dix-conseils-pour-la-sante-mentale/

