



Saines habitudes de vie en contexte de pandémie

La situation actuelle peut bousculer notre travail, nos habitudes et notre routine habituelle. La solitude vient parfois s'ajouter à ces bouleversements. Le tout est souvent propice au développement ou à l'augmentation de l'anxiété et du stress. C'est tout à fait compréhensible. Dans ce contexte, nous vous proposons des idées pour maintenir de saines habitudes de vie et vous aider à mieux gérer votre anxiété et votre stress. Il est possible de faire des actions à votre portée et qui vous feront du bien, tout en gardant en tête les consignes de distanciation sociale.

Au travail ou en télétravail, prendre le temps de bouger, même un peu. Faire, si possible, plusieurs petites pauses durant la journée. Marcher dans les corridors ou à l'extérieur, monter des escaliers, faire des exercices de flexibilité dans votre bureau ou chez vous, respirer profondément plusieurs fois par jour. Pour en savoir plus :

- [On protège sa santé mentale - Bouger à l'intérieur](#)

Prendre le temps de manger, trois repas par jour, pour faire le plein d'énergie et relaxer. Prendre de courtes pauses. Boire de l'eau régulièrement. Garder, si possible, des collations nutritives (noix, fruits séchés, barres « granolas », craquelins/thon en conserve, etc.) à portée de main pour dépanner. Commander des repas sains et nutritifs préparés par des restaurateurs locaux. Pour en savoir plus :

- <https://lanaudiere.ca/fr/blogue-lanaudiere/restaurants-service-de-livraison>
- [Coalition Poids](#)

À la maison, partager les repas en famille ou entre amis par appel vidéo. Cuisiner lors des journées de congé pour se préparer des lunchs nutritifs pour le travail. Faire du vélo ou faire une promenade. Mettre de la musique et danser. Boire de l'eau régulièrement.

Limiter sa consommation de tabac, d'alcool et de cannabis, car plusieurs d'entre nous cherchent des moyens pour diminuer les malaises qui découlent de la situation actuelle. Certains auront tendance à augmenter leur consommation de tabac, d'alcool ou de cannabis. Est-ce votre cas? En connaissez-vous les avantages et les risques? Avez-vous établi des limites dans votre consommation? Quelles autres activités faites-vous et qui vous font du bien? Pour vous guider dans votre réflexion ou pour en savoir plus :

- [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)
- [10 façons de réduire les risques pour votre santé quand vous consommez du cannabis](#)
- [Québec sans tabac : www.quebecsanstabac.com](http://www.quebecsanstabac.com)