

MA Santé

Cœur **sain**,
Esprit **sain**,
Mode de vie **sain**.

janvier 2019

Mode de vie sain

Il est temps de dormir davantage

Comment mieux dormir

Dormir davantage fait sans doute partie de vos résolutions du Nouvel An. Voici quelques conseils sur comment réussir ce changement sain. Il existe des solutions pour aider à tranquilliser votre esprit et vous donner une perspective de « verre à moitié plein ». Veuillez essayer :



Régler une alarme. La plupart d'entre nous avons besoin d'un réveil-matin pour se réveiller le matin. Pourquoi ne pas régler une alarme vous rappelant d'aller vous coucher le soir?

Éviter de manger ou de boire de l'alcool avant de se coucher. Les deux peuvent produire des difficultés digestives et interrompre votre sommeil.

Éteindre tous les appareils une heure avant de se coucher. Tout ce qui émet une lumière intense peut provoquer que votre cerveau reste actif. Éteindre les appareils indique à votre cerveau de ralentir.

Obscurcir la chambre à coucher. Toute trace de lumière peut distraire. Installer des rideaux occultants ou porter un masque oculaire peut masquer toutes les sources lumineuses dans la chambre à coucher.

Refroidir la chambre. Un climat hivernal signifie que le système de chauffage est probablement en marche. Abaisser le thermostat pour maintenir votre chambre un peu plus froide.

Utiliser des couvertures séparées dans un lit partagé. Ainsi tout le monde a assez de couvertures sans devoir se réveiller frissonnant.

Vérifier le matelas. S'assurer que le matelas est d'une condition adéquate : ni trop mou, ni trop dur. Un matelas convenable peut aider à diminuer le ballottage et les retournements durant la nuit.

Vérifier l'oreiller. Est-ce le temps d'un nouvel oreiller? S'assurer d'avoir le bon oreiller puisque votre tête passe de sept à neuf heures dessus.

Ne pas roupiller le matin. Dormir un 10 minutes « supplémentaires » après avoir tapé sur le bouton « roupiller » vous fatiguera davantage. Vous devez donc vous lever lorsque l'alarme sonne la première fois.

Ne pas faire de sieste (trop longue) l'après-midi. Une sieste profonde de 30 minutes peut être bénéfique pour certaines personnes. S'assurer simplement de ne pas dépasser cette limite de temps si vous décidez de faire une sieste.

Coeur sain

Immédiatement copieuse Une recette pour un rôti braisé avec pommes de terre et carottes

Si vous avez un Instant Pot®, vous pouvez préparer un [rôti braisé avec pommes de terre et carottes](#) en une heure instantanée!

Prép. 15 min / Prêt en 1 h 40 min

Ingrédients

- 4 cuillères à table d'huile d'olive, séparé
- 3 livres d'un rôti de bloc d'épaule de bœuf
- 2 tasses de bouillon de bœuf
- 1 livre de pommes de terre miniatures
- 1 ½ tasse de carottes miniatures
- 1 oignon moyen, coupé en quartiers
- 1 sachet de mélange à soupe d'oignon séché
- ¼ tasse d'eau
- 2 ½ cuillères à table d'amidon de maïs
- 1 ½ cuillère à thé de sel d'ail
- 1 cuillère à thé de poivre noir fraîchement moulu

Directives

1. Mettre en marche un autocuiseur multifonctionnel (comme l'Instant Pot®) et sélectionner la fonction Sauté. Verser 2 cuillères à table d'huile. Ajouter le rôti à l'huile chaude et cuire jusqu'à brunissement complet, 4 à 5 minutes par côté. Ajouter le bouillon.
2. Combiner l'huile restante, les pommes de terre, les carottes, l'oignon et le mélange à soupe dans un sac en plastique refermable. Refermer et secouer pour enduire uniformément. Verser le mélange obtenu dans l'autocuiseur et étaler uniformément.
3. Fermer et verrouiller le couvercle. Sélectionner une pression élevée selon les directives du fabricant. Régler la minuterie à 60 minutes. Attendre de 10 à 15 minutes pour que la pression se forme.
4. Libérer la pression prudemment à l'aide de la méthode de libération rapide selon les directives du fabricant, pendant environ 5 minutes. Déverrouiller et retirer le couvercle.
5. Enlever le rôti de l'autocuiseur et le placer sur un plateau de service, en laissant le jus de viande dans l'autocuiseur.
6. Sélectionner « Sauté » et porter le jus de viande à ébullition. Combiner l'eau et l'amidon de maïs dans un bol. Ajouter au jus de viande. Cuire en remuant fréquemment jusqu'à un épaississement léger, de 2 à 3 minutes. Assaisonner le jus de viande avec du sel d'ail et du poivre.
7. Découper le rôti et servir avec les légumes et le jus de viande.

Esprit sain

Des aliments pour améliorer votre humeur Comprendre la nutrition et le bien- être mental

Reprendre une routine après les Fêtes peut parfois vous laisser avec un sentiment d'éparpillement. Sauter des repas est une erreur commune lorsque vous manquez de temps. Cela va sans doute vous laisser « affamé avec colère » : être si affamé que vous vous sentez en colère. Pour éviter cette sensation, vous devez manger des repas réguliers et faire attention à ce qu'ils contiennent des aliments sains et nutritifs. La nourriture que vous consommez peut toucher votre santé mentale.

Andrea D'Ambrosio, porte-parole pour les diététistes du Canada et diététiste chez Dietetic Directions, recommande de consommer les aliments suivants pour aider à stimuler votre humeur.

Saumon – Connus pour son contenu riche en oméga-3, et en AEP et ADH (acides gras anti-inflammatoires), ce poisson gras peut aider à protéger le cerveau afin qu'il puisse envoyer des signaux aux autres parties du corps. Un déséquilibre ou un apport faible d'acides gras oméga-3 sont associés à un risque accru de dépression.

Lentilles – Ce légume est rempli d'acide folique (vitamine B) nécessaire pour la production de la sérotonine, « l'hormone du bonheur ». Les lentilles ont un faible classement sur l'indice glycémique, ce qui aide à réguler les niveaux de sucre dans le sang et à maintenir son niveau d'énergie toute la journée.

Kéfir – Décrit comme une boisson au yaourt légère, le kéfir est rempli de probiotiques qui contribuent non seulement à la santé digestive, mais aussi à la santé générale, y compris le bien-être mental. En fait, une étude du système de santé de l'Université de Virginie a découvert que les probiotiques peuvent aider à réduire les symptômes de dépression.

Pomme de terre douce – Délicieuse et bonne pour vous. Les pommes de terre douces contiennent l'antioxydant bêta-carotène qui aide à réduire les dommages aux cellules du cerveau et le stress oxydatif sur l'ADN. Cela à son tour diminue les risques de dépression, d'anxiété et de schizophrénie.

Banane – Manger une banane est l'une des façons les plus faciles d'obtenir un apport d'un type d'acide aminé appelé tryptophane, qui aide le corps à produire la sérotonine. Vous remarquerez une meilleure régulation de votre humeur.

Pour plus d'informations ou pour de l'aide, veuillez contacter votre conseiller HUB | TRG.