

Bien se porter chaque mois
Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate

GÉRER LES NIVEAUX D'ÉNERGIE



Moins de temps devant un écran, plus d'énergie

Vous vous sentez fatigué mentalement après avoir passé plusieurs heures devant un écran? Vous n'êtes pas le seul dans ce cas.

Selon une étude, le fait de passer beaucoup de temps devant un écran peut avoir des conséquences négatives sur les fonctions cérébrales¹. Un lien a été établi entre la prise de poids et le fait de passer plus de six heures devant un téléviseur ou un ordinateur, et les personnes qui sont plus de quatre heures par jour devant leurs écrans ont plus de chances de reprendre du poids. Un lien a également été établi entre la hausse du temps passé devant un écran ainsi que la baisse du niveau d'activité physique et l'augmentation des taux de dépression.

Certains experts recommandent de limiter le temps passé devant un écran à deux heures par jour. Même si cette recommandation peut être impossible à suivre selon le type d'emploi que vous exercez, il est toujours possible de fixer certaines limites.

Voici quelques moyens de réduire le temps passé devant un écran tout en augmentant votre niveau d'énergie :

Reconsidérez les visioconférences

Réévaluez la fréquence de vos visioconférences. Un simple appel téléphonique ou échange de courriels est-il suffisant pour obtenir le même résultat? Il est possible de réduire le temps passé devant un écran en modifiant simplement certaines habitudes quotidiennes.

Rendez vos réunions actives

Lorsque cela est possible, sortez de chez vous lors de vos réunions téléphoniques ou organisez une réunion-promenade avec les autres participants. Le mouvement peut également stimuler la créativité.

Limitez le temps que vous passez sur Internet

En passant moins de temps sur Internet, vous en aurez plus pour consolider vos relations sérieuses et mener à bien des projets importants.

Consacrer moins d'énergie devant les écrans signifie également que vous aurez plus d'énergie pour réaliser des tâches importantes.



1. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-wealth/201704/10-ways-protect-the-brain-daily-screen-time>

Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate^o



Comment recharger votre corps et votre esprit

Vous vous sentez débordé? C'est peut-être le signe qu'il est temps de souffler un peu. Entre les listes interminables, les agendas saturés et vos obligations familiales permanentes, vous n'avez plus d'énergie pour faire quoi que ce soit. L'épuisement professionnel peut s'installer rapidement et, souvent, au plus mauvais moment. C'est pourquoi il est essentiel de créer un espace pour recharger régulièrement votre corps et votre esprit.

Voici quelques exercices que vous pouvez réaliser pour vous ressourcer :

Faire du yoga thérapeutique

Il a été démontré que le yoga thérapeutique² améliore la flexibilité, la force et même la fonction respiratoire. Les mouvements couramment associés au yoga contribuent également à soulager la tension musculaire.

Prendre une douche froide

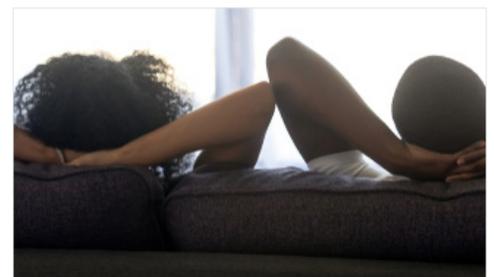
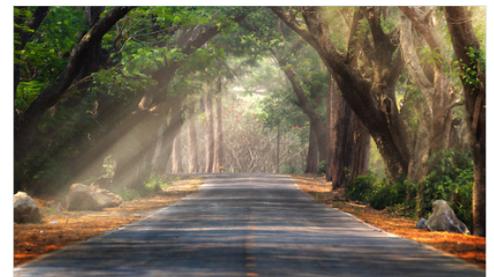
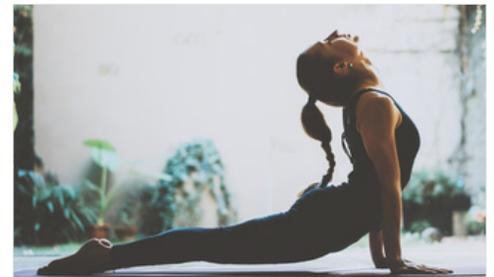
L'immersion dans l'eau froide a un effet vasoconstricteur, ce qui augmente la pression sanguine. Cela augmente le taux d'oxygène apporté dans vos cellules et aide à éliminer les toxines plus rapidement. Les athlètes sont connus pour prendre des bains de glace et des douches froides, et ce, afin d'accélérer le processus de récupération après l'entraînement.

Faire de l'écothérapie

Passer du temps dans la nature, parfois appelé « sylvothérapie », a donné³ des résultats prometteurs en réduisant la dépression, l'anxiété et la fatigue. Le simple fait de se promener à l'extérieur peut être un moyen efficace de se vider l'esprit et de trouver des solutions créatives aux problèmes.

Dormir

Pour être en bonne santé, il est essentiel d'avoir au moins sept heures de sommeil réparateur par jour. Le sommeil améliore les fonctions cognitives, ce qui est essentiel pour pouvoir résoudre des problèmes de manière efficace et avoir une bonne capacité de raisonnement.



Prenez le temps d'expérimenter différentes stratégies de ressourcement pour voir lesquelles vous conviennent le mieux.

2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-healing-works/201905/how-recharge-your-mind-and-body-therapeutic-yoga>

3. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/spend-time-in-nature-to-reduce-stress-and-anxiety>

Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être

powered by

navigate^o



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting



Préservez votre énergie en fixant des limites saines

Avoir des limites permet de préserver votre énergie. En établissant des limites, vous indiquez à votre entourage ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Des limites saines contribuent à améliorer vos relations, mais également à préserver votre énergie pour les choses qui comptent à vos yeux.

Malgré cela, il peut être difficile de fixer des limites. Dire non signifie que vous risquez de décevoir certaines personnes qui vous sont chères, mais cela vous permet également de déployer votre énergie de manière plus efficace et plus rationnelle.

Voici trois étapes faciles pour fixer des limites saines :

Fixez vos limites.

Indiquez clairement ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Par exemple, acceptez-vous que votre ami vous appelle en pleine nuit pour un problème non urgent? Un collègue peut-il vous demander quelque chose à la dernière minute? Connaître ses limites est la première étape permettant d'en fixer.

Communiquez vos limites.

Ensuite, vous devrez communiquer vos limites. Dans un monde idéal, votre interlocuteur pourrait lire dans vos pensées, mais ce n'est pas le cas. Vous devez établir clairement vos limites si vous attendez de lui qu'il les respecte.

Observez vos limites.

À moins de les observer et de les faire respecter, les limites ne sont rien d'autre que des idées. Vous devez être prêt à vous faire entendre lorsque quelqu'un enfreint une limite et à prendre les mesures qui s'imposent pour redresser la situation lorsque cela est possible et approprié. Refuser des demandes déraisonnables, suggérer des solutions alternatives et se montrer franc quitte à créer un malaise sont autant de formes permettant de faire respecter ses limites.



L'établissement de limites est un art délicat qui exige de la pratique. Cela peut prendre du temps d'acquérir des compétences dans ce domaine. Il est inutile d'être sec ou de se montrer agressif lorsque l'on fixe des limites. En réalité, vous serez beaucoup plus efficace en faisant preuve de courtoisie et de gentillesse.





powered by

navigate^o

RECETTE

Barres énergétiques au citron vert

INGRÉDIENTS

- 20 dattes dénoyautées (ou 10 dattes variété Medjool dénoyautées)
- $\frac{3}{4}$ de tasse d'amandes entières
- $\frac{3}{4}$ de tasse de noix de cajou crues
- $\frac{1}{4}$ de tasse de noix de coco râpée non sucrée
- Zeste de 2 citrons verts
- Jus d'un citron vert
- Pincée de sel marin

INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le bol d'un robot de cuisine.
2. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance friable, mais ferme. Si le mélange est trop sec, ajoutez une autre datte ou un peu d'eau, et mélangez à nouveau. Si le mélange est trop liquide, ajoutez quelques noix et mélangez à nouveau jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
3. Pressez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfuré formant un carré d'environ 9 x 9 pouces (22 x 22 cm) (ou roulez-les entre vos mains pour en faire 16 boules). Si elles semblent collantes, mettez les barres au réfrigérateur pour les refroidir.
4. Découpez 12 barres. Emballez-les dans du papier sulfurisé et conservez-les au réfrigérateur dans un récipient fermé pendant une semaine au maximum.



Durée totale (préparation et cuisson) :

30 minutes

Portions : 16 boules ou 12 barres



RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion/1 barre ou 2 boules)

Calories <i>kcal</i>	146
Glucides <i>g</i>	19
Lipides <i>g</i>	8
Protéines <i>g</i>	3
Sodium <i>mg</i>	14
Sucre <i>g</i>	14

Source :

<https://therealfoodrds.com/key-lime-pie-energy-bars/>