



Habitudes de vie : Mieux vaut prévenir que guérir!

Les saines habitudes de vie regroupent les comportements quotidiens qui favorisent la santé physique et mentale : bien manger, bouger régulièrement, dormir suffisamment et prendre soin de soi. Elles contribuent à prévenir les maladies et à améliorer la qualité de vie.

LES 4 bonnes habitudes de vie à intégrer

- 1 Bouger chaque jour** : marche, vélo, jeux avec les enfants, jardinage... chaque mouvement compte!
- 2 Manger sainement** : prioriser des aliments variés, peu transformés et savoureux pour soutenir son énergie et sa santé.
- 3 Dormir suffisamment** : un sommeil réparateur aide à mieux gérer le stress, à renforcer le système immunitaire et à améliorer la concentration.
- 4 Prendre soin de sa santé mentale** : s'accorder des moments de détente, rester en contact avec ses proches et demander de l'aide au besoin.

Trucs et astuces pour adopter de bonnes habitudes de vie

- Se fixer de petits objectifs réalistes** : un changement à la fois, c'est plus durable.
- Intégrer le plaisir** : choisir des activités et des repas qui font du bien.
- Faire preuve de constance** : la régularité vaut mieux que la perfection.
- Se déconnecter régulièrement** : s'accorder du temps sans écran pour se recentrer.
- S'entourer positivement** : famille, amis ou collègues peuvent être de précieux alliés pour votre santé.

À retenir

Adopter de bonnes habitudes de vie, c'est choisir de se sentir mieux chaque jour. Pas besoin de tout changer d'un coup : chaque petit pas compte pour une vie plus équilibrée et plus en santé.

Pour en savoir plus,
écoutez le balado Discussions de corridors - Des habitudes qui changent tout - Les clés d'une vie en santé avec Dre Catherine Habel