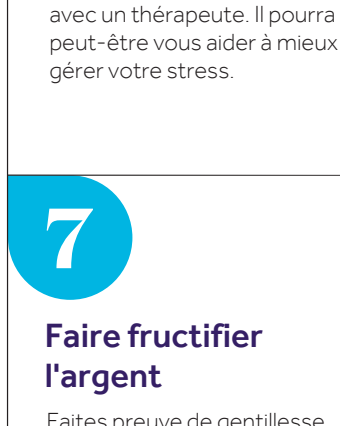




## Le Mois de mai est le mois de la sensibilisation à la santé mentale

La reconnaissance du mois de mai comme Mois de la sensibilisation à la santé mentale est un rappel important de l'importance de la santé mentale dans nos vies. Ce mois encourage un dialogue ouvert sur les questions de santé mentale, contribuant à dissiper la stigmatisation et à promouvoir la compréhension, et nous donne le temps de réfléchir à notre propre bien-être mental. En mettant la santé mentale à l'honneur, nous voulons donner à chacun les moyens de demander de l'aide en cas de besoin, souligner l'importance de prendre soin de soi et reconnaître que la santé mentale est une composante essentielle d'une vie saine et épanouie.

# Trente-et-un jours de santé mentale et de pleine conscience

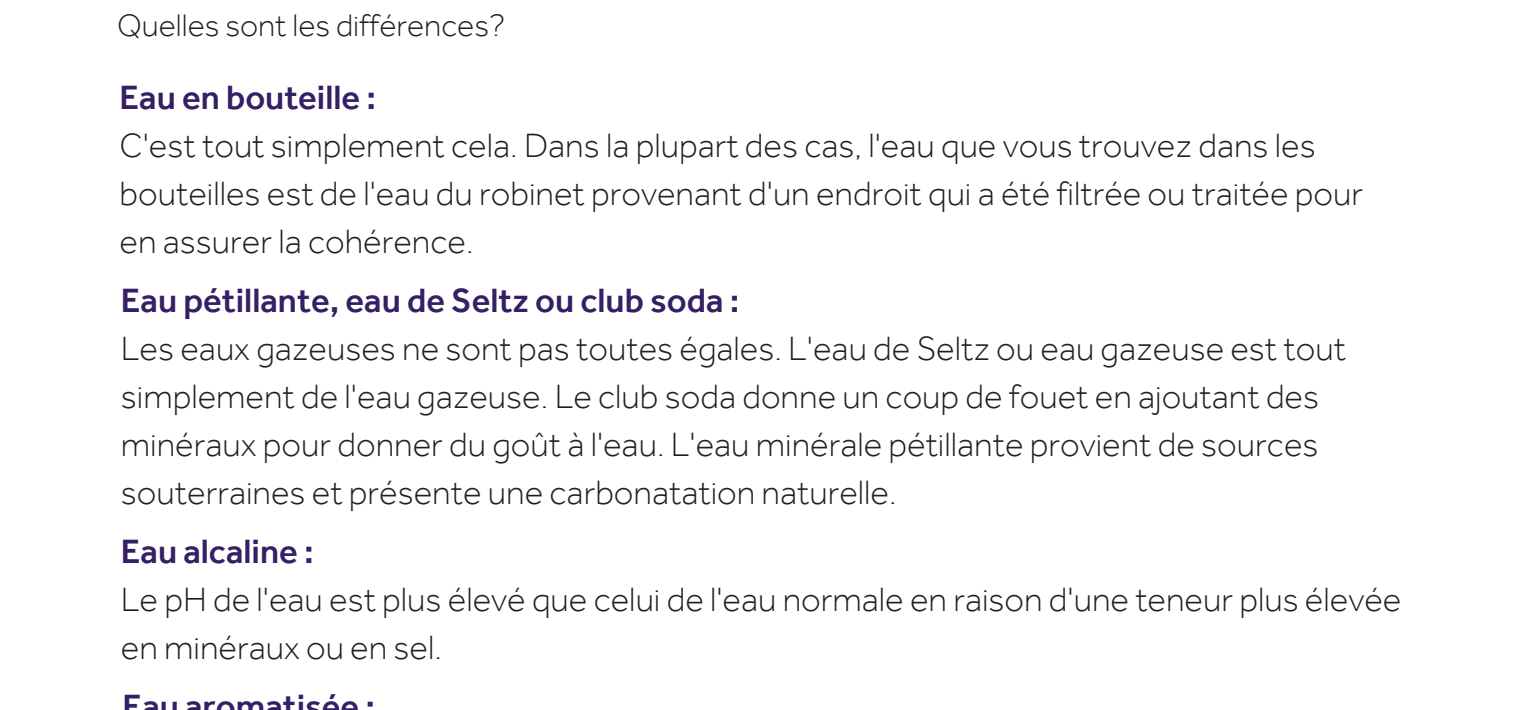


## Votre santé mentale est importante

Elle a été ajoutée comme quatrième pilier de la santé, au même titre que la nutrition, le sommeil et l'activité physique. Si votre cerveau et votre état mental ne sont pas en bon état, le reste de votre corps ne peut pas fonctionner efficacement. Vous pouvez travailler dur pour maintenir des muscles forts et un système cardiovasculaire en forme. Votre santé mentale exige le même type d'engagement et de discipline.

### Utilisez le calendrier ci-dessous pour essayer un exercice chaque jour afin d'améliorer votre santé mentale et votre bien-être.

<b>1</b> <b>Prévoir une bonne nuit de sommeil</b> Des draps frais et une routine régulière à l'heure du coucher peuvent vous aider à recharger votre esprit et votre corps.	<b>2</b> <b>Prendre rendez-vous avec soi-même</b> Faites quelque chose que vous aimez. Visitez un musée ou allez voir un film. Prendre du temps pour soi est une forme de soin de soi.	<b>3</b> <b>Ajouter des graines de cire pour plus de saveur et de croquant</b> Elles contiennent des acides gras oméga-3, des fibres et des folates, qui peuvent contribuer à améliorer votre humeur.
<b>4</b> <b>En parler</b> Discutez de vos pensées et de vos émotions avec un ami de confiance. Ou prenez contact avec un thérapeute. Il pourra peut-être vous aider à mieux gérer votre stress.	<b>5</b> <b>Laisser entrer la lumière</b> Essayez de profiter de 30 minutes de lumière naturelle chaque jour pour stimuler votre humeur pendant que vous êtes éveillé et pour vous aider à mieux dormir la nuit.	<b>6</b> <b>Créer un pot de gratitude</b> Notez trois choses dont vous êtes reconnaissant sur des bouts de papier et mettez-les dans un bocal tous les jours. En faisant le point sur votre situation, vous changerez votre point de vue pour le meilleur.
<b>7</b> <b>Faire fructifier l'argent</b> Faites preuve de gentillesse. Achetez un café à un ami ou à un inconnu. Il en retirera une bouffée de bonheur, et le lien social sera bénéfique pour vous aussi.	<b>8</b> <b>Recadrer la négativité</b> Trouvez un angle positif. Considérez vos difficultés comme des occasions d'apprendre et de progresser.	<b>9</b> <b>Rester connecté</b> Communiquez avec un proche par téléphone ou avec un téléphone ou par clavardage. L'établissement et le maintien de relations saines sont bénéfiques pour votre bien-être mental.
<b>10</b> <b>Être attentif</b> Entraînez-vous à être conscient et dans l'instant présent au lieu d'être sur le pilote automatique.	<b>11</b> <b>Ajouter des edamames ou du poisson au dîner</b> Ils aident à lutter contre l'inflammation grâce aux acides gras oméga-3 qu'ils contiennent. Ils pourront aider à lutter contre la dépression chez certaines personnes.	<b>12</b> <b>Commencer un journal</b> Il n'a pas besoin d'être long. Il suffit de mettre des mots sur une page. Essayez de « remarquer les bonnes choses » et d'en ajouter chaque jour.
<b>13</b> <b>Ajouter trois autres choses à votre pot de gratitude</b> Ces notes peuvent porter sur des choses simples : une tasse de café, votre chat ou votre oreiller préféré.	<b>14</b> <b>Mieux vous reposer</b> Limitez les appareils électroniques et évitez l'alcool, la caféine, les repas copieux ou l'exercice physique trop près de l'heure du coucher.	<b>15</b> <b>Rendre service</b> Faites du bénévolat dans une école, une banque alimentaire ou un centre d'hébergement pour avoir un sentiment d'appartenance et faire partie de votre communauté.
<b>16</b> <b>Faire une promenade de 10 minutes à l'extérieur</b> L'activité contribue à améliorer votre humeur et à réduire le stress. Votre corps vous remerciera et votre esprit aussi.	<b>17</b> <b>Faire preuve de compassion envers soi-même</b> Notez vos réalisations. Cette nouvelle perspective peut changer votre humeur.	<b>18</b> <b>Demander de l'aide</b> Admettre que vous avez besoin d'aide est l'une des choses les plus difficiles à faire. Le mieux est de demander à quelqu'un d'autre d'intervenir ou de parler à un professionnel de la santé mentale pour trouver des moyens de faire face à la situation.
<b>19</b> <b>Faire le point avec vous-même</b> Notez ce que vous ressentez. Quelques mots suffisent. Pensez à votre conviction, à ce qui est important pour vous et laissez-vous guider.	<b>20</b> <b>Danser pour s'en sortir</b> Mettez de la musique et faites battre votre cœur. Vous soulageriez votre stress physique et mental et vous aurez le sourire aux lèvres.	<b>21</b> <b>Colorer votre monde</b> Investissez dans un livre de coloriage pour adulte. L'action répétitive et l'expression de votre créativité peuvent avoir un effet apaisant.
<b>22</b> <b>Dire non</b> Fixer des priorités et des limites est un moyen sain d'éviter d'en faire trop.	<b>23</b> <b>Y mettre du piquant</b> De nombreuses épices comme le curcuma, le gingembre, l'ail et le poivre noir aident à lutter contre l'inflammation qui, selon certaines recherches, pourrait être liée à l'humeur dépressive.	<b>24</b> <b>Prendre soin de soi</b> Faites ce qui vous permettra de vous ressourcer : un bain chaud, une manucure, un café ou un thé dans un café confortable, ou simplement une promenade dans le parc de votre quartier. Vous aussi, vous méritez du temps.
<b>25</b> <b>Changer son fusil d'appareil</b> Essayez de ne pas vous attarder sur ce que vous ne pouvez pas contrôler. Lorsque quelque chose qui n'est pas de votre ressort se produit, concentrez-vous sur ce que vous avez la capacité de réparer.	<b>26</b> <b>Pratiquer la gratitude</b> Ouvrez votre pot de gratitude et lisez quelques feuilles de papier. Ces notes vous donneront ce coup de fouet et vous rappelleront ce qu'il y a de bien dans votre vie.	<b>27</b> <b>Trouver du plaisir</b> Rire déclenche des émotions positives qui réduisent le stress et améliorent votre bien-être.
<b>28</b> <b>Planifier un repas avec un ami</b> Manger ensemble est un excellent moyen de rester en contact avec ses proches.	<b>29</b> <b>Essayer une méditation de 10 minutes</b> Prenez conscience de votre respiration et admirez les images et les sons. Laissez les pensées et les soucis quitter votre esprit et concentrez-vous sur le présent.	<b>30</b> <b>Rechercher la sérénité</b> Cherchez dans la journée des occasions de faire une pause, de respirer et d'être attentif.
<b>31</b> <b>Se féliciter!</b> Soyez fier d'atteindre vos objectifs et vous obtenez une bouffée de bonheur, qui libère de la dopamine et de la sérotonine.	<b>Félicitations!</b> <b>Vous êtes sur la voie de l'amélioration de votre santé émotionnelle.</b> Maintenant, il s'agit de continuer. Puisez dans ce que vous avez appris pour rester en contact avec vous-même.	



# Hydratation 101

Votre corps est composé d'environ

## 60 % d'eau

En moyenne, de combien d'onces de liquide ai-je besoin par jour?

Les hommes : **124 oz**

Les femmes : **92 oz**

### Des études ont démontré que la consommation d'eau, en particulier d'eau plate, est associée à une moindre prévalence de l'anxiété, de la dépression et même du tabagisme!<sup>1</sup>

Elle aide votre corps à éliminer les toxines en chassant les déchets, ce qui maintient vos reins en bonne santé et vous aide à garder la régularité. L'eau maintient la température du corps à un niveau normal. Et boire suffisamment d'eau permet de lubrifier et d'amortir vos articulations et de protéger votre moelle épinière<sup>2</sup>. Vous n'êtes pas encore convaincu? Pensez-y : une déshydratation, même légère, peut avoir un impact sur votre humeur et votre mémoire.

### Quelle est la quantité suffisante?

Il est utile et bon pour la santé de se rappeler de boire huit verres d'eau de huit onces. Toutefois, l'âge, le niveau d'activité, l'environnement et la maladie influencent l'apport total en liquides dont vous avez besoin. Outre l'eau, les liquides peuvent provenir d'autres boissons, ainsi que de fruits et de légumes à forte teneur en eau. Il s'agit notamment du cantaloup, de la pastèque, des fraises, du raisin, des poires, du céleri, des carottes, de la laitue et du chou.

### Voici quelques conseils pour rester hydraté :

- Garder un pichet d'eau sur le comptoir de la cuisine
- Avoir une bouteille d'eau à portée de main dans sa voiture
- Garder une bouteille d'eau au bureau
- Programmer une alerte sur votre téléphone pour vous rappeler de boire tout au long de la journée
- S'arrêter à la fontaine d'eau en allant ou en revenant des toilettes
- Acheter une bouteille d'eau avec des mesures pour savoir combien vous avez bu

### Les choix en matière d'hydratation

L'eau ordinaire est toujours la meilleure solution pour s'hydrater. Selon l'endroit où vous vivez et votre source d'approvisionnement, l'eau du robinet peut répondre à vos besoins. La visite du rayon des boissons de n'importe quel magasin d'alimentation vous racontera une autre histoire. Quelles sont les différences?

#### Eau en bouteille :

C'est tout simplement cela. Dans la plupart des cas, l'eau que vous trouvez dans les bouteilles est de l'eau du robinet provenant d'un endroit qui a été filtrée ou traitée pour en assurer la cohérence.

#### Eau pétillante, eau de Seltz ou club soda :

Les eaux gazeuses ne sont pas toutes égales. L'eau de Seltz ou eau gazeuse est tout simplement de l'eau gazeuse. Le club soda donne un coup de fouet en ajoutant des minéraux pour donner du goût à l'eau. L'eau minérale pétillante provient de sources souterraines et présente une carbonatation naturelle.

#### Eau alcaline :

Le pH de l'eau est plus élevé que celui de l'eau normale en raison d'une teneur plus élevée en minéraux ou en sel.

#### Eau aromatisée :

Cette eau contient une sorte d'arôme, naturel ou chimique.

#### Eau infusée :

Elle tire sa saveur directement de la source. Les herbes, les fruits et les légumes sont infusés dans l'eau, puis filtrés et servis comme du thé. Et le plus beau, c'est que vous pouvez la préparer vous-même.

### Essayez ces combinaisons pour préparer votre propre eau infusée ou créez la vôtre.



#### Eau de concombre

Ajoutez deux concombres moyens finement tranchés dans un pichet d'eau et de glace. Vous voulez plus de saveur? Ajoutez des tranches de citron vert et quelques brins de coriandre fraîche. Laisser infuser pendant 4 à 8 heures et servir froid.

#### Eau d'orange douce et de myrtille

Ajoutez trois tranches de mandarines et deux poignées de myrtilles à un pichet d'eau. Laisser infuser toute la nuit.



#### Eau de pamplemousse et de romarin

Versez deux pamplemousses coupés en quartiers et débarrassés de leur peau dans un pichet. Remplir à moitié d'eau et presser les fruits pour en faire sortir le jus. Ajouter 2 branches de romarin frais et couvrir de glace et d'eau. Laisser reposer toute la nuit avant de servir.

#### Eau de gingembre et de mangue

Ajoutez 4 morceaux de racine de gingembre frais de 1 pouce et 1 morceau de mangue dans un pichet. Couvrir d'eau et de glace et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 à 3 heures avant de servir.



#### Eau de fraise et de basilic

Ajoutez 4 tranches de citron, 4 fraises coupées en deux et une poignée de feuilles de basilic frais dans un pichet. Couvrir de glace et d'eau. Laisser infuser pendant 2 à 3 heures.

#### Eau de raisin et de basilic

Dans un pichet, ajoutez 4 poignées de raisins émincés, 20 à 24 feuilles de basilic frais et un filet de citron vert. Remplir d'eau et servir.



#### Eau de melon d'eau à la menthe

Ajoutez la pastèque et la menthe fraîche dans un pichet, couvrez de glace et remplissez d'eau. Laissez reposer pendant 2 à 8 heures et servez.



<sup>1</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6147771/>

<sup>2</sup><https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/nouvelles/nouvelles-regionales/sentinelles-ouest/2021/08/1-hydratation-ca-coulee-de-source.html>

# Contactez-nous

Si vous êtes aux prises avec une incertitude médicale de quelque nature que ce soit, Teladoc Health peut vous aider.

Visitez [Teladoc.ca/expertsmedicaux](https://www.teladoc.ca/expertsmedicaux) ou composez le **1 877 419-2378**

Cette infolettre ne vise pas à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de la part de Teladoc. À ce titre, Teladoc ne garantit pas l'exactitude de l'information ou son applicabilité à une situation factuelle particulière et n'en assume pas la responsabilité. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.