

7 engagements pour un mode de vie équilibré



Sommeil

Respectez des horaires de sommeil sains

Le cycle de récupération qui est activé lorsque vous dormez est l'un des principaux mécanismes naturels d'élimination du stress utilisés par votre organisme.

CONSEIL : Efforcez-vous d'instaurer une routine promouvant le repos. Lorsque vous êtes sur le point d'aller vous coucher, évitez les lumières intenses des écrans de téléphone et d'ordinateur.



Pauses

Prenez le temps de reconstituer vos réserves cognitives et émotionnelles

La plupart d'entre nous sommes plus attentifs, plus créatifs et plus endurants sur le plan émotionnel lorsque nous prenons des pauses durant la journée et à la fin de la semaine.



Nutrition

Traitez votre cerveau comme une voiture de luxe, offrez-lui un carburant de qualité supérieure

Le régime alimentaire affecte le fonctionnement du cerveau et l'humeur. Les aliments transformés et les régimes riches en sucres raffinés ont un impact négatif sur la régulation de l'insuline dans le corps, promeuvent l'inflammation et exacerbent le stress oxydant.

CONSEIL : Essayez de réduire la quantité d'aliments transformés et de sucre dans votre régime alimentaire pendant deux ou trois semaines, et voyez comment vous vous sentez !



Exercice

Le fait d'être en bonne forme physique a une influence positive sur votre cerveau

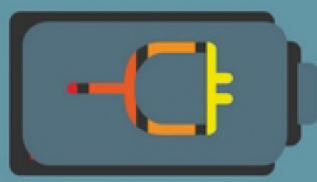
La pratique régulière d'exercices aérobiques entraîne un développement des cellules cérébrales dans des régions du cerveau associées à la mémoire, à la régulation de l'humeur et à l'analyse contextuelle des menaces. Des études scientifiques ont démontré des améliorations notables de l'humeur avec seulement 20 minutes d'exercice aérobique par jour.



Résolution

Affrontez les défis

La capacité à aborder les problèmes avec curiosité et à s'adapter à de nouvelles circonstances est un énorme avantage dans la vie. Définir des objectifs réalistes, reconnaître ses erreurs, oublier ses rancœurs et demander de l'aide sont autant de mesures importantes pour cultiver sa capacité à s'impliquer tout en s'adaptant.



Revitalisa

Prenez le temps de récupérer à l'issue de tâches qui consomment votre énergie

Pratiquez des activités amusantes ou créatives. S'immerger dans un univers fictif, intégrer une équipe sportive ou s'investir dans un projet artistique sont autant de manières de se ressourcer chaque semaine.



Investisse

Dépensez votre énergie de manière avisée

De nombreuses études indiquent que le fait d'investir dans vos relations et de consacrer du temps à des choses qui vous sont très précieuses ou revêtent pour vous une signification particulière peut vous aider à traverser certaines épreuves. Nous avons tous besoin de nous sentir connectés et utiles.

< Références >

- Meerlo, P., Sgoifo, A., Suchecki, D. (2008). Restricted and disrupted sleep: Effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress responsivity. *Sleep Medicine Reviews*, 12: 197-210.
- Ariga, A., & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental 'breaks' keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements. *Cognition*.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (2010). Stress, food, and inflammation: Psychoneuroimmunology and nutrition at the cutting edge. *Psychosomatic Medicine*, 72(4): 365-369.
- Forcier, K., et al. (2006). Links between physical fitness and cardiovascular reactivity and recovery to psychological stressors: A meta-analysis. *Health Psychology*, 25(6): 723-739.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5.
- Eschleman, K. J., Madsen, J., Alarcon, G., & Bareka, A. (2014). Benefiting from creative activity: The positive relationships between creative activity, recovery experiences, and performance-related outcomes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87: 579-598.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 14(5): 364-388.