

Comment reprendre le contrôle après le temps des Fêtes

Après un temps des Fêtes bien chargé à célébrer et à passer du temps avec familles et ami.e.s, c'est le temps, hey oui, de retourner à la réalité. Qui dit retour à la réalité, dit un retour au travail et à la routine. Bien qu'il puisse être difficile et ennuyant parfois de retourner à notre routine quotidienne, il est souhaitable de le faire pour retrouver un mode de vie un peu plus équilibré et sain pour notre santé mentale et physique. On sait bien que le temps des Fêtes équivaut souvent à des excès de nourriture, de stress, de fatigue et de boissons alcoolisées. Comment alors faciliter le retour à la routine ? Même si vous avez l'impression qu'il n'y a rien à faire pour faciliter cette transition vers la routine, il y a des moyens de rendre cela plus agréable.

De façon générale, il est important de vous fixer de petits objectifs facilement atteignables qui vous apporteront un sentiment d'accomplissement. Voici quelques conseils pratiques afin d'avoir un retour à la routine tout en douceur :

1) **Favoriser une bonne digestion :** Avec tous les soupers de famille qui engendrent un apport important de nourriture, vous pouvez avoir la sensation d'être gonflé.e, léthargique et déprimé.e. À cela s'ajoute souvent un sentiment profond de culpabilité en lien avec l'excès de nourriture ingérée. Dès la fin des gros soupers de famille, vous pouvez introduire à votre menu des aliments et boissons pour vous aider à nettoyer votre système. Par la suite, vous pouvez ajouter des aliments frais et légers comme

des légumes et fruits. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

- 2) **Recommencer à bouger :** Avec les vacances il peut être bien de lâcher prise et de mettre de côté certaines de nos bonnes habitudes. Cela dit, une fois le temps des Fêtes passé, il est important de recommencer à bouger tranquillement afin de conserver nos bonnes habitudes et notre état de bien-être. Vous pouvez opter pour de courtes marches en soirée et augmenter graduellement. Allez-y doucement ! Il est normal que vous vous sentiez plus fatigué.e.
- 3) **Réincorporer votre routine du coucher :** Retrouver une routine du coucher équilibrée. Lors des Fêtes notre routine du coucher est chamboulée et nos heures de sommeil sont beaucoup plus courtes. Souvent, durant les Fêtes, nous accumulons un manque de sommeil important. Alors, profitez du retour de la routine pour vous coucher une heure plus tôt. Quoi de mieux que de prendre un bon bain chaud et une bonne tasse de thé pour relaxer et ensuite aller vous coucher.



4) **Relaxer votre esprit** : Durant le temps des Fêtes, nous en avons souvent beaucoup sur les épaules. Alors, une fois que les festivités sont terminées, il est important de prendre un moment pour soi pour se détendre et laisser le temps à notre corps de se remettre du stress. Voici quelques conseils pour laisser une chance à votre corps de récupérer :

- a) Essayez d'éviter la caféine. Donnez un répit à votre système.
- b) Le matin, en vous levant prenez un moment pour faire des étirements et de la méditation. Prenez conscience des choses qui vous entourent. Accepter le silence et le calme qui vous entoure. Respirer profondément.
- c) Laissez une chance à vos sens de récupérer. Essayez de limiter votre temps d'écran.

5) **Ayez une attitude positive** : Même si vous êtes déçu que les vacances soient déjà terminées, tentez de garder une attitude positive. Avec une attitude positive, les choses vont généralement mieux. Il faut se rappeler que toute bonne chose a un fin !

Bien que ces conseils vont certainement vous être utiles, il ne faut surtout pas oublier d'être bienveillant envers soi-même. Les chances sont que le retour à la routine va être chaotique et difficile, mais laissez-vous le temps de vous y faire. N'essayez pas d'accomplir plein de choses en même temps et surtout n'oubliez pas de prendre du temps pour vous. Prendre soin de soi et de son bien-être devrait toujours être une priorité. D'ailleurs, si vous n'avez toujours pas trouvé vos résolutions, vous pouvez certainement ajouter à votre liste : Prendre soin de moi.

Ressources

Vous avez du mal avec le retour de la routine ? Vous sentez-vous déprimé.e et surpassé.e par la routine et les tâches quotidiennes ?

Vous pouvez en parler à quelqu'un. L'équipe du Centre Labelle est composée de conseillères et de conseillers en santé mentale qui sont prêts à vous écouter et vous aider. Nos services confidentiels et bilingues sont offerts à la population du nord-est de l'Ontario.

Téléphone : 1 (705) 335-5588

Fax : 1 (705) 531-2908

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca





Recette simple

Saumon grillé, tomates confites et artichauts

Voici une recette santé pour commencer l'année du bon pied!

Préparation 10 min – Cuisson 15 min – Portions 4

Ingrédients :

Légumes

- 2 échalotes françaises, émincées
- 2 gousses d'ail, émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de fonds d'artichauts dans l'eau, égouttés et coupés en deux
- 280 g (2 tasses) de tomates cerises
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'harissac

Saumon

- 675 g (1 1/2 lb) de filet de saumon avec la peau, coupé en 4 pavés
- 30 ml (1 c. à soupe) de ciboulette ciselée
- Quartiers de citron (facultatif)

Préparation :

Légumes

- 1) Dans une poêle à feu moyen-élevé, dorer les échalotes et l'ail dans l'huile. Ajouter les artichauts et cuire 2 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates commencent à s'affaisser. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Saumon

- 2) Chauffer une poêle en fonte striée jusqu'à ce qu'elle soit très chaude. Huiler la poêle. Griller les pavés côté peau 8 minutes en les retournant à mi-cuisson ou jusqu'à la cuisson désirée. Saler et poivrer.
- 3) Servir le saumon avec les légumes. Parsemer de ciboulette et accompagner de quartiers de citron, si désiré.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Ricardo. (2022). Saumon grillé, tomates confites et artichauts. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/7877-saumon-grille-tomates-confites-et-artichauts>