



# COVID-19

## DIX CONSEILS POUR DEMEURER EN SANTÉ PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

### 1 | MAÎTRISEZ CE QUE VOUS POUVEZ

Bien qu'il soit impossible de maîtriser tout ce qui se passe, nous pouvons faire de notre mieux pour ralentir la propagation du virus. Suivez les directives de santé publique et prenez soin de votre santé physique et mentale. Pensez à appliquer les conseils ci-dessous.

### 2 | ÉTABLISSEZ DES LIENS AVEC LES AUTRES

Il est utile de rester en contact avec les autres dans les périodes difficiles. Utilisez le téléphone, le courriel, le vidéobavardage et les médias sociaux pour ce faire.

### 3 | PRATIQUEZ LA RESPIRATION PROFONDE ET LA PLEINE CONSCIENCE

Soyez attentif à votre ressenti physique et à vos émotions tout au long de la journée. Respirez profondément pour réguler ces sensations et faites une pause pour maîtriser ce que vous ressentez.

### 4 | ÉVITEZ LA SUREXPOSITION AUX NOUVELLES ET AUX AUTRES DÉCLENCHEURS ÉMOTIONNELS

Pensez aux répercussions que les nouvelles ont sur vous. Il peut être utile de limiter le temps passé chaque jour à écouter ou à lire les nouvelles.

### 5 | MÉFIEZ-VOUS DES SOLUTIONS RAPIDES

Essayez d'éviter la tendance à consommer plus d'alcool et de drogues non prescrites pendant ces périodes de stress. Bien que regarder des films et des émissions de télé puisse être utile et divertissant, assurez-vous de ne pas passer toute la journée devant le téléviseur ou l'ordinateur.

### 6 | ÉTABLISSEZ UNE ROUTINE

Établissez un horaire comprenant des repas réguliers et de l'exercice quotidien. Suivez une routine à l'heure du coucher, qui peut inclure de la méditation et quelques exercices doux comme du yoga ou des étirements pour apaiser votre esprit avant d'aller au lit.

### 7 | CUISINEZ PLUS SOUVENT À LA MAISON

Pendant que vous êtes à la maison, c'est le moment idéal d'essayer de nouvelles recettes. C'est peut-être également le moment de cuisiner vos aliments préférés, ce qui peut être réconfortant. Vous trouverez des idées de recettes et de collations dans notre guide alimentaire.

### 8 | LA FAÇON DE MANGER EST AUSSI IMPORTANTE QUE CE QUE L'ON MANGE

Profitez des heures de repas et des aliments que vous mangez ! Ne faites pas plusieurs choses à la fois. Évitez de vous laisser distraire par votre ordinateur ou votre télévision pendant que vous mangez. N'écoutez pas les informations. Asseyez-vous et profitez d'un repas à table.

### 9 | FAITES DU CARDIO TOUS LES JOURS

Un excellent moyen de rester en bonne santé consiste à viser 30 minutes d'aérobique ou de cardio chaque jour. Essayez de faire des séances d'au moins 10 minutes à la fois.

### 10 | PASSEZ MOINS DE TEMPS ASSIS ET BOUGEZ PLUS

Interrompez les longues périodes assises en faisant des pauses debout et faites régulièrement des mouvements tout au long de la journée.