



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement, l'infolettre vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec la psychologie. Les thèmes qui sont abordés sont ceux qui ont été choisis par vous, la population étudiante, lors de la Journée kiosques 2018 au campus de Moncton.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

-Pratique une nouvelle activité une fois par semaine (ex. : tricot, badminton, peinture, danse, kickboxing, etc.)

-Augmente ta consommation quotidienne de légumes d'une portion additionnelle

-Assure-toi de boire 6 à 8 verres d'eau par jour

-Pratique une technique de relaxation quelques fois par semaine

-Choisis une activité physique qui te plaît et tente de viser 150 minutes par semaine (ex. : 20 minutes par jour ou 45-50 minutes trois fois par semaine)

Mon PSE – Télécharge l'appli ou compose le 1-855-649-8641 afin de discuter avec une ou un conseiller en tout temps en matière de santé mentale et de bien-être.

Service de santé et
psychologie ©

Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506-858-4007
psychologie@umoncton.ca

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



SAINES HABITUDES DE VIE

COMMENT INTÉGRER DES SAINES HABITUDES DE VIE?

Nous avons une idée générale en quoi consiste les saines habitudes de vie, telles que faire de l'activité physique régulièrement, maintenir une saine alimentation, avoir suffisamment d'heures de sommeil, pratiquer des activités plaisantes régulièrement et intégrer des moments de détente dans notre vie. Toutefois, il n'est peut-être pas facile de savoir par où commencer ou comment maintenir ses bonnes habitudes de vie. Alors, voici quelques stratégies pour comment s'y prendre :

- I. Intégrer une nouvelle habitude à la fois. Ça peut prendre jusqu'à quelques mois avant qu'une nouvelle habitude devienne un automatisme dans notre routine, il faut être patient avec nous-mêmes.
- II. Fixer un objectif réaliste et faire un plan d'action détaillé pour y arriver. Il est normal de rencontrer des obstacles dans l'atteinte d'un objectif. Il ne faut pas nous décourager, mais identifier des moyens pour les surmonter. Par exemple, si nous manquons de temps une semaine, il faut s'assurer de nous remettre dans notre bonne routine la semaine suivante.
- III. Faire un suivi de notre progrès à partir d'un journal ou agenda, et faire des ajustements au besoin.
- IV. Éviter la comparaison avec les autres. Plutôt, identifier des raisons personnelles qui nous amènent à vouloir atteindre nos habitudes de vie. Ces raisons personnelles pourraient inclure : améliorer la santé en générale, diminuer les risques de maladie, rencontrer des nouvelles personnes ou augmenter la performance.

QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR EN FONCTION DE SES BESOINS?

Réduire le stress	Activités physiques d'intensité élevée de 10 à 15 minutes avant l'événement stressant. Ex. : course rapide sur place.
Réduire l'anxiété	Activités physiques d'aérobie d'intensité modérée de 15 à 25 minutes 3-5 fois par semaine. Ex. : natation, jogging.
Améliorer le tonus	Renforcement des muscles et des os au moins 2 jours par semaine. Ex. : poids et haltères, yoga, etc.
Améliorer le sommeil	Activités physiques régulières d'intensité modérée d'au moins 30 minutes en fin d'après-midi.

QUELQUES CONSEILS POUR AMÉLIORER TES HABITUDES DE VIE

- Pratique une activité plaisante chaque jour.
- Dors entre 7h à 9h par nuit.
- Vise une consommation de 7-10 portions de fruits et légumes.
- Prépare tes collations et ton plan de repas pour le lendemain.
- Établis une routine en choisissant l'heure et le lieu pour ton activité physique; prépare ton sac de sport la veille.
- Couche-toi et lève-toi aux mêmes heures régulièrement.
- Prends un moment pour te détendre quotidiennement.
- Ton campus t'offre également des services variés qui peuvent t'être utiles.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique Psycho-conseils.

À VENIR

Prochain numéro :
RELATIONS SAINES