

COVID-19 ET LA SANTÉ PHYSIQUE

RETOUR SUR NOTRE WEBINAIRE DU JEUDI 30 AVRIL

WINSTON MCQUADE, ANIMATEUR

NATHALIE LAMBERT, INVITÉE

CHAMPIONNE OLYMPIQUE DE PATINAGE DE VITESSE
ET DIRECTRICE DES PROGRAMMES SPORTIFS ET DES COMMUNICATIONS AU CLUB SPORTIF MAA

PROÇURE
Halte au cancer de la prostate.
The Force Against Prostate Cancer.

En cette période éprouvante, il est important de se rappeler qu'il s'agit d'une situation inhabituelle et qu'elle peut aussi générer des émotions intenses. Si vous vous sentez donc plus anxieux, stressé ou inquiet qu'à l'habitude, c'est normal. Bien que ces réactions naturelles, attendues, humaines, il existe de nombreuses façons d'augmenter notre résilience pendant cette période.

VOICI 5 POINTS À RETENIR.

1. MÉDITER EN TOUTE SIMPLICITÉ VEUT DIRE PRENDRE DES PAUSES DE QUELQUES MINUTES PAR JOUR

Beaucoup de gens n'ont pas le temps de méditer ou ont l'impression qu'ils n'y arrivent pas. Dans ces cas-là, prendre une pause de 5 minutes - pour penser à ce que l'on veut faire, écouter de la musique, prendre un café tranquillement, faire du yoga ou des étirements assis, debout, couché dans notre lit, ou tout simplement se concentrer sur notre respiration - est une forme de méditation. L'idée est de décrocher et de penser à soi. Cette pause peut avoir des effets extrêmement bénéfiques sur votre bien-être, surtout en cette période anormale et stressante.

2. FAIRE DES ACTIONS QUOTIDIENNES QUI VOUS FONT LE PLUS GRAND BIEN, C'EST INVESTIR DANS SON CAPITAL-SANTÉ

Imaginez un moment que votre capital-santé est un réservoir ou un compte de banque rempli d'énergie, d'équilibre, de ressources, de sentiments positifs, de bonheur... Imaginez que, chaque action que vous faites tous les jours, chaque fois que vous bougez, vous faites un dépôt dans votre compte de capital-santé. Prendre le temps de se divertir ou de faire de l'exercice, écouter une musique apaisante, manger un fruit ou un légume de plus, ou méditer chaque jour sont des actions qui ont pour effet de « faire des dépôts » et non des retraits dans votre compte. Et gardez en tête que les intérêts encourus sont votre sentiment de se sentir mieux et en contrôle.

3. BOUGER LIBÈRE UNE HORMONE, CELLE DU PLAISIR, UN ANTISTRESS NATUREL

Libérée par le cerveau lors de la pratique d'un sport ou d'une activité physique, l'hormone du plaisir ou du bonheur est un **médicament antistress naturel** à utiliser sans modération. C'est également une façon de renforcer votre système immunitaire. Vous pratiquez un sport, une activité physique régulièrement? Parfait, continuez. Sinon, sortez, promenez-vous à l'air frais, et marchez souvent, d'un bon pas. Si, faute d'entraînement, vous êtes rapidement essoufflé, ralentissez le rythme, mais persévérez: **une heure de marche par jour, c'est l'idéal, et vous allez y arriver.**

4. FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC DES SUPPLÉMENTS DE VITAMINES OU DE PROTÉINES? LIRE CE QUI SUIT.

Leurs rôles des vitamines sont multiples. Elles sont nécessaires et il est important pour votre corps d'en avoir suffisamment pour qu'il puisse fonctionner pleinement. Un supplément de vitamines peut être prescrit s'il y a une carence reconnue par le médecin et un supplément de protéine peut être suggéré si vous perdez poids. Sinon, le plein d'énergie se retrouve à l'épicerie, dans les sections **de fruits et de légumes, de produits céréaliers, au comptoir de viande et de produits laitiers...** en d'autres mots, votre pharmacie est en fait votre garde-manger pour faire le plein d'énergie.

5. ÉCOUTER SON CORPS PENDANT OU APRÈS UN TRAITEMENT POUR VOTRE CANCER DE LA PROSTATE

Si vous ressentez le besoin de prendre l'air, d'aller courir ou du vélo, même en période de convalescence, cela veut probablement dire que votre corps est prêt à fournir cet effort. Dans tous les cas, il est préférable de ne pas être trop exigeant avec vous-même tant que vous n'êtes pas complètement remis. Un peu d'exercice n'est pas nuisible, mais trop pourrait ralentir votre guérison. On favorise donc des périodes d'exercices plus courtes et tout en douceur au début. Et on obtient le feu de notre médecin avant de manger et de grignoter de façon compulsive.

Posez-vous toujours la question « **Est-ce que j'ai une faim réelle ou bien je mange, car je suis anxieux?** »