



## Des habitudes saines pour le cœur

Voulez-vous adopter des habitudes plus saines pour le cœur? Ces conseils peuvent vous aider à réduire le risque de maladies cardiaques, telles que les maladies cardiaques, l'hypertension et le diabète.

- ▶ **Apportez de petits changements à vos habitudes alimentaires.** Si vous avez du mal à bien manger, essayez d'ajouter un nouvel élément sain à votre alimentation à la fois. L'objectif ultime? Un apport quotidien de cinq portions de fruits et légumes, au moins trois portions de grains entiers, et un accent sur les viandes maigres comme le poulet ou le poisson.
- ▶ **Trouvez un programme d'exercices qui vous convient.** Rester actif est essentiel au maintien de la santé. Concentrez-vous sur des activités régulières qui vous permettent de bouger, de brûler des calories et de gérer votre poids. Visez 30 minutes

d'activité modérée cinq jours par semaine (ou un total de 150 minutes d'activité par semaine). Rappelez-vous que même dix minutes d'exercice à la fois sont bénéfiques.

- ▶ **Adoptez une bonne hygiène du sommeil.** Le sommeil est souvent l'ingrédient oublié de la santé cardiaque. Essayez de dormir sept à neuf heures par nuit. Dormez dans une pièce calme et sombre. Se coucher et se lever à la même heure, même le week-end, peut également améliorer la qualité de votre sommeil.
- ▶ **Réduisez les mauvaises habitudes.** L'une des meilleures façons de créer un comportement sain est de réduire (ou d'arrêter) un comportement malsain. Envisagez de diminuer la :
  - Fumé
  - Consommation d'alcool
  - Quantité d'aliments frits ou transformés que vous consommez

Des habitudes saines sont plus bénéfiques que votre cœur. Elles peuvent également réduire vos risques de nombreuses formes de cancer et renforcer la capacité du corps à lutter contre les infections virales telles que la grippe ou la COVID-19. De plus, se sentir mieux physiquement peut améliorer l'humeur et être bénéfique pour la santé mentale.

Si vous essayez d'apporter un changement sain, LifeMatters peut vous fournir des ressources pratiques et un soutien émotionnel. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.



Appelez LifeMatters® gratuitement à toute heure. **1-800-634-6433**

Une aide à la vie, au travail, à la famille et au bien-être • 24/7/365

Services de traduction et système TTY/TRS 711 pour malentendants disponibles

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes en dehors de l'Amérique du nord.

Visitez LifeMatters® en ligne à [mylifematters.com](http://mylifematters.com)

## Construire des relations solides

Les relations, qu'elles soient romantiques, familiales ou platoniques, sont l'épine dorsale du bien-être social. Les liens avec des amis, des membres de la famille et des partenaires romantiques apportent du sens et de la richesse à nos expériences de vie.

Les éléments clés pour maintenir des relations solides et saines avec les personnes importantes dans votre vie comprennent :

- ▶ **Le respect mutuel.** Le respect du temps, de l'argent et des obligations personnelles de l'autre personne aidera à bâtir une amitié saine ou un partenariat romantique. En retour, vous devriez vous attendre à la même considération de la part d'un partenaire ou d'un ami. Les relations familiales sont souvent moins équilibrées en raison des différences d'âge ou de la dynamique des soignants. Cependant, ces relations ont tendance à être plus saines lorsqu'elles sont abordées d'un point de vue de respect mutuel.
- ▶ **La communication.** Être à l'écoute est un élément important de toute relation. Prêter attention non seulement à ce que dit quelqu'un, mais aussi à son ton



de voix et à son langage corporel, peut vous aider à comprendre son point de vue sur le monde et les problèmes auxquels il est confronté. Une mauvaise communication est souvent le signe de difficultés dans la relation qui doivent être résolues.

- ▶ **La bonté.** De petits gestes, comme remplir le café de quelqu'un d'autre lorsque vous allez chercher le vôtre, peuvent vous aider à développer et à maintenir des relations avec les autres. Dire « merci » quand quelqu'un se rend utile est une autre façon d'exprimer son appréciation et de bâtir la confiance.

- ▶ **Le pardon.** Il arrive que des personnes commettent des erreurs qui entament la confiance ou adoptent des comportements qui nuisent aux relations. Apprendre à pardonner et à aller de l'avant est essentiel pour naviguer dans ces conflits. Cependant, il est important de résoudre les problèmes plutôt que de les ignorer, surtout s'ils sont une source constante de tension.
- ▶ **Le divertissement.** Les intérêts communs, le plaisir et le rire contribuent à maintenir les relations. Donnez la priorité à vos activités préférées ou au temps non structuré avec vos proches.

Si vous éprouvez des difficultés dans une relation, LifeMatters peut vous aider. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.