

Prendre soin de soi



Prendre soin de soi en cette période toute particulière est essentiel. Nous attendons souvent l'extrême limite pour nous y autoriser. Prendre soin de soi, c'est d'oser enfin se faire du bien, s'arrêter et s'offrir un peu de repos, de plaisir, veillez à sa santé, à son équilibre dans sa globalité.

Quelques suggestions utiles

Veiller à son poids de forme



Difficile de ne pas prendre de poids lorsqu'on est confiné à la maison, nous sommes aussi nombreux à grignoter, manger davantage.

Privilégions une alimentation équilibrée.

Sources d'énergie considérable, les fruits et légumes apportent au quotidien toutes les vitamines indispensables à notre équilibre. Les fruits et légumes anti-fatigue à privilégier : cassis, kiwis, oranges, citrons, pommes, noix, noix de cajou, noix de pécan, bananes, dattes, figues, abricots secs. pLes

vitamines, minéraux et antioxydants jouent aussi un rôle important et nous protègent de la fatigue, Notamment la vitamine B9, le magnésium et le calcium. Certaines eaux en contiennent et sont riches en sels minéraux comme Badoit, Hépar, Contrex.

Pratiquer une activité physique régulière



Confinement n'est pas synonyme de laisser aller. On se motive pour faire un peu d'exercice, pour bouger à son rythme, s'étirer, se relaxer, ou encore suivre des cours en ligne en planifiant son horaire de pratiques fonction de ses possibilités :

[Cours de Pilates d'une durée de 20 min](#)

[Cours complet de gym douce de 30 min](#)

[Cours de gym douce séniors debout et assis, de 39 min](#)

[Bouger sur des musiques dansantes](#)

S'assouplir en douceur avec un cours de [yoga](#)

Ou encore danser, chanter avec [une playlist](#) pour oublier le confinement

Apprendre à se reposer davantage

Le repos n'est pas une perte de temps comme certains semblent le croire, il permet au contraire la régénération de votre corps mais aussi de votre mental. C'est aussi pendant les périodes de repos que votre corps se ressource. Accordez-vous aussi le droit de ne rien faire, sans panique, sans culpabilité, prenez votre temps, de souffler. Retrouvez le calme et mettez à profit cette période particulièrement troublée. Choisissez par exemple une activité routinière et décidez de l'effectuer plus consciemment. Commencez par ralentir tous vos gestes et prenez conscience d'une foule de détails auxquels vous n'accordiez pas d'importance. Faites en sorte que seule l'activité du moment soit la plus importante. Écoutez par exemple une musique agréable.



Prendre soin de son sommeil

DORMIR c'est trop bien
Personne ne **TE PARLE**
Personne ne **T'ÉNERVE**,
T'es chaud, t'es **BIEN** !



Comment mieux dormir dans ce contexte d'insécurité et de climat délétère ?

Vous trouverez dans cette chronique [Dix conseils pour retrouver un bon sommeil](#)

Prendre soin de ses pensées



Morosité ambiante... difficile d'avoir le cœur joyeux en ce moment. Pourtant, c'est possible. Commencez par énumérer consciemment tout ce qui est positif dans votre vie. Vous constaterez que les événements ont soudain une autre lumière. Même dans les pires situations, rien n'est jamais définitif ! Apprenons à rayer *la plainte de notre vocabulaire*. Être victime nous cantonne dans l'immobilisme et nous empêche d'avancer

Voici un exercice à effectuer de temps en temps : retournez-vous sur votre passé quelques instants, songez à tout ce que vous avez accompli de positif jusqu'à ce jour. Considérez et évaluez tout ce chemin parcouru. En étiez-vous conscient ? Refaites cet exercice régulièrement pour doper votre moral. Souvenez-vous de petits ou grands moments de bonheur que vous avez connus au cours de votre existence, comme une belle rencontre, un voyage idyllique, la vue d'un beau paysage, le souvenir d'un fabuleux concert, un dîner chaleureux entre amis, le sourire radieux d'un enfant, etc. Le bonheur se niche dans la simplicité.

Se faire plaisir

Au cours de la journée, profitez de ces petits instants de plaisir : admirer ce que vous n'aviez jamais pris le temps de voir



auparavant....

Les plus beaux voyages sont ceux que l'on fait sans sortir de chez soi nous disait Jules Verne. À défaut de se déplacer, nous pouvons aussi nous évader tout en restant à la maison.

Voyager dans la nature sans sortir de chez soi :

(vidéo sur les oiseaux) envoyé à Jean Claude

« *Celui qui connaît l'art de vivre avec soi-même ignore l'ennui* », écrivait Erasme le philosophe.