



Prendre soin de soi

E P I C U R E™

Idées, conseils et recettes pour
prendre soin de soi cet hiver!



Oui, il faut bien l'avouer : ce n'est pas toujours facile de vivre dans cette « nouvelle norme ». Ce fut une année remplie de défis pour beaucoup d'entre nous. Mais ensemble, nous sommes plus forts.

Alors que le temps se refroidit et que les jours raccourcissent, soyez résilient et maintenez une santé optimale en prenant soin de vous. N'oubliez pas que prendre soin de soi est un acte productif!

Nous sommes là pour vous aider à vous sentir un peu plus léger et à briller davantage cette saison, avec des trucs, astuces et recettes pour prendre soin de vous et de vos proches. Parmi les sujets abordés dans ce guide :

Rituels pour prendre soin de soi du matin au soir : trouvez votre rythme pour démarrer la journée du bon pied, faire le plein d'énergie et maîtriser le stress pour vous sentir à votre meilleur.

Nouer et renforcer des liens : que vous viviez seul à la maison ou avec des enfants qui demandent votre attention, apprenez à combattre la fatigue des écrans, du virtuel et de Zoom (car l'effet de nouveauté s'est vite estompé)!

Vaincre le blues de l'hiver avec des activités pour les enfants et les jeunes de cœur (parce que c'est l'hiver, mon mignon)!

Recettes saines : bien manger pour se ressourcer!

Rituels pour prendre soin de soi

Prendre soin de soi, c'est prendre soin de la personne la plus importante dans sa vie : SOI-MÊME! Il arrive souvent qu'on se sente épuisé, dépassé, et comme si on avait perdu notre éclat lorsqu'on ne prend pas de pause et que l'on ne se donne pas la priorité.

Il est peut-être temps de modifier vos rituels quotidiens pour vous sentir en forme et énergique plutôt que fatigué et à plat. Les choses que nous faisons et auxquelles nous pensons ont un impact considérable sur ce que nous ressentons.

Vous ne savez pas par où commencer? Prenez 15 à 20 minutes pour penser aux derniers jours, et notez à quoi ressemble votre routine habituelle. Ensuite, vérifiez si vous pouvez apporter de petites modifications à vos rituels du matin et du soir pour vous sentir au meilleur de votre forme.

RITUELS DU MATIN

Réservez-vous du temps le matin seulement pour vous. Les matinées sont souvent chargées, mais prendre seulement 15 minutes pour faire une activité qui vous apporte de la joie ou du calme peut avoir un impact incroyable sur la journée à venir! Truc : faites ceci avant même de consulter votre téléphone!

ESSAYEZ CES QUELQUES TRUCS :

1. Levez-vous 15 à 20 minutes plus tôt et trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé. Utilisez ce temps pour méditer ou prier, selon vos préférences.
2. Faites des étirements rapides, une séance d'exercice ou de la marche rapide pendant les moments calmes du matin.
3. Sirotez une tasse de thé ou de café bien chaud tout en consultant votre horaire et en planifiant votre journée (soyez bien organisé pour être en mesure d'accomplir vos priorités du jour!).
4. Faites preuve de gratitude. Prenez quelques minutes chaque matin pour réfléchir aux 3 à 5 choses pour lesquelles vous êtes le plus reconnaissant. Les personnes qui font preuve de gratitude éprouvent des émotions plus positives, dorment mieux et ont même un système immunitaire plus fort.



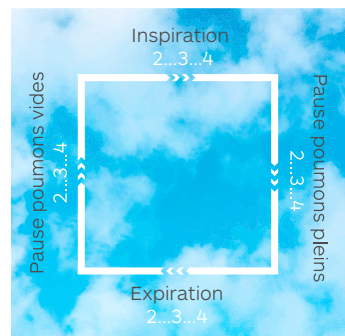
5. Utilisez des affirmations positives pour affirmer verbalement vos rêves et vos aspirations :

- Aujourd'hui, je déborde d'énergie et de joie.
- Je me sens fort et puissant; rien ne peut m'arrêter.
- Bien que cette période soit difficile, elle ne représente qu'une courte phase de la vie.
- J'ai la chance d'avoir une famille incroyable et des amis merveilleux.

VOUS N'ÊTES PAS FAMILIER AVEC LA MÉDITATION? ESSAYEZ CECI :

La méditation est idéale pour trouver son centre et communiquer avec soi-même en toute conscience :

- La respiration carrée est un excellent moyen de réduire son stress et d'améliorer son bien-être.
- Vous ne savez pas par où commencer? Il existe de nombreuses applications pour vous guider. Certaines offrent même un essai gratuit, comme Headspace ou Petit BamBou. Vous pouvez aussi vous joindre à [Sophie Maffolini](#) pour recevoir des articles et vidéos de méditation.



RITUELS DU SOIR

Prenez-vous le temps de vous détendre, de réfléchir, de vous organiser et d'éteindre les écrans à la fin de la journée? Avez-vous l'esprit en paix, ou vous sentez-vous accablé et épuisé?

ESSAYEZ CECI :

1. Faites place à la détente en éteignant tous les écrans une heure avant de vous coucher.
2. Préparez votre corps et votre esprit au repos en créant un rituel du soir. Regardez votre émission préférée, sirotez une tisane, prenez un bain ou une douche chaude, méditez ou tenez un journal. Rappelez-vous l'importance de la gratitude; être reconnaissant pour tout ce que vous avez peut **augmenter de 25 % le sentiment de bonheur**. Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant avant d'aller vous coucher.
3. Reposez-vous et ressourcez-vous. Le sommeil est important pour maintenir une bonne santé. Laissez un journal ou un bloc-notes près de votre lit. Notez vos préoccupations ou une liste de choses à faire afin de vous endormir l'esprit tranquille; vous pourrez vous occuper de vos tâches le lendemain.

4. Endormez-vous plus vite grâce à ce truc :

Essayez [la technique de respiration 4-7-8](#) du docteur Andrew Weil, qui l'a élaborée pour aider les gens à diminuer leur anxiété et à s'endormir plus rapidement :

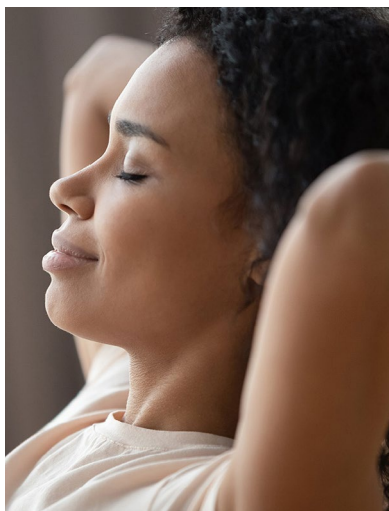
Étape 1 : Trouvez une position confortable (assis ou couché dans le lit).

Étape 2 : Mettez la pointe de votre langue derrière vos dents d'en haut.

Étape 3 : Inspirez pendant 4 secondes.

Étape 4 : Maintenez votre respiration pendant 7 secondes.

Étape 5 : Expirez par la bouche pendant 8 secondes.



AUTRES RITUELS SANTÉ QUOTIDIENS

1. Buvez 8 à 10 verres d'eau par jour.
2. Préparez les repas la fin de semaine afin d'avoir plus de temps tout au long de la semaine et moins de stress à l'heure du souper.
3. Si vous avez un partenaire, créez des rituels de connexion. Comment vous dites-vous bonjour chaque matin? Échangez-vous des câlins ou des baisers lorsque vous vous dites bonjour et au revoir? **Des recherches ont montré que les câlins de 20 secondes peuvent nous aider à gérer notre anxiété et notre humeur,** en libérant de la dopamine (hormone de bien-être) et de l'ocytocine (hormone de l'attachement).
4. Prévoyez du temps pour vous dorloter : prenez un long bain (avec bougies et musique apaisante), appliquez un masque maison sur votre visage, achetez-vous un bouquet de fleurs fraîches.



Renforcer les liens et combattre la fatigue des écrans

Les réunions, les événements sociaux, les rendez-vous scolaires et médicaux sont tous virtuels, ce qui signifie plus de temps d'écran, et il est certain que ça peut être épuisant! Les réunions virtuelles sont bien différentes des réunions en personne. Voici quelques conseils pour vous aider à améliorer vos connexions virtuelles et à combattre la fatigue des écrans.



RENFORCER LES LIENS

1. Prenez le temps de vous habiller pour vos réunions. Lorsqu'on travaille de la maison, les tenues très décontractées comme les pyjamas et robes de chambre peuvent être amusantes au début... Toutefois, essayez de vous présenter sous votre meilleur jour (peu importe ce que cela signifie pour vous)! Consacrez quelques instants supplémentaires à vous préparer pour votre journée en prenant soin de votre apparence, et constatez à quel point vous vous sentez mieux dans votre peau.
2. Ajoutez des moments de plaisir à votre journée. Créez des rencontres virtuelles à thème, comme les chandails de Noël farfelus, un réveillon virtuel du Nouvel An, des soirées karaoké ou de jeux en ligne, des vendredis chics ou la journée des cheveux en bataille. Ajoutez un peu de joie et de plaisir à votre prochaine réunion!
3. Vous vivez près de votre famille ou de vos amis? Organisez un souper-partage virtuel. Tout le monde cuisine puis dépose un plat sur le pas de la porte des autres. Puis, réunissez-vous en ligne et savourez votre repas ensemble.
4. Faites la liste des personnes avec lesquelles vous voulez renouer, sans jamais trouver le temps. Donnez-vous pour objectif de communiquer avec une personne de votre liste chaque semaine, que ce soit pour une pause-café virtuelle, un bonjour rapide ou un message texte pour se donner des nouvelles.
5. Envoyez des notes de remerciement, des cartes postales et des lettres aux personnes qui vous sont chères, qu'elles soient proches ou éloignées.

COMBATTRE LA FATIGUE DES ÉCRANS

1. Faites des pauses pour boire de l'eau, vous étirer, bouger et regarder autre chose que votre écran (utilisez une minuterie sur votre téléphone pour vous rappeler de vous lever et de bouger toutes les heures).
2. Communiquez plus efficacement en utilisant la vidéo, mais essayez de désactiver ou de ne pas regarder votre propre image sur votre écran pour vous concentrer davantage sur votre interlocuteur (en fait, c'est plutôt fatigant de se regarder toute la journée)!
3. Tenez une réunion par téléphone; mettez vos écouteurs et marchez à l'extérieur pendant la réunion pour augmenter votre niveau d'énergie.
4. Accordez-vous un répit de 10 à 30 minutes entre deux réunions, si possible!
5. Passer la journée devant l'écran peut être épuisant. Sortez dehors pour une promenade le midi pour vous redonner de l'énergie. Si vous ne pouvez pas sortir, essayez de travailler hors ligne (et non sur un écran) pour vous donner une pause.
6. Apprenez à comprendre les émotions que vous ressentez; apprenez à dire non, et reportez les réunions au travail ou avec la famille et les amis lorsque vous avez le sentiment d'avoir passé trop de temps devant un écran.



Vaincre le blues de l'hiver et occuper les enfants

Nous avons tous parfois envie d'hiberner en hiver. Combattez le blues de l'hiver en écoutant vos chansons préférées, en aidant les autres et en sortant et/ou en bougeant davantage.

Rester chez soi n'a pas à être ennuyant! Quelles étaient vos activités hivernales préférées lorsque vous étiez enfant? N'oubliez pas que l'hiver n'est pas annulé! Même s'il fait froid dehors, sortez et bougez davantage pour vous sentir de meilleure humeur.

- ESSAYEZ :**
1. Glissade
 2. Ski, patin, randonnée
 3. Construire un fort de neige
 4. Une bonne vieille bataille de boule de neige
 5. Chasse au trésor



BRRR... IL FAIT TROP FROID DEHORS? ESSAYEZ CECI :

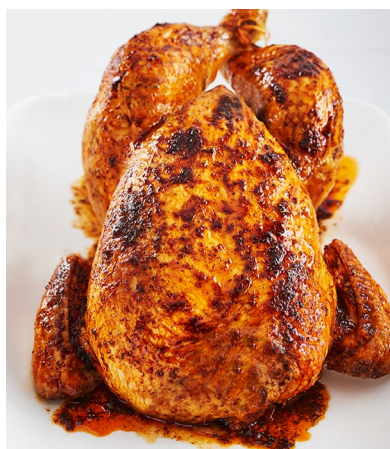
1. Cuisinez ou faites des pâtisseries ensemble. C'est le moment idéal pour intéresser vos enfants à l'alimentation saine.
2. Coloriage. Pâte à modeler maison. Lecture. Casse-tête. Soirée de danse en famille ou jeux de société.
3. Rendez les corvées amusantes : demandez aux enfants de choisir leurs chansons préférées, montez le volume et récompensez-les avec une activité familiale amusante décidée par celui qui termine ses tâches en premier.
4. Faites en sorte que les repas familiaux soient amusants. Ça ne veut pas dire que vous devez vous efforcer d'aimer chaque minute de chaque repas! Mais essayez de faire place au plaisir les jours où votre humeur s'y prête. C'est une excellente tâche à déléguer aux enfants : ils peuvent former une « brigade du plaisir ». Demandez-leur d'assembler une trousse de divertissement familial pour les repas. Ils peuvent remplir un panier avec des jeux de cartes simples, des jeux-questionnaires ou des jeux de société pour jouer pendant ou après le repas. Organisez un souper à thème et donnez à chacun la possibilité de contribuer, de la cuisine aux décorations en passant par le choix de la musique.
5. Organisez une soirée Netflix et découverte. On peut trouver des émissions éducatives fantastiques pour toute la famille, pour en apprendre plus sur la planète, les animaux et le monde qui nous entoure.

Recettes saines pour bien manger et se ressourcer

Nos choix en matière d'alimentation sont très importants! Bien manger, c'est prendre soin de soi, et ces recettes faciles à faire sont à la fois réconfortantes et nourrissantes. Communiquez avec votre Conseiller/ère dès aujourd'hui pour vous procurer la [collection Prendre soin de soi](#).

SOUPER DU DIMANCHE SOIR

Il n'y a rien comme un bon poulet rôti et des pommes de terre pour se remonter le moral. Faire rôtir un poulet entier est plus simple que jamais avec l'**Assaisonnement Poulet de rôtisserie**. C'est si facile de faire cuire un poulet rôti au micro-ondes (plus sain, plus rapide et plus économique que les plats à emporter).



Bonus! Vous pouvez cuisiner une fois et manger tout au long de la semaine pour réduire les casse-têtes à l'heure des repas. Les soupers du dimanche soir en famille sont excellents pour renforcer les liens familiaux et réduire le stress.

RESTES DE POULET DE RÔTISSERIE EN 3 FAÇONS :



[GARNIR LES NACHOS](#)



[FAIRE DES QUESADILLAS](#)



[AJOUTER À LA SOUPE AZTÈQUE AUX TORTILLAS](#)

SOUPES RÉCONFORTANTES

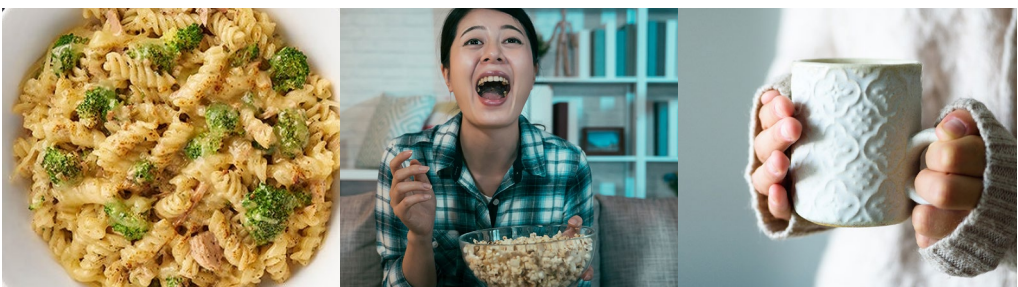
Il est difficile de passer à travers la journée si on ne mange pas un lunch équilibré, ce qui peut vous laisser fatigué à l'heure du souper (généralement le moment le plus chaotique de la journée dans toute famille avec de jeunes enfants). Réservez-vous un peu de temps pour préparer des soupes nourrissantes que vous pourrez congeler ou manger immédiatement. Vive les soupes **Minestrone paysan** et **Aztèque aux tortillas**! Nous les appelons nos **soupes réconfortantes**; préparez-les avec des légumes savoureux pour donner à votre corps l'énergie et les éléments nutritifs dont il a besoin.



MACARONI AU FROMAGE – UN REPAS PRÉFÉRÉ POUR LA PARFAITE SOIRÉE CINÉ!

Le grand prix d'excellence pour les aliments réconfortants est décerné à un plat populaire que vous mangez probablement depuis votre enfance : le macaroni au fromage. Chaud et crémeux et délicieusement fromagé, on peut en faire un repas aussi simple ou aussi créatif qu'on le souhaite. Pour une version plus saine, utilisez l'**Assaisonnement Macaroni au fromage Épicure**. Suivez la recette de l'emballage pour un macaroni au fromage parfait, ou encore, personnalisez-le au goût :

- Ajoutez du poulet cuit ou du thon en conserve et vos légumes préférés pour en faire un repas complet.
- Optez pour la puissance des légumes! Ajoutez de la purée de chou-fleur, de citrouille ou de courge pour encore plus d'éléments nutritifs.



PLANIFIEZ UNE SOIRÉE CINÉMA

Les soirées cinéma sont une façon amusante de passer une soirée ensemble à la maison, en tout temps de l'année. Avec un peu de planification, la soirée peut être aussi agréable qu'une sortie au cinéma. Pour savoir quels services de diffusion offrent les meilleurs films pour votre famille, vous pouvez en essayer plusieurs en profitant de leurs offres d'essai gratuit.

Une fois que vous avez choisi votre film, l'étape la plus importante est de préparer le maïs soufflé! Vaporisez un peu d'huile d'olive sur le maïs soufflé et saupoudrez-le d'**Assaisonnement Macaroni au fromage** pour obtenir la meilleure collation qui soit.

CHOCOLAT

Qui dit réconfort et plaisir dit chocolat!

MÉLANGE POUR SAUCE FUDGE AU CHOCOLAT EN 3 FAÇONS

1. **SE RÉCHAUFFER** Mélangez 1 à 2 c. à table de Sauce Fudge au chocolat préparée avec une tasse de lait mousseux pour obtenir un chocolat chaud délicieux et réconfortant à souhait.
2. **SE RAFRAÎCHIR** Mélangez un demi-sachet de mélange pour sauce avec une boîte de lait de coco et congelez dans des moules pour obtenir les meilleures sucettes glacées au monde!
3. **MAÏS SOUFLÉ ZÉBRÉ** Versez la sauce préparée sur du maïs soufflé pour un régal sucré et salé.



Joignez-vous à la DG Amelia Warren et à la communauté Épicure pour un défi de 30 jours sur le thème : Prendre soin de soi. Suivez nos sites de médias sociaux pour plus de trucs et de recettes!

Voir le défi de 30 jours [ICI](#).

Suivre Amelia [Instagram](#) | [Facebook](#)

Suivre Epicure [Instagram](#) | [Facebook](#)

Prendre soin de soi

E P I C U R E™