

## MOTIVATION SANTÉ

À votre réveil, le 1<sup>er</sup> janvier, vous étiez prêt à tout pour changer les choses. Vous aviez promis de ne plus toucher à l'alcool, dit adieu à votre restaurant de mets à emporter favori (les larmes aux yeux, sans aucun doute) et vidé les tablettes des commerces d'aliments santé à cinq kilomètres à la ronde pour faire provision de quinoa, graines de lin, miel de Manuka, raflant au passage tous les choux verts de la province, allant même jusqu'à apporter ces restes secs et insipides au travail le lendemain. Des restes que vous ne manqueriez pas de manger une fois terminé le morceau de gâteau au chocolat maison oublié dans le coin-repas après la fête organisée pour l'arrivée du bébé de Jeanne.

Nous avons compris. Même lorsque vous êtes bien décidé à faire des changements, adopter des habitudes de vie saines n'est pas chose facile, surtout si vous optez pour un sevrage brutal. C'est souvent un manque de planification qui nous fait échouer. Il arrive aussi que, dépassés par toutes les ressources santé qui nous entourent, nous ne savons pas par où commencer. Peut-être aussi que la préparation d'une omelette aux légumes pour le déjeuner prend trop de temps alors qu'une barre granola pré-emballée fera l'affaire en un tournemain.

(Du miel de Manuka, ça existe vraiment?)

Quelle que soit votre excuse, la bonne nouvelle est que d'adopter un mode de vie sain n'est pas totalement impossible. En fait, avec le printemps qui s'amène (et la saison des maillots qui suivra), le moment est bien choisi pour agir. Ne vous inquiétez pas, avec vos amis de GSC, les résultats sont garantis. Quel bon choix de mot... bon comme du bon pain. Un bon petit pain... Rien de mieux pour l'accompagner que du porc effiloché arrosé de sauce BBQ. Non mais, vous voyez comme c'est difficile?!

### Quoi?

#### Portail santé en ligne Changerpourelavie<sup>MC</sup>

Un portail Web gratuit (GRATUIT) réservé exclusivement aux membres du régime de GSC qui permet aux utilisateurs de récolter des points en accomplissant certaines tâches pour un mode de vie plus sain. Les membres du régime peuvent échanger leurs points contre des chances de gagner de superbes récompenses. Hourra!

### Quand?

Lancement à la **fin du mois d'avril**

### Où?

Le portail Web Changerpourelavie sera accessible par l'entremise des Services en ligne des membres du régime seulement (d'où son exclusivité!).

### Pourquoi?

Disons d'abord que GSC se soucie vraiment de votre santé et de votre bien-être et souhaite vous aider à en prendre soin. C'est ainsi que le portail a été conçu pour nous inspirer tous à entreprendre une démarche pour une meilleure santé (avec des conseils utiles et des récompenses pour la motivation).

*Mais il y a plus encore...*

#### NOUS AVONS DÉJÀ UN DÉFI À VOUS PROPOSER

Pendant le premier mois après le lancement du portail **Changerpourelavie<sup>MC</sup>**, GSC organise le programme de récompenses Changerpourelavie! Voici comment nous procéderons : plutôt qu'un tirage mensuel de prix (comme ce sera le cas après le mois du lancement), nous ferons tirer le même nombre de prix chaque semaine!

Recevoir une récompense pour quelque chose qu'il faudrait faire de toute façon, n'est-ce pas fabuleux?

Changerpourelavie<sup>MC</sup>

# STRATÉGIES **pour** UNE SEMAINE DE TRAVAIL **plus saine**

Soyons francs... Nous sommes tous un peu paresseux. (Principe de bonne information — la plupart du temps, ce bulletin est rédigé en position horizontale, dans un vêtement mou quelconque, avec *Fiez-vous à Bryan* en sourdine.)

Même avec les meilleures intentions du monde, lorsqu'il faut choisir entre la séance de « yoga en salle chauffée » ou le dernier épisode d'une série sur Netflix, la décision de se lever et de faire quelque chose de productif ne va pas de soi. Ainsi, qu'il s'agisse de nouvelles façons de simplifier votre routine matinale ou de tirer pleinement profit de votre visite au gym, nous voulons vous aider. Avec ces cinq façons d'intégrer des choix santé dans votre horaire déjà chargé, vous disposerez de quelques trucs supplémentaires pour rester motivé :

## 1 Préparez vos repas de la semaine pendant la fin de semaine

En théorie, préparer une salade n'est pas sorcier. On coupe quelques légumes, on ajoute une protéine comme de la poitrine de poulet ou du thon, on arrose d'un peu de vinaigrette, et voilà! En réalité, couper, sauter et cuire peuvent prendre pas mal de temps. Pour éviter d'avoir à préparer votre salade en vitesse, lavez et coupez les légumes et cuisez les protéines la fin de semaine.

## 2 La réserve secrète : pas une si mauvaise idée

Les semaines de travail sont imprévisibles. Vous ne savez jamais quand vous aurez à faire des heures supplémentaires ou combien de temps durera une réunion. Même si manger une pointe de pizza sur le pouce semble la bonne option lorsque vous êtes pressé, avec une collation santé d'urgence en réserve, vous aurez toujours quelque chose de bon sous la main.

## 3 Bureau1! Bureau2! Bureau3!

Certains jours, vous n'avez tout simplement pas de temps pour de l'entraînement. Vous n'avez pas à rester inactif pour autant. Même assis devant votre bureau, vous pouvez faire de l'exercice en optant pour un mini-entraînement (dans la mesure où il ne vous fera pas perdre votre concentration, bien entendu). Le meilleur mouvement? Les haussements des épaules.

## 4 Oubliez les mets de 5 à 7 (pas nécessairement le 5 à 7 comme tel)

Après une dure journée de travail, un hamburger et une bière semblent l'accord parfait pour refaire le plein. Si vous envisagez de vous rendre dans un bar après le travail pour vous détendre un peu (nous n'avons rien à redire à ce sujet), pourquoi ne pas essayer une nouvelle approche? Si vous connaissez vos plans d'avance, mangez une soupe ou une salade avant... puis optez pour la consommation de votre choix.

## 5 Huile à cuisson 101

Choisir une nouvelle huile à cuisson peut être bénéfique. Optez pour des huiles végétales, notamment l'huile d'olive, de canola, d'arachide, de sésame ou de pépins de raisin.

### STATISTIQUES INHABITUELLES MAIS PEUT-ÊTRE UTILES

D'après une étude de Visa Canada réalisée en 2012, 61 % des Canadiens dépensent entre 7 \$ et 13 \$ PAR JOUR pour le dîner au travail. Soit environ entre 35 \$ et 65 \$ par semaine! Voilà qui redonne à la boîte à lunch tout son attrait.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Contrairement à ce que suggèrent les tendances actuelles, rien dans les études scientifiques ne confirme que le gluten est un ingrédient particulièrement engraisseur. Alors plutôt que de renoncer définitivement au gluten, essayez de choisir des aliments à grains entiers... en portions modérées.



## CONSEIL-SANTÉ DU TONNERRE

En portant vos chaussures de sport tous les jours ce printemps, vous pourriez augmenter vos chances de vous mettre à la course.

**Avertissement :** Aucune étude scientifique n'appuie cette hypothèse. Nous vous encourageons quand même à être plus actif.