



## Gestion de l'énergie: trucs et astuces



### Sommeil

#### Recommandations:

- 18-64 ans: 7-9h/nuit
- > 65 ans: 7-8h/nuit



#### Astuces:

- ↓ écrans 1-2 heures avant le coucher
- Horaire de lever et coucher régulier
- ↓ température de la pièce, ↓ éclairage, ↓ bruit
- Ø activité physique intense dans les 2 heures précédant le coucher
- Faire de l'activité physique régulièrement aide à dormir mieux
- Éviter de consommer en PM ou soirée: caféine, thé, chocolat
- Limiter les siestes durant la journée

### Temps à l'extérieur

2 heures par semaine par tranches de 20 à 30 minutes

Diminue l'hormone du stress; Améliore mémoire, créativité; Diminue les risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension et de diabète.



### Prendre du temps pour soi

- Prenez un moment chaque jour pour faire quelque chose que vous aimez.
- Moment pendant lequel vous décrochez du quotidien et de vos obligations.
- Socialisez! Voyez vos amis, les membres de votre famille, etc.



### Activité physique

#### Recommandation: 150 min

/semaine d'activité aérobique d'intensité modérée à élevée répartie tout au long de la semaine par tranches de 10 min ou plus

#### Astuces:

- Activités plaisantes
- Établir une routine
- Modes de transports actifs
- Réduire le temps sédentaire pendant vos temps libres
- Seul ou en groupe!



#### Sources:

Recommandations en matière d'alimentation saine - Guide alimentaire canadien (canada.ca)

Les adultes canadiens dorment-ils suffisamment? Infographie - Canada.ca

Quantification du stress mécanique (QSM) - Apprendre plus - La Clinique Du Coureur

Microsoft Word - E7 - GESTION DE L'ÉNERGIE.pb\_CISSMC (santemonteregie.qc.ca)

Shaheen, N.A., Alqahtani, A.A., Assiri, H. et al. Public knowledge of dehydration and fluid intake practices: variation by participants' characteristics. *BMC Public Health* 18, 1346 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6252-5>

Afolalu EF, Ramlee F, Tang NKY. Effects of sleep changes on pain-related health outcomes in the general population: A systematic review of longitudinal studies with exploratory meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2018 Jun;39:82-97. doi: 10.1016/j.smrv.2017.08.001. Epub 2017 Aug 18. PMID: 29056414; PMCID: PMC5894811.



### Alimentation



- Diversifiée, colorée
- Protéines, Glucides, Lipides
- Manger à sa faim, à heures fixes. Prévoir des collations au besoin: glucides + protéine.
- Hydratation suffisante: 1,5 L/j (variable en fonction des activités pratiquées et de la température)
- Glucides simples = peu soutenant. Favoriser les glucides complexes.
- Essayer de nouvelles choses. Profiter des produits de saison.
- Pas d'énergie? peu de temps? traiteur/prêts à manger sants (ex: Cook it, repas dans les épiceries, popotte roulante, etc.)

### Planifier et fractionner ses activités

- Établir des priorités.
- Prévoir les tâches prioritaires dans les moments où l'on a le plus d'énergie (ex: le matin).
- Diviser les activités en plusieurs sous-tâches: 1 grand objectif morcelé en plusieurs étapes.
- Alternier les tâches plus énergivores avec des activités moins fatigantes.
- Se permettre de prendre des pauses.



### Déléguer et demander de l'aide



- <https://procheaidance.quebec/organismes-soutien/>
- Ligne Info-Aidant (écoute, info et référence): 1 855 852-7784
- Ligne Info-Cancer: 1 800 363-0063
  - Jumelage téléphonique entre proches aidants
- Informez-vous auprès de votre CLSC sur les services qui peuvent vous être offerts.

### Adresser ses douleurs

Les problèmes physiques: grugent votre énergie, ↓ votre efficacité dans vos activités quotidiennes, minent votre moral, restreignent vos loisirs, etc.

- Interdépendance entre la douleur et le sommeil : meilleur sommeil = moins de douleur
- Les professionnels de la santé sont là pour vous aider! N'hésitez pas à les contacter.



Physiothérapeute: <https://oppq.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Ergothérapeute: <https://www.oeq.org/m-informer/trouver-un-ergotherapeute.html>

Nutritionniste: <https://odnq.org/trouver-une-dietetiste-nutritionniste/>

Kinésiologue : <https://www.kinesiologue.com/fr/annuaire/member>