

<https://enseignants.se-unsa.org/Ma-sante-et-moi-4-conseils-pour-bien-debuter-l-annee>



Ma santé et moi : 4 conseils pour bien débuter l'année !

- Qualité de vie au travail - Santé au travail -

Date de mise en ligne : vendredi 13 janvier 2023

Copyright © ENSEIGNANTS DE L'UNSA - Tous droits réservés

En début de chaque année civile, nombre d'entre nous mettons dans la liste des bonnes résolutions plusieurs de nos habitudes à changer mais pas toujours évidentes à adopter sur le long terme lorsque l'on n'est pas assez informé ou accompagné.

Bien manger

La résolution qui suit logiquement les moments festifs est souvent « manger plus sainement, manger plus léger ». Si vous l'avez aussi, vous pouvez vous aider du Nutriscore pour mieux choisir vos aliments. Le [Nutriscore](#) est ce logo présent sur les emballages alimentaires et informant sur la qualité nutritionnelle des produits grâce à une échelle de couleur allant du vert au rouge.

Pour adopter des habitudes alimentaires favorables à votre santé, le site [BougerManger](#) est aussi une mine d'informations et de conseils, à la fois simples et pratiques (ex : idées de recettes, apports journaliers, régimes alimentaires particuliers...).

Tenter la pause qui rebooste

Une étude de l'université du Sussex a démontré que les personnes qui ont relevé le défi du *Dry January* (mois de janvier sans alcool) ressentent rapidement un gain d'énergie, une meilleure concentration, une meilleure qualité du sommeil, une meilleure régulation du poids et du comportement alimentaire. Et on nous le rappelle très souvent : l'alcool est le 3e facteur de morbidité dans le monde après l'hypertension artérielle et le tabac.

Alors si ce n'est encore fait, tentez le *Dry January* ! Au pire, c'est bénéfique pour notre santé !

Pour aller plus loin : [RDV sur le site du CHU de Bordeaux](#)

Adopter les gestes contre les virus

Il existe des gestes simples et bien connus pour rester éloignés des virus comme se laver les mains ou éviter de se toucher le visage. Mais le saviez-vous ? Maintenir dans son logement une température de maximum 19 Â°C ou encore aérer au moins 10 minutes par jour en été comme en hiver permet aussi de se protéger des virus.

Pour aller plus loin : [RDV sur le site de l'ARS](#)

Profiter de la vitamine D

Selon les périodes de l'année, il est fréquent de voir nos défenses immunitaires sursollicitées et nous exposer à toute sorte de contamination ou grosse fatigue. Or, faire le plein de vitamine D permet de renforcer son système immunitaire et mettre ainsi des chances de son côté pour ne pas être malade. Afin de couvrir ses besoins en vitamine D, il est important de savoir que 15 à 20 minutes d'exposition au soleil/jour suffisent.

Quand les jours sont courts et le soleil pas toujours au rendez-vous, on peut aussi miser sur les aliments riches en vitamine D (ex : les viandes, les poissons, les fromages...).

Pour en savoir plus : [RDV sur le site de l'Anses](#)