



# MAINTENIR, ÉVITER DE GROSSIR!

## LES ÉLIMINATEURS DE STRESS POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Le stress des fêtes se manifeste lorsque vous essayez de tout faire. Ann Vernon, professeur de conseil à l'université du Northern Iowa, définit le stress comme **une réaction émotionnelle aux circonstances dans lesquelles vous vous sentez hors de contrôle**. Prévenez le stress et la dépression qui accompagnent souvent les fêtes en prenant quelques mesures. Il faut apprendre à reconnaître les éléments déclencheurs durant les fêtes, telles que les pressions financières ou les obligations personnelles, afin de pouvoir les combattre avant que ceux-ci n'entraînent d'autres difficultés. Moyennant un peu de planification et des pensées positives, vous pouvez trouver la paix et la joie pendant les fêtes.

### 5 INDICES QUE VOUS DEVEZ COMBATTRE LE STRESS DES FÊTES

- 1 Vous êtes irritable.
- 2 Vous manquez de sommeil.
- 3 Vous perdez ou vous gagnez du poids.
- 4 Vous vous sentez tendu et vous avez des douleurs musculaires ou des maux de tête.
- 5 Vous vous sentez dépassé.



### LE STRESS ET LE GAIN DE POIDS

Pendant les périodes de stress physique ou psychologique, les concentrations de « l'hormone du stress », le cortisol, augmentent. Cela peut provoquer des fluctuations de l'appétit et des niveaux d'insuline. Votre niveau d'énergie et votre taux de glycémie sont susceptibles de baisser, ce qui vous donne envie de manger des aliments sucrés et riches en matières grasses. En principe, cela ne doit pas devenir une habitude.



La perturbation des sécrétions de cortisol est susceptible de favoriser la prise de poids, et influence également l'endroit où vous prenez du poids. Les études ont montré que le stress et des niveaux élevés de cortisol ont tendance à favoriser le dépôt de graisse dans la région abdominale. Également connu sous le nom de « graisse toxique », le dépôt de graisse abdominale est étroitement lié au développement de maladies cardiovasculaires, y compris les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

## CONSEILS POUR BATTRE LE STRESS DES FÊTES

### Faire une pause.

- ✿ Prendre du temps pour vous-même. Il suffit parfois de passer 15 minutes tout seul, sans distractions, pour vous rafraîchir l'esprit et le corps.
- ✿ Prenez une marche, écoutez de la musique apaisante et trouvez quelque chose qui vous permette de réduire le stress en vous éclaircissant l'esprit et en ralentissant votre respiration.
- ✿ Essayez de trouver des substitutions à ce facteur de stress. Soyez réaliste et répétez à vous-même : « Si j'ai le temps, je vais le faire. Sinon, je ne ferai que cela ».



### Il ne faut pas abandonner des habitudes saines.



- ✿ Les fêtes ne doivent pas devenir une mêlée générale. Cette situation ne fait qu'ajouter du stress et de la culpabilité.
- ✿ Mangez une collation saine avant les grands repas.
- ✿ Veillez à bien dormir et n'oubliez pas de bouger autant que possible!

### Respecter votre budget.

- ✿ Avant de faire vos achats de cadeaux et de nourriture, réfléchissez à ce que vous pouvez vous permettre de dépenser et respectez votre budget.
- ✿ Ne tentez pas d'acheter le bonheur avec une surabondance de cadeaux. Vous pouvez faire un don à une œuvre de bienfaisance au nom de quelqu'un, offrir des cadeaux faits maison ou organiser un échange de cadeaux pour la famille.



### Planifier à l'avance.



- ✿ Fixez des jours particuliers pour les achats, la pâtisserie et d'autres activités.
- ✿ Organisez des menus et faites des listes des achats pour éviter les déplacements de dernière minute au magasin.
- ✿ Pour vous permettre de travailler à la maison, demandez à un membre de la famille de sortir avec les enfants.
- ✿ Si votre horaire est chargé, déléguez des membres de votre famille pour vous aider. Par exemple, affecter à chaque personne une chambre à nettoyer.

### Ne succomez pas aux demandes « donnez-moi ».

- ✿ En cédant à tous les « je veux ! », on peut se retrouver dans une situation financière difficile.
- ✿ Il est acceptable de dire à votre enfant qu'un cadeau est trop cher.
- ✿ Concentrez-vous sur les traditions de fêtes peu coûteuses. Cuire des biscuits, chanter des chansons de Noël ou faire du patinage en famille.
- ✿ Donner aux familles dans le besoin ou faire du bénévolat. Adoptez l'esprit du don en demandant aux enfants de sélectionner un vieux jouet à donner.



### Apprendre à dire non.



- ✿ Le fait de dire oui alors que vous devriez dire non peut vous faire à éprouver du ressentiment ou à se sentir dépassés.
- ✿ Vos amis vont comprendre que vous ne pouvez pas participer à tous les projets ou activités.
- ✿ Si vous êtes obligé d'assister à un événement, essayez d'éliminer quelque chose de votre horaire pour compenser le manque de temps afin de ne pas être mentalement épuisé.

### Soyez réaliste en ce qui concerne les proches.

- ✿ Quand la belle famille vous rend visite, ayez des attentes réalistes à court terme.
- ✿ Évitez d'essayer de résoudre des problèmes du passé avec les membres de votre famille pendant les fêtes. Faites preuve de discrétion et rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire de mentionner chaque petit inconvénient.
- ✿ Vous pouvez essayer de changer de lieu ou de vous rendre chez un parent une fois tous les deux ans si le fait d'aller chez lui provoque beaucoup de stress pendant les fêtes.

