

16 SANTÉ



12 bonnes résolutions pour 2017

NOUVELLE ANNÉE La fête terminée, faisons rimer bien-être et santé pour ce nouveau «millésime».

ESTELLE BAUR

La bûche et le foie gras ont été mangés, le champagne a sauté et coulé à flots, on s'est embrassés sous le gui et on a dansé toute la nuit. Ce matin, au réveil, galvanisé par le nouveau calendrier, on se surprend à dire: «Allez! Cette année, je m'y mets!» Peu nom-

breux sont ceux qui parviennent à tenir leurs bonnes résolutions, certes, mais le découragement ne passera pas par nous! Notre volonté est sans faille et 2017 sera synonyme de «mieux-vivre». Voici douze petites idées peu contraignantes pour améliorer son moral et sa santé chaque mois de la nouvelle année. ◉

QUELQUES CONSEILS POUR RESTER MOTIVÉ

Ne soyez pas trop ambitieux et ne vous fixez pas trop d'objectifs à la fois. Temporez-les, en détaillant les étapes qui doivent mener à la réussite de votre projet et en prévoyant de réaliser une seule résolution par mois. Rendez vos bonnes résolutions ludiques, en y introduisant une notion de plaisir. Faites-en des habitudes: en les

ritualisant, elles vous paraîtront moins contraignantes. Gardez-les à portée de vue pour y penser inconsciemment. Pour rester motivé, vous pouvez vous engager publiquement auprès de vos proches. Enfin, acceptez les moments de faiblesse sans vous décourager et récompensez-vous régulièrement pour vos efforts. ◉



Vendredi 6 janvier, l'émission L'Antidote «Sciences du sport» sera rediffusée sur Canal9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.



PHOTO SHUTTERSTOCK - ILLUSTRATION LE NOUVELLISTE