



BOIRE RAISONNABLEMENT

Caféine et anxiété

Bien que beaucoup d'entre nous apprécient une bonne tasse de café ou de thé, la caféine reste un stimulant. Tout comme l'anxiété, une trop grande consommation peut entraîner une agitation. Pendant une période comme celle-ci où votre niveau d'anxiété est probablement plus élevé que d'habitude, l'ajout de caféine peut aggraver la situation.

Faites attention à la quantité de caféine que vous consommez et, si possible, adoptez des mesures pour la réduire. Par exemple :

- Supprimez une tasse de café ou de thé chaque jour, jusqu'à ce que vous arriviez à une quantité avec laquelle vous êtes à l'aise
- Chaque jour, remplacez une tasse de café ou thé par une quantité équivalente d'eau, pour favoriser l'hydratation
- Passez au café décaféiné ou choisissez des variétés de thé sans caféine (par ex., des tisanes)
- Optez pour des sodas sans caféine, ou remplacez-les par de l'eau aromatisée aux fruits ou de l'eau pétillante

Gérer la consommation d'alcool

Généralement, nous buvons de l'alcool pour améliorer notre humeur, et boire un verre de manière occasionnelle est parfaitement sain et agréable pour la plupart des gens. Cependant, boire n'est pas un moyen de gérer des sentiments douloureux. En plus des dégâts qu'une trop grande consommation d'alcool peut engendrer dans votre corps, vous aurez chaque fois besoin de plus d'alcool pour ressentir à court terme cette même sensation de booster d'humeur.

Boire trop d'alcool peut bouleverser votre santé émotionnelle et physique d'une multitude de façons différentes, notamment:

- Mauvaise qualité du sommeil
- Humeur altérée
- Réflexes ralentis
- Problèmes digestifs

Voici quelques conseils utiles pour rester dans les limites hebdomadaires d'alcool recommandées:

- Prenez connaissance de vos limites
- Imposez-vous au moins 2 à 3 jours sans alcool chaque semaine
- Alternez les boissons alcoolisées avec de l'eau
- Buvez lentement (savourer la boisson)

Si vous pensez avoir besoin d'aide, contactez votre infirmière en santé du travail ou votre partenaire commercial de ressources humaines pour obtenir des informations sur l'aide et les ressources disponibles pour vous.

Les bienfaits de l'eau

Rester hydraté est essentiel pour la santé et le bien-être. Cependant, de nombreuses personnes ne boivent pas assez chaque jour.

Une partie de l'eau dont l'organisme a besoin est obtenue dans les aliments contenant beaucoup d'eau, tels que les soupes, les tomates, les oranges. Cependant, la majorité passe par la consommation d'eau et d'autres boissons.

Au quotidien, le corps évacue de l'eau et cette eau doit être remplacée. Nous remarquons clairement que nous perdons de l'eau par le biais de la transpiration et de la miction, mais saviez-vous que nous pouvons même perdre de l'eau lors de la respiration ? Boire de l'eau, qu'elle soit du robinet ou en bouteille, est la meilleure source de fluide pour le corps.

La quantité d'eau nécessaire chaque jour varie d'une personne à l'autre, selon son niveau d'activité, son niveau de sudation, etc. Bien qu'il n'y ait pas de quantité quotidienne fixe en matière de consommation d'eau, il existe un accord général définissant une consommation saine.

Selon la U.S National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, la consommation d'eau quotidienne moyenne recommandée par le biais de la nourriture et de la boisson est d'environ 15,5 tasses pour les hommes et un peu plus de 11 tasses pour les femmes. Environ 80 % de ce chiffre devrait provenir des boissons (dont l'eau), tandis que le reste sera apporté par la nourriture.