



Le SCUO-IP vous accompagne à distance

10 HABITUDES À PRENDRE POUR ÊTRE EN PLEINE FORME

Voici 10 habitudes à adopter pour une hygiène de vie saine, une forme olympique et un mental d'acier :

Aménager votre espace de vie 🏠

Halte au désordre ! Faites le tri dans vos affaires (vêtements, papiers, etc.), séparez-vous du superflu (pensez au recyclage), faites le ménage, et aménagez-vous un **véritable cocon** où vous vous sentez bien. Faire le vide chez soi, fait le vide dans sa tête ! Vous pouvez aussi mettre en évidence un porte-bonheur, la photo d'un être cher, ou tout autre objet qui vous donne la pêche ou vous rappelle un bon souvenir.

Apprendre à gérer votre stress 🧘

Nombreuses sont les sources de stress qui peuvent nuire à votre qualité de vie (examens à venir, tracas personnels, solitude, etc.), mais il n'existe pas de recette miracle pour y remédier. À vous d'observer ce qui réduit votre tension et de l'appliquer quand vous vous sentez sous pression. Voici quelques exemples : organisez votre temps de façon plus efficace, osez dire non, mettez votre téléphone en mode avion un soir par semaine pour être tranquille, sortez prendre l'air, confiez-vous à un proche de confiance, etc.

Se faire plaisir 🎁

Offrez-vous un petit (ou gros) cadeau, complimentez-vous, pratiquez une activité qui vous passionne, félicitez-vous d'avoir adopté une nouvelle habitude qui booste votre bien-être, dégustez une bonne pâtisserie, etc. Tout est bon pour se faire plaisir, car c'est une excellente façon de **prendre soin de soi**.

Cultiver la joie de vivre 😄

Pour cultiver votre joie de vivre et la répandre autour de vous, **souriez sans raison et riez beaucoup !** Regardez des comédies, des spectacles d'humoristes ou des vidéos loufoques. Et surtout, passez du temps avec des personnes optimistes et joyeuses. Le positif attire le positif !

Écouter votre boussole intérieure 🧭

Apprendre à se connaître facilite la détection des signaux que nous envoie notre corps. Un changement de rythme peut parfois s'imposer : levez le pied en cas de surmenage ou appuyez sur l'accélérateur en cas de laisser-aller. Apprenez aussi à modifier vos plans ! Vous pouvez repousser une sortie si vous ne vous sentez plus en forme et mettre ce temps à profit pour une séance de relaxation, ou une bonne lecture.

Pratiquer la pleine conscience



La pleine conscience consiste à vivre pleinement **le moment présent** sans juger tout ce qui nous trotte dans la tête. Vous pouvez la pratiquer en marchant, en cuisinant, ou même en buvant votre café. Faites aussi des petites pauses dans la journée pour vous connecter à votre souffle en prenant de grandes inspirations et expirations. La cohérence cardiaque peut s'avérer très utile en cas de stress ou de ruminations.

Construire un cercle social solide



Privilégiez des relations saines et sincères. Nul besoin d'être trop entouré. La qualité prime sur la quantité ! Entretenez vos liens familiaux et amicaux de manière à favoriser le partage, la confiance et l'écoute. Si vous êtes loin de votre famille ou si vous êtes d'un naturel timide, inscrivez-vous à un club ou une association, et faites des activités de groupe comme un sport collectif pour rencontrer de nouvelles personnes.

Bouger votre corps



La pratique d'une activité physique régulière, même d'intensité modérée, préserve votre capital santé.

- Danse, foot, basket. Choisissez le sport qui vous plaît, mais bougez !
- Marchez quotidiennement pour améliorer votre condition physique générale.
- Pensez à interrompre l'inactivité prolongée en vous levant toutes les heures pour vous dégourdir les jambes.
- Prenez exemple sur les chats en vous étirant régulièrement.

Se nourrir sainement



Une **alimentation saine et équilibrée** est bénéfique pour votre organisme.

- Faites vos courses en fonction de vos besoins pour contrôler vos repas et éviter le gaspillage alimentaire.
- Mangez équilibré et varié (fruits et légumes, légumineuses, poisson, etc.) en privilégiant le fait-maison.
- Évitez au maximum les escales au fast-food, les plats industriels "ultra-transformés" et la consommation excessive de sucres rapides (biscuits, confiseries, etc.).
- Buvez de l'eau en quantité suffisante. Investissez dans une bonne gourde et emmenez-la partout !
- Suivez vos propres signaux de faim et de satiété même s'ils ne collent pas à ceux des autres.
- Mâchez lentement et appréciez chaque bouchée.
- **Si possible**, privilégiez des produits de saison, locaux et bio. Renseignez-vous auprès des [AMAP](#) comme [les Jardins de Paris 8](#). Cette association présente à l'université propose aux étudiant(e)s et aux membres du personnel des paniers de légumes bio provenant d'un chantier d'insertion.

Favoriser un sommeil de qualité



Le sommeil est un **allié santé majeur**. Pour bien dormir, évitez les stimulants le soir comme les repas lourds, la caféine, l'alcool, ou encore les écrans. Ne surchauffez pas votre chambre, et maintenez des horaires fixes de coucher et de lever.