

# 2026 : adoptez les bonnes résolutions

**C'est une tradition : chaque début d'année est l'occasion de prendre de bonnes résolutions. Pour vous aider à trouver les vôtres, Échos Santé vous donne quelques repères.**

## Bougez plus !

Regarder du sport à la télévision depuis votre canapé est agréable, mais pratiquer une activité physique est bien plus bénéfique ! Sortez vos baskets et votre survêtement, et lancez-vous. Que ce soit en solo, au sein d'une association ou d'un club de sport, les possibilités sont nombreuses et les bienfaits sont multiples : amélioration de la santé cardiovasculaire, renforcement musculaire, entretien des articulations, prévention des cancers, réduction du stress, et amélioration du sommeil. Allez-y !



## Boostez votre sommeil !

Un bon sommeil est essentiel pour éviter l'hypertension, le diabète et renforcer vos défenses immunitaires. Voici quelques conseils : fixez des horaires de sommeil réguliers, bannissez le thé et le café après 16 heures et l'alcool le soir, et préférez un dîner léger. Si vous avez encore du mal à dormir, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Prenez le contrôle de vos nuits pour des journées pleines d'énergie !

## Transformez votre alimentation !

Pressé par le temps, vous vous rabattez sur des plats préparés ? Vous grignotez entre les repas et succombez aux sucreries ? Oups, ce n'est pas l'idéal pour votre santé ! Pour une alimentation saine et équilibrée, misez sur les produits de saison, idéalement achetés en circuit court. Cuisiner n'a rien de sorcier : il suffit de maîtriser quelques techniques de base pour épater vos papilles et celles de vos proches !



Rendez-vous sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## Réduisez votre temps d'écran !

Les écrans (en raison de leur lumière bleue) rendent difficile l'endormissement. Ils sont aussi à l'origine de situations de harcèlement ou de mauvaises rencontres sur les réseaux sociaux, et leur utilisation intempestive se traduit par un manque d'activité physique, du surpoids, etc. Pour toutes ces raisons, levez le nez de votre smartphone ou de votre ordinateur. Lisez des livres, par exemple !

## Faites de vos cigarettes un souvenir !

Si vous êtes fumeur, vous avez sûrement rêvé plus d'une fois de déchirer votre paquet de cigarettes et de vous libérer de cette habitude. Bien que cela semble simple en théorie, le tabac est incroyablement addictif. Heureusement, de nombreuses solutions sont à votre disposition pour vous aider à franchir le pas : substituts nicotiniques, soutien psychologique, et bien plus encore. Avec détermination, cette année sera celle de votre réussite !



Rendez-vous sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)





### N'ayez pas peur d'une toute petite piqûre !

C'est une petite piqûre de rien du tout ! Surtout, elle peut vous éviter d'attraper un virus qui vous clouera au lit ou vous enverra à l'hôpital. Nous parlons bien sûr du vaccin contre la grippe. Si vous ne l'avez pas encore fait, rendez-vous en pharmacie ou dans un centre de vaccination. Le vaccin contre la grippe est gratuit pour les personnes à risque (plus de 65 ans, femmes enceintes...), tout comme celui contre le Covid-19. Pensez également à faire le point sur vos autres vaccins.



Rendez-vous sur [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

### Savourez la vie avec un sourire éclatant !

Si vous avez tendance à négliger le brossage de vos dents et à laisser le tartre s'accumuler, sachez que cette mauvaise hygiène bucco-dentaire pourrait vous causer des problèmes.

Pour prévenir les caries et les maladies parodontales, adoptez une routine de brossage deux fois par jour pendant deux minutes, en utilisant du fil dentaire ou des brossettes. Votre sourire rayonnant fera sensation en 2026 !



### N'oubliez pas de vous faire dépister !

Vous avez reçu un courrier d'invitation au dépistage d'un cancer de la part de l'Assurance maladie ? Ne le laissez pas se perdre sous une pile de papiers. Mettez-le en évidence et accordez-lui l'importance qu'il mérite. Que ce soit pour le cancer colorectal, le cancer du sein ou celui du col de l'utérus, répondre à cet appel est essentiel. En cas de résultat positif, vous serez pris en charge rapidement, augmentant ainsi vos chances de guérison. Faites du dépistage une priorité pour votre santé !



Rendez-vous sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

### Entre vie pro et vie perso, choisissez... l'équilibre !

Dans nos sociétés hyperconnectées, difficile de dresser une frontière entre vie pro et vie perso. Pourtant, celle-ci est indispensable pour la santé mentale. Alors, prenez pour résolution d'arrêter de lire vos e-mails professionnels après votre journée de travail. Le droit à la déconnexion existe, il ne reste plus qu'à le mettre en pratique !



### Maîtrisez les gestes qui sauvent !

Que faire si vous êtes témoin d'un malaise, d'un accident ou d'une crise cardiaque, que ce soit chez vous ou à l'extérieur ? Si vous ne connaissez pas les gestes qui sauvent, il y a fort à parier pour que ce soit "panique à bord" ! Pour sauver des vies, il existe de nombreuses possibilités de se former : pompiers, Croix-Rouge française...



### Brisez la solitude !

Transformez votre quotidien en rejoignant un club sportif, une association culturelle ou caritative. Ne laissez pas la solitude vous freiner : partez à la rencontre des autres et développez votre vie sociale.