

Pour le *mieux-être*  
des gens

LES CONSULTANTS SHEPELL LTÉE  
Les professionnels en PAE®



# QUESTION DE SANTÉ

Été 2003

Le mieux-être au travail ... et le PAE

## PLANIFIER DES VACANCES POUR TOUTE LA FAMILLE

*Les jours allongent, les lunettes de soleil ont remplacé les foulards de laine et les écoliers seront bientôt en vacances. Tout indique que l'été est à nos portes. Pour les adultes, la saison la plus chaude est le moment idéal pour refaire le plein d'énergie, se détendre et oublier la froidure de l'hiver. Pour les enfants, cela signifie que les jeux vont bientôt remplacer les devoirs. Enfin, pour les deux, l'été marque le début des vacances familiales. Même si cette pause dans votre routine quotidienne et l'exploration de lieux inconnus peuvent s'avérer stimulantes, le stress qu'engendrent l'organisation et la planification de vos déplacements pourrait vous donner l'impression que vous avez besoin de vous reposer de vos vacances. Voici quelques conseils pour que ces dernières vous laissent des souvenirs inoubliables.*

### TRACEZ UN ITINÉRAIRE

**Choisissez avec soin.** Assurez-vous que les vacances apporteront quelque chose à chacun. Vous rêvez peut-être de vous étendre au soleil avec un bon livre, mais il y a fort à parier que vos enfants vont s'ennuyer à mourir dès le deuxième jour. Demandez aux membres de la famille de vous parler des activités qui les intéressent et planifiez des vacances qui plairont à tous. La variété n'est pas seulement le sel de la vie ; elle est aussi l'ingrédient principal qui assurera la réussite de vos vacances familiales.

**Planifiez à l'avance.** Même si les activités choisies sur l'impulsion du moment peuvent être sensationnelles, les chances d'éviter les déceptions seront meilleures si vous avez un plan auquel vous adhérez.

**Laissez les enfants décider.** Qu'il s'agisse d'un restaurant ou d'un manège au parc d'attractions, les enfants aiment bien avoir leur mot à dire. Demandez-leur de vous énumérer quelques activités qui les intéressent et donnez-leur l'occasion d'en réaliser au moins une. Si vos enfants sont trop jeunes pour dresser leur propre liste de choses à faire, donnez-leur l'impression qu'ils prennent part à la décision en les laissant choisir entre deux ou trois possibilités.

*Vous n'avez pas l'intention de vous éloigner de la maison ?*

**Pensez aux activités locales.** La plupart des bibliothèques, des centres communautaires et des parcs municipaux organisent pour les enfants des activités estivales amusantes et peu dispendieuses qui les aident à combattre l'ennui et les encouragent à se trouver de nouveaux intérêts.

**Voyez ce que vous offre le monde extérieur.** Une baignade à la piscine, une visite au zoo, un pique-nique au parc ? Si vous passez vos vacances à la maison, voilà l'occasion de découvrir des activités uniques et passionnantes qui sont à portée de la main et auxquelles vous n'aviez pas pensé. Organisez des mini-

sorties pour explorer les attractions et les activités locales, et permettez à vos enfants d'inviter des amis, à l'occasion. Les enfants auront beaucoup plus de plaisir et des parents pourraient vous offrir de vous rendre la pareille.

**N'oubliez pas de vous détendre !** Si vous restez à la maison, il sera peut-être plus difficile de trouver du temps pour vous. Les moments de paresse sont aussi importants qu'une visite au musée. Réservez-vous quelques heures par jour et prenez le temps de respirer l'air pur, de lire le journal ou de vous asseoir.

### LE COMPTE À REBOURS

**Emportez une collation, des jeux, des livres, etc.** Il n'y a rien de tel qu'une collation et des divertissements pour créer une atmosphère de fête. Même si les repas sont compris dans vos plans de voyage, il serait sage de prévoir quelques sandwiches au cas où la nourriture ne plairait pas aux enfants ou aux adultes.

**Pensez aux contretemps.** Prévoyez du temps pour les incontournables, tels que les embouteillages et les démonstrations de caractère du plus jeune. Partez en vacances du bon pied, adoptez la règle des 30 minutes : calculez le temps maximum qu'il vous faut pour vous rendre à destination et ajoutez-y 30 minutes.

**Demandez à un voisin** ou à un ami de prendre votre courrier, vos messages téléphoniques, d'arroser vos plantes et de jeter un coup d'œil à la maison, si vous planifiez de vous absenter plus de quelques jours.

### MALGRÉ L'EUPHORIE DES VACANCES...

**Ne vous compliquez pas la vie.** Ne commettez pas l'erreur d'essayer de tout voir et de tout faire durant vos vacances. Souvenez-vous que les vacances ne devraient pas être une épreuve (d'endurance). Permettez à chacun de choisir une activité ou deux et laissez-en quelques-unes au hasard.

**Conservez des souvenirs.** Prenez des photos, notez vos impressions dans un journal de vacances ou montez un album qui permettra à chacun d'y contribuer par des idées, des photos, des dessins, des cartes postales et de se créer ainsi des souvenirs.

**Aspirez à rien de moins que l'imperfection.** Soyez conscients que les problèmes familiaux que vous aviez avant les vacances ne disparaîtront pas en quelques semaines. Acceptez le fait que certains moments se dérouleront mieux que prévu tandis que d'autres seront peut-être plus mouvementés. Respirez profondément, ne vous laissez pas troubler et prenez le temps de vous détendre et de vous amuser.

**Donnez à votre famille le temps de se remettre.** Évitez un brusque retour à la réalité quotidienne. Maintenant que vous vous sentez détendus et rajeunis, accordez-vous une journée ou deux avant de reprendre la routine du travail et de l'école.

## RESTER EN SANTÉ DURANT LES VACANCES

Après des mois de planification, le temps des vacances est enfin arrivé. Vous avez tracé l'itinéraire et vous êtes prêts à prendre la route, à vous lancer à l'assaut des boutiques ou à vous écraser dans le hamac. Cependant, vous éprouvez peut-être tellement de plaisir à vous absenter du travail que vous en oubliez l'aspect moins « excitant » des vacances : surveiller sa santé. Rien ne réussit mieux à saboter les vacances qu'une maladie imprévue. Voici quelques suggestions qui vous aideront à éviter les petits ennuis et à vous concentrer sur les plaisirs du voyage.

**Emportez une trousse de premiers soins** contenant des pansements adhésifs, de la gaze, des analgésiques, de l'Imodium, un désinfectant et d'autres articles dont vous pourriez avoir besoin pour traiter des blessures mineures.

**Buvez beaucoup d'eau.** Bien que huit verres d'eau représentent un minimum raisonnable, vous devriez en boire davantage si vous faites de la randonnée pédestre, du vélo ou même du tourisme. Une personne active devrait boire de quatre à huit onces (120ml à 240 ml) d'eau toutes les 10 ou 20 minutes, selon sa vitesse de marche et la température extérieure. Buvez *avant* de ressentir la soif, car lorsque la soif se manifeste, le corps est déjà déshydraté. Si vous doutez de la qualité de l'eau, buvez de l'eau embouteillée ou bouillie.

**Utilisez un écran solaire,** même si le temps est nuageux. Une journée sombre peut paraître sans danger, mais les rayons du soleil peuvent traverser les nuages et vous donner quand même un coup de soleil. Utilisez une crème offrant un facteur de protection solaire (SPF) de 15, au moins, et appliquez-en toutes les deux ou trois heures - plus souvent si vous êtes dans l'eau, si vous transpirez beaucoup ou si vous êtes à l'extérieur entre 11 h et 14 h, lorsque la chaleur du soleil est intense.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE et à demander une consultation téléphonique ou en personne. Toute communication avec un conseiller est soumise aux règles de la confidentialité.

**En français 1 800 361-5676**  
**En anglais 1 800 387-4765**

**Portez un chapeau** afin de protéger votre visage contre les coups de soleil.

**Protégez-vous des piqûres d'insectes.** Fini le temps où les maladies causées par les insectes étaient limitées aux régions tropicales. Dans les régions où les moustiques sont un problème - les forêts et les lieux aquatiques - portez des blouses à manches longues et des pantalons longs de couleur pâle, des chaussures fermées et une bonne couche d'insectifuge. Ne restez pas à l'extérieur à la bruyante et évitez les endroits où se trouve de l'eau stagnante. Si - après avoir été piqué par un insecte - vous vous sentez fiévreux, faible, vous souffrez de maux de tête, la lumière vous affecte ou vous remarquez une enflure excessive autour de la piqûre, consultez un médecin immédiatement.

**Surveillez la propreté de vos mains.** Ayez toujours sur vous des essuie-doigts ou un gel antibactérien pour éviter de vous exposer aux bactéries et aux germes indésirables de l'environnement.

**Surveillez votre alimentation.** Si l'eau est impropre à la consommation, optez pour des légumes cuits et pelés et évitez les salades de crudités. Tenez-vous loin des vendeurs ambulants et des restaurants mal tenus (c.-à-d. malpropres), car vous risquez d'être beaucoup plus exposés aux bactéries.

*Si vous voyagez à l'étranger :*

**Renseignez-vous auprès de votre médecin.** Si vous devez recevoir des vaccins, il se pourrait qu'ils doivent vous être donnés de six à huit semaines avant votre départ ; dans ce cas, prenez des dispositions à l'avance.

**Tenez-vous à la fine pointe de l'information.** Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé offrent la plus récente information, des mises en garde et des avis de sécurité sur les dangers éventuels pour la santé, à l'échelle nationale et internationale. Pour en savoir davantage à ce sujet, visitez le [http://www.hc-sc.gc.ca/francais/protection/mises\\_garde/2003\\_f.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/protection/mises_garde/2003_f.htm) et le <http://www.who.int/entity/fr/index.html>.

**Apportez une copie de votre ordonnance médicale,** que vous conserverez avec votre médicament (dans son contenant d'origine), afin de vous éviter des problèmes aux douanes. Souvenez-vous de toujours avoir vos médicaments à portée de la main.

Que vous décidiez de ne pas vous éloigner de la maison ou de vous aventurer à l'étranger, seul ou avec votre famille, cette vacance est l'occasion rêvée de vous détendre, de resserrer les liens et de refaire le plein d'énergie.

 **LES CONSULTANTS SHEPELL**  
*Les professionnels en PAE®*

*Question de santé, publié quatre fois par année, est un bulletin d'information à l'intention des employés et des membres de leurs familles. Transmettez vos commentaires par courriel à [info@warrenshepell.com](mailto:info@warrenshepell.com).*