



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

L'hiver...

Les états d'âme face à l'hiver sont aussi variés et extrêmes que les températures qui caractérisent cette saison. Pour les nombreuses personnes qui n'aiment pas l'hiver, les jours et les mois peuvent parfois paraître longs et maussades alors qu'ils songent et attendent avec impatience un changement de saison. Une des grandes différences entre les gens qui aiment beaucoup l'hiver et ceux qui ne l'aiment pas, c'est que les premiers participent à des activités qui leur permettent de tirer avantage des éléments de l'hiver nordique tels que le ski alpin, le ski de fond, la luge, la planche à neige, la motoneige, le hockey et le patinage. Tandis que ces activités de plein air peuvent en intéresser certains, elles peuvent paraître moins attrayantes pour d'autres ou leur être moins accessibles. La clé pour apprécier l'hiver ne réside pas tant dans la nature des activités mais plutôt dans le fait d'être actif. Participer à des activités nous procure une sensation d'énergie et de vitalité qui contribue à notre santé et notre mieux-être. Pour les avantages qu'elles offrent, nous encourageons les gens à déterminer et créer des activités qui leur permettent personnellement de ne pas appréhender l'arrivée de l'hiver.

Quelques idées de loisirs à considérer...

- **La connaissance**
Se donner l'objectif d'apprendre quelque chose de nouveau et hors du commun à chaque hiver, par exemple, chaque année choisissez un pays et plongez-vous dans son histoire, sa géographie, sa langue, sa culture et son économie ! Ou bien, développez vos connaissances d'année en année en apprenant plus sur certains aspects de ce pays qui vous intéressent plus particulièrement. Ce qui est formidable dans l'acquisition de connaissances c'est qu'on peut le faire de façon indépendante au travers de la lecture, des CD ROM, des cassettes vidéo ou en prenant des cours comme ceux offerts dans le cadre de programmes communautaires.
- **Les relations interpersonnelles**
Développez vos liens avec la famille et les amis par le biais de sorties toutes simples qui puissent devenir un «rituel» pendant la saison hivernale. «Chaque hiver nous allons au marché dans les fermes avoisinantes...», «Chaque hiver nous rendons visite à nos proches qui demeurent à l'extérieur de la ville et...»

- **L'activité physique**

Évitez la tentation de devenir «sédentaire» simplement en faisant une courte marche au pas rapide tous les jours, et préférablement à l'extérieur pour bénéficier du grand air.

Un programme d'exercices variés sert à la fois de passe-temps et de régulateur de l'humeur. La variété aide à préserver la motivation à son plus haut niveau ; par exemple, suivre un cours ou utiliser des cassettes vidéo, chercher des sentiers pour de longues randonnées, nager à la piscine municipale, prendre des leçons de yoga ou de boxe.

- **La contribution**

Le bénévolat est une bonne façon d'entretenir un sentiment valorisant, en s'engageant à contribuer au bien-être des autres. La plupart des communautés disposent d'un organisme central qui coordonne les besoins en bénévolat et qui étudie les options possibles en fonction des champs d'intérêts des bénévoles et du temps qu'ils peuvent offrir.

- **La création**

Tricoter, chanter, sculpter, peindre, décaper des meubles, écrire des poèmes, faire de la poterie ou de la pâtisserie... la liste est sans fin. Exprimer notre créativité sous toutes ses formes peut nous aider à éprouver un sentiment de satisfaction à l'égard de la saison hivernale et permet aussi d'attendre l'hiver suivant avec impatience et enthousiasme.

- **La planification**

Tirer avantages d'un hiver actif et agréable n'est pas le fruit de la chance, mais plutôt de la planification. Il faut prévoir à l'avance comment nous passerons nos journées et nos mois d'hiver pour que ça se produise !

Plus qu'une simple déprime... le trouble de l'humeur avec caractère saisonnier

Beaucoup de gens éprouvent une forme extrême et prolongée de déprime liée à l'hiver, causée par un changement important de substances chimiques au niveau du cerveau. Ce changement est entraîné par une diminution du temps d'exposition au soleil. Ce trouble est connu formellement sous le nom de trouble de l'humeur avec caractère saisonnier et il affecte des gens qui connaissent un cycle de symptômes commençant à l'automne et

qui persistent souvent jusqu'à un stade avancé au printemps. Les symptômes du **trouble de l'humeur avec caractère saisonnier** sont assez similaires à ceux de la dépression de même que certains autres maux avec comme principale distinction le caractère saisonnier de ce trouble. Les gens qui souffrent du trouble de l'humeur avec caractère saisonnier éprouvent souvent:

- des sentiments de tristesse
- de la fatigue et de l'épuisement durant la journée
- un besoin intense de glucides qui se traduit par une consommation exagérée d'aliments et un gain de poids
- une perte d'intérêt dans les choses qui leur sont généralement agréables
- une diminution du désir sexuel

Nous encourageons toute personne qui éprouve un sentiment de tristesse combiné à l'un des autres symptômes décrits ci-dessus à chercher de l'aide auprès d'un médecin ou d'un conseiller professionnel.

Diminuer les symptômes du trouble de l'humeur avec caractère saisonnier grâce à une «thérapie par la lumière».

Pour ceux qui ont été diagnostiqués comme souffrant de ce trouble, une amélioration significative des symptômes a été démontrée grâce à l'élaboration d'un traitement qui peut inclure l'utilisation de médicaments antidépresseurs, une thérapie par la lumière ou du counseling professionnel et le plus souvent, la combinaison de ces trois types d'intervention.

La thérapie par la lumière est considérée comme très utile pour soulager les symptômes du trouble de l'humeur avec caractère saisonnier, où l'intensité de la source de la lumière ainsi que la distance avec cette source varient en fonction des besoins de chaque individu. S'exposer aussi peu qu'une demi-heure chaque matin à un niveau de lumière prescrit peut permettre de diminuer les symptômes éprouvés par beaucoup de gens affectés par le trouble de l'humeur avec caractère saisonnier.

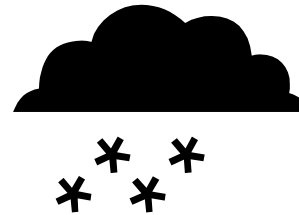
Le counseling professionnel du PAE - Pour les hauts et les bas

Pour les individus affectés par le trouble de l'humeur avec caractère saisonnier : Les conseillers professionnels du PAE travaillent en collaboration avec d'autres professionnels de la santé pour offrir à ces individus un soutien émotionnel. Ils peuvent les aider à élaborer des stratégies pour contrôler le sentiment de tristesse associé au trouble de l'humeur avec caractère saisonnier et pour améliorer leur qualité de vie.

Le counseling du PAE - Pour toute raison en toute saison

Le PAE est disponible pour aider les gens qui éprouvent des sentiments de tristesse ou pour n'importe quel autre type de détresse, même pour des raisons qui sont inconnues de la personne elle-même et quelle que soit la saison. Éprouver des

difficultés personnelles à certains moments de sa vie est aussi naturel que les changements de saisons. Beaucoup de gens ont bénéficié de l'aide d'un conseiller professionnel du PAE. Nous vous encourageons à faire appel au PAE lorsque vous en avez besoin.



Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676

EN ANGLAIS 1 800 387-4765

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1 888 814-1328