



QUESTION DE SANTÉ

Le mieux-être au travail ...et le PAE - Novembre 2001

Pensez à réduire le stress de fin d'année

L'enthousiasme et un esprit positif ne mettent personne à l'abri du stress du temps des fêtes. Quelques précautions vous aideront à mieux profiter de cette fin d'année.

- N'essayez pas de tout faire vous-même : *partagez les tâches, demandez de l'aide.*
- Réduisez vos dépenses : *pigez des noms, déterminez un montant, faites vos cadeaux.*
- Mangez et buvez avec modération : *gardez un équilibre et pensez à votre santé.*
- Aidez quelqu'un : *donnez votre temps, votre attention, faites un don.*
- Pensez positivement : *évittez de vous laisser piéger par des pensées négatives.*
- Soyez réaliste : *qu'attendez-vous de cette période de fin d'année ?*
- Soyez bon envers vous et envers les autres : *la réflexion et le pardon devraient peut-être l'emporter sur la confrontation.*

La période des fêtes peut déclencher des émotions intenses et représenter un défi pour vous, votre famille et les gens autour de vous. Souvenez-vous que les services du PAE, disponibles 24 heures sur 24, peuvent faire toute la différence.

L'hiver

Pour certaines personnes, l'hiver est une grande source de stress. Même si vous n'aimez pas les sports d'hiver, rien ne vous empêche de profiter de la saison. Peu importe les activités choisies, l'important est de rester actif.

- **L'apprentissage** : fixez-vous comme but d'apprendre chaque hiver quelque chose de nouveau qui sort de l'ordinaire.
- **Les relations** : visitez la famille et les amis et faites-en un rituel hivernal.

- **L'exercice** : prenez une courte marche tous les jours, baladez-vous dans un sentier, allez nager à la piscine.
- **La contribution** : il y a dans chaque communauté un organisme central qui coordonne les activités des bénévoles
- **La création** : le tricot, la danse, la poterie, le chant, la peinture, la restauration de meubles, la rédaction d'un poème, la cuisson, la photographie.
- **La planification** : la planification de vos activités hivernales est essentielle à leur réalisation et à votre bien-être.

Les troubles affectifs saisonniers, ...plus que le cafard

Certaines personnes souffrent d'une forme d'une dépression hivernale prolongée provoquée par les changements drastiques qui s'effectuent au niveau des hormones du cerveau lorsque l'ensoleillement se fait rare. Les personnes affectées par les troubles affectifs saisonniers (TAS) présentent des symptômes cycliques qui apparaissent à l'automne et persistent jusqu'à la fin du printemps.

Quelques symptômes des troubles affectifs saisonniers :

- tristesse
- fatigue et manque d'énergie
- goût prononcé pour les aliments riches en glucides, excès de table et gain de poids
- perte d'intérêt pour des activités normalement agréables
- baisse de la libido

Il existe d'excellentes stratégies d'adaptation aux troubles affectifs saisonniers. Si vous vous sentez triste ou si vous ressentez l'un des symptômes énumérés précédemment, nous vous suggérons de consulter un médecin ou un conseiller professionnel.

Question d'équilibre -Trucs et astuces pour le travail et la vie personnelle

Nous construisons présentement sur notre site Web un espace réservé à l'équilibre travail et vie personnelle. Nous voulons que ce site profite à tous. Au rythme où se déroule la vie, le temps nous est devenu précieux. Partagez avec nous les trucs et astuces qui vous simplifient la vie et vous font épargner du temps. Nous les afficherons sur notre site et un grand nombre de personnes pourront en bénéficier. Visitez Question d'équilibre au www.warrenshepell.com.

QUELQUES RÉALITÉS concernant la grippe

- La grippe est causée par le virus de la grippe. La personne est contagieuse pendant 3 à 7 jours qui précèdent l'apparition des symptômes.
- Elle se propage dans l'air (toux et éternuements) et par un contact avec des objets de surface (poignée de porte, téléphone)
- Elle se manifeste soudainement : maux de tête, frissons, toux, fièvre, écoulement nasal, éternuement, irritation de la gorge.
- Au Canada, les cas de grippe prédominent généralement de novembre à mai.
- Pour prévenir la transmission de la grippe, se laver les mains fréquemment.
- La vaccination est la seule méthode efficace de prévention de la grippe.
- La vaccination antigrippale ne peut pas causer la grippe.
- Il est possible d'être infecté après la vaccination, mais la maladie sera probablement moins sérieuse.
- Pour traiter les symptômes de la grippe, boire beaucoup de liquide et se reposer.

Vous pensez cesser de fumer ? Quels seront les avantages ?

Dans les 8 heures :

- réduction des taux de monoxyde de carbone dans votre corps
- retour à la normale du taux d'oxygène dans votre sang

Dans les 48 heures :

- les risques d'infarctus diminuent
- l'odorat et le goût s'améliorent

Dans les 72 heures :

- les bronches se détendent et la respiration s'améliore
- la capacité des poumons augmente

Dans une période variant de 2 semaines à 3 mois :

- la circulation sanguine s'améliore
- la fonction ventilatoire des poumons augmente de 30 pour cent

Dans les 6 mois :

- la toux et la congestion des sinus disparaissent
- la fatigue et l'essoufflement diminuent

En l'espace d'un an :

- Les risques d'infarctus sont réduits de moitié

En l'espace de 10 ans :

- les risques de mourir d'un cancer du poumon sont réduits de moitié

En l'espace de 15 ans :

- les risques de mourir d'un infarctus sont les mêmes que si vous n'aviez jamais fumé.

LES MEILLEURES ASTUCES pour composer avec le changement

Le changement est une réalité quotidienne. Que le changement soit important ou non, même s'il nous ouvre des portes, il entraîne aussi des pertes et de la confusion. Afin de conserver nos énergies et une attitude positive, il faut voir les choses une à la fois. Il existe de nombreux écrits sur le changement et le stress, et de nombreuses ressources, comme le PAE par exemple, peuvent vous aider à composer avec le stress et en dégager des résultats positifs et constructifs. Si un changement au travail ou dans votre vie personnelle vous affecte, n'hésitez pas à demander de l'aide. Voici quelques conseils.

- Attendez-vous à ce que le changement vous affecte.
- Que ressentez-vous ? Ne niez pas vos réactions émotionnelles. Acceptez et exprimez la douleur qu'il entraîne.
- Soyez conscient de vos attentes envers vous-même et les autres.
- Ralentissez votre rythme pour mieux vous adapter au changement.
- Les périodes de réorganisation et de changement peuvent vous permettre d'utiliser votre énergie créatrice. Profitez des occasions qui pourraient se présenter.
- Le changement est inévitable, mais vous pouvez contrôler vos réactions. Une attitude positive vous permettra de mieux composer avec le changement.
- Adoptez des stratégies de prise en charge : parlez de votre stress ou écrivez ce que vous ressentez ; utilisez la musique, l'art ou l'humour pour ventiler votre stress ; tendez la main pour donner ou recevoir du soutien.
- Demandez-vous ce qui vous procure de la satisfaction au travail et développez ces centres d'intérêts.
- Réfléchissez à ce qui compte le plus pour vous et efforcez-vous de le réaliser.

Accédez sans frais à nos services de counseling et aux ressources du PAE. Un soutien confidentiel vous est offert 24 heures sur 24, 365 jours par année.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328

Visitez-nous au www.warrenshepell.com et explorez la section destinée aux employés. Vous y trouverez rapidement des ressources utiles et des liens à d'autres sites.

 **LES CONSULTANTS SHEPELL LTÉE**
Les Professionnels en PAE

Question de santé est un bulletin trimestriel à l'intention des employés et de leurs familles. Faites-nous part de vos commentaires à info@warrenshepell.com.