Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Santé physique : prendre soin de son corps fait aussi du bien à son esprit

La santé mentale est étroitement liée à la santé physique. Souvent, l'une affecte l'autre. Une santé physique précaire peut entraîner des problèmes de santé mentale, et une mauvaise santé mentale peut causer ou aggraver des problèmes physiques, causant ainsi un cercle vicieux duquel il peut être difficile de sortir.



Problèmes de santé chroniques

Une maladie chronique (définie comme étant persistante ou ayant des répercussions à long terme) peut miner votre santé mentale. Apprendre qu'on est atteint d'un cancer, qu'on souffre de diabète ou encore d'hypertension causera toujours un certain stress, tout comme de devoir apprendre à gérer la maladie. D'autres problèmes peuvent survenir, comme de la douleur, de la fatigue ou des nausées (causées par la maladie elle-même ou par les traitements), ce qui peut avoir des conséquences sur la façon dont vous vous sentez et sur vos capacités mentales.

Quoi faire face à un problème de santé chronique? Cliquez ici pour obtenir plus de conseils.

Problèmes de santé graves

Ce ne sont pas seulement les maladies chroniques qui peuvent causer de l'anxiété ou la dépression. Une maladie ou une blessure grave (qui peut apparaître soudainement ou qui ne dure qu'un temps) peut aussi avoir un effet sur votre santé mentale.

- Un mal de dos peut vous empêcher de vous adonner à vos activités favorites.
- Une fracture de la jambe peut compliquer vos déplacements.
- Un bras cassé peut rendre difficile la préparation de repas santé ou la pratique d'un passe-temps.
- Un virus, comme une gastro-entérite ou une grippe, peut causer de l'anxiété, surtout si vous êtes seul.

S'aider soi-même

Bien qu'il puisse être impossible d'accélérer la guérison d'une maladie chronique, voire de la guérir complètement, il existe des moyens de réduire le risque qu'une maladie ou une blessure affecte votre santé mentale et votre bien-être.

Sommeil

Si vous avez de la difficulté à dormir 7 ou 8 heures par nuit, comme il est recommandé de le faire, voici quelques conseils qui pourraient vous aider :

- Établissez un horaire et adoptez une routine avant de vous coucher.
- Abstenez-vous d'utiliser des appareils électroniques dans votre chambre à coucher.
- Faites de l'exercice plus tôt dans la journée.

- Évitez la caféine et l'alcool. L'alcool peut provoquer de la somnolence, mais elle ne favorise pas le sommeil profond.
- Ne fumez pas.*

* *Prêt à cesser de fumer? Découvrez comment notre programme de renoncement au tabac peut vous aider!*

Régime alimentaire

Ce que vous mangez et la fréquence à laquelle vous mangez pourraient bien être plus importants lorsque vous êtes malade ou blessé. Une alimentation saine est nécessaire au bon fonctionnement du corps et à la guérison. Si vous souffrez d'une maladie qui exige un régime alimentaire particulier (comme le diabète ou l'hypertension), il est encore plus important de bien vous nourrir. Le Guide alimentaire canadien est une bonne source de renseignements pour savoir ce dont votre corps a besoin et pour adopter la meilleure alimentation possible.

Réalisez vos objectifs en matière de nutrition! Parlez à l'une de nos diététistes dès aujourd'hui.

Faites de l'exercice

Certains, en voyant le mot « exercice », pensent à un centre de conditionnement physique ou à une course de dix kilomètres, mais nul besoin d'être aussi discipliné ou de s'entraîner intensément. Une légère augmentation de l'activité physique peut aider à améliorer la santé physique et, conséquemment, à se sentir mieux dans sa tête. Même les gens dont les mouvements sont compromis, soit en raison d'un mal de dos ou d'une fracture, peuvent bouger. Ils doivent seulement être plus prudents et choisir leurs activités en conséquence. Voici des exemples d'activité :

- marcher
- jardiner
- danser
- prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mécanique

Vous ne pouvez amorcer une démarche vers un bien-être optimal sans prendre l'engagement d'améliorer votre santé physique. Notre programme, Entraîneur interactif, vous aidera à comprendre et à améliorer votre santé physique et mentale grâce à de l'information, à une modification du comportement et à la mise en forme physique.

Communiquez dès aujourd'hui avec un de nos entraîneurs personnels pour une évaluation gratuite.

Pour prendre soin de votre santé mentale, vous devez d'abord prendre soin de votre santé physique. Plusieurs d'entre nous ne comprennent pas le lien entre la santé physique et mentale et, pour cette raison, ne parviennent pas à faire de meilleurs choix de mode de vie. Si vous avez de la difficulté à entreprendre une telle démarche, faites appel au programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Les conseils et les services professionnels offerts par votre PAEF vous aideront à faire le lien entre votre esprit, votre comportement et votre corps et augmenteront la probabilité que vous apportiez des changements favorables à la santé.

Cliquez ici pour en apprendre davantage sur les liens entre santé physique et santé mentale.

Pour obtenir plus de soutien en santé physique, cliquez sur l'icône sous la section « Communiquez avec nous » qui se trouve à droite ou appelez-nous, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, au 1 844 880-9137.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.