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.

Combattre les blues de l'hiver

Alors que les journées raccourcissent et que la température refroidit, votre famille et vous pourriez être tentés de faire comme les écureuils et d'hiberner dans le confort et la chaleur de votre maison. Cependant, si vous faites partie des 15 à 20 pour cent des personnes qui prennent du poids, éprouvent le besoin de consommer des aliments riches en glucides et souffrent du cafard de l'hiver, résistez à l'envie de vous enrouler dans une couette. Essayez plutôt ces quelques trucs.



Bravez le froid. Habillez-vous chaudement et allez marcher, particulièrement les jours ensoleillés. Ce cafard étant causé par une réaction du corps à un manque d'ensoleillement, chaque rayon de soleil devrait stimuler votre humeur. Allez faire un tour dehors durant votre heure de dîner, accompagnez vos enfants à l'école à pied ou marchez pour aller au dépanneur du coin, mais sortez!

Réduisez votre consommation de féculents, de matières grasses et de sucre. Ces aliments qui, soi-disant, devraient vous aider à vous sentir mieux – les biscuits, la purée de pommes de terre et autres – pourraient en réalité influencer votre humeur à la baisse et faire grimper votre poids. Remplacez les frites par un fruit ou des légumes. Vous vous sentirez plus léger à plusieurs égards.

Impliquez-vous. Inscrivez-vous à un cours ou à une activité. En plus de vous imposer une sortie, vous aurez l'occasion de découvrir de nouveaux centres d'intérêt et vous ne serez pas seul.

Obtenez de l'aide. Si vos symptômes limitent sérieusement votre aptitude à bien fonctionner à la maison et au travail, vous souffrez peut-être d'une forme de dépression mieux connue sous le nom de dépression saisonnière. Les symptômes de la**dépression saisonnière** sont plus sévères que ceux des blues de l'hiver : irritabilité, impression de vide ou tristesse profonde et modification importante des habitudes d'alimentation et de sommeil. Si vous pensez que vous pourriez souffrir de dépression saisonnière, consultez votre médecin ou communiquez avec un autre professionnel compétent dans le domaine.

Faites de l'exercice! Le vélo d'exercice, le yoga ou une soirée de danse sont des activités physiques qui vous aideront à perdre du poids, à accroître votre énergie et à libérer l'endorphine qui altère l'humeur. Faites d'une pierre trois coups : augmentez votre exposition à la lumière, faites de l'exercice et passez plus de temps avec vos enfants en participant à des activités hivernales à l'extérieur. Chaussez vos vieux patins, montez sur une paire de skis ou sortez la traîne sauvage du fond du garage et passez une journée en famille.

Créez des rituels. Trouvez de nouvelles façons de célébrer l'hiver : organisez des activités auxquelles peuvent participer votre famille et vos amis, comme une promenade en traîneau, un festival d'hiver dans votre rue, du patinage, etc. Ce sont d'excellents moyens de passer du temps en plein air, de rencontrer des gens et de refaire le plein d'énergie durant les mois les plus sombres de l'hiver.

Cet hiver, tirez profit des périodes creuses pour renouer avec des amis et explorer de nouveaux passe-temps. Votre moral s'en trouvera amélioré et vous vous sentirez plus énergique. Si les symptômes dépressifs persistent pendant de longues périodes de temps ou si vous observez des changements importants dans vos habitudes de sommeil ou dans votre appétit, consultez sans tarder un médecin afin d'obtenir de l'aide.

© 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.