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.

Hivernation et santé

Alors que le soleil tourne le dos à l'hémisphère nord et que le froid commence à s'installer, nombre de personnes souhaiteraient se blottir au chaud sous les couvertures et y demeurer pour l'hiver. Cependant, la saison froide ne devrait pas mettre ainsi un terme à vos activités! Pourquoi ne pas accueillir l'automne et l'hiver comme une occasion d'en explorer les bienfaits en adoptant certaines de ces suggestions?

Exercez vos talents. Qu'il s'agisse de travaux d'aiguille, de la réparation d'un petit moteur, d'assemblage de modèles réduits, de programmation informatique ou de cours de ukulélé, l'hiver est vraiment le meilleur moment de vous consacrer à nouveau à vos passe-temps. Les activités intérieures convenant à vos centres d'intérêt, à vos habiletés et à l'espace dont vous disposez n'ont rien de tel pour vous maintenir mentalement et socialement actifs et pourront contribuer à atténuer la déprime saisonnière.

Pratiquez des activités physiques. C'est vrai, certains jours la température extérieure sera épouvantable; cependant, quelle que soit la saison, il est essentiel à votre santé physique et émotionnelle que vous trouviez le courage de vous décoller du divan. Allez faire du ski, du patin, de la course ou de la marche chaque fois que vous le pouvez. Les sports de plein air ne vous intéressent pas? Dérouillez votre équipement de gymnastique, faites du saut avec écart ou empruntez à la bibliothèque un vidéo sur le yoga. En plus de prévenir l'ajout de quelques centimètres au tour de taille, des études suggèrent que l'exercice améliore l'humeur et se révèle aussi efficace que les médicaments pour traiter la dépression légère à modérée.

Faites le point. Avec les longues soirées sombres qu'entraînent l'automne et l'hiver, les gens de différentes cultures profitent de ce temps de l'année pour ralentir leur rythme et réfléchir. Effectuez une introspection personnelle, demandez-vous ce qui est important et conciliez vos valeurs personnelles ainsi que le temps et l'argent que vous y consacrez. Saisissez cette occasion de revoir vos priorités et vos plans pour l'année, *avant* que se présente le moment de prendre vos résolutions de l'année.

Sortez votre livre de recettes. L'hiver est sans aucun doute le meilleur moment de refaire connaissance avec votre cuisine et rien de tel que des repas maison pour refaire le plein d'énergie. Des soupes chaudes et consistantes et des ragoûts confectionnés avec des légumes racines (pommes de terre, carottes et oignons), des légumes d'automne (choux, oignons, courge) et-ou de bonnes viandes saines, des fèves et des grains entiers sont en tête de liste des aliments qui nourrissent le corps et l'esprit et vous aident à combattre le rhume et la grippe.

Reposez-vous. Lorsque les nuits s'allongent et que le froid devient plus intense, les mammifères s'efforcent de conserver leur énergie, et l'être humain ne fait pas exception à cette règle. Vos obligations à l'égard de votre famille, de vos amis, de vos déplacements et de votre travail peuvent accaparer votre temps la majeure partie de l'année; saisissez donc cette occasion bien méritée de vous reposer et de refaire le plein d'énergie, seul ou en compagnie des personnes que vous aimez. Le fait de regarder les émissions de télévision jusqu'à une heure tardive jour après jour ne vous permettra pas de récupérer mentalement ou physiquement aussi bien qu'une bonne nuit de sommeil; alors, imitez le soleil et couchez-vous tôt.

Amusez-vous! Au lieu de passer seul les longues nuits d'hiver, voyez-y une occasion de socialiser et organisez une soirée de jeux de société. Qu'il s'agisse de classiques tels que les dames, les échecs ou les jeux-questionnaires ou de jeux plus récents et en vogue, les jeux de société vous permettront de recréer le lien avec l'enfant en vous et vous aurez l'occasion de rire et vous amuser avec des amis. Même les

jeux sur ordinateur (utilisés avec modération), surtout les plus récents qui vous obligent à simuler les mouvements d'un sport ou d'une danse branchée peuvent être amusants et même vous aider à dépenser des calories.

Un excès d'hivernation pourrait entraîner un gain de poids, un besoin de consommer des glucides et la léthargie des blues de l'hiver; cependant, avec un peu d'effort et de planification, vous pouvez conserver votre santé et votre mieux-être au fil des saisons. Si vous demeurez actif physiquement et socialement, tout en vous prenant soin de vous reposer et de bien vous nourrir, vous pourriez découvrir vous aussi des moyens agréables d'affronter le froid et de passer un hiver en santé.
© 2025 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.