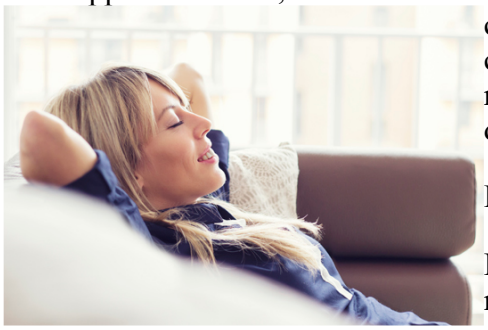
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Établir le lien entre la santé physique et mentale

Un nombre croissant de recherches mettent en relief le lien entre la santé mentale et physique. Par exemple, les problèmes de santé mentale comme la dépression peuvent augmenter le risque de développer le diabète, de souffrir d'une maladie du cœur et d'être victime d'un accident vasculaire cérébral. De même, une personne atteinte d'une maladie physique chronique est plus susceptible de faire une dépression, soit en raison du stress lié au fait de vivre avec sa maladie, soit à cause des médicaments qu'elle doit prendre pour la traiter.



Maladie mentale → douleur physique

En plus d'augmenter certains risques pour la santé, les maladies mentales peuvent également provoquer leurs propres symptômes physiques. En fait, 65 % des personnes dépressives se plaignent également :

- de maux de tête;
- de maux d'estomac;
- de douleurs musculaires et articulaires;
- d'épuisement et de fatigue;
- de maux de dos.

Il a été rapporté que plus de 20 % des adultes souffrant de lombalgie présentent des symptômes de dépression clinique. La relation exacte entre la dépression et la douleur au bas du dos n'est pas encore tirée au clair, mais les personnes souffrant de douleurs lombaires et de dépression se plaignent souvent d'insomnie, de fatigue et de la perte de leur forme physique. Ces symptômes ne font qu'aggraver la douleur physique et la dépression.

La dépression, une maladie mentale répandue dans le monde, touche plus de 350 millions de personnes. Elle frappe plus de femmes que d'hommes et, au Canada, la recherche a montré que les femmes atteintes de dépression *(en anglais seulement)* sont 80 % plus susceptibles de souffrir d'une maladie du cœur que les femmes sans dépression. De même, les personnes atteintes d'une maladie mentale *(en anglais seulement)* présentent jusqu'à trois fois plus de risques de subir un accident vasculaire cérébral.

Maladie physique → douleur morale

Tout comme les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent éprouver des douleurs physiques, les personnes atteintes d'une maladie physique, comme le diabète, peuvent éprouver des symptômes de trouble mental tels que l'anxiété. Selon l'Association canadienne du diabète, l'effet biologique de l'hyperglycémie est également associé au développement de la dépression. Si la dépression n'est pas traitée, la personne est moins susceptible de suivre les directives médicales visant à normaliser sa glycémie, ce qui entraînera une détérioration de son état de santé mentale et physique.

Les personnes qui souffrent de maladies physiques chroniques, comme le cancer, l'arthrite et l'asthme, sont également confrontées à davantage de problèmes de santé mentale que la population en général. Nous devons donc trouver un équilibre entre le corps et l'esprit pour gérer efficacement notre santé.

Trouver l'équilibre

Comment pouvons-nous trouver cet équilibre? Puisque ce que nous faisons subir à notre corps influe sur notre esprit et vice versa, nous devons prendre soin de notre corps et de notre esprit en même temps. Par exemple, une mauvaise alimentation est un facteur de risque pour de nombreuses maladies chroniques et peut contribuer au gain de poids. Par ailleurs, une mauvaise alimentation peut également priver le cerveau de glucose et des nutriments qui stabilisent l'humeur, ce qui peut aggraver la dépression. De plus, lorsque nous sommes dans un état dépressif, nous sommes moins susceptibles de prendre soin de notre santé physique, ce qui peut nuire davantage à notre santé mentale. Cette circularité peut nous mener sur une voie périlleuse, physiquement et mentalement.

Avant que nous puissions apporter un changement pour améliorer notre santé physique, comme arrêter de fumer ou perdre du poids, nous devons comprendre *pourquoi* nous fumons ou mangeons trop. Fumons-nous pour calmer notre anxiété? Notre suralimentation est-elle liée à nos émotions? Même si la compréhension à elle seule ne suffit pas à nous faire modifier nos comportements, la reconnaissance de nos vulnérabilités ou de nos besoins ainsi que la recherche de moyens plus sains de répondre à ces besoins peut être utile pour apporter des changements efficaces. En même temps, si nous essayons d'améliorer notre santé mentale, nous devons tenir compte de nos problèmes physiques. Sommes-nous dans un état dépressif à cause des médicaments que nous prenons pour maîtriser l'asthme? Le diabète nuit-il à notre santé mentale?

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 des difficultés à entreprendre une telle démarche, communiquez avec votre 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 bons pour la santé.

© 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.