



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.

Les cinq clés du mieux-être

Le mieux-être est un mode de vie stimulant vous permettant de réaliser une santé optimale. Cinq clés qui vous ouvriront les portes de ce mode de vie. Cependant, il ne suffira pas de tourner l'une d'entre elles. Vous devrez les utiliser simultanément afin de vous rendre à destination et d'optimiser votre mieux-être.

La première clé : prendre en main votre santé

Celle-ci est la plus importante. Si vous n'êtes pas prêt à prendre en main votre santé en adoptant de bonnes habitudes de vie, les autres clés demeureront sans effet.

Ce n'est pas un secret qu'un grand nombre de personnes délaissent ou cèdent aux autres leur responsabilité à l'égard du mieux-être. Elles se laissent aller, elles adoptent des comportements à risque élevé, puis, si un problème se produit, elles s'attendent à ce que le médecin y trouve une solution. En assumant la responsabilité de votre santé et en évitant les comportements à risque, vous pouvez minimiser la possibilité de problèmes physiques.

Le tabagisme et la consommation excessive d'alcool sont deux comportements habituellement associés à des risques élevés pour la santé. Les effets néfastes de ces deux substances sont bien connus. En évitant ces comportements, non seulement aurez-vous l'impression de mieux vivre, mais vous augmenterez aussi vos chances de vivre plus longtemps.

La deuxième clé : vous intéresser à la nutrition

La surconsommation d'aliments sans valeur nutritive représente l'un des problèmes de santé les plus graves en Amérique du Nord. Parmi les dix principales causes de décès, cinq sont liées au régime alimentaire.

S'intéresser à la nutrition revient simplement à bien choisir ses aliments et à maintenir un régime alimentaire sain. Malheureusement, pour la plupart des gens, c'est l'exception plutôt que la règle. Le fait de bien se nourrir exige un peu plus d'efforts et une bonne connaissance des produits alimentaires, pourrait coûter un peu plus cher et prend généralement plus de temps. Voici des suggestions qui vous permettront d'améliorer vos habitudes alimentaires :

- **Utilisez des produits naturels.** Les fruits et légumes frais ont une valeur nutritive nettement supérieure à celle des équivalents en conserve ou surgelés.
- **Variez votre régime alimentaire.** Intégrez-y différents types d'aliments : des fruits et des légumes, des grains ou des céréales, des produits laitiers, de la viande, de la volaille ou du poisson.
- **Évitez les additifs alimentaires.** Commencez par lire la liste des ingrédients. Nombre d'aliments contiennent des substances à effet cancérigène prouvé ou soupçonné, sous forme de colorants, d'additifs et d'agents de conservation.
- **Réduisez votre consommation de sucre.** Le sucre est le roi des calories vides. De plus, dans la mesure où elles prennent la place des calories ayant une valeur nutritive, les calories vides sont nocives.
- **Réduisez votre consommation de sel.** La plupart des Nord-Américains utilisent deux à trois fois la quantité de sel nécessaire. La surconsommation de sel peut contribuer à l'hypertension et

© 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.

augmente le risque d'une crise cardiaque, d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'une maladie du rein.

- **Réduisez votre consommation de thé et de café.** Ils contiennent tous les deux de la caféine qui, en quantité suffisante, peut provoquer des brûlures d'estomac, des ulcères saignants et des maladies connexes.
- **Réduisez les matières grasses et augmentez l'apport en vitamines.** Utilisez le four ou le grill pour remplacer la friture. Découpez le gras de la viande et la peau du poulet. Pour préserver les vitamines, cuire les légumes à la vapeur. Le temps de cuisson doit être le plus bref possible.

La troisième clé : bien gérer le stress Des études scientifiques montrent que le stress chronique mal géré risque de devenir une cause de maladie. Parmi les maladies les plus courantes liées au stress chronique, citons les migraines, les ulcères récidivants, les crises cardiaques, l'hypertension et les troubles émotionnels.

Dans une société où le rythme est de plus en plus rapide, il est pratiquement impossible d'éviter le stress sous toutes ses formes. Il faut donc apprendre à bien le gérer. La meilleure façon d'atténuer le stress consiste à pratiquer une activité ou une technique de détente.

La respiration en profondeur, l'aérobic, la musique et le jardinage sont des activités que les gens utilisent pour libérer le stress et retrouver la tranquillité d'esprit. Ce qui se montre efficace pour une personne ne le sera pas nécessairement pour une autre. L'important consiste à découvrir la meilleure solution pour vous et à l'intégrer à votre quotidien.

Une autre notion importante à retenir à ce sujet : le stress ne vient pas vraiment de l'extérieur. Il naît plutôt de votre réaction à l'égard d'une situation. Vous avez donc le pouvoir de le maîtriser et de dicter votre réponse au stress.

De plus, en prévoyant les situations stressantes et en planifiant votre réaction, il est souvent possible d'atténuer les effets physiques et émotionnels du stress lorsqu'il se présente.

La quatrième clé : intégrer l'activité physique à votre quotidien

Il ne faut pas sous-estimer l'importance de l'activité physique. Cependant, d'après les estimations, près de 45 pour cent des Nord-Américains ne font jamais d'exercice physique. Même si nous nous assumons, que nous sommes sensibilisés en matière de nutrition et que nous nous efforçons à maîtriser le stress, il est difficile de jouir d'une bonne santé sans être en bonne forme physique.

L'activité physique apporte de nombreux bienfaits, entre autres l'abaissement du rythme cardiaque, de la tension artérielle, du taux de graisse dans le corps, du niveau de stress, du taux de cholestérol et des lipides dans le sang. Elle réduit l'ankylose articulaire et renforce les muscles qui soutiennent le squelette, améliorant ainsi la circulation.

Quelles sont les activités recommandées pour se mettre en forme? À peu près tous les exercices qui forcent le cœur et les poumons à travailler plus fort, par exemple, le jogging, la course, le cyclisme, la natation, le tennis, la randonnée et la marche rapide.

L'exercice est aussi un moyen d'entrer en contact avec la nature, avec soi et avec les autres. N'oubliez pas que même un minimum d'activités peut faire une différence. Deux ou trois séances de conditionnement physique de 30 minutes chacune toutes les semaines peuvent produire un effet que vous ressentirez.

La cinquième clé : vous sensibiliser à votre environnement

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Votre environnement comporte trois aspects – physique, social et personnel. Pour vous créer un mode de vie qui assure un véritable bien-être, vous devez vous sensibiliser à l’influence des aspects physique et social de votre milieu sur votre vie. En outre, vous devriez faire un effort délibéré pour structurer votre environnement personnel.

L’air que vous respirez, la ville que vous habitez, votre quartier, votre foyer – tous ces éléments de votre environnement physique et social ont une influence sur votre santé physique et émotionnelle. Votre environnement personnel comprend votre lieu de travail, votre foyer et vos lieux de détente. La structuration de l’environnement personnel implique essentiellement l’adaptation de ces espaces pour favoriser votre mieux-être.

Pour commencer, vous pourriez dresser une liste de tout ce qui vous dérange au cours de la journée – ce qui vous empêche d’agir de façon positive dans l’une des quatre autres dimensions du mieux-être que nous avons décrites. Ensuite, apportez des modifications à votre environnement personnel pour éliminer chaque obstacle et intégrer un nouvel élément positif à votre vie quotidienne. De cette façon, c’est vous qui gérez la situation et non l’inverse.

Si vous comprenez en quoi consistent les cinq clés du mieux-être, vous serez mieux en mesure de modifier vos habitudes et d’adopter un mode de vie santé qui conviendra à votre routine quotidienne. Cependant, n’oubliez pas que chaque changement que vous apportez à votre vie modifie aussi chacune de ces cinq clés. Assurez-vous donc de revoir souvent votre mode de vie.