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 optimale du corps et de l'esprit : comment y arriver?

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie ou de blessure. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé « est un état de bien-être physique, mental et social complet et non seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ».



Bien qu'il soit important de s'alimenter sainement et de faire suffisamment d'exercice pour préserver notre santé physique, il ne faut pas négliger notre mieux-être mental. Nous devons adopter une approche globale, c'est-à-dire prendre soin de notre corps et de notre esprit, simultanément.

Cela semble compliqué et laborieux? Pourtant ça ne devrait pas l'être. La démarche vers un mode de vie sain commence par quelques petits changements qui, même isolés, peuvent avoir une incidence positive sur notre mieux-être. En voici quelques exemples.

Nourrissez-vous bien. Évitez les régimes comme la peste. Les nutritionnistes nous conseillent de suivre le guide alimentaire national, qui recommande de consommer beaucoup de fruits et de légumes, des viandes maigres, des noix et des céréales complètes, et de se tenir le plus loin possible des mets préparés ou de restauration rapide. En outre, surveillez la taille de vos portions.

Ne sautez pas le petit-déjeuner. Lorsque vous vous levez le matin, vous êtes probablement à jeun depuis au moins huit heures. Lorsque vous sautez le petit-déjeuner, vous demandez à votre corps de se passer de nourriture encore plus longtemps. Il est donc forcé de ralentir son métabolisme pour conserver son énergie, ce qui peut nuire à votre gestion du poids *ou* à votre humeur.

Pratiquez la pleine conscience. La pleine conscience consiste à demeurer complètement dans le moment présent. Même si votre emploi du temps est chargé, accordez-vous du temps chaque jour pour vous détendre de la manière qui vous convient. Plusieurs options s'offrent à vous : méditer, lire, écouter de la musique, vous étendre, fermer les yeux et vous concentrer sur votre respiration.

Soyez reconnaissant. Même si votre journée se déroule à un rythme infernal ou si le stress vous submerge, il y a presque toujours des raisons d'être reconnaissants. Certaines personnes trouvent utile de tenir un journal de gratitude dans lequel elles consignent une ou deux choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes chaque jour. Pratiquer la gratitude nous aide à prendre du recul en nous concentrant uniquement sur ce qui compte vraiment dans la vie.

Bougez. Être actif ne signifie pas nécessairement passer des heures au centre de conditionnement physique ou courir dix kilomètres. Même une courte promenade autour du pâté de maisons constitue un bon départ. Lorsque cette distance devient facile à franchir, augmentez-la lentement et accélérez le pas. Établissez vos propres objectifs et votre propre rythme. Demandez à un ami, un voisin ou un membre de votre famille de vous accompagner. C'est plus facile et plus agréable d'avoir quelqu'un à vos côtés. Rappelez-vous : si l'exercice n'est pas une source de souffrance, mais une source de plaisir, vous l'intégrerez plus aisément à votre mode de vie.

Dormez. Sans un sommeil suffisant et de bonne qualité, notre organisme ne peut se réparer ou se rétablir, bouleversant ainsi notre fragile équilibre métabolique. Conséquence : nous sommes fatigués, bougons et oublieux. Adoptez un rituel du coucher qui signifie à votre cerveau qu'il est temps de dormir : prenez un bain chaud, méditez, écoutez de la musique douce, lisez et baissez l'éclairage dans votre maison à mesure que l'heure d'aller au lit approche.

Cultivez vos relations affectives. Selon l'OMS, une bonne santé sociale est un élément essentiel de la santé globale. Les relations affectives que vous entretenez avec votre conjoint, les membres de votre famille et vos amis sont votre meilleure arme contre la solitude et l'isolement. Les amis et les proches qui vous aiment auront également vos intérêts à cœur et seront là pour vous soutenir lorsque vous serez confronté aux difficultés de la vie. Si vous désirez nouer de nouvelles amitiés, faites du bénévolat, inscrivez-vous à un cours pour apprendre un nouveau sport ou acquérir de nouvelles compétences, ou adhérez à un groupe de rencontre en ligne.

Riez… et pleurez. Il n'y a rien de mieux ni de plus rapide pour rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit qu'une bonne séance de rigolade. Le rire déclenche la libération d'endorphines, des substances chimiques qui « font du bien » améliorent notre mieux-être et peuvent même soulager la douleur temporairement. Le rire réduit également la quantité d'hormones du stress et augmente le flux sanguin. Si vous ne pouvez pas rire, pleurez. Après tout, le rire et les pleurs sont liés sur le plan physiologique (ce qui nous fait rire aux larmes ou passer des sanglots au rire). Donc, pleurer contribue à abaisser la quantité d'hormones du stress tout en réduisant la tension musculaire et la pression artérielle.

Soyez indulgent envers vous-même. Plusieurs d'entre nous ne sont pas en aussi bonne santé qu'ils le devraient parce qu'ils sont trop sévères envers eux-mêmes ou capitulent carrément. Dites-vous que vous valez la peine de prendre soin de vous-même et offrez-vous une gâterie de temps à autre, que ce soit un livre ou un repas avec un ami à votre restaurant préféré. La douce exaltation que vous fourniront ces petites attentions que vous vous accordez peut agir puissamment sur votre motivation à apporter davantage de petits changements positifs afin d'améliorer votre santé et votre mieux-être, et stimuler votre bonne humeur et votre estime de soi.

Si vous avez de la difficulté à entreprendre cette démarche ou à garder le cap, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Il propose une vaste gamme de ressources et d'outils pouvant vous permettre d'obtenir des services de mise en forme, de soutien en nutrition et de counseling psychologique. L'important est de ne pas abandonner. Tout le monde peut avoir une mauvaise journée, ou même une mauvaise semaine. Si vous vous écartez de votre objectif, essayez de comprendre ce qui s'est produit, puis tournez la page et faites ce qu'il faut pour reprendre le bon chemin. Après tout, il n'y a pas nécessairement de ligne droite pour se rendre à destination.

© 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.