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.

Des conseils de santé pour aider votre famille à se préparer à l'automne

Les familles commencent déjà à penser à l'automne, à la rentrée scolaire et à l'horaire de travail chargé qui suit la période de vacances. Le changement de vitesse requis pour passer aux activités automnales demande beaucoup d'énergie, ce qui occasionnera chez les parents et les enfants de la fatigue, du stress et pourra même réduire leur résistance à la maladie. Quelques précautions suffiront à adoucir cette période de transition, à éviter la fatigue et l'anxiété, et à assurer que toute la famille est en bonne santé.



Couchez-vous plus tôt. Vers la fin de l'été, vos enfants auront peut-être pris l'habitude de se coucher et de se lever plus tard. Aidez-les à remettre leur horloge biologique à l'heure : quelques semaines avant la rentrée scolaire, incitez-les à se coucher et à se lever plus tôt. La plupart des spécialistes s'entendent sur le fait que les enfants et les adolescents ont besoin d'au moins neuf heures de sommeil pour demeurer en santé et avoir l'esprit éveillé à l'école.

Surveillez votre alimentation. Assurez-vous que votre famille se lève suffisamment tôt pour prendre un déjeuner équilibré. Le battage publicitaire qui affirme que le déjeuner est le plus important repas de la journée est entièrement fondé. Un déjeuner équilibré est le meilleur stimulant pour l'esprit : les études démontrent qu'il améliore la concentration, l'attitude et le rendement, autant chez les jeunes que chez les moins jeunes, et qu'il réduit le nombre de visites chez le médecin. En ce qui concerne les repas et les collations, il est préférable d'éviter la restauration rapide et les aliments transformés, car ils contiennent généralement beaucoup de graisse et de sel, et peu de nutriments essentiels et de fibres. Consultez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*

Renforcez votre système immunitaire. Assurez-vous que chacun a reçu les vaccins requis. Créez un calendrier indiquant la date à laquelle chacun a été vacciné et la date de la prochaine injection. La vaccination réduit grandement le risque de maladies telles que la coqueluche, la rougeole et la varicelle, qui peuvent clouer le malade au lit durant quelques semaines.

Lavez-vous les mains. Aussi simple que cela puisse paraître, c'est vraiment l'un des meilleurs moyens de prévenir le rhume et la grippe. Apprenez aux enfants à se laver les mains après être allés aux toilettes, et avant et après chaque repas. S'il est impossible de se laver les mains à l'eau, utilisez une serviette humide jetable ou un gel antibactérien pour les mains.

Communiquez avec l'infirmière de l'école ou avec la personne responsable des dossiers de santé des élèves. Assurez-vous que le dossier médical de votre enfant est à jour et que l'infirmière connaît son état de santé et les allergies dont il pourrait souffrir.

Accordez-vous un moment de répit. Vous êtes tellement pris par votre travail, vos études ou des activités sportives que vous oubliez de faire une pause. Il est bien connu que le stress affaiblit le système immunitaire. Afin de demeurer en santé, il est donc important d'avoir un bon antidote au stress pour vous aider à vous défaire de tout excès d'anxiété. Consacrez 20 minutes à la marche, à la méditation, à la lecture du journal ou à la musique. Découvrez une activité qui vous permet facilement de vous détendre et de refaire le plein d'énergie, et encouragez vos enfants à faire de même.

L’automne peut être une saison mouvementée, alors que les familles retrouvent leur rythme de vie normal. Trouvez des moyens de vous préparer à ce changement afin d’éviter le stress et la maladie. Grâce à ces suggestions très simples, l’automne vous permettra d’aider votre famille à demeurer en santé et à adopter un mode de vie sain.
© 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.