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.

# L'harmonie corps et esprit

Le verdict a été rendu : votre santé physique influe sur votre esprit, tout comme votre esprit influe sur votre corps. Bien que cette constatation fasse penser à l'énigme de l'œuf et de la poule (laquelle est arrivée en premier, la douleur dorsale chronique ou la dépression?), il y a de l'espoir. Si vous établissez le lien et prenez des mesures pour améliorer votre santé physique, votre esprit en bénéficiera et vice versa.



**Complètement tendu : le stress, l'anxiété et le corps**

Une longue exposition au stress et à l'anxiété peut mettre votre cerveau et votre corps en effervescence ou en état de détresse et dérégler leur équilibre naturel. Les conséquences? Un affaiblissement du système immunitaire, une aggravation de l'arthrite, des difficultés de concentration, de la fatigue, des maux de tête, des tensions musculaires, de l'insomnie, des douleurs thoraciques, de l'hypertension ou pire encore : la science a établi un lien entre une longue exposition au stress et certaines formes de cancers, les maladies du cœur et une augmentation des risques d'accident.

**La dépression et la douleur**

De nombreuses études signalent le lien qui existe entre la dépression et les malaises physiques. Elle peut augmenter le risque de souffrir de diabète de type 2, de maladies du cœur, de cancer et aggraver des maladies chroniques telles que l'asthme. Une recherche récente démontre que la dépression dérègle dans le cerveau la production de sérotonine et de noradrénaline, des médiateurs chimiques qui influencent la perception de la douleur par le cerveau. C'est donc dire qu'une personne dépressive pourrait ressentir la douleur physique avec plus d'intensité.

**Trouver un équilibre**

Alors, comment pouvez-vous améliorer la santé de votre corps et de votre esprit? Optez pour un mieux-être complet, sans anxiété, sans stress et sans dépression :

- **Faites place au calme dans votre routine quotidienne.** Plutôt que d'essayer de faire une toute petite place à la détente dans vos deux semaines de vacances ou dans l'heure de votre cours de yoga, et ensuite l'oublier instantanément dès votre retour à la réalité, intégrez des moments de calme dans votre quotidien. Faites une longue marche ou arrêtez-vous cinq minutes pour faire des étirements, méditer ou communiquer avec un ami.

- **Bougez.** L'activité physique est l'un des moyens les plus rapides et les plus sains de se défaire d'un surplus de stress et d'anxiété (sans oublier le surplus de poids) et d'injecter dans votre cerveau les endorphines qui améliorent l'humeur. Trente minutes d'exercice modéré pratiqué au moins trois fois par semaine suffisent souvent à réduire le stress de beaucoup et à remonter le moral.

© 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.

- **Riez (ou pleurez).** Le rire accélère le rythme cardiaque, active la circulation sanguine et stimule dans le cerveau la sécrétion de l'hormone de bonheur. Si votre situation ne vous porte pas à rire, pleurer peut aussi vous permettre d'éliminer de votre corps une accumulation d'hormones de stress et réduire votre tension musculaire et votre pression sanguine.

- **Dormez profondément.** Une bonne nuit de sommeil aidera votre corps et votre esprit à refaire le plein d'énergie, améliorant ainsi votre concentration, votre humeur et votre système immunitaire. Vous avez de la difficulté à dormir? Afin de vous assurer un meilleur sommeil, faites de l'exercice tôt dans la journée et évitez la caféine et la nourriture en fin de soirée.

- **Surveillez votre alimentation.** Vous êtes ce que vous mangez est très près de la vérité. Prenez soin de votre corps : adoptez un régime équilibré, faible en graisses saturées, riche en légumes, en fruits, en grains entiers, en protéines maigres et vous vous sentirez beaucoup mieux. Réduisez votre consommation d'alcool, de caféine et d'aliments vides, qui drainent votre énergie physique et mentale.

Si vous misez sur l'harmonie du corps et de l'esprit, vous serez plus énergique et centré sur les objectifs. Ces stratégies vous aideront à établir un lien entre l'esprit et la santé physique et à faire un premier pas vers l'équilibre dans toutes les sphères de votre vie.