



Une affaire de cœur : des petits trucs pour avoir un cœur en santé

Le jury a rendu son verdict et les statistiques sont assurément une cause d'inquiétude : les maladies du cœur tuent chaque année des milliers de Canadiens et sont la principale cause de décès chez les hommes et les femmes. La bonne nouvelle? Dans de nombreux cas, votre risque de développer une maladie du cœur peut être grandement réduit par l'adoption de simples mesures de prévention et d'un mode de vie bon pour le cœur.

Décollez du divan.

Nous savons tous que l'activité physique contribue à prévenir les maladies du cœur; cependant, pour bon nombre d'entre nous, ce n'est toujours pas une priorité. Que ce soit le vélo, la marche, la course ou la natation, trouvez une activité qui vous plaît et pratiquez-la (mais, avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice, assurez-vous de consulter un professionnel de la santé ou un médecin). De 30 à 60 minutes par jour suffisent à réduire vos risques de souffrir d'une maladie du cœur et vous aideront à vous sentir et à paraître au meilleur de votre forme. Même de petits changements, comme prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur pour vous rendre à votre bureau ou marcher plutôt que de prendre un taxi, peuvent faire une différence à la longue.

Écrasez!

Chaque année, près de 47 000 Canadiens meurent prématurément en raison du tabagisme et près de 8 000 décès de non-fumeurs sont directement liés à une exposition à la fumée des autres. Bien qu'il soit difficile de cesser de fumer, il est beaucoup plus facile de renoncer au tabac si vous avez un plan d'action et que vous n'en dérogez pas. N'oubliez pas que, dès que vous cessez de fumer, vos risques de souffrir d'une maladie du cœur diminuent.

Consommez des fibres en abondance.

Les aliments riches en fibres facilitent la digestion, vous aident à maintenir un poids santé et réduisent vos risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire. Augmentez vos réserves en fibres; consommez des légumineuses, des légumes, des fruits et des produits de grains entiers.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

Faites vos achats au marché frais local.

Il semblerait que les gens qui consomment des produits locaux aient un comportement alimentaire plus sain. En plus d'encourager l'économie locale, vous avez l'avantage de consommer des fruits et légumes savoureux cultivés dans votre région et plus riches en substances nutritives, car ils n'ont pas fait un long trajet dans la boîte d'un camion. Ces aliments colorés ajoutent à vos repas du goût, de la variété et des nutriments. Ils sont également riches en fibres, vitamine C, bêta-carotène et antioxydants – pouvant tous contribuer à réduire l'accumulation de plaques de matières grasses dans les artères et à prévenir les maladies du cœur.

Surveillez votre tour de taille.

Pour savoir si vous courez le risque de souffrir d'athérosclérose – le durcissement des artères pouvant entraîner une maladie du cœur, vous n'avez pas besoin d'appareils sophistiqués : un ruban de mesure et un pèse-personne suffisent. Les hommes et les femmes qui ont un surplus de poids, qui le portent surtout à la hauteur du thorax et dont le tour de taille est supérieur à 89 cm (35 po) chez les femmes et 102 cm (40 po) chez les hommes, sont plus sujets à souffrir d'une crise cardiaque ou d'une maladie du cœur que ceux qui maintiennent un indice de masse corporelle (IMC) santé.

Essayez de prendre l'habitude de passer un examen physique annuel; il vous sera ainsi plus facile de surveiller votre santé, et d'évaluer et traiter tout changement de façon proactive. Un professionnel de la santé pourrait vous indiquer le poids idéal dans votre cas et vous aider à développer un programme de santé pour le cœur. Fixez-vous des buts réalistes et adoptez une attitude positive – même si vous ne perdez que 5 à 10 pour cent de votre poids, vous réduisez le risque de souffrir d'une maladie du cœur ou d'un AVC.

Déjouez le stress.

Le stress peut placer le corps en mode d'urgence, augmenter le taux de cholestérol sanguin et la pression artérielle et, finalement, affecter votre cœur. Mettez en perspective les facteurs de stress quotidiens tels que la circulation, les files d'attente et les échéanciers – et prenez des respirations lentes et profondes. Mieux encore, brûlez votre anxiété, augmentez vos endorphines de bonne humeur et stimulez votre cœur de la bonne façon par une dose quotidienne d'activité physique. Si vous avez de la difficulté à retrouver le calme intérieur ou si vous éprouvez de grandes difficultés, il serait peut-être bon de consulter un professionnel de la santé, afin d'obtenir l'expertise nécessaire pour rehausser votre niveau d'introspection et mieux composer avec la situation.

Sachez reconnaître les signes de difficultés.

N'attendez pas qu'il soit trop tard : apprenez à reconnaître les signes précurseurs d'une maladie du cœur. La plupart des gens en connaissent les symptômes habituels, entre autres, l'essoufflement et une douleur ou pression à la poitrine (pouvant s'étendre au cou, aux mâchoires, aux bras et aux épaules). Cependant, vous pourriez ne pas connaître les symptômes plus subtils de troubles du cœur ou d'une crise cardiaque. Chez les femmes, les signes précurseurs plus vagues le plus souvent signalés comprennent l'indigestion, la nausée, une douleur au dos ou aux mâchoires, des étourdissements ou des frissons, une peau moite et froide. Si vous ressentez ces symptômes, composez le 911 ou consultez un médecin immédiatement.

Il est important de savoir reconnaître les signes précurseurs d'une maladie du cœur, car vous pourrez ainsi réduire votre risque de développer des problèmes plus graves. Cependant, pour mettre les chances de votre côté, il faut aussi prendre sérieusement des mesures préventives telles que la pratique d'activités physiques, l'abandon du tabac, une saine alimentation, le maintien d'un poids santé et la réduction du stress. N'oubliez pas que les plus petits changements, en plus de réduire votre risque de développer une maladie du cœur, apporteront aussi un équilibre dans votre vie, tout en

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

Les relations dans l'univers numérique

La technologie a changé notre façon de communiquer. Les messages textes, les courriels, les appels vidéo et surtout les médias sociaux sont devenus la nouvelle norme, remplaçant les appels téléphoniques et les conversations en personne. Ces moyens de communication numériques ont également changé la façon dont nous tissons et entretenons nos relations.

Il y a seulement vingt ans, la plupart d'entre nous avaient une poignée d'amis proches et un plus grand cercle de connaissances (voisins, collègues, associés, etc.). Aujourd'hui, ce cercle s'est élargi, comptant des centaines d'amis virtuels grâce aux médias sociaux et aux réseaux numériques.

Même si la technologie numérique présente des avantages immenses, elle peut également réduire notre capacité à nouer et entretenir des liens dans la vraie vie.

Avantages des relations numériques

- Maintien de liens avec notre famille et notre culture d'origine. Il arrive souvent que les membres de notre famille soient dispersés aux quatre coins du pays ou du monde, ce qui pourrait entraîner un sentiment d'éloignement ou d'isolement. Grâce aux médias sociaux, nos grands-parents en Inde et notre cousin à Calgary ont l'impression d'être plus près de nous, alors que nous pouvons conserver des liens avec notre culture et nos racines.
- Retrouvailles avec d'anciens amis et création de nouvelles amitiés. Le contact avec des amis qui nous appuient constitue l'un des éléments essentiels de la santé mentale. Même la personne la plus timide réussira à rencontrer en ligne de nouvelles personnes!
- Amélioration de notre estime de soi. Quoi de plus satisfaisant que de voir que nos amis en ligne aiment nos publications, donnent une rétroaction positive ou accueillent nos frustrations avec empathie?

Inconvénients des relations numériques

Puisque ceux qui préfèrent les relations en ligne sont de plus en plus nombreux, de plus en plus de gens trouvent les interactions de la vraie vie difficiles en raison de leur complexité et de leurs subtilités. En effet, les appareils électroniques et le monde virtuel peuvent nuire aux interactions avec notre entourage et empêcher le développement de relations intimes, significatives et durables. Rares sont nos « amis » ou « abonnés » sur les médias sociaux qui nous connaissent bien ou se soucient sincèrement de notre bien-être. Ils ne remplacent pas les confidents et êtres chers de la vraie vie.

Dans l'univers numérique, nous pouvons également présenter une version modifiée ou idéalisée de nous-mêmes ou publier seulement ce que nous voulons qu'on sache de nous. Personne ne voit ou n'entend parler de nos moments moins parfaits.

Entretenir des relations numériques réalistes

Même si l'univers numérique vous permet de garder le contact avec des amis de longue date, d'échanger avec de nouveaux amis sur vos centres d'intérêt et d'élargir votre réseau professionnel, il est important de continuer à bâtir des

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

relations dans la vraie vie. Le secret, c'est de maintenir un équilibre. Voici quelques conseils :

- **Évitez de prendre les relations en ligne trop au sérieux.** Les relations en ligne ne peuvent se substituer à celles dans la vraie vie. Une émoticône ou un sigle comme MDR (mort de rire) ne remplace pas les rires et les larmes partagées avec un bon ami ou un membre de la famille. L'univers numérique nous met en communication avec des centaines de personnes, mais il peut aussi nous faire sentir plus seuls.
- **Trouvez des moyens hors ligne de stimuler votre assurance.** C'est chouette lorsque les gens de notre communauté virtuelle « aiment » ou « partagent » nos publications, mais nous pourrions nous habituer à cette validation constante, de sorte que nous nous y attendons également dans d'autres situations. En outre, fonder l'opinion que nous avons de nous-mêmes sur les valeurs d'autres personnes peut nous rendre malheureux. Il vaut mieux s'investir dans l'estime de soi. Il y a différentes façons de le faire.
- **Créez un réseau de soutien.** Il importe de vous entourer de personnes qui vous acceptent comme vous êtes, qui croient en vous, qui vous écoutent quand vous avez des problèmes et qui vous soutiennent. Vous pouvez communiquer avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) pour obtenir de l'aide.
- **Cessez de vous juger.** S'il est bon d'être réaliste et de reconnaître autant ses faiblesses que ses forces, il n'est pas bénéfique de se critiquer constamment. Lorsque votre voix intérieure vous dit des mots durs ou négatifs comme « je suis nul » ou « j'ai l'air stupide », souvenez-vous que vous ne les diriez jamais à quelqu'un d'autre. Donc, dites-vous plutôt « je suis humain et je fais de mon mieux ». Nos imperfections nous rendent uniques et nos erreurs nous font progresser.
- **Aidez les autres.** Constaté l'effet positif de vos gestes sur d'autres personnes est la meilleure validation qui soit!
- **Limitez le temps que vous passez en ligne.** Les plateformes numériques sont un outil de travail essentiel, en plus d'offrir jeux et divertissements. Elles peuvent donc empiéter sur tous les aspects de notre vie. Il est difficile de ne pas répondre immédiatement à un courriel ou à un message texte. Convenez avec les membres de votre famille de vous débrancher tous pendant une heure chaque soir ou le samedi, et passez ce temps ensemble : sortez vos jeux de société, mettez le nez dehors ou soupez tout simplement ensemble et parlez de votre journée.

Si elles sont utilisées correctement, les applications numériques peuvent améliorer vos relations dans la vraie vie. Par exemple, Skype permet aux familles et amis éloignés de se parler et de se voir, alors que les médias sociaux leur offrent un moyen d'échanger des nouvelles, des actualités, des photos et des vidéos. Toutefois, les relations en ligne ne remplacent pas les interactions avec de vraies personnes, qui permettent d'entretenir des relations solides, significatives et durables. L'important, c'est de trouver un équilibre.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.