



Prenons le temps de dormir

Le sommeil est aussi important qu'une alimentation équilibrée et l'activité physique pour demeurer en bonne santé physique et mentale. Or, une personne sur trois ne dort pas suffisamment. En conséquence, un tiers de gens sont irritables, distraits, moins productifs, plus vulnérables aux maladies et ont un risque accru d'obésité et de maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension et la dépression.

Faites ce petit test pour savoir si le sommeil fait partie de vos priorités.

1. De combien d'heures de sommeil ininterrompu un adulte a-t-il besoin chaque jour?

- a) De quatre à six heures
- b) De sept à neuf heures
- c) De dix à douze heures

Bonne réponse : b). Selon la National Sleep Foundation, les adultes (de 18 à 64 ans) ont besoin de sept à neuf heures de sommeil chaque jour.

2. Plus on avance en âge, moins on a besoin de sommeil.

- Vrai
- Faux

Bonne réponse : Faux. Le besoin de sommeil reste plus ou moins le même pendant la vie adulte. Ce sont plutôt les habitudes de sommeil qui changent avec l'âge – on se réveille plus facilement, et la phase de sommeil léger dure plus longtemps.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travaillsantevie.com



3. Parmi les signes suivants, lesquels indiquent un manque de sommeil?

- a) Oubli
- b) Incapacité à se concentrer
- c) Prise de poids
- d) Toutes ces réponses

Bonne réponse : d). Si vous éprouvez des problèmes de sommeil persistants, consultez votre médecin.

4. Quand on dort, le cerveau se repose.

- Vrai
- Faux

Bonne réponse : Faux. Le corps se repose et reprend des forces, mais le cerveau demeure actif. La plus grande partie de l'activité cérébrale est liée à l'apprentissage et à la mémorisation.

5. Lire au lit est un excellent moyen de se préparer à dormir.

- Vrai
- Faux

Bonne réponse : Faux. Lire, regarder la télévision ou utiliser un appareil électronique au lit stimule le cerveau.

6. Un petit verre avant de se coucher aide à se détendre.

- Vrai
- Faux

Bonne réponse : Faux. L'alcool peut rendre somnolent, mais il détériore la qualité du sommeil.

7. Le ronflement n'a rien d'inquiétant.

- Vrai
- Faux

Bonne réponse : Faux. Un ronflement nocturne bruyant et persistant et une somnolence diurne sont les principaux symptômes d'un trouble du sommeil courant, mais grave : l'apnée du sommeil. Si cela vous préoccupe, parlez à votre médecin.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



8. Dans quelle proportion la fatigue contribue-t-elle aux accidents de la route annuellement?

- a) 7 pour cent
- b) 12 pour cent
- c) 21 pour cent
- d) 33 pour cent

Bonne réponse : c). Selon le Conseil canadien des administrateurs en transport motorisé, les accidents de la route dus à la fatigue causent 400 décès et 2 100 blessures graves chaque année.

9. Quelles sont les causes des problèmes de sommeil?

- a) Troubles du sommeil
- b) Stress et anxiété
- c) Éclairage électrique
- d) Toutes ces réponses

Bonne réponse : d). Si vous éprouvez des problèmes de sommeil persistants, consultez votre médecin.

Quels résultats avez-vous obtenus? Pensez-vous que vous devriez accorder une plus grande priorité à votre sommeil?

Voici quelques conseils qui vous aideront à améliorer vos habitudes de sommeil.

- Respectez un horaire précis. Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour, même la fin de semaine.
- Rangez les appareils électroniques au moins une heure avant de vous coucher. Flâner sur les médias sociaux, jouer à des jeux vidéo, répondre aux courriels ou regarder la télé, tout cela stimule le cerveau et fait en sorte qu'il est plus difficile de s'endormir. En outre, l'exposition à la lumière bleue émise par ces appareils inhibe la production de mélatonine, une substance chimique qui nous aide à dormir.
- Créez un environnement frais, calme, confortable et propice au sommeil. Investissez dans un bon matelas et des oreillers douillets, et gardez la chambre à une température agréable.
- Essayez de ne pas faire de sieste. Les siestes perturbent le cycle sommeil-éveil. Si vous en avez vraiment besoin, ne dormez pas plus de 10 à 20 minutes.
- Ne mangez pas un repas lourd ou épicé, ou encore une collation sucrée avant d'aller au lit.
- Faites de l'exercice régulièrement, mais pas trop près de l'heure où vous vous couchez.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travaillsantevie.com



- Réduisez ou évitez la caféine (café, thé, boissons gazeuses, chocolat) de six à huit heures avant d'aller vous coucher. La caféine est un stimulant qui reste dans l'organisme pendant plusieurs heures, voire jusqu'à 12 heures chez certaines personnes.
- Variez ou diminuez l'intensité de la lumière dans votre maison à mesure que l'heure du coucher approche. La lumière artificielle fait croire au cerveau qu'il fait jour, donc qu'il n'est pas l'heure de dormir.
- Évitez de boire de l'alcool avant de vous coucher.

Avec nos modes de vie effrénés et souvent stressants, il est déjà suffisamment difficile de dormir. Pour devenir plus résilient, il faut qu'un sommeil reposant et réparateur devienne la priorité.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



Conjuguer alimentation saine et famille occupée

Se nourrir sainement peut représenter un défi de taille, surtout lorsqu'on cherche à concilier vie professionnelle, vie familiale et vie sociale. Bien qu'il semble parfois plus facile de s'arrêter au service au volant le plus proche ou d'acheter des aliments prêts à manger, ces produits sont souvent riches en sucres ajoutés et en gras trans. Quelques changements simples à votre mode de vie vous permettront de faire en sorte que les repas et collations santé deviennent des solutions tout aussi faciles.

Commencez par choisir les recettes

Chaque semaine ou toutes les deux semaines, trouvez une journée où vous avez quelques heures libres pour choisir les recettes, faire l'épicerie et préparer les repas.

D'abord, sélectionnez trois ou quatre recettes faciles à réaliser qui vous permettront de traverser la semaine. Cela ne devrait pas prendre plus de 15 minutes. Choisissez des recettes qui intègrent au moins deux types de légumes. Vous trouverez d'excellentes recettes sur Pinterest et SOS Cuisine. Ces sites en proposent plusieurs milliers et, grâce à la fonction de recherche, il est facile d'y découvrir des options pour tous les besoins alimentaires.

Pour vous aider à amorcer votre démarche, voici quelques idées de repas et de collations santé simples :

- Soupes, ragoûts ou chilis à la mijoteuse
- Plats tout-en-un combinant des légumes grillés avec une protéine (poulet ou poisson)
- Œufs durs
- Sautés
- Crudités servies avec du houmous

Une fois que vous aurez choisi les recettes, il peut être pratique de consigner le menu de la semaine dans un planificateur de repas.

Ensuite, faites votre épicerie

Faites une liste de tout ce dont vous avez besoin pour préparer vos recettes et rendez-vous à l'épicerie. Si vous vous en tenez à votre liste, vous n'achèterez que ce qu'il vous faut et vous ne perdrez pas votre temps à errer dans les allées. Elle vous fera gagner du temps et de l'argent!

À l'épicerie, une bonne règle à suivre consiste à faire vos achats dans le périmètre du magasin. Vous y trouverez notamment les fruits et légumes frais, la viande, le poisson et les œufs. Pour prendre de l'avance dans votre préparation de repas, vous pourriez préférer les fruits et légumes précoupés. La plupart des épiceries vendent de la courge, des patates douces, des panais, du brocoli, du chou-fleur et du melon déjà coupés. Certains magasins offrent également de l'ail déjà pelé, du « couscous » de chou-fleur, des haricots verts allant directement au micro-ondes et des oignons hachés surgelés. Remplir votre congélateur de fruits et de légumes surgelés peut également vous dépanner les semaines où vous ne trouvez pas le temps de faire l'épicerie.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travaillsantevie.com



À vos fourneaux!

Vous pouvez maintenant apprêter les ingrédients de vos recettes. Coupez les fruits et légumes qui ne le sont pas déjà, faites les cuire à la vapeur ou sur une plaque au four, et préparez le riz ou le quinoa. Ainsi, vous réduirez le temps de cuisson le jour où vous cuisinerez le repas pour votre famille. Envisagez de doubler la recette si vous voulez avoir des restes pour vos lunches ou un autre souper.

Lisez la liste d'ingrédients

Lorsque vous n'êtes pas en mesure de planifier votre menu de la semaine, assurez-vous de lire la liste des ingrédients sur les produits précuisinés. Vous devriez être capable de prononcer le nom de chacun des ingrédients et savoir en gros de quoi il s'agit. Essayez d'éviter les produits additionnés de sucre et ceux renfermant des gras trans.

Faites-en une affaire de famille

Une alimentation saine pour vous et votre famille demande du temps et de la planification, mais si vous mettez à contribution toute la famille, vous vous simplifierez la tâche. Faites preuve d'imagination culinaire, demandez aux enfants de vous aider à choisir les recettes et faites-les participer à l'épicerie et à la préparation des repas. Ainsi, cela peut devenir une activité familiale amusante pour tous!

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com

