



Combien d'heures de sommeil vous faut-il vraiment?

Passer des heures à essayer de s'endormir, se réveiller plusieurs fois pendant la nuit, se forcer à rester éveillé ou se réveiller tôt pour accomplir plus de travail : ce sont là des situations courantes. De nouvelles études montrent qu'en moyenne, les adultes ne dorment pas le nombre d'heures recommandées pour être en bonne santé. Tout le monde sait que huit heures de sommeil sont nécessaires, mais est-ce vrai? Examinons l'importance de dormir suffisamment et d'avoir un sommeil réparateur, ainsi que les moyens d'améliorer le sommeil.

Le sommeil chez les personnes âgées et les enfants

La quantité de sommeil dont on a besoin dépend de l'âge et diminue au fil du vieillissement. Les bébés ont besoin de beaucoup de sommeil et, en grandissant, ils dorment de moins en moins. Un adulte en bonne santé a généralement besoin de **sept à neuf** heures de sommeil ininterrompu et souvent il dort moins, car de nombreux adultes mentionnent qu'ils dorment seulement de cinq à six heures par nuit. Les adultes de 65 ans et plus commencent à dormir un peu moins, mais ils ont normalement besoin de sept à huit heures de sommeil.

Se réveiller souvent, rester éveillé

De nouvelles études laissent entendre que le fait de se réveiller de nombreuses fois durant la nuit est aussi néfaste pour la santé et l'humeur qu'une nuit de sommeil plus courte. Cela signifie que même si on a consacré huit heures de la nuit à dormir, si on se réveille souvent, votre sommeil n'est pas réparateur et on peut même ressentir certains symptômes négatifs d'un manque de sommeil.

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



Qui dit mauvais sommeil, dit mauvaise humeur

Quand on dort très peu, les jours où on doit se lever très tôt pour voyager ou lorsqu'on travaille très tard afin de terminer une tâche, notre humeur en souffre. On est irritable, hypersensible et au bord des larmes, et moins patient. Bien que ces effets sur l'humeur soient manifestes, elle est également affectée lorsqu'on ne dort pas suffisamment tous les jours, même si on dort légèrement moins que ce dont on a réellement besoin. Le manque de sommeil s'accumule. Il peut nuire à l'humeur au quotidien et même entraîner des problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression.

Quelques excellents conseils pour mieux dormir

Maintenant que vous comprenez l'importance d'un sommeil ininterrompu, comment faire en sorte de l'obtenir? Des moyens très simples et efficaces vous permettront d'améliorer votre sommeil. Ces habitudes, qui constituent ce que l'on appelle l'**hygiène du sommeil**, vous aideront à dormir mieux et plus longtemps.

Respectez un horaire. Le fait de vous coucher et de vous réveiller à la même heure chaque jour permet à votre corps d'adopter un rythme. Respectez scrupuleusement votre horaire tous les jours et, si vous vous couchez et vous levez plus tard la fin de semaine, la variation devrait être d'environ une heure.

Préparez votre lit. L'espace où vous dormez doit être vraiment conçu pour dormir. Réduisez le nombre d'appareils qui se trouvent près de votre lit – ce qui inclut téléphone mobile, tablette, ordinateur et téléviseur. Essayez de ne pas travailler ou regarder des films au lit.

Éliminez les distractions avant d'aller vous coucher. Une heure avant d'aller au lit, cessez d'envoyer des courriels, de texter et de flâner dans les médias sociaux. Évitez de regarder des émissions de télévision à suspense ou captivantes. Toute cette stimulation vous empêchera de vous endormir rapidement.

Faites de l'exercice tôt et souvent. L'exercice régulier améliore considérablement votre sommeil. Cependant, vous devez avoir terminé au moins 90 minutes avant d'aller vous coucher, sinon vous réveillez votre corps et il vous sera plus difficile de vous endormir.

Créez un rituel de détente avant de dormir. Il pourrait s'agir de prendre un bain, de lire ou d'allumer une bougie. Avant d'aller vous coucher, faites des choses qui invitent au repos et à la détente.

Même s'il est fréquent, le mauvais sommeil ne devrait pas être tenu pour acquis. Pour adopter les suggestions ci-dessus, il faut de l'attention et de la discipline, mais elles ont prouvé qu'elles améliorent la durée et la qualité du sommeil. Si vous constatez que vous vous réveillez constamment ou que vous ne réussissez pas à vous endormir, vous avez peut-être un trouble du sommeil plus grave et devriez en parler à un professionnel de la santé afin de vous assurer d'obtenir la meilleure qualité de sommeil possible.

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



Stress au travail : Comment lâcher prise?

Je suis tellement stressé. Ces mots nous sont très familiers : nous les avons dits et nous avons écouté avec compassion nos collègues et nos proches les dire aussi. Le stress — ressenti ou sujet de discussion — est devenu tellement courant qu'il semble presque inséparable de la vie elle-même. Bien que l'absence de stress soit une mauvaise chose, un trop grand stress peut être malsain. Voyons ce qu'est le stress et pourquoi il est si étroitement lié au travail, pourquoi il peut être dangereux, et des stratégies pour l'atténuer.

Le stress, qu'est-ce que c'est exactement?

Lorsqu'on se dit stressé, cela signifie habituellement qu'on se sent dépassé, surchargé et épuisé. Ce qu'on appelle communément le stress est en fait des réactions physiques et mentales à des **agents stressants**. Un agent stressant est tout ce qui représente un défi perçu ou une menace à notre bien-être et qui peut mettre en danger notre vie ou déranger notre quotidien. Le stress déclenche dans le corps une réaction de lutte ou de fuite, qui entraîne à son tour d'autres symptômes physiologiques. Ceux-ci peuvent inclure des troubles digestifs, une augmentation de la fréquence cardiaque et une perturbation du sommeil. Ces effets s'accumulent et provoquent un sentiment d'anxiété et d'inquiétude que l'on appelle le stress.

Comment le stress affecte-t-il notre bien-être?

Une certaine quantité de stress est normale et même nécessaire, car on compte sur l'attention accrue et l'énergie qu'il nous donne dans des situations de menace réelle. Cependant, trop de stress peut causer de l'hypertension artérielle, de l'insomnie et des problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété.

Pourquoi le travail entraîne-t-il du stress?

Bon nombre de personnes mentionnent que le travail est leur principale cause de stress. Pourquoi nos emplois sont-ils si stressants? La réponse est qu'il existe de nombreux agents stressants potentiels présents dans la plupart des milieux de travail. Certains d'entre eux comprennent des échéanciers serrés qui semblent impossibles à respecter, des relations interpersonnelles avec des collègues et parfois l'absence de sécurité d'emploi. Habituellement, les facteurs qui causent le stress au travail sont interconnectés et difficiles à isoler. Même si on ne peut pas toujours contrôler notre environnement ou ses agents stressants, on peut gérer nos réactions à l'environnement. Voyons maintenant ce que vous pouvez faire pour réduire le stress au travail et ailleurs.

Que pouvez-vous faire au travail pour réduire votre stress?

- **Prenez des pauses durant la journée.** Souvent quand on est au travail, on s'efforce d'accomplir nos tâches sans interruption. Cela peut aggraver le stress. Essayez de prendre des pauses au moins toutes les 90 minutes et marchez un peu ou faites autre chose pour vous détendre. Si vous préférez un rythme différent, vous pouvez prendre des pauses plus courtes toutes les 25 minutes. Quelle que soit votre décision, vous améliorerez votre concentration et votre énergie si vous n'essayez pas de travailler sans prendre de pauses.

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



- **Éliminez les interruptions.** Il est difficile d'accomplir vos tâches quand vous êtes constamment dérangé par des courriels, des appels téléphoniques et des visites. Certaines de ces interruptions sont incontournables, comme lorsque votre gestionnaire vous demande quelque chose; toutefois, d'autres distractions telles que les textos et les appels téléphoniques peuvent être contrôlées. Vous pouvez également contrôler votre réaction aux interruptions en choisissant d'accepter l'interruption, d'y mettre fin ou de vous arranger pour y revenir un peu plus tard.
- **Réglez les conflits avec élégance.** En milieu de travail, les divergences d'opinions et les conflits de personnalités sont inévitables. Plutôt que de laisser ces petits conflits s'accumuler, il est beaucoup moins stressant de les résoudre lorsqu'ils se présentent. Parlez à vos collègues de ces problèmes lorsqu'ils surviennent et évitez qu'ils s'aggravent.

Que pouvez-vous faire à la maison?

Lorsque vous arrivez à la maison à la fin de la journée, tâchez de laisser votre travail au travail. Au lieu de vous préoccuper de ce qui vous attend demain au bureau ou de ce que vous y avez laissé, canalisez votre énergie en prenant soin de vous. Vous pouvez également réduire votre stress en adoptant une alimentation équilibrée, en dormant suffisamment, en vous adonnant à des activités que vous aimez et en passant du temps en bonne compagnie. Si vous comblez votre temps à la maison avec ces activités, vous réduirez également votre stress au travail.

Si vous avez le sentiment que votre stress devient de plus en plus problématique pour vous, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) afin d'obtenir du soutien pour composer avec votre stress au travail.

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

