



Dynamisez votre esprit

C'est lundi matin et une autre semaine de travail occupée et stressante vous attend. Vous avez du mal à vous concentrer, vous faites des erreurs, vous avez laissé tomber votre stylo au moins quatre fois, vous n'arrivez pas à comprendre les derniers résultats des ventes et votre travail n'avance pas. Vous avez l'impression que votre cerveau dort encore!

Votre cerveau n'est pas endormi, il est probablement fatigué. Une lourde charge de travail, de longues heures et la pression d'exceller peuvent avoir des conséquences néfastes. Même travailler plusieurs heures sur un projet difficile peut engourdir votre capacité à réfléchir. Heureusement, il existe des moyens de garder votre esprit alerte et prêt à entreprendre toute tâche de nature personnelle ou professionnelle.

Prenez soin de votre corps

Ce que vous faites pour aider votre corps à bien fonctionner est également bénéfique pour votre cerveau.

- **Adoptez un régime équilibré.** Incluez dans votre alimentation beaucoup de fruits et de légumes, de grains entiers, de viandes maigres et au moins deux portions hebdomadaires de poisson, surtout ceux qui sont riches en acides gras oméga 3 : maquereau, sardine, hareng, thon et saumon sauvage. Les gras oméga 3 favorisent la formation de cellules cérébrales et réduisent l'inflammation du cerveau. Si vous n'aimez pas le poisson, consommez des noix ou des graines de chanvre, de chia ou de lin. Essayez également de limiter les aliments très transformés et ne sautez pas de repas, en particulier le petit déjeuner. Il donne un coup de fouet à votre métabolisme et à votre cerveau.
- **Soyez actif.** Intégrer assez d'exercice à un emploi du temps chargé peut être problématique pour bon nombre d'entre nous. Les adultes de 18 à 64 ans devraient faire au moins 150 minutes d'activité aérobique modérée ou vigoureuse par semaine. Pas le temps d'aller au centre de conditionnement physique? Faites une promenade d'un bon pas à la pause du midi ou encore du vélo ou du jardinage la fin de semaine.

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

Visitez www.travailsantevie.com/global pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



- **Buvez beaucoup d'eau.** La déshydratation réduit la vivacité mentale ainsi que la capacité de concentration. Selon la température ambiante et son niveau d'activité et de santé, une personne a besoin de boire de neuf à treize tasses d'eau par jour. Cela semble beaucoup, mais manger beaucoup de fruits et de légumes peut fournir environ 20 % de l'apport quotidien nécessaire en eau.
- **Dormez suffisamment.** Le manque de sommeil ralentit les processus mentaux, ce qui diminue la vigilance et la concentration, altère le jugement et ralentit les réactions. Selon certaines études, les connexions nerveuses qui régissent la mémoire sont renforcées pendant le sommeil et les diverses phases du sommeil jouent des rôles différents dans la consolidation de la nouvelle information mémorisée. Si vous dormez insuffisamment ou de manière interrompue, ces cycles sont perturbés. Le manque de sommeil cause aussi de l'irritabilité et réduit la capacité à composer avec le stress. Un adulte a besoin de sept à neuf heures de sommeil continu par nuit.

Prenez soin de votre esprit

Il existe des tactiques permettant de garder l'esprit alerte, mais également de favoriser une bonne santé mentale. Voici quelques suggestions :

- **Renforcez votre résilience.** Vous serez moins susceptible de vous sentir submergé ou épuisé mentalement si vous êtes en mesure de faire face à des défis, de vous adapter à des changements perturbateurs ou à des catastrophes et de vous remettre des revers que vous subissez. Bien que certaines personnes semblent foncièrement résilientes en raison de leur tempérament et de leur éducation, la résilience est généralement une compétence qu'il faut acquérir.
- **Pratiquez la pleine conscience.** La pleine conscience consiste à apprendre à écouter ce que nous disent notre esprit et notre corps ou à comprendre comment nous nous faisons du mal à nous-mêmes en nous autocritiquant ou en adoptant des comportements malsains. Il s'agit d'être et non de faire. Certaines personnes utilisent la méditation ou la prière pour ramener leur esprit dans le moment présent, tandis que d'autres font des exercices de respiration, écoutent de la musique relaxante, lisent un livre ou dégustent une tasse de thé lentement en se détendant.
- **Soyez positif.** La négativité consomme énormément d'énergie. Entourez-vous le plus souvent possible de gens remplis d'optimisme, bienveillants à votre égard et qui partagent vos intérêts.

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

Visitez www.travaillsantevie.com/global pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



- **Réservez-vous des moments de plaisir.** Pendant les moments de stress ou devant une menace perçue, le corps libère une hormone appelée cortisol qui fournit un afflux d'énergie et de force. Cependant, les périodes prolongées de stress chronique entraînent une production continue de quantités élevées de cortisol, qui peuvent endommager l'hippocampe, la zone du cerveau qui gère l'apprentissage et la mémoire. Il est important de permettre au cerveau de se reposer. Adonnez-vous à des passe-temps, faites du sport, allez au cinéma, faites du bénévolat ou passez du temps avec votre famille et vos amis. Assurez-vous de prendre vos vacances annuelles, même si cela signifie de rester tout simplement à la maison avec les membres de votre famille.
- **Prenez des pauses.** Le cerveau a besoin d'une pause toutes les deux heures. Faire des pauses régulières aide à maintenir la concentration et l'énergie pendant toute la journée. Des études montrent qu'une marche de 10 minutes peut procurer de l'énergie pendant deux heures!

Si un changement dans vos habitudes de vie ne vous aide pas et que vous continuez à vous sentir épuisé mentalement ou physiquement, consultez votre médecin de famille afin d'éliminer toute affection médicale sous-jacente comme l'anémie, les problèmes de thyroïde ou l'apnée du sommeil. Certains médicaments peuvent aussi causer de la fatigue physique et mentale. Pour en savoir davantage sur les moyens à prendre pour dynamiser votre esprit et votre corps, communiquez avec votre programme d'aide aux employés.

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

Visitez www.travailsantevie.com/global pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.

