



## Renforcer sa résilience pour l'année à venir

L'arrivée de la nouvelle année est un bon moment pour repartir à neuf et, pour nombre d'entre nous, cela signifie de prendre la résolution de mener une vie plus saine. Toutefois, il n'est pas toujours facile de tenir nos résolutions. Cette année, pourquoi ne pas essayer quelque chose de différent? Attardez-vous à renforcer votre résilience, qui consiste à gérer calmement les situations difficiles et à retomber sur ses pieds après un revers. Ainsi, non seulement serez-vous en meilleure santé, mais vous serez prêt à affronter les aléas que la vie vous envoie. Pour commencer, il suffit d'apporter de simples petits ajustements à votre quotidien.

### Nourrir votre corps

Une alimentation nutritive est essentielle à une bonne santé physique, mais elle sert aussi à stabiliser votre humeur, à accroître votre clarté mentale et à gérer le stress. Heureusement, il est facile d'améliorer votre alimentation. Voici des suggestions en ce sens.

- **Consommez davantage de superaliments.** Il s'agit d'aliments ultra nutritifs remplis d'antioxydants, qui sont censés prévenir ou réduire la dégénérescence cellulaire et nous aider à nous protéger contre certains cancers, les maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques. Les antioxydants se trouvent principalement dans les fruits et légumes colorés, les noix, les lentilles et les poissons gras comme le saumon.

Le bleuets est l'un des superaliments les plus populaires. Il est rempli de vitamines A, C et E, du complexe B, de magnésium et de cuivre pouvant aider à prévenir certains cancers. Des études montrent aussi que le bleuets a des propriétés anti-inflammatoires et pourrait réduire l'hyperglycémie. En plus, il est délicieux!

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.

1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



Nous avons d'autres bonnes nouvelles! Parmi les superaliments se trouve le chocolat noir! Le chocolat noir (au moins 65 % de cacao) contient des éléments contribuant à régulariser la tension artérielle, le taux de mauvais cholestérol et le niveau hormonal. Voici d'autres exemples de superaliments :

- Ail
  - Thé vert
  - Miel
  - Olives et huile d'olive
  - Blé entier
- **Déjeunez.** Votre mère avait raison : le déjeuner est le repas le plus important de la journée! Votre corps et votre cerveau ont besoin d'énergie pour commencer la journée du bon pied. Amorcez votre journée avec un repas équilibré composé de glucides complexes, comme une rôtie de grains entiers, de protéines maigres et d'un fruit.
  - **Prenez de plus petits repas, mais plus fréquemment.** Votre cerveau a besoin d'un apport constant en nutriments. Il est donc préférable de prendre un repas ou une collation toutes les quelques heures, plutôt que trois repas copieux. Un fruit ou quelques noix suffisent comme collation.

### Nourrir votre esprit

Tout comme pour le corps, quelques ajustements peuvent être grandement bénéfiques pour votre esprit dans le tourbillon de la vie.

- **Pratiquez la pleine conscience.** Pratiquer la pleine conscience signifie vivre et apprécier le moment présent. Évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire puisque nous sommes tous fort occupés à répondre aux diverses exigences professionnelles et personnelles. Il existe des moyens simples de devenir plus conscient, comme la méditation, la prière, l'écoute de la musique, la pratique du yoga ou du taï-chi, ou le fait de s'asseoir tranquillement cinq minutes et de se reposer. Plusieurs personnes trouvent utile de cultiver la gratitude en notant chaque jour la liste des choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes. Cultiver la gratitude ramène notre esprit au moment présent et aux choses qui sont importantes dans notre vie.
- **Cultivez une attitude positive.** Être résilient ne signifie pas que vous deviez considérer chaque situation négative d'un œil positif. Cela signifie plutôt que même si quelque chose va mal, vous savez que vous pouvez vous en sortir et que vous prendrez les moyens pour y arriver, afin d'aller de l'avant par la suite.
- **Créez des liens.** Pour essuyer les tempêtes de la vie, il est essentiel d'avoir dans votre entourage des personnes à qui vous pouvez exprimer vos sentiments, parler de vos problèmes et faire appel pour obtenir des conseils. Il est aussi important de demander de l'aide quand vous êtes dépassé par une situation. Appelez votre médecin de famille ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille afin de parler à un conseiller.

En faisant de simples ajustements, vous pouvez aider votre corps et votre esprit à se préparer aux grandes joies et aux défis que vous réserve la prochaine année!

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.

1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



## Plus fort et plus intelligent : La mise en forme au travail

Un mode de vie actif comporte de nombreux avantages : réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de nombreux cancers et d'autres maladies chroniques, un système immunitaire plus fort, moins de stress et d'anxiété, et plus d'énergie. L'exercice permet aussi à votre cerveau de mieux fonctionner, vous êtes ainsi plus productif au travail et à la maison. Toutefois, les cinq séances d'exercice vigoureux recommandées par semaine, de 30 minutes chacune, ne sont sans doute pas suffisantes pour éloigner les risques pour la santé associés au mode de vie sédentaire de ceux qui travaillent assis toute la journée.

Tentez d'intégrer l'activité physique à votre journée de travail en prévoyant de petites séances d'aérobic, d'exercices de musculation et d'étirements. Voici quelques exemples.

- Si vous prenez les transports en commun, sortez un ou deux arrêts plus tôt et marchez le reste de la distance. Si vous vous rendez au travail en voiture, garez-la le plus loin possible de l'entrée de votre édifice.
- Si vous travaillez près d'un centre de conditionnement physique, prévoyez une séance d'exercice pendant votre pause du dîner. Nombre de grandes entreprises paient les frais d'abonnement de leurs employés, et les grands centres de conditionnement physique offrent souvent des rabais aux employés.
- Évitez les ascenseurs et prenez l'escalier. Ne vous laissez pas décourager par le fait que vous travaillez au 24<sup>e</sup> étage! Prenez l'ascenseur jusqu'au 20<sup>e</sup> étage et montez à pied les quatre étages restants. Augmentez graduellement votre rythme et le nombre d'étages sans vous arrêter pour reprendre votre souffle.
- Bougez pendant vos pauses :
  - Montez et descendez une série d'escaliers lentement ou en courant. Augmentez graduellement votre rythme et le nombre d'étages.
  - Faites une ou deux fois le tour de votre édifice en joggant.
  - Regroupez quelques collègues et jouez une partie de hockey, de soccer ou de basketball dans le stationnement (vérifiez d'abord avec les RH si vous pouvez le faire). Sortez marcher un peu.
  - Dans votre cubicule, faites quelques exercices de yoga, des accroupissements, des fentes avant ou assoyez-vous contre le mur sans chaise. Si c'est impossible, utilisez le grand cabinet dans les toilettes. Si vous êtes seul, faites quelques pompes appuyé sur le comptoir!
  - Gardez de petits haltères et une bande élastique à votre bureau et faites quelques exercices de renforcement chaque fois que vos yeux ont besoin de prendre une pause de votre écran.
- Assoyez-vous droit. Une bonne posture diminue la fatigue et les tensions sur vos ligaments, vos muscles, vos tendons et vos articulations. Surveiller votre posture peut soulager les douleurs au cou et au dos, permettre à vos poumons de fonctionner efficacement et ainsi apporter plus d'oxygène à votre cerveau.

**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.**

**1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)**



- Remplacez votre chaise par un ballon d'exercice. Vous renforcerez ainsi vos abdominaux et améliorerez votre posture tout en travaillant.
- Communiquez avec votre comité de santé et mieux-être pour organiser un cours de yoga ou d'étirements à l'heure du lunch pour tous les employés. Mieux encore, joignez-vous à ce comité.
- Si votre employeur offre des bureaux à station debout, demandez-en un. En travaillant debout plutôt qu'assis, vous brûlez plus de calories, abaissez votre glycémie, êtes moins fatigué et réduisez possiblement les douleurs au cou et au dos.
- Lorsque vous attendez qu'un document volumineux s'imprime ou que votre patron arrive, faites des extensions de mollets. Debout, les pieds à la largeur des épaules, levez-vous sur le bout de vos orteils, maintenez et redescendez. Répétez.
- Au lieu de vous servir du téléphone ou du courriel, rendez-vous au poste de travail du collègue pour lui parler.

### **Restez vigilant et concentré**

De nombreuses études ont montré que le rendement au travail est toujours plus élevé après une séance d'exercice, même après quelques minutes de yoga ou une petite promenade. Protégez donc votre atout le plus précieux, votre cerveau, en ajoutant du mouvement dans votre quotidien.

**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.**  
**1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)**

