



**Homewood**  
Health | Santé

# FAVORISER LA SANTÉ DE L'ORGANISATION

**Un guide hebdomadaire  
de santé et de mieux-  
être des employés**



# LA SANTÉ DE L'ORGANISATION DÉPEND DE LA SANTÉ DES TRAVAILLEURS



Chacun a sa petite idée de ce qui lui faciliterait un peu la vie. Il s'agit souvent de choses simples : temps, ressources et énergie.

Ne serait-il pas fantastique de trouver le temps de terminer un projet au bureau, de rire en préparant un repas avec sa famille ou de se plonger dans la lecture d'un bon livre?

Si l'argent n'était pas un obstacle, aimeriez-vous suivre un cours qui vous intéresse ou faire rembourrer votre vieux fauteuil au lieu d'en acheter un neuf?

Et ne serait-il pas merveilleux de percer le secret d'une énergie débordante, tout en apprenant à se détendre afin de la préserver?

Pour vous aider à continuer d'avancer et d'améliorer votre vie, Homewood Santé vous offre une gamme de services prêts à l'emploi et faciles d'accès qui vous aideront à retrouver votre équilibre et à vous engager dans cette voie avec confiance.

Ce mois-ci, nous vous invitons à explorer des outils de mieux-être dans quatre domaines de transformation. Ces outils vous inciteront à prendre des mesures visant à améliorer votre santé et à vous sentir bien dans votre peau au travail, à la maison et dans votre collectivité.

## **Voici les thèmes abordés chaque semaine :**



**SEMAINE 1 :  
VIVRE SAINEMENT**



**SEMAINE 2 : SENSIBILISATION  
À LA SANTÉ MENTALE**



**SEMAINE 3 : BIEN SE NOURRIR  
POUR RESTER EN SANTÉ**



**SEMAINE 4 : LE BÉNÉVOLAT  
ET LA VIE SOCIALE**



**SEMAINE 1  
VIVRE  
SAINEMENT**

# BON MATIN, LA COURSE EST COMMENCÉE!

Chaque matin au lever, nous sommes assaillis par de nombreuses sensations qui se disputent notre attention : le chien qui gratte la porte pour qu'on le laisse sortir; l'arôme du café; l'agitation des enfants et le bruit des fermetures à glissière lorsqu'ils partent pour l'école : toutes ces activités et expériences signalent le début d'une nouvelle journée. On n'a pas terminé une activité qu'il faut s'acquitter d'une autre.

À tout cela s'ajoute les sollicitations de notre boîte vocale, de nos courriels, messages textes, séances d'exercice, repas, émissions de télévision ou de radio, en plus de nos activités entre amis, tant en personne que par l'intermédiaire des réseaux sociaux. C'est beaucoup. Tout le monde semble constamment occupé. Et cela crée des périodes de stress qui influencent la façon dont nous percevons notre journée et notre satisfaction dans la vie.

## **Faire le tri parmi les demandes**

Si nous devons répondre à toutes les demandes qui nous sont faites, nous serions vite dépassés et ne songerions qu'à retourner au lit! C'est pourquoi il faut trier les demandes et déterminer celles qui méritent notre temps. Or, nous sacrifions trop souvent, à tort, notre bonheur en tentant de remplir toutes nos obligations.

Les gens qui se préoccupent de leur santé et qui savent fixer des limites jouissent souvent d'une plus grande résilience et peuvent gérer leur stress plus efficacement, car ils font le choix conscient de prendre soin d'eux-mêmes. Et une personne en bonne santé, heureuse et bien dans sa peau peut être une source d'inspiration et d'énergie pour autrui.

## **Examiner sa relation avec la technologie**

L'accès immédiat et constant à nos amis, aux membres de notre famille et à nos collègues grâce aux appareils électroniques fait en sorte que les véritables conversations sont de plus en plus rares. Nous préférons communiquer par textos, courriels, billets, gazouillis ou messages instantanés, ce qui risque en fait de nuire à nos relations. La capacité de deviner les sentiments de l'autre par son expression, ses gestes, des contact visuels, sa posture et son ton de voix est un outil puissant pour entrer en relation avec lui, exprimer ce que l'on pense vraiment, naviguer parmi les écueils de situations personnelles difficiles et établir un climat de confiance.

Pratiquez l'art ancien de la conversation, tant verbale que non verbale! Éteignez votre cellulaire et entamez un dialogue. Écoutez votre interlocuteur. Établissez un contact visuel. Captez la vie et les événements en direct de vos propres yeux, et non pas par l'intermédiaire d'un écran qui tente de le faire. Plongez-vous dans l'instant; vous l'apprécierez davantage. La technologie et les médias sociaux sont là pour compléter nos relations et non pour s'y substituer. Passer trop de temps dans des relations « électroniques » risque de susciter un sentiment d'isolement.

Pour obtenir d'autres idées et ressources sur l'adoption de saines habitudes de vie, veuillez consulter le site [monhomeweb.ca](http://monhomeweb.ca).



## SEMAINE 2 SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE

# CONNAÎTRE SES LIMITES

Beaucoup de gens se conditionnent à vivre avec un haut niveau de stress, des objectifs ambitieux et une charge de travail trop lourde pendant trop longtemps. Des années de longues journées surchargées, d'exigences émotionnelles et de la pression d'exceller peuvent ébranler sérieusement la santé globale d'une personne. Tout cela finit par exercer un effet néfaste sur son bien-être et ses relations interpersonnelles.

L'inquiétude, le manque d'assurance et un sentiment d'échec, de culpabilité, d'impuissance, de défaitisme ou de détachement sont souvent les premiers signes que votre corps vous envoie pour vous inciter à ralentir et à prendre soin de vous-même. Il ne faut pas ignorer ces signes, pas plus que la fatigue, la tendance à être souvent malade, les maux de tête, les douleurs ou des changements dans l'appétit ou les habitudes de sommeil.

**Prendre soin de soi-même n'est pas un luxe, c'est de l'autoconservation.** – Audre Lorde

Rappelez-vous ceci : tout le monde veut vous voir réussir. Et tout le monde se soucie de vous. Reconnaissez d'abord que vous essayez d'en faire trop; c'est un signe de courage. Ensuite, parlez de votre problème à quelqu'un en qui vous avez confiance. Ces gestes peuvent sembler modestes, mais ils démontrent une remarquable force de caractère et une grande conscience de soi. Ils favorisent en outre la santé mentale et la résilience.

Vous devriez par la suite vous sentir motivé, positif et revigoré. Il sera important de continuer de bien vous alimenter, d'accepter de partir en vacances, de dormir suffisamment, de prendre du temps de réflexion et de rester en contact avec les personnes importantes dans votre vie



### Suivre un plan : les bienfaits de l'exercice

Une des meilleures façons de réduire ou d'éliminer le stress consiste à faire régulièrement de l'exercice. De plus, l'exercice renforce le cœur et les poumons, hausse le niveau d'énergie, aide à maintenir et atteindre un poids santé, réduit le risque de certains cancers, augmente la longévité et permet de mieux profiter de la vie.

Cela dit, il importe de connaître ses limites et d'éviter de s'imposer trop de pression. Pour retirer des bienfaits de l'activité physiques, vous n'êtes pas obligé de courir le marathon, de passer des heures au gymnase ou de faire la traversée du Lac Saint-Jean à la nage. Faites quelque chose qui vous apporte du plaisir, tous les jours. Chacun a son propre niveau d'endurance; vous pouvez choisir le sport, les équipements de conditionnement, la marche, la course, l'aérobic, la musculation, la danse, le yoga et bien plus encore.


Commencez « au bas de l'échelle ». Faites une marche de quinze minutes seulement par jour, puis augmentez-en la durée jusqu'à ce que vous ayez atteint trente minutes. Et vous n'avez pas besoin de faire toute votre activité en une seule fois. Vous pourriez garer votre voiture dans le coin le plus éloigné du stationnement et intégrer ainsi plus facilement de l'activité physique dans votre journée. Selon un sondage Gallup, les personnes qui incorporent l'activité physique à leur routine, au lieu de se lever tôt pour faire de l'exercice ou modifier leur horaire de travail, réussissent mieux à conserver leurs bonnes habitudes. Et n'oubliez pas de concilier l'exercice avec vos obligations familiales, professionnelles et sociales!

Pour obtenir d'autres idées et ressources visant à améliorer et à maintenir votre santé, visitez [monhomeweb.ca](http://monhomeweb.ca).

Vous pourriez également explorer les services **IntelliPlan** suivants :

- Soutien aux nouveaux parents
- Soutien aux proches aidants





**SEMAINE 3  
BIEN SE NOURRIR POUR  
RESTER EN SANTÉ**

## **NOURRIR SON CORPS ET SON CŒUR**

Il est important de connaître la qualité, la quantité et la disponibilité de la nourriture que l'on consomme, mais cela demeure parfois difficile pour beaucoup de gens. La nourriture nous fournit le combustible qui maintient notre corps en bon état de fonctionnement. Cela dit, notre mode de vie moderne exerce un effet important sur notre perception de ce plus primitif des besoins, et la relation que nous entretenons avec la nourriture peut déterminer notre opinion de ce qui constitue une bonne alimentation.

Nous sommes de plus en plus conscients de la nécessité de surveiller la valeur nutritive des aliments que nous choisissons. Éviter les aliments emballés et rechercher des sources de protéines et des fruits et légumes élevés localement constituent d'excellents moyens de mettre à profit votre budget nourriture. Apprendre à lire et à interpréter les étiquettes nutritionnelles des aliments vous aidera également à prendre de meilleures décisions. Vous pourriez découvrir qu'il est agréable et étonnamment facile, avec des ingrédients simples et en réalisant probablement des économies, d'essayer des recettes de plats que vous auriez auparavant achetés pré-emballés.

Les aliments peuvent aussi être des catalyseurs d'interactions sociales, puisqu'ils constituent une partie essentielle de nombreuses célébrations et rencontres familiales ou amicales. Avec la saison froide qui arrive, les gens commencent à penser aux célébrations qui les aideront à survivre l'automne et l'hiver et aux multiples occasions qu'elles fournissent de faire bombance. Pourquoi ne pas revoir ses recettes traditionnelles et chercher des moyens de substituer des ingrédients qui ne sacrifieront pas de goût, mais constitueront des choix plus sains? Vous ne vous en porterez que mieux et aurez plus d'énergie.

Au restaurant, gardez à l'esprit la règle des 80/20, et accordez-vous occasionnellement quelques gâteries. Autre chose : ne sautez pas un repas dans le but de consommer plus tard ces calories économisées – cela risque de se retourner contre vous en vous incitant à manger davantage. Pire : votre corps traitera

différemment la nourriture consommée. En effet, en sautant un repas, vous trompez votre organisme en lui donnant l'impression que la nourriture est rare. Il réagit en utilisant les aliments consommés pour nourrir votre cerveau... et faire des réserves. Cela risque de déséquilibrer votre métabolisme. Évitez également de trop manger; il n'est pas impoli de refuser gracieusement une grosse portion.

Manger, c'est aussi une expérience sensorielle. Mangez lentement, en prenant soin de savourer chaque bouchée. Détendez-vous et buvez une gorgée d'eau entre deux bouchées, et gardez à l'esprit qu'il faut plusieurs minutes à votre cerveau pour se rendre compte que vous êtes rassasié. Les avantages d'une bonne alimentation et d'une saine relation avec la nourriture sont nombreux. Lorsque vous aurez compris cela, vous aurez augmenté vos chances de jouir d'une bonne santé.

### **Apprentissage de la nutrition**

Une des meilleures façons de connaître l'effet de votre alimentation sur votre santé consiste à consulter un conseiller professionnel en nutrition ou une diététiste. Cette consultation vous permettra de passer en revue les types d'aliments qui composent votre alimentation ainsi que la fréquence de vos repas et les quantités consommées. Ces spécialistes vous aideront à comprendre la science des aliments, les composants nutritionnels de ceux-ci et la façon dont ils interagissent pendant la digestion. Vous apprendrez l'incidence de différentes méthodes de préparation des aliments sur la rapidité d'absorption par l'organisme, et l'effet de différentes combinaisons d'aliments sur le niveau d'énergie, la vigilance et la concentration. Le lien entre les aliments et le cerveau est fascinant. Pourquoi ne pas tenir une conversation sur la nourriture avec un spécialiste en la matière? Cet échange pourrait changer radicalement votre point de vue sur le sujet et répondre à des questions que vous vous êtes probablement posées toute votre vie.

Pour obtenir d'autres idées et ressources qui vous aideront à vous nourrir sainement et à demeurer en bonne santé, consultez le site [monhomeweb.ca](http://monhomeweb.ca).



## SEMAINE 4 LE BÉNÉVOLAT ET LA VIE SOCIALE

# CULTIVEZ LE BONHEUR

Chacun possède la capacité de viser le bonheur et d'en faire une priorité. Quelques gestes simples suffisent pour vivre un bonheur durable et augmenter votre bien-être. Commencez par exprimer votre gratitude, manifester de l'optimisme et faire preuve de compassion. Maintenez vos liens avec autrui, et cultivez ces relations. Oubliez les blessures du passé afin d'en guérir, cultivez l'espoir et faites confiance à l'avenir.

Remémorez-vous vos expériences positives. Les émotions positives associées à vos souvenirs de ces expériences vous feront du bien et vous inciteront à en vivre d'autres. Une des meilleures façons de favoriser un sentiment d'appartenance et d'épanouissement consiste à se porter volontaire pour aider les gens de sa collectivité.

### Tisser des liens avec la communauté

Nous avons besoin des autres — les humains sont des créatures sociales. La solitude est bénéfique à l'occasion, mais des interactions sociales offrent de nombreux bienfaits tous les jours. En fréquentant les autres, vous acquérez leur estime, diminuez votre stress et favorisez en vous-même le pendant de l'estime : la confiance en soi. De plus, non seulement vous vous aidez vous-même, mais vous rendez également service à autrui. Les interactions sociales favorisent le bien-être psychologique et la santé physique. En effet, les personnes qui possèdent un cercle social étendu sont plus susceptibles de mieux prendre soin d'elles-mêmes en adoptant un mode de vie sain. Il a également été démontré que l'instinct grégaire favorise la longévité.

Une excellente façon de développer cet instinct consiste à faire du bénévolat dans votre collectivité. N'hésitez pas à offrir votre aide à un organisme de bienfaisance. La plupart d'entre eux se feront un plaisir de vous accueillir. Le bénévolat s'avère un excellent moyen de rencontrer des gens, particulièrement si vous venez d'emménager. Il raffermi vos liens avec la collectivité et élargit votre réseau de soutien. Vous impliquer dans la communauté vous permet également de découvrir des activités agréables et de rencontrer des personnes qui partagent vos intérêts. Il vous permet de rester en contact régulier avec d'autres personnes et vous aide à développer un solide système de soutien, qui vous protégera du stress et de la dépression lorsque vous traverserez des moments difficiles.

### La pratique des aptitudes sociales est un acte altruiste!

Certaines personnes sont naturellement sociables alors que d'autres sont timides et ont de la difficulté à rencontrer des gens. Le bénévolat facilite l'acquisition et la pratique d'aptitudes sociales, étant donné que vous vous réunissez régulièrement avec des personnes dont les intérêts sont semblables aux vôtres. Une fois que vous avez pris l'habitude de voir des gens, il deviendra plus facile de vous faire d'autres amis et de rencontrer d'autres personnes. Plus vous vous faites connaître, plus vous influencez la perception qu'ont les autres de votre réseau social, voire de votre employeur! Cela vous met en contact avec un plus grand nombre de gens et accroît votre confiance en vous-même. Vous rendez service aux autres et en retirez un sentiment d'accomplissement. Mieux vous serez dans votre peau, meilleure sera la vision que vous avez de votre vie.

### Les bienfaits émotionnels et physiques étonnants du bénévolat

Le bénévolat est bon pour la santé à tout âge, mais il est particulièrement bénéfique aux personnes âgées. Des études ont montré que les gens qui se portent volontaires vivent plus longtemps, et ce, malgré leurs problèmes de santé! Le bénévolat diminuerait même les symptômes de douleur chronique et de maladie cardiaque.

Un travail bénévole que vous trouvez utile et intéressant peut s'avérer un moyen relaxant ou énergisant de vous évader momentanément de votre routine quotidienne au travail, à l'école ou à la maison. Il peut vous fournir des débouchés qui vous permettront d'exprimer votre créativité, ce que vous n'arrivez pas toujours à réaliser dans votre vie personnelle ou professionnelle.

Nous avons tous besoin de nous sentir aimé et appuyés, surtout en vieillissant. Un sentiment d'appartenance est important, que ce soit en faisant du bénévolat ou simplement en rencontrant des gens. Le fait de converser, de partager, d'aider les autres et d'être en contact avec eux donne un sens à la vie. Les rapports humains sont importants, et chaque contact contribue à notre bien-être.

Pour obtenir d'autres idées et ressources en matière de bénévolat, veuillez consulter le site [monhomeweb.ca](http://monhomeweb.ca).

Vous pourriez également explorer les services IntelliPlan suivants :

- Soutien aux proches aidants
- Orientation professionnelle
- Soutien aux travailleurs de quarts

