



TheLexLine

PRINTEMPS 2016

Un bulletin de nouvelles du Programme d'aide aux employés
TheLexingtonGroup

Pour votre information



PRÉVENIR UN MAL DE TÊTE

Vous concentrer devant votre écran d'ordinateur durant une longue période peut vous causer un mal de tête. Prenez des pauses occasionnelles pour les yeux en détournant votre regard de votre écran et en regardant au loin. Cela reposera vos yeux.

DÉVELOPPER DE NOUVELLES HABITUDES

Si vous commencez quelque chose de nouveau, essayez de le maintenir durant au moins trois semaines. Les experts s'entendent pour dire que c'est la période nécessaire pour développer de nouvelles habitudes.

TRUCS POUR RELÂCHER LE STRESS

Lorsque vous vous sentez submergé, faites quelque chose de physique. Le stress est une préparation pour une action physique. Marcher, nager, jogger, ou vous entraîner au gym relâche la pression d'une manière sécuritaire et bonne pour votre santé.



Bien-être

Façons saines d'améliorer votre humeur

La mauvaise humeur est une partie inévitable de la vie. Toutefois, ce qui peut être particulièrement frustrant est lorsque nous savons que nous sommes de mauvaise humeur, mais que nous semblons incapables de nous sortir de cet état. Connaissez-vous les nombreuses techniques et stratégies saines à court terme à long terme auxquelles vous pouvez recourir pour changer d'humeur?

Si vous êtes déprimés, anxieux, grognons, que vous vous sentez faibles, irritables et que vous répondez sèchement à vos parents, amis ou collègues de travail, essayez une des suggestions ci-dessous et découvrez ce qui fonctionne mieux pour vous.



© Can Stock Photo Inc./
stockyimages

1. Pratiquez la respiration profonde. Brisez l'emprise d'une mauvaise humeur grâce à une respiration contrôlée, lente et profonde. Voici ce qu'il faut faire : assoyez-vous confortablement à votre bureau ou seul dans une pièce silencieuse. Fermez vos yeux et inspirez lentement et profondément par le nez (pendant environ 7 secondes), puis expirez lentement par la bouche (pendant environ 8 secondes). Concentrez-vous entièrement sur votre respiration. Si vous préférez, dites le mot « relaxe » ou « calme » ou un autre mot apaisant (ou pensez-y) alors que vous expirez. Répétez cet exercice 10 fois, chaque fois que vous vous sentez particulièrement anxieux ou stressé. Cette technique, connue comme la « réponse de relaxation » calmera votre cerveau, détendra votre corps et changera votre humeur.

2. Faites de l'exercice. Quand vous faites de l'exercice, votre cerveau sécrète de l'endorphine, de l'adrénaline, de la sérotonine et de la dopamine, des substances produites naturellement dans le cerveau et qui travaillent ensemble pour relâcher la tension, redonner de l'énergie et changer l'humeur. Les chercheurs ont découvert que même une courte randonnée à pied peut vous donner de l'énergie et changer votre humeur. Quel type d'exercice est meilleur? L'exercice cardiovasculaire (comme une marche, la course à pied, la natation et d'autres activités aérobies), l'entraînement en gymnase et le yoga ont tous démontré dans des études qu'ils contribuaient à réduire la tension et l'anxiété, en plus d'améliorer l'état émotionnel des gens.

3. Ajustez votre alimentation. Le moment où vous mangez et ce que vous mangez affectent votre niveau de glycémie, ce qui influe ensuite sur votre énergie et votre humeur. Les nutritionnistes recommandent ce qui suit pour vous aider à stabiliser votre niveau de glycémie et votre humeur.

- Mangez de petits repas et des collations à quelques heures d'intervalle pour éviter des pics et des vallées de niveau de glycémie. Manger avec régularité en cours de journée fournit une source constante de carburant à votre cerveau, ce qui l'aide à stabiliser votre énergie et votre humeur.
- Limitez votre consommation de sucre simple et de glucides raffinés pour réduire les grands changements dans votre niveau de glycémie. Les sources concentrées de sucre comme les boissons gazeuses, les friandises, le jus de fruit, la confiture et le sirop peuvent provoquer des pics (et des chutes) d'importance dans votre niveau de glycémie, ce qui peut

Façons saines d'améliorer...

suite de la page 1

vous rendre particulièrement irritable et épuisé. De plus, des féculents raffinés comme le pain blanc, les croustilles, les bagels, les muffins, les céréales à déjeuner et le riz blanc peuvent avoir le même effet sur votre niveau de glycémie et votre humeur. Limitez votre consommation de ce genre d'aliments. À la place, ajoutez des glucides complexes dans votre régime, notamment des légumes, des fruits, des pois, des lentilles, des grains entiers, du riz brun et du gruau.

■ Incluez des protéines dans vos repas et vos collations. L'ajout de protéine à un repas ou à une collation ralentira l'absorption de glucides dans le sang et réduira le niveau de glycémie et les changements d'humeur. Les bonnes sources de protéines comprennent le poulet, la dinde, les fruits de mer et le poisson, le veau, le filet de porc, le tofu, les œufs et le yogourt faible en gras.

■ Réduisez la caféine. Même si elle peut donner un élan initial à l'énergie et à la concentration, trop de caféine entraîne la dépression, la fatigue et les changements d'humeur.

4. Ventilez. Si vous êtes de mauvaise humeur, il se pourrait que vous ayez un problème évident ou une raison émotionnelle qui y est rattachée. Tentez d'identifier pourquoi vous êtes de mauvaise humeur et parlez-en avec un membre de votre famille, un ami ou un conseiller. Parler simplement de votre problème vous aidera à commencer à vous sentir mieux. Laissez-vous la chance de ressentir votre émotion. N'oubliez pas qu'embouteiller vos sentiments ne viendront qu'assombrir votre humeur, alors ventilez.

5. Mettez le sommeil adéquat en priorité.

Les scientifiques ont documenté le lien entre le manque de sommeil et la mauvaise humeur. Selon une étude menée par la Fondation nationale sur le sommeil aux États-Unis, ceux qui dorment moins de six heures par nuit la semaine se décrivent eux-mêmes plus souvent comme étant tendus, tristes, en colère et pessimistes. Pour une meilleure humeur, mettez un sommeil de qualité et de durée adéquate en priorité. Les recherches suggèrent que la plupart des adultes en santé ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit.

BIEN-ÊTRE

Reconnaître les troubles de panique

Imaginez-vous en sécurité à la maison, assis(e) confortablement devant la télévision lorsque tout à coup votre cœur se met à battre rapidement, votre respiration devient irrégulière et vous expérimentez un sentiment de terreur pour une raison quelconque. C'est ce qu'on appelle un trouble de panique.

Les gens souffrant de trouble de panique ne sont pas toujours anxieux. Toutefois, ils expérimentent des attaques non anticipées qui reviennent de façon récurrente après une période de fonctionnement normal. Ces « attaques » sont soudaines, des périodes submergées de peurs intenses (crises de panique) qui surgissent de nulle part. Il arrive fréquemment qu'une personne victime d'une crise de panique croit qu'elle souffre d'un malaise cardiaque et se croit mourir.



Ces « attaques » sont soudaines, des périodes submergées de peurs intenses (crises de panique) qui surgissent de nulle part. Il arrive fréquemment qu'une personne victime d'une crise de panique croit qu'elle souffre d'un malaise cardiaque et se croit mourir.

Symptômes communs

C'est normalement à l'adolescence ou au début de l'âge adulte qu'apparaissent les premiers symptômes tels que la respiration courte, des étourdissements, des palpitations cardiaques, des nausées, des engourdissements ou des picotements, une douleur à la poitrine, un sentiment d'étrangeté ou d'être détaché des personnes familières, ou la peur de devenir fou ou de mourir. La personne souffrant de troubles de panique développe souvent de l'anxiété d'anticipation, des tensions et de l'inquiétude à l'idée que la panique reviendra de nouveau.

Trouver de l'aide pour les troubles de panique

Le symptôme clé des troubles de panique est la peur persistante d'avoir une attaque. Si vous ou un membre de votre famille souffrez de troubles de panique répétitifs, et particulièrement si vous avez déjà fait une attaque de panique et que vous vivez avec une peur constante d'avoir une nouvelle crise, il est signe que vous devriez considérer chercher l'aide d'un professionnel de la santé spécialisé dans les troubles de panique et d'anxiété. Si vous ou un membre de votre famille avez besoin d'aide, appelez votre Programme d'Aide aux Employés (PAE) pour des conseils confidentiels, des références ou des informations. Nous sommes là pour vous aider.

The Lexington Group

Programme d'aide aux employés

Une aide attentionnée et individualisée face à vos préoccupations personnelles et familiales n'est qu'à un coup de fil.

Pour profiter de services confidentiels 24 heures par jour, contactez-nous sans frais au :

États-Unis	1-800-676-HELP (4357)	Iles Marshall	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexique	001-888-819-7162
Angleterre	0-800-169-6706	Porto Rico	1-800-676-4357
Grand cayman	1-855-328-1185	ATS	1-800-955-8339
Irland	1-800-812-411		