

Excellence = MC²
Your Employee Assistance Program
1-800-899-3926

HEALTHY

EXCHANGE

UN AUTRE BÉNÉFICE DE VOTRE
PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

VOL. 2, NO. 3

Pour votre information

◆ PRENEZ UNE PAUSE

Mettez un temps à part dans votre horaire quotidien pour prendre une pause. Une étude de l'école médicale de l'Université Harvard a découvert qu'une période de 10 à 15 minutes par jour de temps personnel peut réduire le stress, les maux de tête, les rhumes et l'insomnie en plus d'accroître votre productivité.

◆ MEILLEURE COMMUNICATION POUR LES COUPLES

Pour une meilleure communication, n'investissez pas tout votre temps à avoir chaque fois raison. Ce n'est pas le but. Si vous devez avoir raison, vous n'écoutez pas et ne communiquez pas puisque les portes sont déjà fermées. Si vous avez toujours raison, c'est que l'autre a toujours tort. Cela ne peut être le cas.

◆ CONSEIL POUR LA PERTE DE POIDS

Ne vous fiez pas seulement à l'exercice pour perdre du poids; combinez l'exercice à une bonne diète. Selon l'examen de 43 études sur la perte de poids menées aussi loin qu'en 1985, l'exercice seul ne vous permet pas de perdre du poids si vous maintenez une diète néfaste. L'examen conclut qu'une saine diète contribue davantage à la perte de poids que l'exercice. L'exercice est toujours un facteur important pour maintenir le nouveau poids, une fois l'excès perdu.



Sommeil : Plus important que vous ne le croyez!

Nous connaissons tous les difficultés à passer à travers une journée après ne pas avoir dormi assez d'heures la nuit précédente. Mais savez-vous pourquoi 7 ou 8 heures de sommeil par nuit est la quantité recommandée pour la plupart des adultes?



De récentes découvertes en science médicale nous permettent d'en apprendre davantage sur le sommeil (et l'absence de sommeil) et de sa relation avec notre santé physique, mentale et émotionnelle. Voici les conclusions tirées par les plus récentes recherches :

PRISE DE POIDS ET OBÉSITÉ

Une étude de l'Université de Chicago a découvert que le manque de sommeil ouvre l'appétit. Pourquoi? La perte de sommeil semble déclencher des changements hormonaux au niveau de la régulation de l'appétit et stimule la faim pour des aliments de haute teneur en calories, comme les biscuits et les croustilles. Les chercheurs croient que nous désirons consommer de la nourriture à haute teneur en calories quand nous sommes fatigués parce qu'ils offrent une énergie instantanée. Selon une étude de l'Université Columbia, les gens qui profitent d'un sommeil d'une durée de moins de sept ou huit heures par nuit, tel que recommandées ont 73 % plus de probabilité d'être obèses.

SANTÉ CARDIOVASCULAIRE, CANCER ET DIABÈTES

Selon une étude sur la santé des infirmières menée à l'Université Harvard, l'absence de sommeil ou le sommeil à des heures irrégulières augmente le risque de contracter des maladies importantes, telles que les maladies cardiaques, le cancer et le diabète. Un rapport provenant de l'étude explique qu'un déficit de sommeil peut placer le corps en état d'alerte élevé, augmentant la production d'hormones de stress et propulsant la pression artérielle vers le haut, un facteur de risque élevé pour les crises et les maladies cardiaques. De plus, les personnes qui manquent de sommeil possèdent des niveaux élevés de substances dans le sang qui indiquent un état accru d'inflammation dans le corps, ce qui est maintenant reconnu comme un important facteur de risque pour les maladies cardiaques, le cancer et le diabète. Une étude de l'Université Yale démontre que lorsque des personnes dorment en moyenne moins que six heures par nuit en moyenne, leur risque de diabète de type 2 double. Les chercheurs soupçonnent que dans un effort pour vous donner plus d'énergie quand vous êtes fatigués, votre corps peut élever vos niveaux de glycémie – une condition qui, si maintenue, représente un facteur important de risque de diabète. Seulement après plusieurs nuits de sommeil adéquates, les niveaux de glycémies des sujets de l'étude sont revenus à des taux normaux.

DÉPRESSION ET TROUBLES DE L'HUMEUR

Il est bien connu que les problèmes liés au sommeil peuvent être un signe important de dépression. Au moins 80 % des personnes atteintes de dépression ont aussi des troubles d'insomnie – elles ont de la difficulté à s'endormir ou, plus souvent encore, à rester endormies. Toutefois, les plus récentes recherches médicales rapportent maintenant que l'inverse est aussi vrai – les désordres du sommeil peuvent.

Suite à la page 3

Conseils pour gérer le stress en milieu de travail

Selon l'Institut américain du stress (American Institute of Stress), le stress en milieu de travail représente le plus grand problème de santé chez les travailleurs adultes. Quand les effets du stress commencent à influencer négativement sur votre vie personnelle, votre vie de famille et votre vie professionnelle, cela peut indiquer que les outils normaux que vous utilisez pour combattre le stress sont insuffisants. Suivez ces lignes directrices pour accroître votre capacité à gérer sainement le stress.

Identifier la cause du stress

Afin de gérer votre stress en milieu de travail plus efficacement, il est important d'identifier ces éléments qui provoquent le stress. Voici quelques sources communes de stress en milieu de travail :

- Surcharge de travail
- Absence de contrôle – importante demande de travail, mais peu de contrôle sur la façon d'y répondre
- Peur face à la sécurité d'emploi en raison de suppressions de postes, de renvois ou de demandes de retraite anticipée
- Conflits entre les responsabilités à la maison et au travail
- Absence d'appui des superviseurs et des gestionnaires
- Réduction des compensations, pertes de bénéfices
- Conflits avec un(e) collègue, des superviseurs ou des gestionnaires
- Difficulté à s'adapter aux changements dans la routine et/ou le contexte de travail
- Sentiment d'exécuter un travail sans importance et ennuyeux

Connaître la ou les cause(s) de votre stress vous donne l'occasion de corriger ou de modifier votre comportement ou votre environnement pour réduire le stress.

Identifiez les effets négatifs du stress

Tout comme il est important d'identifier la source de votre stress, il faut aussi identifier les effets négatifs que le stress peut occasionner. Voici quelques signes communs que le stress gagne du terrain :

- Fatigue
- Insomnie
- Changement d'appétit
- Palpitations cardiaques
- Maux de tête
- Douleurs au dos
- Nausée
- Perte de concentration
- Difficulté à prendre des décisions
- Incapacité à contrôler la colère
- Inquiétude, anxiété ou peur
- Irritabilité
- Dépression
- Consommation accrue d'alcool, de caféine, de nicotine et de drogues
- Consommation accrue de nourriture



Évitez les pensées et les croyances qui encouragent le stress

Très souvent, nous pouvons augmenter notre stress sans le savoir en entretenant des croyances irrationnelles sur ce que nous devrions être en mesure d'accomplir ou de faire dans notre milieu de travail. Est-ce que ces affirmations vous sont familières ?

- Je devrais être en mesure de tout faire sans être stressé ou fatigué.
- Je dois plaire aux autres en faisant ce qu'ils me demandent.
- Je me sens coupable de prendre du temps pour moi.
- Je ne peux demander d'aide – cela démontrera mon incompetence.

Si de telles pensées et de telles croyances sont communes, elles ne sont pas réalistes et conduisent à une frustration et à un stress anormaux. Soyez conscients de vos façons de penser qui encouragent le stress et remplacez-les par des pensées plus réalistes et moins stressantes.

Conseils pour les travailleurs

Il existe plusieurs moyens par lesquels vous pouvez réduire les effets du stress dans votre vie. La liste ci-dessous peut vous être utile dans votre combat contre le stress.

- Quand vos circonstances en milieu de travail vous mettent en colère ou provoquent une tension, prenez des moyens pour résoudre le problème. Cela vous éloigne du sentiment d'être piégé qui entraîne le stress.
- Parlez de vos problèmes avec un ami qui comprend et qui est digne de confiance. Une autre personne peut souvent vous aider à voir le problème d'un autre angle, afin de pouvoir travailler vers une solution constructive.
- Établissez une relation efficace et de soutien avec votre superviseur.
- Prenez vos pauses et profitez-en. Allez marcher dehors, lisez quelque chose qui n'est pas lié à votre travail, ou encore reposez-vous et étendez vos jambes.
- Démarrez votre journée par un déjeuner nutritif. Évitez le café et le thé contenant de la caféine. La caféine augmente la réaction de votre corps au stress.
- Essayez de respirer profondément. Vous pouvez réduire le stress par des techniques de respiration appropriées. Quand vous êtes stressés, votre respiration est rapide et peu profonde. Pour aider à diminuer le stress, ralentissez votre respiration en inspirant pendant sept secondes, puis en expirant pendant huit secondes. Faites ceci pendant deux minutes (environ 8 répétitions du cycle). Votre tension s'évanouira.

Contactez votre PAE

Si vous avez de la difficulté à faire face au stress, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des conseils, des recommandations ou des informations confidentielles. Un conseiller professionnel du PAE peut vous aider à adresser la ou les cause(s) de votre détresse et vous aider à apprendre des moyens efficaces pour combattre votre stress. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter votre conseiller du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes là pour vous aider.

SOMMEIL : PLUS IMPORTANT

Suite de la page 1

vraiment déclencher une dépression ou d'autres troubles de l'humeur. Comment? Le sommeil, l'humeur et les comportements mentaux/émotionnels partagent tous un mélange chimique complexe au niveau du cerveau. Le désordre du sommeil semble déclencher un dispositif de forces dans le cerveau et dans le système nerveux qui peuvent résulter dans une humeur dépressive, d'importants épisodes de dépression ou d'autres désordres dans l'humeur.

MÉMOIRE, APPRENTISSAGE ET RENDEMENT AU TRAVAIL

Dans une récente étude, les adultes à qui l'on avait accordé seulement cinq heures de sommeil par nuit pendant une semaine obtenaient continuellement de mauvais résultats aux tests. Leurs notes se sont améliorées seulement après qu'ils aient dormi deux nuits consécutives de huit heures. Les chercheurs affirment qu'en réduisant votre sommeil, vous passez à côté du sommeil rapide, qui aide à consolider les renseignements et à améliorer votre mémoire.

Selon une étude du Conseil pour un meilleur sommeil, les travailleurs qui manquent de sommeil ont rapporté les conséquences liées au travail suivantes à la suite d'un manque de sommeil :

- 31 pour cent rapportent un déclin dans la qualité du travail
- 31 pour cent rapportent une pensée et un jugement erronés au travail
- 30 pour cent rapportent des difficultés à retenir les renseignements

L'étude conclut que « l'absence de sommeil se répercute sur votre vivacité d'esprit, votre productivité et votre capacité d'interagir avec vos collègues sur le plan social ».

SÉCURITÉ AU TRAVAIL OU AU VOLANT

Les chercheurs affirment que la somnolence excessive contribue à un plus grand risque (au-delà même du double) de subir une blessure en milieu de travail. Le NHTSA, organisme national américain responsable de la sécurité sur les routes rapporte que vous courez trois fois plus de risque d'être impliqué dans un accident de la route si vous êtes somnolent que si vous conduisez après avoir bu. De façon conservatrice, le NHTSA estime qu'il y a 100 000 accidents d'auto par année causés par la somnolence, et ces accidents entraînent 71 000 blessures et 1 500 morts.

QUELLE EST LA QUANTITÉ DE SOMMEIL IDÉALE?

Malgré la preuve scientifique grandissante qui suggère que l'absence ou le désordre de sommeil peut causer du tort à votre santé, plusieurs personnes demeurent indifférentes

Comment bâtir une meilleure relation avec votre patron(ne)



Voici quelques idées qui peuvent vous aider à bâtir une relation plus efficace avec votre patron(ne) :

- Prévoyez du temps pour discuter individuellement avec votre patron(ne). Tentez d'identifier sa personnalité et le meilleur moment de l'approcher pour discuter. Faites l'effort d'apprendre la meilleure façon de communiquer avec lui/elle. Souvenez-vous que les patrons sont des personnes qui font leur travail, comme vous.
- Discutez des problèmes avec votre patron(ne) en personne et en privé. Ne le/la remettez pas en question ouvertement devant des collègues ou d'autres membres de la direction.
- Laissez savoir à votre patron(ne) que vous appréciez ce qu'il/elle fait et combien difficiles sont plusieurs de ses décisions.
- Si vous n'êtes pas d'accord avec une nouvelle procédure ou un nouveau règlement, présentez des solutions de rechange à votre patron(ne) et non pas des récriminations en adoptant une mauvaise attitude.
- Faites votre travail professionnellement et bâtissez une réputation de quelqu'un qui accomplit le boulot sans se plaindre, ni causer de problèmes. Ce type de réputation vous donnera de la crédibilité auprès de vos supérieurs que vous ne pourrez obtenir d'une autre façon. Cela vous permettra aussi d'être en désaccord par moment, sans être étiqueté comme un fauteur de troubles.
- Apprenez à choisir vos batailles. Il y a parfois des moments où il est mieux de garder le silence et de faire ce qu'on vous demande. Ce ne sont pas toutes les batailles qui valent la peine d'être combattues et la victoire pourrait vous être plus coûteuse que prévue.
- Prenez la responsabilité de vos erreurs et démontrez à votre patron(ne) que vous êtes assez solide pour admettre vos torts.
- Soyez un joueur d'équipe. Partagez des informations positives à votre patron(ne) à propos de vos collègues ou du travail bien accompli et ne vous plaignez pas toujours des difficultés. Compatissez avec lui/elle dans les jours difficiles ou rappelez-lui les expériences communes en milieu de travail.
- N'outreprenez pas votre patron(ne) sur une question sans lui en avoir d'abord parlé. Personne n'apprécie quand quelqu'un parle dans leur dos.

Votre PAE est là pour vous : N'oubliez pas que votre Programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider face aux enjeux en milieu de travail. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un conseiller professionnel du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes là pour vous aider.

face à l'importance du sommeil. Pas moins de 41 pour cent des femmes répondant à une enquête nationale aux États-Unis menée par le Better Sleep Council ne croyaient pas que le fait de réduire leurs heures de sommeil allait nuire à leur santé. Ces femmes ont indiqué dormir six heures par nuit ou moins, ce qui est une quantité insuffisante pour la plupart des adultes. Selon les recherches les plus récentes, le corps humain a besoin de sept ou huit heures par nuit (la moyenne recommandée chez les adultes).

QUELLES SONT LES CAUSES DU MANQUE DE SOMMEIL?

Les National Institutes of Health américaines rapportent qu'environ 70 millions de personnes aux États-Unis sont touchées par un trouble du sommeil. Quelles sont les causes du manque de sommeil?

- Ne pas réserver assez de temps pour le sommeil
- Tout ce qui entraîne l'insomnie ou la pièrte

qualité du sommeil

- Inquiétude excessive, dépression
- Désordres du sommeil
- Réveils répétés provoqués par le bruit
- Travail de nuit et/ou de quart
- Trouble médical occasionnant de la douleur, une difficulté à respirer, etc.

QUE FAIRE?

Si vous connaissez des difficultés à dormir pour une raison ou une autre, prenez les grands moyens. La plupart des difficultés liées au sommeil sont soit provoquées ou renforcées par des habitudes de vie ou des comportements qui sont contraires à un bon sommeil réparateur. Commencez par en apprendre davantage au sujet du sommeil et des bonnes habitudes du sommeil. Il existe plusieurs ressources à votre librairie locale ou en ligne (Fondation nationale américaine du sommeil : www.sleepfoundation.org) qui sont remplis d'informations et de conseils sur comment obtenir une meilleure nuit de sommeil.

Si vous apportez des changements, que vous avez tout fait ce qui est dans votre pouvoir et que vous n'arrivez toujours pas à profiter d'un bon sommeil de qualité, parlez-en à votre médecin. Vous pourriez être victime d'un désordre du sommeil provoqué par un problème physique, comme le diabète, l'apnée du sommeil ou le syndrome des jambes sans repos. Ou encore, êtes-vous aux prises avec un problème émotionnel comme l'anxiété ou la dépression qui vient interrompre votre sommeil. Votre médecin peut vous recommander un traitement approprié.

VOTRE PAE EST LÀ POUR VOUS

La qualité du sommeil est essentielle pour votre santé, votre bonheur et votre productivité. Si le sommeil est une zone problématique dans votre vie ou pour une de vos personnes à charge, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des conseils, des recommandations ou des renseignements CONFIDENTIELS. Un conseiller professionnel du PAE peut vous aider à analyser votre situation, vous aider à concevoir un plan d'action et/ou vous recommander au médecin traitant qui vous convient le mieux. Pourquoi ne pas contacter un conseiller du PAE dès maintenant? Nous sommes là pour vous aider.

Excellence = MC²

Your Employee Assistance Program

1-800-899-3926

**Avez-vous
consulté notre
Site Web du
PAE?**

Vous y trouverez des articles et des quiz sur une variété de sujets conçus pour vous aider à être en meilleure santé! De plus, vous découvrirez des façons de profiter à fond de votre programme d'aide aux employés. Visitez le site Web dès aujourd'hui.

www.theemployeeassistanceprogram.com

Relations : Règlements de l'argument équitable

Tous les couples argumentent. Une différence de taille entre les couples qui durent longtemps et qui sont heureux et ceux qui ne durent pas est que les couples qui réussissent ont appris comment « argumenter équitablement ». Suivez les lignes directrices suivantes pour vous aider, vous et votre conjoint(e) à faire face aux conflits et aux désaccords de façon équitable et constructive qui ultimement rendront votre relation encore plus solide :



1. Soyez spécifique quand vous communiquez une plainte. Limitez-vous à un enjeu à la fois.
2. Ne vous limitez pas à vous plaindre. Demandez un changement raisonnable pour aider à résoudre le problème.
3. Ne soyez pas sarcastique ou intolérant(e). Soyez ouvert(e) à vos propres sentiments et soyez aussi ouvert(e) à l'endroit de votre conjoint(e).
4. Ne corrigez pas l'affirmation de votre conjoint(e) à propos de ses sentiments. Ne dites pas à votre conjoint(e) ce qu'il/elle doit penser ou ressentir.
5. Ne supposez jamais que vous savez ce à quoi pense votre conjoint(e) jusqu'à ce que vous ayez vérifié la supposition en langage clair. Ne préjugez pas comment il/elle va réagir.
6. Soyez toujours ouvert(e) au compromis. La façon de votre conjoint(e) de voir la réalité peut être aussi bonne que la vôtre, même si elle est différente.
7. N'étiquetez, n'accusez ou ne rabaissez jamais une personne. Traiter de nom, faire des remarques insidieuses, rabaisser ou avoir des expressions faciales négatives sont des façons inacceptables, non productives et dommageables d'agir dans votre relation.
8. Oubliez le passé et restez dans le présent. N'utilisez pas les mots « toujours », « jamais » ou le verbe « devoir ». Ce qui s'est produit le mois dernier n'est pas aussi important que ce que vous ressentez maintenant.
9. N'interrompez pas l'autre personne. Laissez-le/la terminer ce qu'il/elle dit avant de prendre la parole.
10. Aucune violence physique permise. Cela est une ligne directrice sans équivoque pour un argument équitable.
11. Vous pouvez prendre une pause. Si le ton monte trop, demandez de poursuivre la discussion à un autre moment. Spécifiez à quel moment.
12. Souvenez-vous qu'il n'y a jamais de gagnant dans un désaccord intime et honnête. Les deux conjoints vont soit gagner une plus grande intimité ou la perdre tous les deux.

Programme d'aide aux employés 1-800-899-3926

- **Stress personnel ou lié au travail**
- **Préoccupations conjugales ou familiales**
- **Préoccupations face à l'alcool ou aux drogues**
- **Frustration, colère, tristesse**

**TÉLÉPHONEZ POUR
RECEVOIR UNE AIDE
CONFIDENTIELLE**

Chacun de nous vivons par moment des problèmes personnels, familiaux ou liés au travail. Parfois, même des problèmes ordinaires peuvent nous engluiner. C'est à ce moment que votre **PAE** peut fournir une aide confidentielle gratuite. Les employés ou les membres de leur famille peuvent téléphoner pour avoir droit à une consultation et/ou programmer un rendez-vous avec un spécialiste du **PAE**.

Lisez Parlons Santé en ligne : theemployeeassistanceprogram.com

Vous pouvez faire parvenir vos commentaires à propos de cette lettre de nouvelle à :
Managed Care Concepts, P.O. Box 812032 Boca Raton, FL 33481-2032