



TheLexLine

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

HIVER 2017

Pour votre information

MEILLEURE RÉOLUTION DE PROBLÈME POUR LES COUPLES

Si vous découvrez que votre partenaire et vous tournez en rond sur le même problème sans solution – au lieu d'entrer en confrontation, engagez-vous l'un envers l'autre d'être au sein de la même équipe. Quand vous travaillez ensemble pour résoudre un problème et que vous êtes au sein de la même équipe pour déterminer un compromis acceptable, vous avez une véritable chance de trouver une solution acceptable pour chacun de vous.

BONNE SANTÉ : QUELLE EST L'IMPORTANCE DE L'ATTITUDE?

Les patients victimes de brûlure qui ont une attitude positive se remettent plus rapidement et complètement que des patients qui n'ont pas une bonne attitude. Le niveau d'optimisme du patient et l'implication active dans leur récupération est un meilleur indicateur de comment il ou elle se remettra que la portée ou la gravité de la brûlure.

(Source : American Medical News)

CONSEILS POUR PARENTS

Encouragez les activités familiales. Passer du temps ensemble en famille favorise la relation parents-enfants ainsi que la sécurité et l'acceptation chez les enfants, ce qui les aide à devenir des personnes fortes, confiantes et indépendantes.

Suggestions : Planifiez un pique-nique, une soirée au cinéma, un souper familial, une soirée de jeu ou des vacances.



Bien-être

Pourquoi boire de l'alcool pour s'endormir est-il un problème?

Plusieurs personnes consomment de l'alcool pour les aider à s'endormir. Par contre, les recherches les plus récentes rapportent que si l'alcool peut vous aider à vous endormir plus vite, son incidence négative sur la qualité et la quantité de sommeil surpasse de loin ses effets sur votre capacité à vous endormir. De plus, la consommation régulière d'alcool comme moyen pour vous endormir peut conduire à une dépendance à l'alcool.



Comment l'alcool réduit-il la qualité de votre sommeil

Selon des chercheurs de l'École de médecine de l'Université du Missouri, la consommation d'alcool pour s'endormir crée de l'interférence dans l'homéostasie du sommeil, le mécanisme de régulation du sommet de votre corps. Cela réduit le sommeil rapide, soit la phase du sommeil où vous rêvez et une étape importante du sommeil réparateur. L'alcool peut sembler contribuer à votre sommeil puisque l'alcool aide à vous endormir, mais le résultat est un sommeil plus léger de plus faible qualité, interrompu par des éveils fréquents, ce qui conduit à une mauvaise nuit de repos.

Comment l'alcool affecte-t-il l'apnée du sommeil

Les personnes atteintes d'apnée du sommeil devraient faire extrêmement attention quand ils mélangent l'alcool et le sommeil. L'apnée du sommeil est une condition causée par des obstructions dans les voies respiratoires qui compliquent une respiration efficace pendant le sommeil. L'alcool intensifie ce problème en causant un rétrécissement supplémentaire des voies respiratoires et compliquant la qualité du sommeil dont la personne a besoin. Une recherche de l'Université du Wisconsin à Madison démontre que les hommes, particulièrement ont des épisodes plus longs de troubles respiratoires du sommeil après avoir consommé de l'alcool.

Consommation d'alcool et dépendance

La consommation régulière d'alcool pour changer d'humeur, relaxer ou vous aider à vous endormir est un choix dangereux pouvant conduire à la dépendance. Un des symptômes de la dépendance à l'alcool est le besoin de boire de plus en plus pour obtenir le même résultat. Les experts de la santé affirment que la consommation régulière d'alcool comme moyen pour s'endormir peut conduire à la dépendance à l'alcool et que cette pratique devrait être évitée.

Pourquoi le manque chronique de sommeil est-il mauvais pour vous

Selon les plus récentes recherches, les conséquences d'un sommeil trop court vont au-delà de la fatigue en journée, une mauvaise humeur ou un manque de concentration. Le sommeil court régulier vous met à risque face à des conditions médicales graves, notamment l'obésité, les maladies cardiaques et le diabète, sans compter la réduction de l'espérance de vie. Les chercheurs britanniques qui étudiaient comment les habitudes de sommeil ont influé sur la mortalité de plus de 10 000 fonctionnaires britanniques sur deux décennies ont découvert que ceux qui réduisaient leur nuit de sommeil de sept heures à cinq heures ou moins doubleraient

Pourquoi boire de l'alcool...

suite de la page 1

presque leur risque de mourir de toutes les causes. Particulièrement, le manque de sommeil doublait le risque de décès par maladie cardiovasculaire.



Meilleures habitudes de sommeil

Si vous avez des difficultés à vous endormir ou à rester endormis, les conseils suivants pourront vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil :

- 1. Exercice physique régulier** – L'exercice physique dissipe le stress et les muscles exercés se détendent plus facilement, ce qui vous aidera à vous endormir plus vite et à rester endormis plus longtemps.
- 2. Éviter les stimulants** – La caféine peut vous activer bien après que vous l'avez bu. Il est mieux de l'éviter après 14 h. Évitez aussi l'alcool et la nicotine au plus tard trois heures avant de vous coucher.
- 3. Respectez des heures régulières** – Levez-vous et couchez-vous à la même heure chaque jour. C'est une façon importante d'entraîner votre corps à profiter d'un sommeil réparateur.
- 4. Calmez votre pensée et votre corps** – Laissez du temps à vos pensées et à votre corps pour se préparer à dormir en débranchant tout appareil électronique et en balayant toute activité stimulante autour de votre routine de coucher.
- 5. Créez un environnement de sommeil relaxant** – Réservez votre chambre à coucher pour dormir et les relations intimes. Aussi, maintenez la température de votre chambre à coucher au frais.

Si vous avez besoin d'aide

Si vous essayez les suggestions ci-dessus et que vous avez toujours de la difficulté à vous endormir et à rester endormis, parlez à votre médecin ou à un spécialiste de la médecine du sommeil pour déterminer quels sont les facteurs qui vous empêchent de dormir. Vous pouvez aussi contacter votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des conseils, des références ou des renseignements en toute confidentialité.

Autoamélioration

Trois raisons de vous débrancher des technologies

Bien que cela soit la norme pour plusieurs, être branché 24 heures sur 24 et sept jours sur sept à votre ordinateur, votre téléphone intelligent, ou votre iPad vient avec un prix. Il existe trois bonnes raisons de prendre une pause des technologies numériques.



1. Refaites le plein après le stress au travail – Selon une étude menée par VTech, être constamment accessible pour le travail représente la première source de stress liée à la technologie. Les études démontrent toutefois qu'en dépit des tendances modernes du travail, notre cerveau a besoin d'une pause pour récupérer et nous avons besoin de nos soirées et de nos weekends pour débrancher et récupérer du stress du travail. Même s'il peut être tentant de continuer de vérifier ses courriels, de répondre à des messages textes et à des appels pour le travail au-delà des heures normales, il est important de vous accorder du temps et d'éteindre toute forme de stress lié au travail. Dites à vos collègues que vous ne serez pas disponible après un certain temps, éteignez votre téléphone et votre ordinateur et prenez du temps sans travail chaque soir pour vous détendre. Votre employeur en profitera aussi et vous reviendrez au travail plus détendu et rechargé chaque jour.

2. Maximisez votre productivité – Les études ont découvert que fonctionner en multitâche réduit votre productivité de l'ordre de 40 pour cent. C'est parce que notre cerveau est conçu pour nous concentrer sur une chose à la fois alors le bombarder avec des informations indépendantes et non pertinentes peut seulement contribuer à son ralentissement. Les chercheurs à l'Université Stanford ont découvert que les gens qui sont régulièrement assiégés avec plusieurs courants d'informations électroniques n'arrivent pas à être attentifs, à se souvenir de renseignements ou de passer d'une tâche à l'autre aussi bien que ceux qui complètent une tâche à la fois. Question d'améliorer votre productivité au travail ou pour toute autre tâche cognitive, faites une chose à la fois et accordez-y votre pleine attention. Débranchez-vous de votre téléphone, des messages textes, du courriel, des médias sociaux, etc. et planifiez des moments spécifiques dans votre journée pour y voir.

3. Améliorez votre humeur – Les chercheurs en santé mentale rapportent que d'être trop syntonisé aux téléphones intelligents et aux ordinateurs portatifs conduit à la surstimulation, à l'anxiété et au stress. Une récente étude a démontré que les personnes consultent maintenant leur téléphone mobile plus de 150 fois par jour. Tout comme pour votre corps physique, votre cerveau a aussi besoin d'une pause. Les experts de santé mentale recommandent maintenant de prévoir des pauses de toute technologie médicale en cours de journée, « débranchez-vous » durant le souper et au moins deux heures avant d'aller vous coucher.

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 Caïman | 1-855-328-1185 | ATS | 1-800-955-8339 |
| Irlande | 1-800-812-411 | | |