



TheLexLine

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

HIVER 2019

Pour votre information

PRENDRE UNE PAUSE

Prévoyez un moment dans votre horaire quotidien pour prendre une pause. Une étude de la Harvard Medical School rapporte qu'une période de 10 à 15 minutes pour soi chaque jour peut réduire le stress, les maux de tête, le rhume, le manque de sommeil et augmenter votre productivité.



UNE MEILLEURE COMMUNICATION POUR LES COUPLES

Pour avoir une meilleure communication, il faut éviter de toujours chercher à avoir raison. L'objectif n'est pas de toujours avoir raison. Si vous devez absolument avoir raison, c'est signe que vous n'êtes pas en mesure d'écouter ni de communiquer parce que vous avez déjà érigé une barrière. Si vous avez toujours raison, cela signifie que l'autre personne a toujours tort. C'est impossible.

CONSEIL POUR LA PERTE DE POIDS

Ne vous fiez pas seulement à l'exercice pour perdre du poids, mais combinez l'exercice et l'alimentation. Selon une analyse de 43 études portant sur la perte de poids ayant été réalisée depuis 1995, il est clair que l'exercice ne peut pas vous aider à perdre du poids si vous continuez à avoir une mauvaise alimentation. Cette analyse a conclu qu'un régime alimentaire sain favorise davantage la perte de poids que l'exercice. Cependant, l'exercice est un facteur clé contribuant à maintenir le poids une fois qu'il est perdu.

BIEN-ÊTRE

Le sommeil : plus important que vous ne le croyez !



Tout le monde sait à quel point il est difficile de passer à travers une journée après avoir dormi seulement quelques heures la nuit précédente. Mais savez-vous pourquoi il est recommandé que les adultes dorment entre 7 et 8 heures par nuit ?

Les récents progrès de la science médicale nous ont permis d'en apprendre davantage à propos du sommeil (et sur la privation de sommeil) et de son impact sur notre santé physique, mentale et émotionnelle. Voici ce que rapportent les plus récentes recherches.

Prise de poids et obésité - Une récente étude a révélé que le manque de sommeil augmente l'envie de manger. La raison ? La perte de sommeil semble provoquer des changements dans les hormones responsables de réguler l'appétit et de stimuler le désir de consommer des aliments riches en calories comme des biscuits et des croustilles. Les chercheurs croient que nous avons envie d'aliments riches en calories quand nous sommes fatigués parce qu'ils procurent une énergie instantanée. Selon une autre étude, les personnes qui dorment moins que sept à huit heures par nuit ont 73 % plus de chance d'être obèses.

Santé cardiovasculaire, cancer et diabète - Selon une étude sur la santé menée par des infirmières et des infirmiers, le fait de ne pas dormir suffisamment ou de dormir à des heures irrégulières augmente le risque de développer diverses maladies graves, dont des maladies cardiaques, le cancer et le diabète. Un compte-rendu de l'étude rapporte qu'un manque de sommeil peut mettre le corps dans un état d'alerte élevée, augmentant ainsi la production d'hormones du stress en plus d'augmenter la pression artérielle, ce qui représente un facteur de risque majeur pour des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. De plus, les personnes en manque de sommeil ont des taux élevés de substances dans leur sang qui indiquent un état d'inflammation accru dans le corps, ce qui est maintenant reconnu comme étant un facteur de risque majeur pour des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, le cancer et le diabète.

Une autre étude a révélé que les personnes dormant moins de six heures par nuit en moyenne voient leur risque de développer du diabète à l'âge adulte doubler. Les chercheurs soupçonnent que votre corps pourrait augmenter votre taux de glycémie dans le but de vous donner plus d'énergie quand vous êtes fatigué — une condition qui, si elle persiste, constitue un facteur de risque majeur du diabète. La glycémie des participants à l'étude est revenue à la normale seulement après plusieurs nuits consécutives de sommeil suffisant.

Dépression et troubles de l'humeur - On sait que les problèmes de sommeil peuvent être un signe important de dépression. Au moins 80 % des personnes dépressives souffrent d'insomnie — difficultés à s'endormir ou, le plus souvent, à rester endormi. Cependant, les dernières recherches médicales indiquent désormais que l'inverse est

Le sommeil est plus important...

suite de la page 1

tout aussi vrai : les troubles du sommeil peuvent en réalité déclencher une dépression ou d'autres troubles de l'humeur. Pourquoi ? Le sommeil, l'humeur et les comportements mentaux/émotionnels partagent tous un mélange complexe de chimie dans le cerveau. Les troubles du sommeil semblent déclencher un ensemble de forces dans le cerveau et le système nerveux qui peuvent entraîner une humeur dépressive, un épisode dépressif majeur ou un autre trouble de l'humeur.

Mémoire, apprentissage et performance au travail - Dans une récente étude, des adultes autorisés à ne dormir que cinq heures par nuit pendant une semaine obtenaient continuellement de mauvais résultats au moment des examens. Ce n'est qu'après avoir dormi huit heures pendant deux nuits consécutives que leurs résultats se sont améliorés. Les chercheurs affirment qu'en réduisant vos heures de sommeil, vous ne bénéficiez pas du sommeil paradoxal qui contribue à consolider les informations et à améliorer la mémoire.

Selon un sondage du Better Sleep Council, les travailleurs qui ne dorment pas suffisamment ont déclaré que le manque de sommeil avait des conséquences sur leur rendement au travail :

- 31 % ont signalé une détérioration de la qualité de leur travail
- 31 % ont déclaré que leur raisonnement et leur jugement au travail ont été perturbés
- 30 % ont eu du mal à se souvenir d'informations

Le sondage a résumé la situation en indiquant que « la privation de sommeil a une incidence sur votre vigilance, votre productivité et votre capacité à interagir socialement avec vos collègues de travail. »

Que peut-on faire ? - Selon les dernières recherches, le corps humain a encore besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit. Un sommeil de qualité est essentiel à votre santé, à votre bonheur et à votre productivité. Si vous ou une personne sous votre responsabilité avez des problèmes de sommeil, communiquez avec un professionnel du PAE en toute confidentialité pour obtenir des conseils, des références ou des informations. Nous sommes là pour vous aider.

RELATIONS

Le pardon — Bon pour votre santé et votre bonheur

Si vous êtes incapable de pardonner à ceux qui vous ont blessé — peu importe la gravité de la faute — réfléchissez aux conséquences réelles de cette situation sur votre vie. Vivre dans l'amertume, la douleur, le blâme, la colère ou l'hostilité provoque une forme de stress interne qui peut nuire à votre santé et à votre qualité de vie. Lorsque nous ne pardonnons pas, nous sommes ceux qui en paient le prix, encore et encore.



Pardoner réduit le stress

Dans une étude réalisée en 2001 sur des étudiants universitaires, les sujets devaient soit penser sans cesse aux injustices qui leur étaient causées ou s'imaginer en train de pardonner à leurs agresseurs. Ceux qui se concentraient sur des réactions négatives sans pardonner montraient des signes du stress plus élevé. Leur pression artérielle et leur fréquence cardiaque augmentaient, leurs muscles faciaux se tendaient et leurs sentiments négatifs s'intensifiaient. À l'inverse, les gens qui avaient des pensées de pardon étaient envahis de sentiments et de réactions physiques plus calmes. Selon les recherches médicales les plus récentes, le pardon peut conduire à :

- une baisse du stress et de l'hostilité
- moins de symptômes de dépression, d'anxiété et de douleur chronique
- une réduction du risque d'abus d'alcool et de substances
- l'amélioration de la fonction cardiaque/baisse de la pression artérielle
- l'amélioration des relations
- un meilleur sommeil

Apprendre à pardonner

Le pardon n'excuse pas le mauvais comportement d'une autre personne et ne signifie pas qu'il faille se réconcilier avec la personne qui nous a fait du tort. Le pardon permet de ne plus nous attarder sur les blessures qui nous gardaient liés au passé. En apprenant à pardonner, vous prenez la responsabilité de vos sentiments et reprenez le pouvoir sur ceux qui vous faisaient sans cesse du mal.

Le processus de pardon commence par reconnaître, accepter et résoudre les sentiments de colère et de souffrance. Écrire dans un journal intime, écrire des lettres (même si elles ne sont pas envoyées) ou parler avec un ami de confiance peuvent tous être des moyens utiles de pardonner. Tentez de trouver des informations ou des livres sur « les manières de pardonner » ou demandez l'aide d'un thérapeute ou d'un autre professionnel de la santé mentale pour vous aider à passer à travers le processus de pardon.

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		