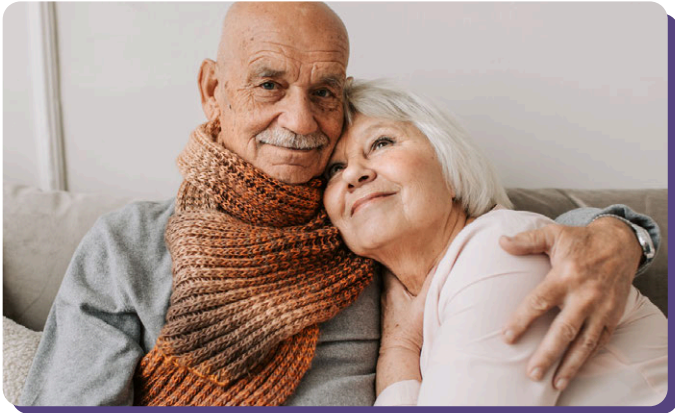




## Félicitations, vous prenez votre retraite, mais...



La retraite semble être un rêve : une liberté totale, aucune échéance et une sécurité financière suffisante pour faire ce que vous souhaitez chaque jour. Cependant, attention : pour de nombreuses personnes, cette liberté finit par engendrer un sentiment surprenant d'angoisse. Le cerveau humain apprécie la structure, les objectifs et l'identité. Votre travail vous offrait probablement ces éléments, mais ce besoin ne disparaîtra pas.

Si vous ignorez cette réalité, vous risquez de constater que les jours se confondent et que vous perdez vos repères. L'excitation de « pouvoir faire tout ce que vous souhaitez » est remplacée par une légère agitation. L'ennui peut s'installer. Certains peuvent se sentir coupables de ne pas être plus heureux. Évitez cette dérive en vous construisant une nouvelle structure avec des objectifs, des projets créatifs, du bénévolat ou des apprentissages. Tirez parti des ressources de votre employeur et apprenez-en davantage grâce à « Les clés d'une retraite réussie : rester heureux, actif et productif pendant vos années de retraite ».

## Ne souffrez pas du syndrome du manque de sommeil

Terminer vos tâches professionnelles jusqu'aux petites heures du matin, socialiser ou profiter de la procrastination avant de vous coucher vous expose au risque de souffrir du « syndrome du manque de sommeil ». Il s'agit d'un trouble causé par des choix de mode de vie qui perturbent le sommeil, entraînant une somnolence diurne, de la fatigue et un manque de concentration.

Pendant la semaine, vous ne dormez peut-être que cinq à six heures au lieu de sept à huit, puis vous rattrapez votre retard la fin de semaine, mais c'est là que réside le problème : votre corps peut s'adapter à ce rythme de manière malsaine et encourir des risques pour la santé à long terme. Au-delà d'une baisse de productivité et d'un risque d'accident au travail, des troubles graves tels que la démence deviennent plus probables.

Si vous avez plus de 40 ans, il est particulièrement important d'adopter des habitudes qui protègent votre cerveau. L'une d'entre elles consiste à dormir sept à neuf heures par nuit de manière régulière.



## Gérer le « stress de fond »

Vous vous sentez tendu alors que tout va bien? Il s'agit peut-être de « stress de fond ». Le stress de fond désigne tous les éléments qui peuvent vous épuiser, mais qui passent inaperçus. Vous n'en êtes pas pleinement conscient, mais il a néanmoins un impact subtil sur votre santé mentale. Les facteurs de stress de fond courants comprennent le bruit de la circulation à l'extérieur, un robinet qui fuit ou une machine à laver bruyante. D'autres facteurs incluent la pollution, de mauvaises conditions de travail, les notifications des appareils de communication numériques qui sollicitent votre attention et le fait d'oublier vos lunettes de soleil lors d'un trajet ensoleillé pour vous rendre au travail. Le stress de fond peut nuire à votre bien-être mental, car ces petits désagréments vous rendent plus irritable, augmentent votre sentiment d'anxiété et activent votre système de réponse au stress. Il en résulte une sensation de fatigue accrue, une moindre résilience, une tolérance réduite envers vos collègues, des troubles du sommeil et un vague sentiment de malaise difficile à dissiper. Pour y remédier, prenez une journée pour identifier les facteurs de stress de fond auxquels vous vous êtes « habitué ». Une fois que vous en avez pris conscience, choisissez des mesures à prendre : désencombrez votre environnement numérique en éteignant vos appareils, éliminez le bruit à l'aide d'un casque antibruit, faites des micro-pauses de deux à cinq minutes pour interrompre l'accumulation de stress latent, ou optimisez votre environnement pour le rendre plus apaisant et plus favorable.

## Communiquer avec les personnes atteintes de troubles du développement

Mars est le mois de la sensibilisation aux troubles du développement. Dans votre vie professionnelle quotidienne, vos paroles et vos actions peuvent favoriser l'empathie et l'inclusion de vos collègues atteints de troubles du développement. Faites preuve de compréhension en écoutant patiemment, en parlant à un rythme approprié et en utilisant un langage respectueux qui met l'accent sur la personne et reconnaît ses besoins individuels. Ne vous adressez pas à un ami, à un supérieur hiérarchique ou à un autre collègue pour parler au nom d'un employé atteint d'un trouble du développement, sauf si celui-ci a clairement demandé ou donné son accord pour bénéficier de ce soutien. Encouragez les employés en leur disant « Je crois en vous » ou « Souhaitez-vous vous joindre à nous? ». En résumé : considérez la « pleine participation » sur le lieu de travail comme une règle. L'authenticité est essentielle. Vous serez un puissant agent de changement et contribuerez à créer une culture d'appartenance qui profitera à tous, y compris aux résultats financiers de votre employeur.

## Soutenir le bien-être des personnes atteintes de maladies chroniques

Les maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques, les maladies auto-immunes et l'arthrite touchent un nombre croissant de personnes et de familles. À mesure que notre population vieillit et que nos modes de vie évoluent, il devient de plus en plus important de soutenir le bien-être général.

La bonne nouvelle, c'est que de nombreuses maladies chroniques sont influencées par les habitudes quotidiennes, notamment l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et la gestion du stress. Les conseils et l'accompagnement en matière de nutrition offrent un soutien pratique et personnalisé axé sur une alimentation équilibrée, des objectifs réalistes et l'acquisition d'habitudes à long terme.

Travailler avec un professionnel qualifié en nutrition peut contribuer à améliorer votre énergie, à soutenir votre santé cardiaque, à gérer votre glycémie et à améliorer votre qualité de vie globale. De petits changements constants peuvent faire une différence significative. Contactez votre PAESF pour commencer à établir des bases solides pour une santé et un bien-être durables.

