



## Renforcez votre réserve physiologique pour mieux résister aux maladies

La réserve physiologique est la capacité de votre corps à tolérer et à se remettre du stress, des maladies et des blessures. Ce concept prend de plus en plus d'importance avec l'âge. Bien que de nombreuses personnes se concentrent sur les soins préventifs, les vaccinations, la prévention du rhume et de la grippe ou la prévention de la pneumonie, c'est souvent une faible réserve physiologique qui les expose à des risques graves, voire mortels.

Le traitement d'une maladie par des antibiotiques, par exemple, ne résout qu'une partie du problème. Même si le traitement est efficace, le corps doit encore éliminer l'infection et l'inflammation et réparer les tissus endommagés. Une personne dont la réserve physiologique est faible peut ne pas avoir la capacité suffisante pour se rétablir et survivre. Avez-vous, ou l'un de vos proches, une réserve suffisante pour lutter contre une maladie grave ?

Le développement de la masse musculaire, l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et pulmonaire, le maintien d'une bonne alimentation, le renforcement du système immunitaire, la préservation de la mobilité, la prévention du déconditionnement et le soutien de la santé mentale contribuent tous à la réserve physiologique.

De petits gains réguliers, et non des performances exceptionnelles, peuvent améliorer considérablement les chances de survie face à des maladies qui, dans le cas contraire, présenteraient un risque élevé de mortalité.

## Faites de la distraction un atout précieux

Être facilement distrait est rarement considéré comme une qualité positive sur le lieu de travail. Cependant, les distractions peuvent avoir un côté positif lorsqu'elles mènent systématiquement à des idées créatives, de nouvelles opportunités ou des avancées décisives.

Si vos pensées ont tendance à papillonner, ne considérez pas trop vite cette caractéristique comme un défaut. Ce comportement est connu sous le nom de « distraction productive ». Si vos divagations mentales vous ont permis d'avoir certaines de vos meilleures idées, elles peuvent être un atout, surtout si vous les gérez à l'aide de stratégies pratiques.

- 1) Notez vos idées soudaines lorsque votre esprit vagabonde afin de pouvoir y revenir plus tard.
- 2) Prévoyez de courtes pauses et éloignez-vous de votre bureau. Votre esprit continue souvent à résoudre des problèmes et à générer des idées même lorsque vous ne travaillez pas.
- 3) Créez un dossier intitulé « idées retenues » et examinez régulièrement les idées afin d'identifier celles qui méritent d'être développées.



## Surmontez la dépendance aux vidéos courtes

Quels sont l'impact psychologique et le coût pour votre employeur de votre consommation excessive de vidéos courtes et insignifiantes en ligne qui accaparent votre temps et votre attention ? Cette activité est appelée « pourriture du cerveau ». La « pourriture du cerveau » vous enferme dans une boucle constante de contenus sans grande valeur et au rythme effréné qui capte votre attention tout en vous faisant perdre un temps qui pourrait être mieux utilisé. Au fil du temps, la « pourriture du cerveau » augmente la fatigue mentale, rendant la réflexion soutenue plus difficile et réduisant la productivité. Une étude a révélé que 40 à 45 minutes passées sur les réseaux sociaux à des fins non professionnelles réduisaient d'environ 9 à 10 % la productivité quotidienne. Pour rompre avec cette habitude :

- 1) Remplacez le visionnage de contenus courts par une promenade, des étirements ou une activité qui vous aide à retrouver votre concentration.
- 2) Remarquez à quel point vous vous sentez revigoré et concentré après cela.
- 3) Utilisez des bloqueurs de sites Web qui nécessitent un mot de passe pour accéder aux sites distrayants.
- 4) Fixez-vous des limites strictes concernant les contenus courts, ou réservez-les pour après le travail afin de préserver votre énergie pendant la journée.

## Conseils pratiques pour gérer le stress : identifiez la prochaine étape à franchir

Le stress atteint souvent son paroxysme lorsque le cerveau tente de résoudre un problème dans son ensemble. Imaginez qu'on vous demande d'expliquer une baisse importante des ventes sans savoir par où commencer. L'anxiété monte lorsque vous vous demandez par où commencer, comment vous serez jugé ou quelles seront les répercussions potentielles sur votre emploi.

Conseil pour gérer le stress : concentrez-vous uniquement sur la prochaine étape. Cette étape n'implique pas nécessairement d'écrire, il peut s'agir de décider de vous rendre dans une bibliothèque calme demain à 9 heures pour commencer. Isoler la prochaine étape d'un problème complexe permet à l'esprit d'y voir plus clair et de se fixer une direction, ce qui réduit souvent le stress. Une fois que vous avez un point de départ, les idées surgissent naturellement et l'élan se crée, ce qui facilite la résolution du problème. La prochaine fois que vous vous sentirez dépassé, respirez profondément, identifiez votre prochaine étape et agissez.

## Naviguez dans les services de garde d'enfants et de soins aux personnes âgées grâce aux conseils d'experts

La Journée de la famille nous rappelle que prendre soin des personnes que nous aimons demande du temps, de l'organisation et du soutien. Que vous recherchiez des services de garde d'enfants de qualité ou que vous aidiez un parent âgé à prendre des décisions en matière de santé et de logement, vous n'avez pas à le faire seul. Des consultations confidentielles sur la garde d'enfants et les soins aux personnes âgées sont disponibles gratuitement pour vous et votre famille. Ces consultations vous mettent en relation avec des spécialistes qui peuvent vous aider à évaluer les options, à trouver des prestataires agréés, à comprendre les coûts et à planifier les prochaines étapes qui correspondent aux besoins de votre famille. La Journée de la famille est le moment idéal pour faire le point sur les besoins actuels de votre famille et sur ceux que vous pourriez avoir à l'avenir. Le soutien du PAE est un moyen simple de prendre soin de vos proches tout en prenant soin de vous-même.

