



Adopter de saines habitudes alimentaires

Dans un monde où tout va à vive allure, il peut être de plus en plus difficile de se nourrir sainement, et quand le temps presse, on a tendance à choisir la facilité : restauration rapide, mets surgelés et collations peu nutritives. Comme n'importe quelle habitude, manger santé est une pratique qui s'apprend. Voici quelques stratégies pour vous encourager à bien vous nourrir.

Quelle est la différence entre une saine alimentation et un régime?

Compte tenu du nombre effarant de nouveaux régimes miracles qu'on trouve en ligne et dans les magazines, quand on pense « saine alimentation », on fait souvent le lien avec « se mettre su régime ». Or, ce n'est pas la même chose. Habituellement, on suit un régime pendant un mois ou deux, puis on abandonne, car ces diètes promettent souvent une perte de poids rapide qui est rarement durable. Dans la plupart des cas, ces régimes mettent l'accent sur les calories et les matières grasses, ou limitent la consommation de certains aliments. Par contre, les saines habitudes alimentaires favorisent l'équilibre et préconisent des choix que l'on continue à faire toute sa vie, non seulement pendant quelques semaines. En d'autres termes, les régimes sont temporaires et les saines habitudes alimentaires durent toute une vie.

Pourquoi les saines habitudes alimentaires sont-elles importantes?

Une saine alimentation régulière contribue au contrôle du poids et a une incidence positive à long terme sur la santé globale. La consommation d'aliments riches en nutriments se traduit par une peau plus saine, une meilleure santé digestive, plus d'énergie et avec le temps, elle atténue le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires. Et pour couronner le tout, il est prouvé que manger sainement améliore l'humeur et aiguise le fonctionnement cognitif.

On commence par quoi?

Au début, changer d'habitudes alimentaires peut sembler impossible. On peut commencer par réduire sa consommation de sucres raffinés, de gras saturés et d'aliments transformés. Or, si on est friand de ces choses, peut-on les abandonner du jour au lendemain? La réponse est non. Il faut modérer ses ardeurs et modifier doucement ses habitudes. Voici quelques idées :

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- **Suivez la règle du 2 sur 3** : Si vous cuisiniez vous-même deux de vos trois repas par jour – et on ne parle pas de nourriture en boîte ou surgelée – c’est un bon départ. Les aliments que vous préparez vous-même avec des ingrédients entiers sont d’emblée beaucoup plus sains que les aliments préemballés ou la nourriture de restaurant.
- **Remplacez les croustilles et le chocolat par des fruits et des noix** : Apportez des collations saines à l’école ou au travail. Il peut s’agir de sachets de noix et de graines, de fruits frais ou séchés et de yogourt nature non sucré.
- **Changez de céréales** : Remplacez les céréales blanches par des céréales brunes, et choisissez les grains entiers; au lieu de manger du pain blanc, mangez du pain brun; troquez le riz blanc contre le riz brun.
- **Buvez de l’eau, pas du sucre** : Remplacez les boissons gazeuses et les jus de fruit par de l’eau, et vous interromprez immédiatement le cycle de la dépendance au sucre.
- **La modération en tout, mais modérément** : Si vous ne vous accordez jamais de gâteries, vous serez malheureux et vous sentirez exclu quand les autres savoureront un délicieux dessert ou une assiette de frites à la fin de la semaine. Donc, faites-vous plaisir de temps à autre! Si vous optez pour des aliments santé 9 fois sur 10, offrez-vous une douceur la dixième fois.

Il n’est pas toujours facile de changer ses habitudes, mais avec le temps, vous remarquerez que les aliments qui vous font saliver ne sont plus ceux qui vous faisaient envie auparavant. Plus vous nourrirez votre corps de grains entiers, de fruits et de légumes frais, de viandes maigres et de légumineuses, plus il en réclamera. Vous saurez alors que ce qui vous semblait être un « régime » est devenu un mode de vie.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l’aide de votre appareil mobile.
 1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



Adolescents, médias sociaux et dépression : Un guide pour les parents

On prétend souvent que les adolescents sont d'humeur sombre et sont imprévisibles sur le plan émotionnel. C'est presque cliché de dire qu'une journée, l'ado est apathique et que le lendemain, il est prêt à conquérir le monde. C'est pourquoi il est souvent facile d'attribuer ces airs maussades, ces gestes dramatiques et cette indifférence à une crise de croissance normale. Or, la dépression chez les adolescents est un véritable enjeu qui prend de plus en plus d'ampleur : de récentes études semblent indiquer que 11,5 % des adolescents ont eu un épisode dépressif majeur au cours des 12 derniers mois, soit une augmentation de 8,7 % par rapport à 2008. Dans le présent article, nous analyserons certains des facteurs qui contribuent à la dépression chez les adolescents et proposerons des conseils pratiques sur les signes à surveiller chez les adolescents de votre entourage.

Stigmatisation et aide à obtenir

Heureusement, plusieurs personnes et organisations luttent activement contre la stigmatisation associée à la dépression. On voit davantage de représentations positives de gens vivant avec une maladie mentale – et fonctionnant normalement – qu'il y a seulement 10 ans. Cela peut signifier que les adolescents seront plus susceptibles de demander de l'aide pour résoudre ces problèmes. Toutefois, la stigmatisation reste un obstacle pour un grand nombre d'adolescents et d'adultes. Pour de plus amples renseignements sur la stigmatisation et la manière de la combattre, voici une liste d'[articles utiles](#).

Médias sociaux et santé mentale

L'un des plus grands changements que l'on a pu observer au cours des 10 dernières années est la prolifération des médias sociaux. De nos jours, les adolescents sont connectés à leurs pairs, de près ou de loin, à un degré jamais vu. L'un des principaux facteurs contribuant à la dépression et à l'anxiété chez les adolescents est la **cyberintimidation** : grâce aux médias sociaux, il est plus facile que jamais pour les adolescents d'être cruels les uns envers les autres, et cette cruauté a de fortes répercussions sur la santé mentale.

En revanche, les médias sociaux peuvent être bénéfiques pour la santé mentale : un grand nombre d'adolescents utilisent maintenant des sites comme Instagram, Twitter et Tumblr pour partager l'anxiété et la dépression qu'ils peuvent vivre. Ils peuvent ainsi comprendre qu'ils ne sont pas seuls dans leur souffrance, ce qui atténue encore la stigmatisation et les incite à demander de l'aide.

Cela signifie que les médias sociaux ne sont ni complètement bons, ni complètement mauvais, et qu'il est préférable de les utiliser avec modération. Entendez-vous avec votre adolescent sur le temps qu'il peut passer devant l'écran de son téléphone intelligent ou de son ordinateur.

Signes à surveiller

Comment savoir si les adolescents de votre entourage ont des sautes d'humeur normales pour leur âge ou s'ils éprouvent un grave problème? Voici quelques signes intérieurs et extérieurs à surveiller, car ils pourraient être liés à la dépression.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



Signes intérieurs : Ce sont des signes de dépression que vous pourriez remarquer dans le comportement ou les habitudes de votre adolescent, et qui ne sont pas nécessairement liés directement à ce qui se passe dans le monde extérieur.

- **Longues périodes de tristesse :** Un épisode dépressif majeur se définit par une humeur maussade et constante qui dure plus de deux semaines.
- **Perte d'intérêt pour les activités :** Si votre adolescent adorait la peinture, la musique, les sports ou d'autres activités, mais ne semble plus s'intéresser à rien, c'est peut-être un signe de dépression.
- **Retrait social**
- **Changements dans les habitudes de sommeil ou dans l'appétit**

Signes externes : Ce sont des choses qui touchent la vie de votre adolescent et qui peuvent conduire à la dépression et l'anxiété.

- Deuil et perte d'un être cher ou d'un pair
- Fin d'une relation amoureuse
- Échecs à l'école ou dans les activités parascolaires

Si un ou des adolescents dans votre vie montrent des signes de dépression, insistez pour qu'ils parlent à un conseiller. Même s'ils ne souffrent pas de dépression clinique, une consultation auprès d'un professionnel plein de bonté et d'empathie n'est jamais une mauvaise idée et peut même aider à prévenir la dépression.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com

