

Une petite brochure remplie de précieux conseils sur la santé n° 3

# Comment rester sain de corps et d'esprit



*Ensemble, vers un monde en meilleure santé<sup>SM</sup>*



**Vous vous connaissez mieux que personne. Alors, il est tout à fait naturel que vous vouliez prendre toutes les mesures nécessaires pour garder votre corps en santé, à savoir, faire de l'exercice, bien vous alimenter et adopter de saines habitudes de vie.**

De plus en plus intéressés à prendre leur santé et leur bien-être en main, les gens se tournent vers un éventail de ressources : magazines, livres, télévision et Internet.

C'est en fait une tendance prometteuse, car en apprenant, vous devenez maître de votre destin. Et lorsque vous aurez besoin de consulter un médecin ou un professionnel de la santé, vous serez en mesure de décrire précisément comment vous vous sentez.

Chez Pfizer, notre but est de découvrir et de mettre au point des médicaments afin d'améliorer la qualité de vie des gens. Toutefois, nous croyons que ce n'est qu'une partie de l'équation. Car pour être vraiment en santé, il faut plus que des médicaments.

Voilà la raison d'être de cette série de brochures, conçue pour vous aider à prendre votre santé en main. Elle abordera des thèmes comme la collaboration avec votre médecin et votre pharmacien, l'alimentation saine et la santé du corps et de l'esprit.

La présente brochure porte sur la manière de demeurer sain de corps et d'esprit. Vous y trouverez des programmes de conditionnement physique faciles, des trucs pour garder votre esprit alerte, des façons de mieux gérer votre stress et bien d'autres choses encore.

Nous espérons qu'elle vous servira de guide sur la route du bien-être.



## Dix étapes faciles pour tirer le maximum de votre programme d'exercice

Vous êtes prêt à passer au niveau d'exercice suivant? Alors, sachez que ce que vous faites avant et après vos séances d'activité physique peut grandement influencer sur votre réussite. Ces conseils simples vous aideront à obtenir le maximum de résultats, peu importe le type d'exercice que vous faites.

Utilisez la colonne «Faites-le!» pour indiquer la façon dont vous prévoyez incorporer ces étapes à votre programme, et consultez la colonne «Conseils» pour savoir comment vous faciliter la vie.



# Préparation

Étape	Utilité	Directive	Faites-le!	Conseils
<b>1 Mettez l'exercice à l'horaire</b>	Le fait de planifier vos séances d'exercice vous garantit que vous aurez le temps nécessaire pour vous garder en forme.	Inscrivez vos séances à votre agenda, comme vous le faites pour vos rendez-vous chez le médecin.		Programmez, dans votre agenda électronique, une alerte qui vous avisera une heure avant le moment fixé pour votre séance, ce qui vous donnera amplement le temps de vous y préparer.
<b>2 Faites un plan</b>	Un plan vous empêchera de perdre du temps à hésiter, alors que vous devriez être en train de bouger et de vous essouffler.	Lorsque vous inscrivez votre séance d'exercice à l'horaire, précisez l'activité à pratiquer. P. ex., aérobic (30 minutes de marche sur tapis roulant) + exercices abdominaux (3 séries de redressements assis sur exerciceur).		N'hésitez pas à prévoir 5 minutes pour essayer quelque chose de nouveau, comme vous servir du vélo stationnaire couché, que personne ne semble utiliser. Qui sait, vous pourriez adorer ça!
<b>3 Amusez-vous</b>	Un peu apathique? La musique constitue un excellent motivateur, surtout les chansons très rythmées qui donnent envie de bouger.	Une fois que vous avez fait jouer vos chansons et que vous brûlez d'envie de commencer, rappelez-vous vos raisons personnelles de faire de l'exercice, soit perdre quelques livres ou abaisser votre taux de cholestérol.		Créez des listes de musique différentes pour les divers types d'exercice que vous pratiquez. Écouter du heavy métal avant un cours de yoga ne vous disposera peut-être pas à ce genre d'exercice.
<b>4 Faites des réserves d'énergie</b>	Il n'est jamais conseillé de faire de l'exercice l'estomac vide.	Idéalement, vous devriez manger de 30 à 60 minutes avant de faire de l'exercice et consommer des glucides complexes, tels que des pâtes de blé entier ou un fruit.		Allouez un espace dans votre frigo ou votre cuisine pour les aliments à consommer avant de faire de l'exercice.
<b>5 Échauffez-vous</b>	Il est important de préparer votre corps à l'exercice en permettant à votre rythme cardiaque et respiratoire d'augmenter lentement.	Avant de vous lancer à fond, échauffez-vous graduellement pendant environ 10 minutes en marchant lentement ou en vous activant légèrement.		Si vous allez dans un centre de conditionnement, allez-y à pied ou à vélo au lieu de prendre votre voiture.

# Planification de l'après-exercice

Étape	Utilité	Directive	Faites-le!	Conseils
<b>6 Récupérez</b>	La récupération après l'exercice est aussi importante que l'échauffement. Interrompre une activité brusquement peut causer des crampes, des douleurs et d'autres problèmes.	Pour aider votre rythme cardiaque à revenir à la normale, bougez encore pendant 5 minutes jusqu'à ce que vous cessiez de transpirer et que votre peau soit fraîche au toucher.		Si vous vous entraînez à la maison, utilisez ce temps pour vérifier si vous avez du courrier ou pour faire votre lit.
<b>7 Étirez-vous</b>	Après la récupération, étirez les muscles qui ont été sollicités pendant l'exercice afin de détendre votre corps, réduire la douleur musculaire et accroître votre souplesse.	Sans sauter ni retenir votre souffle, étirez-vous pendant 10 à 20 secondes et répétez le mouvement d'une à cinq fois.		Fouinez dans votre librairie ou votre boutique vidéo favorite, afin de trouver de l'information sur les exercices d'étirement propres à la musculation ou à l'activité physique.
<b>8 Ravitaillez-vous</b>	Manger après avoir fait de l'exercice aide les muscles à récupérer et à refaire leurs réserves de glycogène.	Attendez de 15 à 60 minutes pour manger et prenez un repas contenant à la fois des protéines et des glucides; dans la mesure du possible, n'attendez pas plus de 2 heures après votre séance. Un sandwich au thon fait avec du pain de blé entier, par exemple, est un excellent choix de nourriture à consommer après l'exercice.		Faites provision de collations saines (comme des noix mélangées non salées), à mettre dans votre sac d'exercice, les jours où vous ne prévoyez pas pouvoir rentrer à la maison avant plusieurs heures après votre séance d'exercice.
<b>9 Réhydratez-vous</b>	Même si vous n'avez pas soif, il est vital que vous buviez de l'eau pour vous réhydrater.	Selon les experts, pour demeurer hydraté, on doit boire de 2 à 3 tasses d'eau dans un délai de 2 heures après avoir fait de l'exercice.		Achetez une bouteille que vous remplirez d'eau à l'avance, afin de pouvoir vous hydrater dès que vous arriverez dans le vestiaire—ou dans votre cuisine.
<b>10 Félicitez-vous!</b>	Que vous ayez fait 10 km de jogging à la pluie battante ou exécuté des poses de yoga pendant 10 minutes, vous méritez de vous féliciter pendant quelques instants.	Vous pourriez sourire pendant quelques instants et vous adresser mentalement des louanges, ou vous acheter une petite récompense comme un nouveau bandeau ou des lacets de chaussures, car vous avez fait du bien à votre corps!		Voyez grand! Si vous avez suivi votre programme avec rigueur pendant un mois, récompensez-vous en vous offrant un massage.

# Donnez un coup de fouet à votre métabolisme

Démarrez du bon pied votre programme de perte de poids en transformant votre métabolisme paresseux en machine à brûler les graisses, grâce à ces conseils de base faciles et infaillibles.

- 1 Mangez régulièrement.** Lorsque vous suivez un régime extrêmement hypocalorique ou que vous sautez des repas, votre corps tente de conserver son énergie. Prenez trois repas par jour avec des collations santé. Le déjeuner est spécialement important, car il signale à votre corps la fin de votre jeûne de sept, huit, neuf heures ou plus.
- 2 Mangez bien.** Choisissez une alimentation équilibrée, composée de protéines, de glucides, de fruits, de légumes et de gras non saturés, de même que d'une bonne quantité de fibres. Évitez les aliments très sucrés et traités.
- 3 Bougez.** Faites n'importe quelle activité! Tout mouvement fait en sorte que votre corps brûle plus de calories, alors si vous avez un travail sédentaire ou que vous êtes inactif pendant de longues périodes, faites des étirements et de la marche, puis augmentez progressivement la durée de vos séances.
- 4 Augmentez l'intensité.** Si vous faites déjà de l'exercice, accroissez l'intensité de vos séances afin d'en tirer le maximum : augmentez la vitesse, la résistance et la durée de votre entraînement.
- 5 Faites de la musculation.** Les exercices de musculation contribuent à développer la masse musculaire maigre, ce qui permet de brûler plus de calories, même au repos. Pour développer vos muscles, vous pouvez faire une variété d'exercices de conditionnement musculaire et d'entraînement en résistance, à l'aide d'haltères ou de votre propre poids. Pour obtenir de meilleurs résultats, concentrez-vous sur les plus grands groupes musculaires : dos, cuisses, fesses et abdomen. Si vous n'avez jamais fait de musculation, consultez d'abord un expert afin de vous assurer que vous exécutez correctement les mouvements.

## Musculation

Saviez-vous que l'haltérophilie permet d'accroître votre force et de remplacer la masse musculaire que vous perdez naturellement en vieillissant? Tout le monde peut faire de l'haltérophilie à des degrés divers et en ressentir les bienfaits.

Évidemment, vous devez vous assurer de bien exécuter les exercices, alors lisez sur le sujet, louez un DVD ou, si vous êtes membre d'un centre de conditionnement physique, demandez l'aide d'un entraîneur.

### Cinq conseils essentiels pour haltérophiles en herbe

Vous êtes prêt à incorporer la musculation à votre programme d'exercice, mais vous ne savez pas comment? Oubliez les méthodes radicales mises en pratique par les énormes culturistes d'expérience. Ces cinq conseils essentiels vous aideront à partir du bon pied.

- **Commencez léger.** En tant que débutant, vous devez d'abord utiliser des poids légers, de 0,5 à 1 kg par exemple; vous devez vous sentir à l'aise.
- **Allez-y progressivement.** Lorsque faire 12 répétitions du même mouvement (une « série » de 12 « rép. ») vous paraîtra trop facile, alors il sera temps d'augmenter le poids.
- **Faites travailler chaque groupe musculaire.** Exercez chaque groupe musculaire (bras, épaules, abdomen, poitrine, dos et jambes) au moyen d'une ou deux séries.
- **N'oubliez pas la phase d'échauffement.** Vous devez vous échauffer de cinq à dix minutes avant de commencer, par des étirements ou une activité aérobique légère, comme de la marche.
- **Faites des pauses.** Il suffit de vous entraîner quelques fois par semaine, de 20 à 30 minutes. De fait, se reposer entre les séances de musculation est essentiel pour permettre aux muscles de récupérer.



# En marche vers la santé

La marche rythmée est une excellente façon d'améliorer votre forme, votre santé et votre bien-être; et les gens de toute condition physique peuvent s'y adonner. Si vous aimez beaucoup marcher, vous pouvez transformer une promenade tranquille en une séance d'entraînement de l'intensité désirée.

## Pourquoi marcher? Les raisons sont multiples

- maîtrise du poids;
- augmentation de l'espérance de vie;
- amélioration de l'humeur;
- maintien de la force des os et des muscles;
- réduction du risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral;
- maîtrise de la tension artérielle.

## Marchez du bon pied: l'abc de la marche

Comme pour les autres exercices, une exécution appropriée garantit des bienfaits optimaux et réduit le risque de blessures.

La marche rythmée s'inspire de la marche athlétique et se pratique à l'extérieur, ou sur un tapis roulant dans un centre de conditionnement physique ou à la maison. Avant de commencer, procurez-vous des chaussures appropriées, qui conviennent bien à votre pied. Vous tirerez ainsi le maximum de votre marche, tout en limitant la douleur.

## Technique talon-pointe

- Vos orteils pointant vers le haut, posez d'abord votre talon sur le sol.
- Roulez votre pied vers l'avant, en douceur.
- Vos orteils doivent être la dernière partie du pied à toucher le sol.
- Poussez avec vos orteils pour vous propulser vers l'avant.

## Balancement des bras

- Pliez vos coudes à 90 degrés.
- Gardez vos mains relâchées ou pliées de manière détendue.
- Maintenez les épaules détendues.
- Tenez vos coudes près du corps.
- Balancez vos bras de l'arrière à l'avant.
- Synchronisez le mouvement de vos bras avec celui des jambes. Lorsque le pied gauche avance, le bras droit fait de même.

## Rotation des hanches

- Vos hanches doivent être en position neutre, c'est-à-dire qu'elles ne doivent pas être inclinées vers l'avant ni vers l'arrière.
- Effectuez une rotation des hanches pendant que vous marchez.
- Lorsque vous avancez la jambe droite, votre hanche droite doit effectuer une rotation vers l'avant.
- Bougez de manière naturelle, sans raideur.

# Un cerveau actif est un cerveau en santé

Tout comme vous exercez vos muscles pour demeurer en forme, vous devez également entraîner votre cerveau. Heureusement, faire travailler son cerveau est beaucoup plus agréable que faire des accroupissements, des tours de piste et des flexions—sans compter que vous n'avez pas besoin de porter des vêtements en lycra.

## Conserver un cerveau actif engendre des bienfaits

- **Vous améliorerez votre mémoire**, tant en ce qui a trait aux détails (le numéro de téléphone de votre cousine) qu'aux choses importantes (votre anniversaire de mariage).
- **Vous aurez une concentration accrue** la prochaine fois que vous essaieriez de lire dans un autobus ou une salle d'attente bondée.
- **Vous serez plus alerte**, même après une réunion plus ou moins nécessaire de trois heures.
- **Vous améliorerez votre humeur** après une de ces journées où tout va de travers.

Êtes-vous prêt à mettre votre cerveau au travail? Prenez quelques minutes pour exercer votre esprit à l'aide des jeux ci-dessous ou essayez notre jeu d'agilité mentale en ligne.

[www.plusquedesmedicaments.ca/exercicemental](http://www.plusquedesmedicaments.ca/exercicemental)



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												■
2						■						
3				■								
4						■						
5			■					■				
6					■				■		■	
7		■					■					
8						■				■		■
9				■								
10								■				
11	■				■							
12								■				

### HORIZONTALEMENT

1. Formule magique.
2. Sur le dos d'une brebis – Rendu moins gras.
3. Sert à ouvrir une porte – Rentable.
4. Visité par des fantômes – Cigare cubain.
5. De même – Pistolet – Compétition sportive.
6. Orifice de l'urètre – On l'ajoute pour mettre fin à une liste.
7. Entre le bleu et le vert – Audacieux.
8. Il est chargé de faire les basses besognes – Rivière de Suisse.
9. D'une locution signifiant rendre vivement la pareille – Premiers signes.
10. Rendre présent à l'esprit – Peintre surréaliste.
11. Nommé à une fonction – Déesse de la Vengeance.
12. Ralentir – Laxatif extrait de la gousse du cassier.

### VERTICALEMENT

1. Il essayait de transformer le plomb en or.
2. Promenade – Être envieux.
3. Zéro – Qui concerne l'élevage des abeilles.
4. Division du temps – Tripoter – Pronom relatif.
5. Tenir secret – Plus affamé.
6. Possessif – Prénom de Descartes.
7. On le met à la poubelle – Ventilateur.
8. Boulette antillaise – Fils de Noé.
9. Cri d'approbation – Dépourvus d'attrait.
10. Réparer – Division d'un échiquier.
11. Peut se dire d'un acide – Bruit de clochette.
12. Savant ottoman – Placée.

réponses : voir page suivante

# Conceptis Sudoku

	3	2				5	8	
	7		9		5		4	
			3	7	8			
7								9
4			1	5	7			3
1								2
			8	3	4			
	9		5		1		2	
	1	5				6	3	

1	A	B	R	A	C	A	D	A	B	R	A
2	L	A	I	N	E	E	C	R	E	M	E
3	G	L	E	L	U	C	R	A	T	I	F
4	H	A	N	T	E	H	A	V	A	N	E
5	I	D	A	R	M	E	O	P	E	N	
6	M	E	A	T	E	T	I	C	E	D	
7	L	P	E	R	S	H	A	R	D	I	
8	S	A	I	R	E	A	A	R			
9	T	A	C	P	R	E	M	I	C	E	S
10	E	L	O	U	E	R	D	A	L	L	I
11	F	L	O	U	E	R	N	E	M	E	S
12	F	R	E	I	N	E	R	S	E	N	E

9	3	2	4	1	6	5	8	7
6	7	8	9	2	5	3	4	1
5	4	1	3	7	8	2	9	6
7	8	6	2	4	3	1	5	9
4	2	9	1	5	7	8	6	3
1	5	3	6	8	9	4	7	2
2	6	7	8	3	4	9	1	5
3	9	4	5	6	1	7	2	8
8	1	5	7	9	2	6	3	4

## MOT MYSTÈRE

EAU—Un mot de 10 lettres

T	I	L	H	U	A	Y	U	T	O	R	R	E	N	T
A	P	S	E	A	I	R	O	N	E	I	G	E	U	X
R	E	I	V	E	E	D	N	O	P	N	L	T	F	U
I	E	L	I	P	U	R	E	M	U	C	A	I	I	R
R	E	G	R	E	P	S	A	A	I	O	C	A	O	E
A	V	E	R	S	E	R	R	T	S	L	O	G	S	H
P	E	H	C	R	A	E	E	E	E	O	N	E	R	C
I	R	F	E	I	B	R	D	M	R	R	U	I	U	N
D	E	D	S	I	N	I	D	U	R	E	I	R	O	A
E	L	C	B	E	N	I	T	E	C	S	V	G	C	T
H	L	M	U	A	A	F	I	O	C	I	A	I	L	E
C	I	I	E	M	G	T	P	H	T	L	Q	S	A	N
U	U	C	U	L	E	E	U	T	S	A	U	T	I	N
O	O	U	E	D	R	T	E	V	I	V	A	S	R	A
D	M	A	R	G	E	L	L	E	E	A	I	R	E	V

- |          |          |           |         |
|----------|----------|-----------|---------|
| AMONT    | ECLUSE   | MARAIS    | SAS     |
| ARCHE    | ECOPER   | MARGELLE  | SAUT    |
| ASPERGER | ECUME    | MOUILLERE | SOIF    |
| AVAL     | EPUISER  | NAGER     | SOURCE  |
| AVERSE   | ETANCHER | NEIGEUX   | SPA     |
| BENITE   | ETIAGE   | NORIA     | TARIR   |
| BIEF     | ETIER    | OCEANIDE  | TORRENT |
| CHUTE    | EVIAN    | ONDEE     | TUYAU   |
| CITERNE  | EVIER    | OUED      | VANNE   |
| CLAIR    | GLACON   | PILE      | VITTEL  |
| COURS    | IMBIBER  | PURE      | VIVE    |
| CULEE    | INCOLORE | QUAI      |         |
| DOUCHE   | LAGON    | RAPIDE    |         |
| DURE     | LIT      | RIVE      |         |

# Différencier les degrés de stress

Le stress est une réaction normale de défense qui peut être salutaire. Mais un excès de stress ou un stress mal dirigé peuvent bouleverser le fonctionnement du corps. Ménagez-vous en sachant comment faire face au stress.

## Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réaction naturelle du corps à une menace. La libération de substances chimiques (comme l'adrénaline, une hormone) aiguise les sens, augmente la concentration, accélère le rythme respiratoire, dilate les vaisseaux sanguins, augmente la fréquence cardiaque et contracte les muscles. Cette réaction de lutte ou de fuite prépare l'organisme à réagir rapidement pour affronter ou fuir un danger. C'est donc une réaction de défense tout à fait salutaire.

De nos jours, cette réaction comporte toutefois un mauvais côté : elle n'aide pas à faire face aux divers stress du quotidien, tels que les multiples échéances à respecter, les embouteillages, les soucis d'argent et les responsabilités familiales sans fin.

Même si un certain degré de stress bien ciblé peut avoir un effet favorable en stimulant notre capacité d'affronter les difficultés, un stress excessif ou mal dirigé, ou encore, un stress modéré qui s'éternise peuvent avoir un effet nocif sur la santé physique et mentale, sur la qualité des relations sociales et la qualité de vie en général.

## Écouter son corps

Chacun réagit au stress à sa façon : vous pouvez avoir la larme facile, alors que votre conjoint peut devenir irritable ou faire de l'insomnie.

Étant donné que la réaction au stress varie avec chaque personne, il est important de laisser notre corps nous guider. Apprenez à connaître la façon dont *vous* réagissez ainsi que les événements ou les situations qui risquent le plus de vous stresser.

Sachez également que les symptômes ont tendance à s'accroître quand le stress continue de se faire sentir. Trouvez l'endroit où vous êtes sur la courbe du stress :

### 1<sup>er</sup> degré: Stress immédiat

- Hausse de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle
- Essoufflement

- Transpiration et mains moites
- Indigestion et malaise d'estomac

Ces symptômes apparaissent en réponse à un agent stressant qui provoque de la peur ou de la nervosité. Votre corps libère de l'adrénaline pour vous préparer à réagir. Par exemple, en présence d'un danger externe et soudain, comme un incendie ou une voiture qui arrive à toute vitesse ou encore, d'une situation contraignante comme une entrevue pour obtenir un emploi ou à l'occasion d'un premier rendez-vous amoureux.

### 2<sup>e</sup> degré: Stress persistant

- Sensation de pression ou de contrainte
- Épuisement et fatigue
- Anxiété
- Perte de mémoire
- Rhumes et grippe
- Hausse de l'usage du tabac ou de la consommation d'alcool ou de caféine

Ces symptômes peuvent apparaître en l'absence de résolution d'un stress de 1<sup>er</sup> degré. Le corps commence à puiser dans ses réserves pour libérer des sucres et des graisses. Par exemple, une tâche de longue haleine au travail ou des procédures de divorce qui n'en finissent plus peuvent générer un stress du 2<sup>e</sup> degré.

### 3<sup>e</sup> degré: Stress chronique

- Insomnie
- Erreurs de jugement
- Changements de personnalité
- Maladies auto-immunes
- Maladies du cœur
- Maladies mentales

Quand une situation stressante ne se résorbe pas et qu'elle persiste sur une longue période, le stress peut atteindre le 3<sup>e</sup> degré. Votre corps ne dispose plus des réserves d'énergie dont il a besoin, et la tension soutenue peut causer des dysfonctionnements et des insuffisances. Avoir un travail non gratifiant et très exigeant ou prendre soin d'un proche sont deux situations qui risquent de générer cette forme de stress.





## Comment gérer le stress

### Vous êtes stressé? Voici 10 moyens simples pour remédier à la situation

Malheureusement, il est presque aussi difficile d'éviter le stress que de gagner à la loterie. Toutefois, même si le stress nuit considérablement à votre bien-être, il peut être géré. Il suffit d'avoir une stratégie. Voici quelques conseils qui vous mettront sur la bonne voie.

- 1 Levez-vous 15 minutes plus tôt.** Vous pourrez ainsi dédramatiser plus facilement les petits pépins typiques du matin.
- 2 Ne remettez pas à plus tard ce que vous pouvez faire maintenant.** Chaque jour apporte son lot de contrariétés. Sachez utiliser votre temps intelligemment et vous serez mieux à même de faire face aux imprévus.
- 3 Faites de l'exercice.** Personne n'en sera surpris, mais ça marche vraiment.
- 4 Éliminez** la caféine de votre alimentation (ou réduisez-en la quantité).
- 5 Videz-vous le cœur.** Lorsque vous exprimerez vos problèmes, ils vous paraîtront plus clairs. Vous aurez donc plus de chances de trouver des solutions.
- 6 Comptez jusqu'à 5, 10 ou 1 000.** Évitez à tout prix d'agir sur un coup de tête lorsque vous êtes stressé, car vous risquez fort d'empirer les choses.
- 7 Accomplissez une tâche à la fois.** Si vous êtes submergé de travail, ne regardez pas ce qu'il reste à faire. Accomplissez plutôt une tâche à la fois et, en un rien de temps, vous prendrez le dessus sans vous en rendre compte.
- 8 N'oubliez pas le repas du midi.** Essayez de sortir de votre bureau ou de votre aire de travail, même si ce n'est que pendant quelques minutes.
- 9 Pardonnez.** Acceptez le fait que nous vivons dans un monde imparfait. Il est impossible de tout contrôler.
- 10 Soyez optimiste.** Lorsqu'on est stressé, les pensées négatives ne font qu'aggraver la situation.

N'oubliez pas qu'il n'est pas toujours possible d'éviter tous les stress de la vie. Cependant, vous pouvez en maîtriser les effets.

Voici un outil audio qui vous montrera les techniques appropriées et les avantages associés à une bonne respiration.  
[www.plusquedesmedicaments.ca/respirez](http://www.plusquedesmedicaments.ca/respirez)



# Rire fait du bien

Qu'est-ce qui est gratuit, exempt d'effets secondaires incommodes et bénéfique pour la santé parce qu'il stimule le système immunitaire et atténue les envies frénétiques de manger? La réponse: le rire!

Les recherches ont démontré que le rire atténue la perception de la douleur, abaisse la pression artérielle, réduit la production des hormones du stress, favorise la cicatrisation et déclenche la libération d'endorphines — un antidouleur produit naturellement par le corps. Le rire peut même être irrésistible, générant la bonne humeur de l'entourage tout en améliorant les interactions sociales.

D'ailleurs, les multinationales l'ont compris; elles ont recours à la thérapie par le rire pour réduire le stress et pour aider les travailleurs à mener une vie plus heureuse et productive. Tout le monde en parle; voici donc comment faire pour appliquer la thérapie par le rire dans votre quotidien:

## 1<sup>re</sup> astuce: Prenez le café du matin en riant

Vous vous levez du mauvais pied? Regardez une demi-heure de votre comédie préférée avant d'aller travailler. Après tout, regarder une reprise de la série *Le cœur a ses raisons* ou un vieux succès comme *Moi et l'autre* a plus de chance de vous faire sourire que le bulletin de nouvelles.

## 2<sup>e</sup> astuce: Sortez avec vos amis

Organisez une activité divertissante — avec vos amis les plus proches! Allez voir ensemble une comédie au théâtre pour passer une soirée remplie de fous rires contagieux qui vous laissera de joyeux souvenirs.

## 3<sup>e</sup> astuce: Vérifiez ce qui passe au cinéma et les dernières parutions sur DVD

Les films d'action sont pleins de suspense, mais les comédies romantiques — que vous allez voir au cinéma ou que vous regardez sur DVD — font toujours rire.

## 4<sup>e</sup> astuce: Dédramatisez les situations

Même quand la semaine a été pénible au bureau ou que vous avez eu une grosse dispute avec votre conjoint, il est possible de trouver une touche d'humour en cherchant bien. Songez à la façon de donner une tournure comique à une mésaventure quand vous la racontez aux amis ou à la famille.

## 5<sup>e</sup> astuce: Faites semblant de rire

Il n'est pas nécessaire de se faire éclater la rate pour profiter de l'effet thérapeutique du rire. Le seul fait de sourire quand on n'en a pas envie peut faire changer d'humeur, tout en relâchant les muscles. Souriez davantage et forcez-vous à rire même si vous avez plutôt envie de froncer les sourcils.

## 6<sup>e</sup> astuce: Ouvrez les oreilles

Le long trajet en auto pour aller rendre visite à la belle-famille s'annonce pénible? Rendez le voyage plus agréable en écoutant votre comique préféré sur CD. Prendre le métro, le train ou l'autobus pour aller travailler sera plus plaisant si vous avez enregistré sur MP3 les monologues de vos comiques préférés. (Attention: attendez-vous au regard interrogatif des autres voyageurs qui auront envie de savoir ce qui est si drôle.) Les monologues de Clémence Desrochers ou d'Yvon Deschamps sont de grands classiques.

## 7<sup>e</sup> astuce: Faites preuve de créativité

Exprimez-vous. Faites la caricature du vendeur qui a manqué de courtoisie. Créez une bande dessinée pour raconter la contravention que vous avez reçue hier soir. Ne cherchez surtout pas à devenir un grand artiste peintre comme Picasso. Prenez simplement un crayon ou un pinceau et faites ressortir le petit comique en vous.

# Dormir

Selon le Collège des médecins de famille du Canada, entre 30 et 40 % des adultes font de l'insomnie à divers degrés chaque année. Si c'est votre cas ou si vous voulez simplement savoir comment augmenter vos heures de sommeil sans recourir aux somnifères, lisez ce qui suit.

Nous avons tous besoin de sommeil. C'est un fait établi. Quant à savoir combien d'heures de sommeil sont nécessaires, il n'y a pas de règle générale : certains se réveillent frais et dispos après avoir dormi durant cinq heures; d'autres ont besoin de sept à huit heures de sommeil, et quand ils en sont privés, ils ont l'air d'avoir passé la nuit sur la corde à linge.

Si vous avez sommeil durant la journée, que vous êtes plus irritable ou que vous êtes incapable de fonctionner normalement, c'est peut-être que vous manquez de sommeil.

Si vous faites partie des gens qui manquent de sommeil, sachez que vous n'êtes pas seul. Selon Statistique Canada, un Canadien sur sept de plus de 15 ans (soit 3,3 millions de personnes) se plaint d'avoir de la difficulté à s'endormir ou à dormir sans interruption.

C'est un problème répandu, mais on peut l'éviter.

## Sept étapes pour mieux dormir

Si vous voulez mettre fin aux nuits blanches, il vous suffit peut-être de mettre en pratique les sept conseils suivants :

- 1 Suivez un horaire régulier.** Autrement dit, couchez-vous et levez-vous selon le même horaire chaque jour — même la fin de semaine. Avec le temps, votre corps apprendra à suivre cet horaire.
- 2 Limitez la durée des siestes.** Si vous avez besoin de faire une sieste, limitez-en la durée à 30 minutes et faites-la assez tôt pour ne pas nuire à votre sommeil nocturne.
- 3 Adoptez une routine relaxante.** Chaque soir avant d'aller au lit, prenez l'habitude de faire la même chose, afin de disposer votre corps au sommeil. Ce rituel peut consister à prendre une infusion de camomille, à lire ou à prendre un bain chaud.
- 4 Optez pour le confort.** Si votre vieux matelas ou vos oreillers sont déformés, il serait peut-être temps de les remplacer. Dans certains cas, il suffit d'ajouter un surmatelas; prenez la peine de magasiner avant de déboursier le prix d'un matelas neuf.
- 5 Veillez à la qualité de l'air.** Faites le nécessaire pour régler la température de votre chambre comme vous l'aimez : basse ou élevée. Vous avez peut-être besoin d'un humidificateur si l'air est trop sec ou encore d'un déshumidificateur si c'est trop humide. Si vous avez des allergies (p. ex., à la poussière ou au parfum), prenez les mesures qui s'imposent.
- 6 Réduisez la lumière et le bruit.** Si besoin est, achetez des bouchons d'oreilles ou un masque.
- 7 Évitez les stimulants en soirée.** La caféine (café, thé, sodas et chocolat), la nicotine, l'alcool et les excès de table peuvent nuire au sommeil.

Vous serez heureux d'apprendre qu'un mode de vie sain est bénéfique non seulement pour le corps, mais aussi pour le sommeil. Suivez donc un programme d'exercice régulier qui vous convient.

## Savoir quand consulter un médecin

Si vos troubles du sommeil persistent, consultez votre médecin, particulièrement si vous songez à faire l'essai de somnifères en vente libre ou de plantes médicinales.



**Références :** 1. <http://www.healthcentral.com/diet-exercise/c/8534/10764/workout/> 2. Time it right to maximize your workout, [http://www.mayoclinic.com/health/exercise/HQ00594\\_D\\_3](http://www.mayoclinic.com/health/exercise/HQ00594_D_3). CBC News, Your metabolism, [http://www.cbc.ca/news/background/exercise\\_fitness/metabolism.html](http://www.cbc.ca/news/background/exercise_fitness/metabolism.html) 4. [www.mayoclinic.com/health/weight-training/HQ01627](http://www.mayoclinic.com/health/weight-training/HQ01627) 5. [www.mayoclinic.com/health/strength-training/HQ01710](http://www.mayoclinic.com/health/strength-training/HQ01710) 6. North American Racewalking Foundation, <http://www.philsport.com/narf/askill.htm> 7. Chatelaine, [http://en.chatelaine.com/english/health/article.jsp?content=20070514\\_140959\\_4588](http://en.chatelaine.com/english/health/article.jsp?content=20070514_140959_4588) 8. AARP, <http://www.aarp.org/health/fitness/walking/a2004-06-17-walking-numerousbenefits.html> 9. Lumosity, <http://www.lumosity.com/> 10. Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, Stress en milieu de travail, <http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/stress.html> 11. Association canadienne pour la santé mentale, Le stress apprivoisé, [http://www.cmha.ca/data/1/rec\\_docs/404\\_CMHA\\_coping\\_with\\_stress\\_FR.pdf](http://www.cmha.ca/data/1/rec_docs/404_CMHA_coping_with_stress_FR.pdf) 12. Here to help, Fact sheets: Stress, <http://heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/stress> 13. [http://www.holisticonline.com/Humor\\_Therapy/humor\\_therapy.htm](http://www.holisticonline.com/Humor_Therapy/humor_therapy.htm) 14. <http://stress.about.com/od/stresshealth/a/laughter.htm> 15. American Academy of Family Physicians, Insomnia: How to get a good night's sleep, <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/articles/110.html> 16. Société canadienne de psychologie, <http://www.cpa.ca/publicationsfr/votresantelapsychologiepeutvousaider/linsomnie> 17. Le Collège des médecins de famille du Canada, <http://www.cfpc.ca/french/cfpc/programs/patient%20education/insomnia/default.asp?s=1> 18. Mayo Clinic, 10 tips for better sleep, <http://www.mayoclinic.com/health/sleep/HQ01387> 19. Statistique Canada, Le Quotidien, le mercredi 16 novembre 2005 (Rapports sur la santé, 2002), <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/051116/dq051116a-fra.htm> 20. Plusquedesmedicaments.ca, Entraînez votre cerveau, [http://morethanmedication.ca/fr/article/index/Train\\_your\\_brain](http://morethanmedication.ca/fr/article/index/Train_your_brain) 21. Plusquedesmedicaments.ca, Différencier les degrés de stress [http://morethanmedication.ca/fr/article/index/levels\\_of\\_stress](http://morethanmedication.ca/fr/article/index/levels_of_stress) 22. 52 Proven Stress Relievers, <http://www.twu.edu/O-sl/counseling/SelfHelp001.html>







Si vous avez aimé les conseils et les renseignements fournis dans la présente brochure, visitez [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca). Vous y découvrirez chaque semaine de nouveaux articles et conseils. Vous pourrez également vous abonner à notre bulletin d'information.

**pfizer.ca**  
**plusquedesmedicaments.ca**

Membre



FPO



**Mixed Sources**  
Product group from well-managed  
forests and other controlled sources  
www.fsc.org Cert. no.  
© 1996 Forest Stewardship Council

M.C. de Pfizer Inc. utilisée sous licence  
© 2009 Pfizer Canada Inc. Kirkland (Québec) H9J 2M5  
Imprimé au Canada CA0109MTM003F