

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

Le mieux-être

Qu'est-ce que le mieux-être?

Le mieux-être, souvent associé à une vie équilibrée et satisfaisante, est un état recherché par de nombreuses personnes à travers le monde. Il englobe divers aspects de la vie, notamment la santé physique, mentale, émotionnelle et sociale. Cultiver le mieux-être nécessite une approche holistique prenant en compte tous ces aspects pour atteindre un état de bien-être global.

Sur le plan physique, le mieux-être implique de prendre soin de son corps en adoptant un mode de vie sain. Cela comprend une alimentation équilibrée, riche en nutriments essentiels, ainsi qu'une activité physique régulière adaptée à ses capacités et à ses préférences. De bonnes habitudes de sommeil sont également cruciales pour restaurer et revitaliser le corps.

La santé mentale et émotionnelle joue également un rôle central dans le mieux-être. Il est important de développer des stratégies de gestion du stress, de l'anxiété et des émotions difficiles. Cela peut inclure la pratique de la pleine conscience, la méditation, le développement des relations positives et un soutien social solide. Prendre du temps pour ses passions et ses loisirs est également essentiel pour nourrir son bien-être émotionnel.

Le mieux-être social repose sur des relations saines et enrichissantes avec les autres. Cela implique de cultiver des liens positifs avec la famille, les amis et la communauté, ainsi que de contribuer de manière significative à son environnement social. Ceci peut aussi vouloir dire avoir la capacité de communiquer efficacement en circonstances de conflits ou malentendus. L'expression de la gratitude, l'empathie et la compassion envers autrui peuvent également renforcer le bien-être social.

Enfin, le mieux-être spirituel concerne la recherche de sens et de connexion avec quelque chose de plus grand que soi. Cela peut se manifester par la pratique de la spiritualité, que ce soit à travers la religion, la méditation, la nature ou d'autres formes de transcendance personnelle.

En résumé, le mieux-être est un voyage continu qui implique de prendre soin de soi sur tous les plans : physique, mental, émotionnel, social et spirituel. En adoptant une approche holistique et en intégrant des pratiques bénéfiques dans notre quotidien, nous pouvons progressivement cultiver un état de bien-être durable et épanouissant.

Comment améliorer votre mieux-être?

Pour améliorer votre mieux-être, voici quelques suggestions pratiques que vous pouvez envisager :

- **Adoptez une alimentation saine :** Consommez une variété d'aliments nutritifs, comprenant des fruits, des légumes, des grains entiers, des protéines maigres et des graisses saines. Limitez les aliments transformés et riches en sucre, en gras saturés et en sel.
- **Faites de l'exercice régulièrement :** Trouvez des activités physiques que vous appréciez et



essayez de les intégrer dans votre routine quotidienne. Cela peut être aussi simple que de marcher, de faire du vélo, de la natation ou de pratiquer du yoga.

- **Gérez votre stress** : Apprenez des techniques de relaxation telles que la respiration profonde, la méditation, ou la visualisation pour réduire le stress et l'anxiété. Trouvez des activités qui vous détendent ou qui vous apaisent.
- **Nourrissez votre esprit** : Lisez des livres inspirants, apprenez de nouvelles compétences, ou engagez-vous dans des activités créatives qui stimulent votre cerveau. La curiosité et la croissance intellectuelles sont essentielles pour le mieux-être.
- **Cultivez des relations saines** : Entretenez des liens positifs avec votre famille, vos amis et votre communauté. Investissez du temps et de l'énergie dans vos relations et offrez votre soutien aux autres lorsque c'est nécessaire.
- **Prenez soin de votre sommeil** : Établissez une routine de sommeil régulière et assurez-vous de bénéficier de suffisamment d'heures de repos chaque nuit. Créez un environnement propice au sommeil et évitez les stimuli électroniques avant de vous coucher.

- **Pratiquez la gratitude** : Prenez l'habitude de reconnaître les aspects positifs de votre vie et exprimez votre gratitude pour eux. Cela peut renforcer votre mieux-être émotionnel et vous aider à maintenir une perspective positive.
- **Trouvez un équilibre** : Assurez-vous de consacrer du temps à vos loisirs, à vos passions et à vos activités récréatives. L'équilibre entre le travail, les loisirs et le repos est crucial pour votre mieux-être global.
- **Poursuivez vos objectifs** : Fixez-vous des objectifs réalistes et significatifs qui vous motivent et vous inspirent. Progresser vers ces objectifs peut renforcer votre estime de soi et votre satisfaction dans la vie.
- **Prenez soin de votre mieux-être spirituel** : Engagez-vous dans des pratiques qui nourrissent votre âme et vous connectent à quelque chose de plus grand que vous-même, que ce soit à travers la méditation, la prière, la nature ou d'autres formes de spiritualité.



Ressource : Programme d'aide aux employé.e.s et à la famille du Centre Labelle

Qui devrait consulter?

Il est parfois difficile pour une personne de reconnaître qu'il est temps d'aller chercher de l'aide supplémentaire. Cela dit, toute personne vivant de la souffrance émotionnelle et psychologique ; de l'insatisfaction ; du stress ; des relations conflictuelles ; des problèmes d'abus de substance ; des problèmes de maladie mentale ; des défis liés aux responsabilités parentales ; des difficultés à résoudre des problèmes personnels et professionnels devraient aller consulter un professionnel de la santé mentale. N'oubliez pas que les services au Centre Labelle Centre sont tout à fait confidentiels et qu'en aucun temps votre employeur n'en sera avisé.

Téléphone : (705) 335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site Web : centrelabellecentre.ca/



Recette :

Poitrines de poulet sucrées et épicées aux pommes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 4

Ingrédients :

- 4 poitrines de poulet sans peau
- 3 pommes Spartan
- 3 pommes de terre à chair jaunes
- 1 petit oignon rouge
- 8 carottes nantaises
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan haché
- 2 feuilles de Laurier
- Sel et poivre au goût

Pour la marinade sèche :

- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre écrasés
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé doux
- Sel et poivre au goût



Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2) Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche. Assaisonner les poitrines de poulet avec la marinade sèche. Déposer les poitrines sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 3) Couper les pommes, les pommes de terre et l'oignon rouge en quartiers. Couper les carottes en deux sur la longueur.
- 4) Dans un bol, mélanger les légumes et les pommes avec l'huile et les fines herbes. Saler et poivrer.
- 5) Répartir la préparation de légumes sur la plaque de cuisson.
- 6) Cuire au four de 25 à 30 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Bon appétit!

Bibliographie

Galea, Sandro, M.D., 25 mars 2019, Mental health should matter as much as physical health, Psychology Today, article consulté le 5 janvier 2021, sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/talking-about-health/201903/mental-health-should-matter-much-physical-health>.

Les recettes de Caty (2024). *Poitrines de poulet sucrées et épicées aux pommes*. <https://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/plats-principaux/poulet/poitrines-de-poulet-sucrees-et-epicees-aux-pommes/>