

# Bulletin mensuel

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



**Centre Labelle Centre**

Évaluation et intervention psychosociale  
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588

[centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

## Commencer l'année du bon pied

### Équilibrer ses heures de sommeil

Avec les soirées tardives à fêter, les vacances nous épuisent toujours un peu. Il est donc bon de réserver une heure en soirée pour débuter une petite routine du soir et de se coucher plus tôt. Surtout, il est primordial de décrocher des écrans au moins 30 minutes avant de se coucher.

### Aller chercher de l'aide

Faites de 2021, l'année où vous irez chercher du soutien si vous en avez besoin. La pandémie et l'isolement peuvent affecter votre santé mentale. N'hésitez surtout pas à demander de l'aide ou à avoir recours à des services de counseling. Ces services sont confidentiels et peuvent vous aider à améliorer votre mieux-être.

### Bien manger et s'hydrater

Pour commencer l'année du bon pied, repensez simplement vos repas. Ajoutez quelques portions de légumes à chaque assiette, essayez de nouvelles sources de protéines et diminuez les repas de restauration rapide en livraison. Tentez de boire plus d'eau et évitez les boissons gazeuses ou les jus sucrés.

## S'organiser

Pourquoi ne pas débuter l'année avec un petit projet de réorganisation pour être efficace? C'est le temps idéal pour commencer à utiliser un nouvel agenda et bien planifier vos projets.

### Aller jouer dehors

Quand il fait noir et froid, on a tendance à s'encabaner. Profitez de chaque occasion pour aller bouger et jouer dehors, que ce soit en allant marcher ou faire de la raquette. L'air pur et la lumière font du bien.

### Prendre ça relaxe

Portez attention à votre horaire de travail et d'études pour ne pas le surcharger. Planifiez des moments où vous pourrez vous relaxer un peu.

### Être reconnaissant

Saviez-vous que la gratitude est l'opposée du stress? Les recherches ont démontré que de penser aux choses qui nous rendent heureux diminue la pression artérielle, renforce le système immunitaire et aide à mieux dormir. Cela peut être aussi simple que d'écrire dans un journal de gratitude les choses pour lesquelles on est reconnaissant tous les jours.

# Recette simple et santé

## Salade de quinoa

### Ingrédients

#### Salade :

- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de quinoa rincé à l'eau
- 2 tasses de pousses d'épinard, coupées finement
- 1 tasse de tomates raisins, coupées en deux
- 1 concombre moyen
- 1 poivron orange moyen, coupé
- 1 poivron jaune moyen, coupé
- 2 échalotes, coupés

#### Vinaigrette :

- 3 c. à soupe de jus de citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à thé de miel
- 1 c. à soupe de zeste de lime
- 2 c. à thé de gingembre frais, émincé
- ¼ c. à thé de sel



### Préparation :

1. Dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition. Y jeter le quinoa. Baisser le feu et laisser mijoter à couvert de 12 à 15 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et faire gonfler à la fourchette. Verser dans un grand bol et laisser refroidir.
2. Incorporer les épinards, les tomates, le concombre, les poivrons et les oignons au quinoa. Dans un petit bol, mélanger au fouet les ingrédients de la vinaigrette. En arroser le mélange au quinoa et remuer. Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## Ressource

### *Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille du Centre Labelle Centre*

Ce programme offre des services de qualité, confidentiels et sans frais aux organisations qui en sont membres. Il adresse des problématiques de tout genre et adapte ses services aux besoins et objectifs de sa clientèle.

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : [centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

Site web : <http://centrelabellecentre.ca/>

