

GUIDE POUR DES FÊTES RÉUSSIES

# medisys

## SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires



6 CONSEILS POUR NE PAS VOUS  
SENTIR SEUL PENDANT LES FÊTES

LES BIENFAITS DE LA GRATITUDE  
POUR LA SANTÉ

COMMENT MAINTENIR LA PAIX  
DURANT CETTE PÉRIODE

MERCI, DE LA PART DE VOTRE  
PARTENAIRE EN SANTÉ





CONSEILS  
POUR NE PAS  
VOUS SENTIR  
SEUL PENDANT  
LES FÊTES

édité par Mary Polychronas, psychologue, Groupe Santé Medisys

Le temps des fêtes est souvent synonyme de bon temps passé avec les amis, la famille et les collègues de travail, mais cette période peut aussi déclencher des sentiments de solitude.

Que l'on soit à pleurer la perte d'un être cher, à se remettre d'une rupture, que l'on vive un stress financier ou qu'on se sente simplement déconnecté, le « blues des fêtes » est si courant qu'on lui a attribué un nom. Courant, cependant, ne veut pas dire normal.

Selon l'American Psychological Association, les sentiments chroniques de solitude peuvent être préoccupants. La solitude peut avoir un effet dévastateur sur la santé psychologique et physique à long terme - elle peut prédisposer à la dépression, à la maladie d'Alzheimer, à la suppression de la fonction immunitaire, à une tension sur le système cardiovasculaire et elle peut même influencer sur la longévité<sup>1</sup>.

Ayez pour priorité de mettre en pratique des stratégies qui vous amènent à prendre soin de vous-même - comme celles qui suivent - et qui peuvent vous aider à mieux vivre la solitude pendant les fêtes :

## 1. AYEZ DES ATTENTES RÉALISTES

La frénésie des fêtes est partout : films, chansons et publicités parlent de couples heureux et de familles qui profitent de cette merveilleuse période de l'année. Mais des attentes irréalistes peuvent aboutir à la déception, et la vie n'est pas toujours comme au cinéma. Utilisez les expériences passées pour tracer des limites qui évitent de raviver des souvenirs douloureux ou des comportements malsains. Essayez de ne pas vous concentrer sur l'absence d'un partenaire amoureux ou de proches parents, et portez plutôt attention à ce que vous avez et à ceux qui sont dans votre vie. Vous vous rendrez sûrement compte que vous êtes moins seul que vous ne le pensez.

## 2. INVESTISSEZ-VOUS

Bien qu'il puisse être difficile de trouver l'énergie nécessaires pour tendre la main pendant une période difficile, la recherche montre que ce qui fonctionne le mieux pour contrer la solitude, c'est d'établir un lien avec les autres.

Les effets positifs des interactions sociales procurent une pléthore de bienfaits sur le plan de la santé<sup>2</sup>. Si vous souffrez de solitude saisonnière, essayez de ne pas vous isoler, allez plutôt vers les autres! Essayez de trouver des clubs, des groupes de rencontres et des événements à l'échelle locale. Renseignez-vous auprès des centres communautaires ou des institutions religieuses sur les possibilités de bénévolat. Rencontrez vos amis, votre famille ou vos voisins ou organisez un événement. Par-dessus tout, faites savoir aux gens autour de vous que vous avez besoin de leur soutien pendant cette période difficile.

## 3. EXPRIMEZ VOTRE GRATITUDE ET REDONNEZ À UNE PERSONNE MOINS FORTUNÉE

Les actions sociales qui facilitent l'établissement de liens avec autrui génèrent un cercle vertueux qui accroît le bien-être social, émotionnel et physique. Par conséquent, si vous souffrez de solitude saisonnière, essayez de vous concentrer sur les choses pour lesquelles vous pouvez être reconnaissant plutôt que sur ce qui vous manque. Pensez à des façons positives d'aider d'autres personnes qui sont peut-être moins choyées que vous. Ce faisant, vous constaterez peut-être que l'amour et la lumière que vous donnez aux autres vont en fait nourrir votre âme!

### Sources :

1 <https://www.apa.org/science/about/psa/2017/09/loneliness-sick> 2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/> 3 <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389> 4 [https://www.health.harvard.edu/press\\_releases/spending-time-outdoors-is-good-for-you](https://www.health.harvard.edu/press_releases/spending-time-outdoors-is-good-for-you) 5 [https://www.researchgate.net/profile/Jordyn\\_Young2/publication/328838624\\_No\\_More\\_FOMO\\_Limiting\\_Social\\_Media\\_Decreases\\_Loneliness\\_and\\_Depression/links/5be5a5cb299bf1124fc63279/No-More-FOMO-Limiting-Social-Media-Decreases-Loneliness-and-Depression.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jordyn_Young2/publication/328838624_No_More_FOMO_Limiting_Social_Media_Decreases_Loneliness_and_Depression/links/5be5a5cb299bf1124fc63279/No-More-FOMO-Limiting-Social-Media-Decreases-Loneliness-and-Depression.pdf)

## 4. PASSEZ DU TEMPS DE QUALITÉ AVEC VOUS-MÊME

Il est important de se rappeler que le fait de passer le temps des fêtes seul n'implique pas nécessairement souffrir de solitude. En fait, profiter d'une pause des obligations quotidiennes peut être une excellente occasion de se faire plaisir en se permettant des activités ou des douceurs spéciales. Commandez ou préparez un repas spécial, regardez des films, prenez un bain ou tenez un journal. Visitez les bibliothèques, les galeries, les musées ou les cinémas de la région; plusieurs d'entre eux organisent des expositions ou des concerts spéciaux pendant la période des fêtes. Autorisez-vous à profiter de votre propre compagnie et prenez le temps d'analyser vos émotions.

## 5. RESTEZ ACTIF

Les effets psychologiques et physiologiques positifs de l'exercice régulier sont bien documentés<sup>3</sup>, et la recherche indique que même l'exercice à petites doses peut changer les choses. L'exercice libère des substances chimiques qui nous font sentir bien et contrecarrent les effets négatifs de la solitude, et la participation à des cours de mise en forme en groupe ou à des sports d'équipe peut aussi mener à de nouvelles relations. Selon le bulletin Harvard Health Letter<sup>4</sup>, la lumière du soleil augmente le bonheur et la vitamine D aide à combattre la dépression et le cancer. Il y a donc plusieurs bonnes raisons d'aller faire une promenade hivernale, seul ou avec un ami.

## 6. LIMITEZ LE TEMPS QUE VOUS PASSEZ SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

Bien que Facebook, Instagram, Twitter et autres médias sociaux offrent la promesse d'entrer en contact avec nos amis, selon une étude<sup>5</sup> de l'Université de Pennsylvanie, il existe une forte corrélation entre l'utilisation des médias sociaux et les taux de solitude autodéclarée. Selon cette étude, une diminution du temps passé sur les plateformes de médias sociaux entraîne une diminution des taux de dépression, d'anxiété et de solitude. Pendant les fêtes, il peut être particulièrement difficile de naviguer dans le monde virtuel, les profils étant inévitablement remplis de publications sur les réunions de famille et les proches. Afin d'éviter de vous exposer à quelque chose qui déclencherait des sentiments de solitude, essayez de limiter le temps que vous passez en ligne.

La solitude est difficile à gérer, peu importe le moment de l'année, mais elle peut être particulièrement pénible pendant les fêtes en raison de la pression supplémentaire et des attentes de la société. C'est normal de ne pas trouver cela facile, mais si vos sentiments de solitude durent plus de quelques semaines ou si vous commencez à vous sentir dépassé et à trouver votre quotidien difficile, vous pourriez envisager de faire appel à un professionnel. Pour une aide immédiate, utilisez votre plateforme de soins de santé virtuels. Les professionnels de la santé de Medisys sur demande sont là pour vous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, même durant les fêtes. **Cliquez ici** pour en savoir plus.

# LES BIENFAITS DE LA GRATITUDE POUR LA SANTÉ

par Andrea Stokes, diététiste, Groupe Santé Medisys



---

Le simple fait d'admettre ce pour quoi nous pouvons être reconnaissants procure un nombre surprenant de bienfaits sur le plan de la santé, mais cela ne vient pas naturellement à tous. Il est important de prendre la décision consciente d'incorporer des gestes de gratitude dans notre vie quotidienne.

---

## QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA GRATITUDE POUR LA SANTÉ?

- **La gratitude améliore la santé physique** : En général, les gens reconnaissants disent éprouver moins de maux et de douleurs, et avoir une meilleure santé globale que les autres. Ils sont également plus susceptibles d'avoir des habitudes de vie qui favorisent une bonne santé, notamment parce qu'ils font de l'exercice régulièrement et se soumettent plus fréquemment à des bilans de santé.
- **La gratitude améliore la santé mentale** : Être reconnaissant peut aider à remplacer les émotions négatives qui envahissent si facilement nos pensées quotidiennes. La colère, le ressentiment, la frustration, la tristesse et le stress peuvent tous être atténués lorsque nous adoptons une attitude positive.
- **La gratitude accroît l'empathie et améliore les liens sociaux** : Les personnes reconnaissantes ont tendance à traiter les autres avec gentillesse, même lorsqu'elles ne reçoivent pas de reconnaissance en retour. Plutôt que de réagir agressivement, elles parviennent plus facilement à faire preuve d'empathie et à garder leur sang-froid, ce qui peut avoir un effet domino sur tous ceux avec qui elles interagissent. Les personnes reconnaissantes ont également tendance à avoir un cercle social plus large, ce qui peut avoir une incidence importante sur le bien-être psychologique.
- **La gratitude améliore le sommeil** : Des études ont montré que les personnes qui prennent quelques instants avant d'aller au lit pour dresser la liste des choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes ont tendance à dormir mieux et plus longtemps. Qui plus est, cela ne peut pas nuire de terminer votre journée sur une note positive!
- **La gratitude améliore l'estime de soi** : Vous comparer constamment aux autres peut vous rendre jaloux, anxieux et moins satisfait de votre propre vie. Être reconnaissant pour ce que vous êtes capable de faire, pour ce que vous pouvez vous permettre ou pour les expériences que vous pouvez vivre fait en sorte que ce que font les autres devient moins important dans votre sentiment général de bien-être.

## COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL?

Bien qu'il y ait un lien clair entre la gratitude et des gens en meilleure santé et plus heureux, les mécanismes qui expliquent

comment la gratitude contribue à la santé physique ne sont quant à eux pas totalement clairs. Il semble que les gens reconnaissants soient tentés d'adopter un mode de vie plus sain - ne pas fumer, bien manger et faire de l'exercice plus souvent. L'amélioration du sommeil peut certainement jouer un rôle, tout comme l'effet tampon sur le stress qu'a le fait d'apprécier ce pour quoi nous pouvons être reconnaissants. Les liens sociaux favorisés par la gratitude peuvent aussi ouvrir la voie à des améliorations durables de la santé. Bien que l'explication puisse faire l'objet d'un débat, les bienfaits de la gratitude sont variés et valent bien le temps consacré à penser à tout ce pour quoi nous devons être reconnaissants chaque jour.

## COMMENCEZ AUJOURD'HUI

Commencez à rédiger un journal de gratitude et notez-y chaque jour trois choses précises pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Pour encore plus de bienfaits, dressez votre liste au moment d'aller vous coucher. Conservez-en une copie papier, rédigez une note sur votre téléphone intelligent ou prenez simplement une note mentale si vous souhaitez garder le tout privé. Améliorez votre bien-être au travail en installant un mur de gratitude et encouragez vos collègues à y laisser des notes autocollantes tout au long de la semaine pour souligner ce qui suscite leur reconnaissance. Cela peut être aussi simple qu'une journée ensoleillée ou une bonne tasse de café chaud!

## TRANSFORMEZ LE NÉGATIF EN POSITIF

S'exercer à la gratitude peut être une excellente façon de transformer les activités du quotidien en bénédictions. Par exemple, lorsque vous avez l'impression que l'exercice est une corvée, songez à quel point vous êtes reconnaissant d'être en bonne santé et capable de faire de l'exercice, car tout le monde n'a pas cette chance. Si vous vous sentez stressé à l'idée de préparer le souper, pensez à la chance que vous avez d'avoir des aliments sains au réfrigérateur, et des amis et une famille avec qui prendre un repas. Quand on apprécie les choses ordinaires de la vie, on finit par avoir des raisons infinies d'être heureux.



# COMMENT MAINTENIR LA PAIX DURANT CETTE PÉRIODE

édité par Mary Polychronas, psychologue, Groupe Santé Medisys

Enfant, les vacances sont féériques - les lumières, les chansons, la chaleur réconfortante de notre famille. Mais en tant qu'adulte, on peut avoir l'impression que la magie s'est transformée pour devenir synonyme de frénésie, de bruit et de conseils prodigués par oncle Roger sur la façon de vivre notre vie et d'élever nos enfants.

La bonne nouvelle, c'est que la magie de l'enfance n'a pas à disparaître. Avec les bons outils pour préserver votre bien-être et aplanir les conflits familiaux potentiels, vous pouvez retrouver le sentiment de chaleur associé à cette période et profiter au maximum de celle-ci.

**Voici quatre stratégies pour maintenir la paix pendant les fêtes :**

## 1. CONTINUEZ À PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

Il est facile de se perdre de vue en raison des exigences associées à la période des fêtes, surtout si vous accueillez toute la famille. Les moments que l'on se réserve sont alors l'une des premières choses à disparaître, et les choses qui ne vous dérangent habituellement pas commencent à vous agacer. Donc, avant de commencer à planifier vos réceptions des fêtes, assurez-vous d'avoir prévu du temps et de l'espace pour bien prendre soin de vous, même lorsque vous organisez un événement. Programmez :

- un bon horaire de sommeil;
- une routine d'exercice, même s'il ne s'agit que d'une promenade quotidienne;
- du temps chaque jour pour vous détendre.

Après vous être assuré de prendre en considération ces points essentiels, continuez à écouter vos propres besoins tout au long de cette période. Le fait d'être conscient de vos besoins et de vous reposer mentalement et physiquement vous permettra de mieux prendre soin des autres.

## 2. ATTENTION AUX EXCÈS

Lorsque conflits et stress commencent à s'accumuler, beaucoup de gens se tournent vers la nourriture et l'alcool pour calmer leurs nerfs. Bien que cela puisse fonctionner à court terme, une consommation excessive d'alcool et de nourriture ne fera qu'aggraver votre état et accroître votre anxiété à long terme.

Les gens se tournent souvent vers l'alcool pour réduire leur stress, mais celui-ci augmente en fait leur anxiété et diminue leur maîtrise de soi. Selon Anxiety Canada, plus vous buvez, plus l'alcool affecte le cerveau et plus les émotions négatives peuvent commencer à prendre le dessus.

Essayez de diminuer la quantité d'alcool offerte lors des

rencontres. Au lieu de bouteilles de vin ou d'alcool, prévoyez des punches, des laits de poule et des cidres à faible teneur en alcool ou sans alcool qui sont tout aussi festifs et délicieux.

En ce qui a trait à la nourriture, la suralimentation est souvent considérée comme faisant partie intégrante des fêtes, mais elle peut causer des problèmes au-delà d'un gain de poids saisonnier.

La suralimentation entraîne également des pics de glycémie, suivis de baisses qui augmentent la fatigue et ralentissent l'activité cérébrale - surtout si le repas est rempli de calories vides provenant de sucres raffinés et de glucides. Les variations de la glycémie sont également connues pour provoquer des sautes d'humeur, ce qui entraîne de l'irritabilité, de l'agressivité, de la nervosité et un manque de concentration. Tout cela peut exacerber les frictions, le stress et les conflits.

En offrant des plats plus légers et plus sains en plus des aliments réconfortants traditionnels, vous nourrissez non seulement vos proches, mais vous favorisez aussi l'harmonie à la table familiale.

## 3. PRÉVOYEZ LES DÉSACCORDS

Rassembler un groupe de personnes qui ne se voient qu'une fois par an donne lieu inévitablement à quelques désaccords. Prévenez les conflits en :

- planifiant soigneusement la disposition des places assises;
- préparant quelque chose à dire pour détourner l'attention des sujets brûlants;
- proposant des jeux agréables pour occuper les gens;
- apprenant à désamorcer les conflits.

## 4. MAINTENEZ LE RESPECT

Lorsque les esprits s'échauffent, les attaques au sujet d'opinions peuvent devenir très personnelles. Il est important de considérer chaque invité et chaque membre de la famille comme une personne à part entière qui éprouve des espoirs et des rêves, des craintes et des frustrations qui lui sont propres. N'essayez pas de changer qui ils sont ni d'attaquer leurs croyances; essayez plutôt de découvrir pourquoi ils pensent ainsi et ressentent les choses de cette façon. Du coup, chacun aura l'impression d'être écouté et respecté.

Malgré tous vos efforts, des conflits peuvent survenir. Si vous vous sentez toujours déprimé à la suite de ces événements ou pour toute autre raison pendant la saison des fêtes, utilisez Medisys sur demande et connectez-vous instantanément à un professionnel de la santé depuis votre domicile, à tout moment de la journée. **[Cliquez ici](#)** pour en savoir plus.



# MERCI, DE LA PART DE VOTRE PARTENAIRE EN SANTÉ

Alors qu'une autre année tire à sa fin, nous tenons à vous exprimer notre plus profonde gratitude pour nous avoir confié ce que vous avez de plus précieux - votre santé et la santé de vos employés et de vos proches.

La qualité des soins de Medisys demeure, et l'innovation est au cœur de tout ce que nous faisons. Nous sommes toujours à la recherche de moyens de tirer parti des nouveaux services et des nouvelles technologies pour optimiser la qualité et la prestation des soins de santé offerts aux Canadiens, et c'est maintenant plus vrai que jamais.

Notre récente association avec TELUS Santé démontre bien la valeur d'une technologie des soins de santé qui permet des services haut de gamme. Au cours de la dernière année, nous avons élargi notre offre de services en lançant, par l'entremise de Medisys, le programme Santé de précision, qui comprend Nutrigenomix - un service de conseils génétiques qui offre un niveau inégalé de soins de santé proactifs. Nous avons également lancé une plateforme de soins de santé virtuels, Medisys sur demande.

Des milliers d'entre vous ont manifesté leur enthousiasme à l'égard de ce nouveau modèle de soins de santé emballant et pratique. Soyez assurés que nous continuerons d'améliorer notre offre de soins virtuels en 2020, en offrant notamment des thérapies et des accompagnements virtuels plus approfondis en santé mentale, ainsi que des outils d'analyse de la santé mentale permettant aux employeurs de mieux comprendre la résilience de leur effectif.

En tant que principal fournisseur de solutions de soins de santé d'entreprise complets et préventifs à l'échelle du Canada, notre but demeure : *d'offrir les meilleurs soins de santé possible tout en assurant une expérience sans précipitation, personnalisée et centrée sur le patient.*

Nous nous engageons à soutenir votre santé au travail, à la maison et à l'étranger - que ce soit en vous accueillant dans nos cliniques ou en nous connectant instantanément avec vous lorsque vous êtes en déplacement.

Au nom de nos 500 professionnels de la santé, ainsi qu'au nom de tous les membres de notre équipe, nous vous remercions.

C'est le plus grand privilège de nos carrières que d'être votre partenaire en santé.

**« Vos commentaires sur la façon dont nous vous aidons à rester au sommet de votre forme sont une source d'inspiration, alors merci de les partager avec nous. Je sais que vous ne pourriez être entre de meilleures mains qu'avec notre équipe médicale, et avoir désormais accès à ces soins sur demande grâce à notre plateforme de soins virtuels est une évolution incroyable. »**



– Terry Power, président directeur-général,  
Groupe Santé Medisys

**« Devenir une partenaire pour la santé de mes patients est à la fois une joie et un honneur particulier. Il m'arrive souvent de suivre des patients pendant des années, de les soutenir pendant les moments et les défis les plus importants de leur vie. C'est un privilège à la fois personnel et professionnel que de vous accompagner dans votre parcours sur la voie de la santé et je vous en suis reconnaissante. »**



– D<sup>re</sup> Vivien Brown, vice-présidente, Affaires  
médicales, Groupe Santé Medisys

**« Pendant la période des fêtes, il est d'usage de réfléchir aux perspectives de l'année écoulée et à celles de l'année à venir. Je vous souhaite la joie d'être en famille, le bonheur d'être entouré d'amis, une bonne santé et tout le meilleur pour 2020. Nous vous remercions pour votre fidélité et votre confiance. »**



– Dr Howard Goldstein, directeur médical corporatif,  
Groupe Santé Medisys

**« Quand je vois mes clients évoluer et commencer à s'épanouir dans leur nouveau style de vie, c'est pour moi la meilleure des récompenses. Même lorsqu'ils se trompent et s'éloignent du chemin à suivre, ils savent que je suis là pour les aider à repartir du bon pied. C'est une aventure dans laquelle nous nous engageons ensemble, et je suis très reconnaissante de pouvoir les soutenir. »**



– Lily Elizabeth Lam, diététiste agréée, Medisys

**« C'est un privilège de pouvoir guider des gens et les motiver à adopter un mode de vie sain. Les voir évoluer et profiter de ce nouveau mode de vie est très gratifiant. Je suis très reconnaissante de faire partie d'une équipe qui peut avoir un effet décisif sur la vie des gens. »**



– Melissa Morisseau, kinésiologue, Medisys

**« Apprendre à connaître mes patients et leurs histoires personnelles est l'un des meilleurs aspects de mon travail. Gagner leur confiance et leur apporter mon soutien - même si c'est simplement pour apaiser leur peur à la perspective d'une prise de sang - est vraiment gratifiant. Offrir des soins de santé ne se limite pas à traiter la maladie; il s'agit également d'être présent dans chaque interaction, dans chaque relation que je construis. »**



– Julie Cowan, infirmière agréée et directrice  
associée, Medisys Toronto

Nous vous souhaitons des fêtes de fin d'année pleines de rires, d'amour, de joie et, bien entendu, de santé, en compagnie des êtres qui vous sont chers. Nous sommes impatients de vous revoir au cours de la prochaine année!

Nous aimons être informés de vos réussites en matière de santé! Vous voulez nous donner des nouvelles à propos de votre santé ou nous faire part de vos initiatives de mieux-être des employés? Communiquez avec nous à [marketing@medisys.ca](mailto:marketing@medisys.ca) et soyez la vedette de notre blogue, de notre bulletin d'information ou de nos comptes de médias sociaux!

Le temps des fêtes est une période très occupée!  
Joignez-vous à la campagne 12 jours de mieux-être et  
recevez des conseils quotidiens qui vous aideront à :

- améliorer votre pleine conscience
- budgéter et magasiner sans vous ruiner
- faire des choix alimentaires sains
- garder la forme durant les fêtes
- et bien plus encore!

## PARTICIPER À LA CAMPAGNE



st john québec montréal ottawa toronto calgary vancouver [medisys.ca](https://medisys.ca)