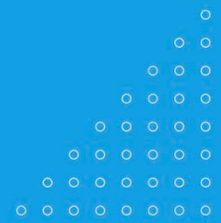


BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE

Mai 2024



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – mai 2024

Le régime du bonheur : Dix aliments crus pour améliorer votre humeur

Envie d'améliorer votre humeur? Mangez plus d'aliments crus. Non, je ne parle pas des œufs crus et des sushis. La consommation plus importante de fruits et légumes frais a un impact positif sur l'humeur et la santé mentale. Ajoutez ces dix aliments crus à votre régime alimentaire.

Renflements et éternuements? Six conseils pour combattre les allergies saisonnières

Atchoum! Les allergies saisonnières, les renflements et les éternuements, les yeux qui piquent et qui larmoient et de nombreux mouchoirs sont de retour à ce moment de l'année. Les médicaments sur ordonnance et en vente libre peuvent aider, mais il y a aussi d'autres choses que vous pouvez faire pour lutter contre les allergies saisonnières. Voici ce que vous devez retenir.

Utilisez CECI pour faire un bond en avant vers une meilleure santé

À la recherche d'un moyen simple d'améliorer votre santé? Prenez une corde à sauter et partez. Michael Rogers, un résident californien, a perdu 100 livres grâce à un programme régulier de saut à la corde. Découvrez les avantages du saut à la corde pour la santé et mettez-vous à l'œuvre...

L'axe des Y : CECI peut provoquer des pertes de mémoire

Êtes-vous dépendant des résultats de recherche de Google pour obtenir des informations, des réponses, des adresses, des numéros de téléphone, des itinéraires et bien plus encore? Les recherches révèlent que cela pourrait avoir un impact négatif sur la mémoire et les souvenirs. Voici ce que vous devez savoir...

Recette : Pâtes Primavera

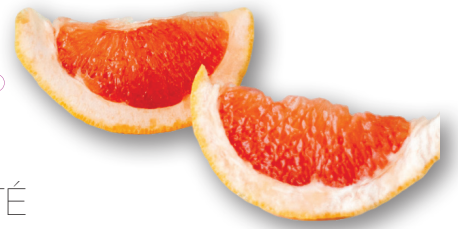
Essayez ce plat facile à préparer avec des légumes et votre choix de pâtes à grains entiers, de riz brun, de quinoa, d'épeautre ou de kamut.

Participez au Défi santé du mois de mai!

Améliorez votre bien-être financier : Faites des choix financiers judicieux

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je savoir si je suis déprimé?



Laxe des Y :



CECI peut provoquer des pertes de mémoire

Composez un numéro de téléphone à partir de la mémoire. Rappelez la date d'un événement historique. Demandez à quelqu'un de vous indiquer le chemin. C'est un peu la vieille école, non? Si vous êtes passé au numérique, vous avez peut-être aussi besoin d'un accès à l'internet pour ce genre de choses. Toutefois, de nouvelles recherches suggèrent que les recherches sur Internet peuvent provoquer des pertes de mémoire et interférer avec les souvenirs.³ Parmi les 8,5 milliards de recherches effectuées chaque jour sur Google, combien sont les vôtres?

Si vous cherchez à construire une meilleure mémoire, prévoyez une période de jeûne numérique à une fréquence régulière. Lisez, ne survolez pas. Et arrêtez de faire plusieurs choses à la fois. Votre cerveau mémorisera mieux les informations.

COMMENTS?

Send comments to the editor:

evan@thehealthycopywriter.com

Le régime du bonheur : Dix aliments crus pour améliorer votre humeur

Les fruits et légumes sont favorables à la santé mentale

Mangez-les crus. Non, nous ne faisons pas allusion aux huîtres ou aux œufs mal cuits. Ce sont des aliments à éviter, surtout crus, pour de nombreuses raisons.

Mais il y a des aliments où le cru est le bon choix.

Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que les personnes qui mangent plus de fruits et de légumes crus sont moins susceptibles de développer une dépression et des problèmes de santé mentale.¹

Quel est le rapport? Les fruits et légumes sont plus riches en nutriments lorsqu'ils sont crus. Dans quelques cas, la densité nutritionnelle est accrue avec la cuisson (par exemple, les tomates, le brocoli et les asperges). Mais la plupart sont plus sains quand ils sont crus.

Les 10 meilleurs fruits et légumes crus

Les chercheurs ont classé les fruits et légumes au premier rang des nutriments bénéfiques pour la santé mentale. Les dix premiers incluent :

- Pommes
- Bananes
- Baies
- Concombre
- Pamplemousse
- Kiwi

- Carottes
- Laitue

Are you eating? Consommez-vous suffisamment de fruits et de légumes?

Probablement pas. Seuls 10 % des adultes consomment suffisamment de légumes. Et seuls 12 % des adultes consomment suffisamment de fruits. Votre objectif est de manger :

- 2 à 3 tasses de légumes par jour
- 1,5 à 2 tasses de fruits par jour

Si vous ne consommez pas assez de fruits et de légumes, quelques changements simples apportés à votre alimentation peuvent faire la différence.

Essayez ceci : Mangez une banane ou des baies au déjeuner. Prenez une salade à feuilles vertes pour le repas de midi. Prenez une pomme pour une collation. Ajoutez un légume au souper.

Continuez ainsi. Au bout d'une semaine ou deux, vous remarquerez une différence, vous vous sentirez mieux et vous serez en meilleure santé.

PLUS

Comment manger plus de fruits et de légumes
<https://tinyurl.com/ybrkkzgf>

Renflements et éternuements? Six conseils pour combattre les allergies saisonnières

Réduire votre exposition aux allergènes pour prévenir les symptômes

C'est la saison de l'année où vos journées et vos nuits peuvent être marquées par des éternuements, des yeux larmoyants, de la congestion et des démangeaisons de la gorge. Atchoum!

Les allergies saisonnières touchent environ 20 millions d'adultes aux États-Unis.² Les allergènes les plus courants sont dus au pollen :

- Arbres
- Fleurs
- Plantes
- Spores de moisissures
- Herbe
- Mauvaises herbes

Comment faites-vous face aux allergies saisonnières?

Des médicaments en vente libre ou sur ordonnance peuvent vous aider. Mais il est également possible de réduire votre exposition au pollen et aux allergènes pour prévenir les symptômes. Voici comment le faire :

Here's how:

1. **Restez à l'intérieur** lorsqu'il y a du vent ou lorsque le taux de pollen ou d'humidité est élevé dans votre région.



2. **Évitez de vous frotter les yeux** et lavez-vous les mains fréquemment pour éliminer le pollen qui peut se trouver sur vos mains après avoir été à l'extérieur.
3. **Portez des lunettes de soleil** à l'extérieur pour limiter la quantité de pollen qui pénètre dans vos yeux.
4. **Changez vos vêtements** après avoir été à l'extérieur et prenez une douche pour éliminer le pollen de votre peau et de vos cheveux.



Pâtes Primavera

Essayez ce plat facile à préparer avec des légumes et votre choix de pâtes à grains entiers, de riz brun, de quinoa, d'épeautre ou de kamut.⁴

Ingrédients

8 oz de pâtes à grains entiers

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à thé d'ail, émincé

4 T de légumes cuits assortis (par exemple, brocolis, carottes, poivrons)

Boîte de 15 oz de tomates en dés, à faible teneur en sodium

Boîte de 15 oz de jus de tomate à faible teneur en sodium

1/4 de c. à thé de poivre noir moulu

1/4 T de parmesan râpé

Instructions

1. Dans une casserole de 4 pintes, faire bouillir 3 pintes d'eau.
2. Ajouter les pâtes. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter.
3. Mélanger l'huile d'olive et l'ail dans une poêle. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'ail soit tendre.
4. Ajouter les légumes. Cuire pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajouter les tomates en dés, le jus de tomate et le poivre. Porter à ébullition. Baisser le feu. Faites mijoter pendant 5 minutes.
6. Ajouter les pâtes et le parmesan. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Donne 4 portions. 319 calories par portion.

Utilisez CECI pour faire un bond en avant vers une meilleure santé Faites de la corde à sauter pour perdre du poids, améliorer votre santé

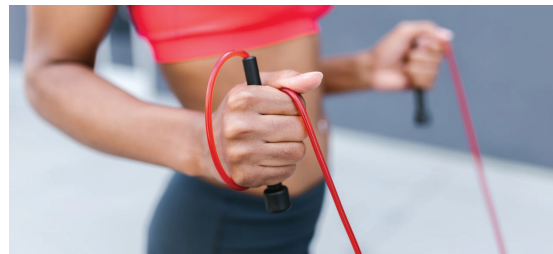
Michael Rogers, résident de Californie, a pesé 300 livres. Son régime alimentaire était très mauvais. Il ne faisait pas d'exercice. Il a compris que quelque chose devait changer s'il voulait voir sa fille grandir. Mais au lieu de prendre des pilules amaigrissantes ou de consacrer une fortune à des régimes à la mode et à des appareils d'exercice bizarres, il a changé ses habitudes alimentaires et s'est mis à la corde à sauter.

Commencez par la corde à sauter pour améliorer votre santé

Au début, 15 minutes de saut à la corde sporadique, c'était le maximum qu'il pouvait faire. Mais il était bien décidé à perdre du poids et à ne pas le reprendre. « J'ai perdu 100 livres », dit Michael. « Il m'a fallu huit mois, avec beaucoup de motivation. Ce n'était pas facile du tout. J'ai continué à faire de la corde à sauter. Une alimentation saine a également été bénéfique. » Finalement, il a mis au point un entraînement à la corde à sauter comprenant des sauts réguliers, des croisements, des sauts à genoux hauts et même des doubles sauts (la corde tourne suffisamment vite pour faire deux fois le tour en un seul saut).

Découvrez les effets bénéfiques du saut à la corde sur la santé

Bouger plus, moins de temps assis Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Vous pouvez faire une promenade, nager, faire de la gym ou prendre une corde à sauter et partir. Des études montrent que le



fait de faire de la corde à sauter peut vous aider à :³

- améliorer la condition cardiovasculaire
- baisser votre indice de masse corporelle
- renforcer la force musculaire et l'endurance
- améliorer la coordination, l'agilité, la vitesse et l'équilibre
- favoriser la perte et la gestion du poids

Êtes-vous à la recherche d'un moyen simple et peu coûteux de vous mettre en forme sans aller à la salle de sport?

Procurez-vous une corde à sauter.

« Essayez la corde à sauter ou montez une colline pour brûler plus de calories », dit Michael.

« Choisissez simplement quelque chose que vous aimez. Menez une vie active. »

PLUS

Entraînements de corde à sauter pour débutants

<https://tinyurl.com/mry3ccpy>

Sniffles and Sneezes? 6 Tips to Manage Seasonal Allergies (continued from page

5. **Gardez vos fenêtres fermées** et utilisez un climatiseur dans votre maison et dans votre voiture. Ainsi, le pollen ne circule pas dans l'air que vous respirez.
6. **Retenez les services** d'une personne pour tondre votre pelouse et effectuer les travaux de jardinage afin de limiter l'exposition au pollen.

Vous êtes toujours congestionné après avoir essayé de lutter seul contre les allergies saisonnières? Consultez votre médecin pour connaître les autres options de traitement qui peuvent vous aider.

PLUS

Vérifiez le taux de pollen dans votre région
<http://www.pollen.com>

Références

1. Tseng, P., et al. (2018). Functional RF-trilayer sensor for tooth-mounted, wireless monitoring of the oral cavity and food consumption. [Capteur fonctionnel à couche RF permettant la surveillance sans fil de la cavité buccale et de la consommation d'aliments au niveau des dents.] *Advanced Materials*, 30(18): 1703257. De : <https://tinyurl.com/c9dkee98>
2. National Center for Health Statistics. (2023). Allergies and hay fever. [Les allergies et le rhume des foins.] Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. De : <https://tinyurl.com/y7gz3t9b>
3. McCall, P. (2017). 7 Santé benefits of jumping rope. [Sept avantages de la corde à sauter.] American Council on Exercise. De : <https://tinyurl.com/bd3v5exy>
4. National Heart, Lung and Blood Institute. (2024). Pâtes Primavera. De : <https://tinyurl.com/mr3xf26d>
5. Firth, J., et al. (2020). Exploring the impact of Internet use on memory and attention processes. [Exploration de l'impact de l'utilisation d'Internet en matière de mémoire et de processus d'attention.] *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24): 9481. De : <https://tinyurl.com/3dhntkym>



Participez au Défi santé du mois de mai!

Améliorez votre bien-être financier : Faites des choix financiers judicieux

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :
Comment puis-je savoir si je suis déprimé?

Améliorez votre bien-être financier



DÉFI

Faites des choix financiers judicieux

Exigences pour compléter ce DÉFI SANTÉ™

1. Lisez « Améliorez Bien-être financier »
2. Élaborez un plan pour faire des choix financiers judicieux.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Que vous soyez riche, pauvre ou entre les deux, les questions d'argent sont la principale cause de stress pour la plupart des adultes. C'est un problème qui peut avoir des conséquences sur votre santé et votre vie.

Les personnes stressées sur le plan financier sont 19 % plus susceptibles d'avoir une crise cardiaque.¹ Les questions financières figurent également parmi les 10 principales causes de divorce et de séparation des couples.²

Le solde de votre compte bancaire

vous stresse? Êtes-vous un peu paniqué en pensant à la réparation d'une voiture, aux frais d'études ou à la retraite?

C'est plutôt normal pour la plupart des gens. Mais au lieu de vous inquiéter, prenez la décision de faire quelque chose.

Êtes-vous prêt à faire le point sur vos finances et vos habitudes financières? Souhaitez-vous apprendre à prendre des décisions plus judicieuses en matière de dépenses et d'épargne? Relevez le défi santé d'un mois pour améliorer votre bien-être financier.

Cinq habitudes financières pour augmenter votre résultat financier

Envie d'être millionnaire? Le chercheur Thomas Stanley a interrogé des personnes ordinaires dont la valeur nette est supérieure à 1 million de dollars pour savoir comment elles y sont parvenues.³

Son objectif était de définir leurs habitudes et leurs attitudes liées à l'argent afin de créer une formule permettant d'accroître la richesse. Mais il s'est avéré que c'était très simple :

- Dépensez moins que ce que vous gagnez.
- Évitez d'acheter des voitures, des biens immobiliers, des produits et des services à des prix exorbitants.
- Épargnez pour les mauvais jours.
- Apprenez à faire des placements judicieux.
- Pratiquez le bien-être financier de manière cohérente

Questionnaire : Questions financières

Que savez-vous des dépenses, de l'épargne et de la gestion de votre argent? Répondez au questionnaire pour en savoir plus.



V F

1. Avez-vous un budget et assurez-vous le suivi de toutes vos dépenses mensuelles?
2. Consacrez-vous moins de 25 % de vos revenus au loyer ou à l'hypothèque?
3. Avez-vous un fonds d'urgence pour couvrir au moins 1 à 3 mois de dépenses?
4. Réglez-vous l'intégralité des soldes de vos cartes de crédit chaque mois?
5. Avez-vous accumulé des fonds en vue de votre retraite?

Si vous avez répondu « non » à l'une de ces questions, il pourrait vous être utile d'en savoir plus sur le bien-être financier. Les habitudes financières judicieuses peuvent avoir un effet positif sur votre santé en général et sur votre compte en banque.

Il est temps de faire un bilan de santé financier

Savez-vous comment faire un bilan de santé financière?

C'est un peu comme si vous montiez sur la balance, preniez des mesures et évaluiez honnêtement vos choix alimentaires.

Dès que vous savez où vous en êtes et ce que vous faites bien, vous pouvez prendre des mesures pour vous améliorer. Jetez un coup d'œil à ces données sur le bien-être financier et réfléchissez à vos propres questions d'argent. Saviez-vous que...

- 36 % des adultes n'ont pas d'économies⁴
- 19 % des adultes ont économisé moins de 1 000 dollars⁴
- 45 % des adultes disposent au moins 1 000 dollars sur leur compte d'épargne⁴
- 25 % des adultes se servent de leur carte de crédit pour payer leurs factures⁴
- Le solde moyen d'une carte de crédit aux États-Unis est de 6 501 \$.⁵
- Si vous omettez d'acheter votre café du matin (prix moyen de 4,90 \$) tous les jours et que vous économisez l'argent, vous disposerez de 13 885 \$ en 10 ans.
- 78 % des adultes vivent d'un chèque de paie à l'autre⁶
- Les personnes très endettées sont trois fois plus susceptibles de souffrir de fatigue, de maladies et de problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression⁸
- Le versement mensuel moyen d'une voiture est de 726 \$ pour les véhicules neufs et de 533 \$ pour les véhicules d'occasion⁷

Calculatrice de retraite : Épargnez-vous suffisamment?
<https://tinyurl.com/o3s8vt9>



Dix conseils judicieux pour améliorer votre bien-être financier

Comment se présente votre bien-être financier? Si vous êtes à la recherche de moyens judicieux et concrets pour améliorer vos résultats, voici ce que vous pouvez faire :

1. Dépensez moins que ce que vous gagnez

Êtes-vous en train de vivre d'un chèque de paye à l'autre? Regardez de plus près où vous dépensez votre argent. Trouvez des moyens d'économiser, par exemple en mangeant moins au restaurant. Par exemple, l'Américain moyen dépense environ 3 000 dollars par an pour ses sorties au restaurant. Cet argent pourrait-il être utilisé à d'autres fins?

Conseil : Élaborez un budget pour vous aider à dépenser moins que ce que vous gagnez. C'est l'un des meilleurs moyens de vous aider à atteindre vos objectifs financiers.

2. Réglez les dettes de carte de crédit

Aux États-Unis, le ménage moyen a une dette de carte de crédit d'environ 13 000 dollars. Si vous payiez le minimum chaque mois et que vous ne débitez rien d'autre, il vous faudrait plus de 15 ans pour le rembourser. Les intérêts sont généralement compris entre 15 et 30 %. En général, les cartes de crédit sont la forme d'endettement la plus coûteuse.

Conseil : Réglez votre solde chaque mois, ou prévoyez au moins de payer plus que le minimum.

3. Commencez par vous payer

Environ 36 % des adultes américains n'ont pas d'argent en réserve. Cela pose un problème si vous souhaitez épargner pour votre retraite ou disposer d'argent en cas d'urgence ou de dépense imprévue.

Conseil : Prévoyez chaque mois un budget pour économiser un peu d'argent, comme vous le feriez pour payer une facture.

4. Épargnez quelques mois de frais de subsistance

Il est impossible de prévoir une perte d'emploi, une maladie ou une blessure qui pourrait mettre un terme à vos revenus. Mais cela arrive souvent.

Comment élaborer un budget
<https://tinyurl.com/ujsrhvph>

Conseil : Mettez de côté suffisamment d'argent pour couvrir six mois de frais de subsistance. Cela vous semble impossible? Commencez par épargner suffisamment pour payer un mois de frais de subsistance.

5. Rédigez un testament

Il s'agit d'une règle de base du bien-être financier pour tous les adultes, en particulier si vous avez des personnes à charge. Néanmoins, plus de la moitié des adultes américains meurent sans avoir rédigé leur testament.

Conseil : Si vous désirez protéger votre famille et vos actifs financiers, demandez à un avocat de vous aider à rédiger un testament.

6. Demandez à un expert

Il est parfois difficile de prendre seul des décisions importantes concernant l'achat d'une maison, les investissements et l'épargne-retraite.

Conseil : Demandez l'aide d'un planificateur financier pour vous aider à être bien informé. Les décisions que vous prenez auront une incidence sur votre avenir.

7. Épargnez pour la retraite

Combien vous faut-il pour épargner en vue de la retraite? Les données du recensement montrent que 46 % des adultes n'ont pas d'argent épargné pour la retraite. Mais vous aurez besoin d'au moins quatre fois ce montant pour profiter de vos années de retraite et couvrir vos frais médicaux.⁹

Conseil : Commencez tôt à épargner pour votre retraite. Profitez des cotisations déductibles de votre revenu imposable que vous pouvez verser par le biais de retenues salariales pour faire fructifier votre 401(k).

8. Prévoyez les dépenses importantes

L'achat d'une maison, d'une nouvelle voiture ou l'inscription d'un enfant à l'université font-ils partie de votre avenir? Mettez de l'argent de côté pour faciliter la gestion de ces coûts.

Conseil : Prévoyez un

Consultez votre dossier de crédit
<https://tinyurl.com/l27e9fw>

budget pour les assurances. La protection de votre santé, de vos biens et de votre famille est également un élément important du bien-être financier.

9. Poursuivre votre apprentissage

Apprenez tout ce que vous pouvez en matière d'argent. Vous pourrez ainsi prendre de meilleures décisions en matière de gestion financière, d'investissement, de dépenses et d'épargne.

Conseil : Vous pouvez également acquérir de nouvelles compétences qui vous permettront d'augmenter vos revenus.

10. Faites le point sur votre santé financière

Consultez votre dossier de crédit au moins une fois par an. Prenez du temps pour évaluer votre budget, vos dettes et vos investissements. Examinez vos objectifs. Ajustez au besoin pour rester sur la bonne voie.

La prise de décision en matière d'argent n'est pas toujours facile. Mais si vous prenez le temps de planifier votre bien-être financier, vous serez plus heureux, en meilleure santé et mieux placé en vieillissant.



Références

1. Swarup, S., et al. (2024). Cardiovascular consequences of financial stress: A systematic review and meta-analysis. [Les conséquences cardiovasculaires du stress financier : Une revue systématique et une méta-analyse.] *Current Problems in Cardiology*, 49(2): 102153. De : <https://tinyurl.com/3fx4z76z>
2. Litner, J. (2022). The top 12 reasons for divorce. [Les douze premières raisons de divorcer.] *PsychCentral*. De : <https://tinyurl.com/597fdvvh>
3. Stanley, T., et al. (2010). *The Millionaire Next Door: The Surprising Secrets of America's Wealthy*. [Le millionnaire voisin : Les secrets surprenants des Américains les plus riches.] Lanham, M.D.: Taylor Trade Publishing.
4. Bieber, C. Americans do not have enough savings. Here's what you can do about it. [Les Américains n'ont pas assez économisé. Voici ce que vous pouvez faire pour y remédier.] *Nasdaq*. De : <https://tinyurl.com/bddvc5uw>
5. Horymski, C. (2022). Average credit card debt increases 10% to \$6,501 in 2023. [La dette moyenne liée aux cartes de crédit augmente de 10 % pour atteindre 6 501 dollars en 2023.] De : <https://tinyurl.com/22x7a5kd>
6. Batdorf, E. (2024). Living paycheck to paycheck statistics 2024. [Les statistiques de 2024 concernant les personnes vivant d'un chèque de paie à l'autre.] *Forbes*. De : <https://tinyurl.com/hyry85hc>
7. Palasciano, A., (2024). The average car payments for new and used cars in 2024. [Les paiements moyens pour les voitures neuves et d'occasion en 2024.] *Nasdaq*. De : <https://tinyurl.com/4e5tvdck>
8. Gillespe, L., et al. (2023). Debt and mental health statistics. [Statistiques sur l'endettement et la santé mentale.] *Bankrate*. De : <https://tinyurl.com/2x3wnfd5>
9. USAFacts. (2023). Nearly half of American households have no retirement savings. [Près de la moitié des ménages américains n'ont pas d'épargne-retraite.] De : <https://tinyurl.com/au7p69k8>



Améliorez votre bien-être financier

DÉFI
Faites des choix financiers judicieux

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Élaborez un plan pour faire des choix judicieux en matière d'argent afin d'améliorer votre bien-être financier.
3. Servez-vous du calendrier pour enregistrer vos actions et vos choix en vue de l'amélioration de votre bien-être financier.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS:							HC = Health Challenge™ ex. min. = exercice minutes
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire résumé
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait des choix financiers judicieux

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait au moins 30 minutes d'exercice

Autres projets de bien-être réalisés ce mois-ci :

Nom _____ Date _____

Q. Comment puis-je savoir si je suis déprimé?

A. Soyez attentif à ce que vous ressentez. C'est le point de départ pour faire un bilan de votre humeur et de votre santé mentale.

De temps en temps, le nageur olympique Michael Phelps avait envie d'arrêter ou de sauter son entraînement. Le fait d'avoir remporté 28 médailles ne lui a pas donné l'impression de réussir. C'est à ce moment-là qu'il a dû examiner attentivement ce qui se passait dans sa tête.

« C'est correct de ne pas être correct », dit Phelps. « Et dans mon cas, la chose la plus importante a été tout simplement de parler de [la dépression], de demander de l'aide ».

Nous avons tous des bons et des mauvais jours. Un jour ou deux où vous vous sentez mal ne signifie pas que vous êtes déprimé. Mais si vous êtes triste pendant plus de deux semaines, vous souffrez peut-être de dépression.¹

La dépression en chiffres

- Environ 29 % de tous les adultes aux États-Unis seront diagnostiqués comme souffrant de dépression à un moment ou à un autre.²
- Environ 280 millions de personnes dans le monde vivent avec une dépression.³
- La dépression est 50 % plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.

Les facteurs qui contribuent à la dépression

Des millions de personnes sont aux prises avec la dépression, mais la cause est souvent liée à plus d'une chose, comme :

- la génétique
- les problèmes personnels



- l'isolement social
- la toxicomanie
- la maladie mentale

Pour certaines personnes, une dépression légère peut constituer un événement rare qui dure quelques semaines. Pour d'autres, la dépression est un problème à long terme.

Alors, comment pouvez-vous savoir si vous êtes déprimé?

Vous êtes probablement conscient que quelque chose ne va pas. Si vous avez l'impression de ne plus avoir la même personnalité, prenez une minute pour faire le point sur votre santé mentale et votre humeur.

Les symptômes de la dépression peuvent inclure :

- Sentiments d'anxiété, de tristesse ou de désespoir
- Mauvais sommeil ou insomnie
- Changement d'appétit (manger plus ou moins)
- Variations de poids
- Manque d'énergie ou fatigue
- Augmentation de l'irritabilité ou de la colère
- Perte d'intérêt pour les activités que vous aimez
- Utilisation de la nourriture, de l'abus de substances ou d'autres habitudes addictives comme moyen d'automédication

ASK THE Wellness DOCTOR

- Problèmes de concentration ou de prise de décision
- Des douleurs corporelles, des maux de tête, des crampes musculaires ou des problèmes digestifs
- Pensées de mort ou de suicide

Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes depuis plus de deux semaines, il est conseillé de suivre l'exemple de Phelps.

- Consultez votre médecin ou thérapeute pour savoir si vous êtes déprimé.^{4,5}
- Le conseil, les médicaments, la pratique régulière d'une activité physique et d'autres habitudes de vie saines peuvent aider à traiter et à prévenir la dépression.
- Si vous vous sentez déprimé, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Références

1. National Institute of Mental Health. (2024). Dépression. De : <https://tinyurl.com/qe8q78h>
2. Witters, D. (2023). U.S. depression rates reach new highs. [Les taux de dépression aux États-Unis atteignent de nouveaux sommets.] Gallup. De : <https://tinyurl.com/4pnmvj2>
3. Organisation mondiale de la santé. (2023). Trouble dépressif (dépression). De : <https://tinyurl.com/4tsfxmy9>
4. Heddaeus, D., et al. (2018). Treatment selection and treatment initialization in guideline-based stepped and collaborative care for depression. [Sélection du traitement et initialisation du traitement dans le cadre des soins échelonnés et collaboratifs fondés sur des lignes directrices pour la dépression.] PLOS One. De : <https://tinyurl.com/y5gxojbq>
5. Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2016). Selected prescription



Siège social: 502 Old Wonderland Rd. London, ON N6K 1L6
info@ewsnetwork.com | www.ewsnetwork.com

