

Comité santé & Mieux-être



Commission scolaire des
Portages-de-l'Outaouais

Bonjour à tous,

Le comité santé & mieux-être est heureux de lancer la première édition de son bulletin d'information. L'objectif est de vous tenir informé des activités à venir et de vous fournir des conseils santé ainsi qu'une capsule sur la prévention et les saines habitudes de vie.

Les membres du comité désirent vous entendre. N'hésitez pas à faire part de vos commentaires et suggestions à l'ambassadeur désigné de votre établissement.

Cordialement,

Votre comité santé & mieux-être de la CSPO

Saviez-vous que...

À chaque année, en saison hivernale, une trentaine d'accidents surviennent en raison de chutes sur la glace. Les conséquences sont la plupart du temps bénignes mais une mauvaise chute sur la tête peut apporter des séquelles graves et permanentes.

Soyons vigilants et prévenons les accidents en signalant les endroits dangereux à vos directions, en participant à l'épandage d'abrasifs et surtout en vous chaussant adéquatement.

Entente corporative avec les centres de conditionnement

Saviez-vous que les employés de la CSPO bénéficient de rabais avec certains centres de conditionnement physique de la région.

Vous pouvez bénéficier de rabais intéressants en communiquant vous-même avec les centres suivant : *Énergie Cardio pour elle*, *Nautilus Plus* et la *Sporthèque*.



À VENIR

7 décembre 2012

Gala du personnel de la CSPO

10 décembre 2012

Inscription au programme de santé de la CSPO Hiver-2013

24 décembre 2012 au 4 janvier 2013

Relâche du temps des fêtes

17 janvier 2013

Réunion du comité santé & mieux-être

VACCIN GRIPPE

Le temps de la vaccination contre l'influenza est maintenant arrivé.

Nous vous invitons à consulter le lien suivant afin d'obtenir de l'information sur la grippe et les moyens de prévention:

<http://www.infogrippe.gouv.qc.ca/>

Vous trouverez les détails reliés aux cliniques de vaccination en consultant le site web de l'Agence:

<http://www.santeoutaouais.qc.ca/>

Dix antidotes au stress du temps des fêtes...

N'attendez pas la toute dernière minute. Consacrez chaque jour un peu de temps à vos préparatifs des fêtes.

Le fait d'espacer vos courses vous permettra de soulager la pression et d'éviter des crises de panique de dernière minute.

Dites simplement « non ». Durant le temps des fêtes, le travail ainsi que les obligations personnelles et familiales peuvent bouleverser votre routine quotidienne, réduire vos moments de loisir et vous donner l'impression d'être débordé. Faites des choix et ne répondez « oui » qu'aux invitations que vous voulez accepter.

Trouvez du temps pour vous. Bien que cela semble aller à l'encontre de vos principes élémentaires du temps des fêtes, vous réserver du temps uniquement pour vous est le plus beau cadeau que vous puissiez faire aux gens qui vous entourent. Si vous brûlez la chandelle par les deux bouts, en plus d'être épuisé, vous allez développer une attitude négative par rapport aux temps des fêtes.

Demandez et vous recevrez. Demandez aux membres de la famille de vous aider. S'ils ne se portent pas volontaires, cela ne signifie pas pour autant qu'ils ne veulent pas aider. Les enfants aiment bien se trouver au centre de l'action. Les plus jeunes peuvent faire des cartes, décorer ou ranger tandis que les plus vieux peuvent aider à emballer les cadeaux, préparer la nourriture et faire des courses.

Tenez-vous-en à votre budget. Il est très facile de se laisser emporter par l'atmosphère des fêtes et de défoncer son budget. Cependant, au lendemain des fêtes, la note pourrait être très réelle. Établissez un budget réaliste et respectez-le.

Prenez soin de votre santé. Durant les fêtes, il est facile de mettre de côté les bonnes habitudes alimentaires et l'exercice. Efforcez-vous de bien dormir, de limiter votre consommation d'alcool et de matières grasses et de faire de l'exercice chaque fois que vous le pouvez. Le repos et une bonne santé vous aideront à mieux gérer votre stress.

Amusez-vous. Si vous êtes trop concentré sur le grand jour, vous serez incapable d'éprouver du plaisir le moment venu. Amusez-vous à planifier et à préparer les fêtes et à passer du temps en compagnie de votre famille et de vos amis.

Aidez d'autres personnes. L'un des meilleurs moyens de célébrer le temps des fêtes consiste à donner du temps, de l'affection et de l'attention aux autres, surtout ceux qui sont dans le besoin. Nous connaissons tous au moins une personne âgée qui serait très heureuse de recevoir une visite amicale.

Adoptez une attitude positive. Trop souvent, nous nous concentrons sur les aspects négatifs des fêtes, par exemple, la propagande commerciale, les foules dans les centres commerciaux et les corvées interminables. Quelles que soient vos croyances religieuses, vous pouvez apprécier la musique, les lumières, les décorations et les personnes que vous aimez.



Cette capsule santé vous est offerte par Shepell-fgi

« Vous êtes stressé ? Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider ! »

Pour obtenir de l'aide, composez-le :

1-800-361-2433

Shepell·fgi^{MC}

travail. santé. vie.