

Chronique sur les soins de santé

Conseils pour rester en bonne santé pendant les Fêtes

Par le D^r Jason Sutherland, responsable des soins primaires du RLISS du Nord-Est

Le 19 décembre 2018 – Cette période de l'année peut présenter des défis pour de nombreuses personnes. Que ce soit pour faire des achats, se rendre aux soupers et aux activités sociales, les Fêtes peuvent perturber les routines et causer du stress. Il est donc important de prendre le temps de vous occuper de vous-même!

On a souvent tendance à se gâter pendant les Fêtes. Toutes les célébrations qui ont lieu donnent plus d'occasions de trop manger et boire. On dit que le Canadien moyen consomme environ 6 000 calories le jour de Noël, soit trois fois plus que la moyenne quotidienne. Trop manger et boire peut entraîner des brûlures d'estomac, la fatigue ainsi qu'un gain de poids. Lors des Fêtes, essayez de manger de façon régulière tout au long de la journée et évitez de sauter des repas. Il est également important de limiter la taille des portions de vos mets préférés. Manger un peu moins ou plus sainement, ou sauter un plat peut vous donner plus d'énergie et améliorer votre humeur. De bonnes habitudes d'alimentation sont également essentielles pour gérer le stress.

Les Fêtes peuvent aussi donner lieu à la consommation d'alcool. On peut se sentir plus détendu lorsqu'on boit de l'alcool, mais il est important de se rappeler que l'alcool est un déprimeur, et qu'une consommation excessive peut baisser notre humeur ou entraîner un comportement agressif. Si vous décidez de boire de l'alcool, buvez-le lentement, diluez-le avec des glaçons ou de l'eau minérale, et alternez les boissons alcoolisées avec des boissons non alcoolisées.

Les Fêtes peuvent être joyeuses, mais elles peuvent aussi exercer une grande pression sur la santé mentale. Si vous êtes aux prises avec une maladie mentale, le stress supplémentaire des Fêtes (famille, voyages, pressions financières) peut être accablant. Vous pouvez réduire le stress en reconnaissant vos sentiments et en sachant qu'on ne peut pas se forcer à être heureux tout simplement parce que c'est la saison des Fêtes. Si vous vous sentez seuls ou isolés, cherchez du soutien en consultant un médecin ou un professionnel de la santé mentale.

L'exercice physique peut aussi aider à soulager les symptômes du stress, à réduire l'anxiété et à contrer les effets de la consommation excessive d'aliments et de boissons. L'activité physique libère des endomorphines qui vous aident à vous détendre et améliorent votre humeur. Donc,



D^r Jason Sutherland, responsable des soins primaires du RLISS du Nord-Est

ne restez pas assis toute la journée. Faites une balade hivernale ou du patinage, ou participez à des jeux des Fêtes. En plus, l'exercice régulier peut aider à renforcer le système immunitaire, ce qui vous permet de mieux résister au rhume et à la grippe.

Si vous vous sentez triste ou anxieux, plusieurs lignes d'aide et services en ligne sont accessibles si le cabinet de votre fournisseur de soins primaires est fermé :

- **Ligne de réconfort régionale du RLISS du Nord-Est** : Offre de l'aide avant la survenue d'une crise pour que les résidents du Nord ayant besoin de soutien à cause d'un problème de santé mentale ou de toxicomanie ou pour une autre raison en dehors des heures d'ouverture des services de santé puissent parler à un pair et se renseigner sur les services. La ligne est gérée par la Northern Initiative for Social Action (NISA) et aide aussi les personnes avec un problème de santé mentale en leur offrant des perspectives d'emploi. **Elle est ouverte de 18 h à minuit sept soirs sur sept: 1 866 856-9276.**
- **Ligne d'aide en cas de problèmes de consommation de drogues et d'alcool: 1 800 565-8603**
- **Ligne d'aide en cas de problèmes de santé mentale : 1 866 531-2600**
- **Retrouver son entrain** est un programme gratuit d'acquisition de compétences visant à aider les personnes de 15 ans et plus ayant des problèmes de dépression et d'anxiété. Offert dans de nombreuses langues, il comprend trois à six séances d'accompagnement par téléphone ainsi que des cahiers d'exercices et des vidéos. Des vidéos en ligne offrent également des conseils pratiques pour mieux gérer son humeur, mieux dormir, renforcer sa confiance, augmenter son activité, résoudre des problèmes et vivre sainement. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site <https://bouncebackontario.ca/fr/>.
- Le programme **Big White Wall**, offert en anglais seulement, est un outil en ligne de soutien par les pairs et d'autogestion destiné aux adultes et aux adolescents de 16 ans ou plus qui présentent des symptômes de dépression et d'anxiété de degré léger à modéré. Les gens s'inscrivent de façon anonyme et aucun renvoi n'est nécessaire. Pour en savoir plus sur Big White Wall, allez à <https://www.bigwhitewall.ca>
- www.lignesantenord-est.ca est une ressource pour les patients, les soignants, les fournisseurs de soins de santé et toute personne qui veut en savoir plus sur les quelque 1 200 services de santé non urgents dans les communautés du Nord-Est de l'Ontario.
- Pour en savoir plus sur les programmes et ressources disponibles pour vous aider à bien manger, consultez le site <https://www.ontario.ca/fr/page/choix-sante>

Nous souhaitons à tous de joyeuses Fêtes et une bonne santé pour la nouvelle année!

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Sacha Novack, responsable des communications, RLISS du Nord-Est, 705 522-3460, poste 5201, sacha.novack@lhins.on.ca