



# CAPSULE SANTÉ | No.63 | 2019

## DÉBUTEZ LA NOUVELLE ANNÉE EN TOUTE CRÉATIVITÉ!

La créativité est essentielle à notre qualité de vie et bien-être. La créativité est l'aptitude à concevoir la réalité autrement. Elle permet de cultiver notre capacité à résoudre des problèmes efficacement, innover, et explorer de nouvelles approches et des territoires inconnus. Elle permet d'élargir son champ de perception et d'action, favoriser la confiance en soi, et mieux gérer les émotions et les moments difficiles. Nous avons tous un potentiel créatif! Il nécessite simplement d'être mis en pratique. Voici des activités créatives pour améliorer notre bien-être :

### Écrire pour s'en sortir

S'exprimer à travers l'écriture procure des bienfaits pour la santé mentale à long terme, surtout pour mieux gérer les expériences désagréables et les traumatismes.

### Chanter pour un boost du système immunitaire

Chanter apprend aux chanteurs professionnels comment respirer profondément et adopter une bonne posture. Cet exercice active également le système immunitaire, aide à réduire les niveaux d'hormones du stress et à augmenter les protéines comme la cytokine pour combattre les maladies.

### Danser, une mise en forme amusante

La danse procure plus de liberté de mouvement et de rythme. Elle sollicite toutes les parties du corps et donne des résultats positifs : tonifie les muscles, améliore la santé cardiovasculaire, l'équilibre, la coordination, et bien plus encore.

### La peinture, le dessin et la sculpture pour vaincre l'anxiété

L'art a un impact significatif sur le cerveau humain. L'appréciation de l'art active les zones du cerveau qui participent à la gestion des émotions de même que celles qui activent les systèmes de plaisir et de récompense. Se livrer à une activité artistique permet de réduire considérablement l'anxiété.

### La musique pour stimuler le cerveau

Jouer un instrument de musique est associé à l'amélioration des fonctions du cerveau, comme la résolution de problèmes et la mémoire.

Sources : Women's Brain Health Initiative, AboutKidsHealth, Passeportsante.net, Start2.co.uk



## MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

### Dix consignes pour une conduite hivernale sécuritaire



1. À l'automne, préparez votre véhicule pour l'hiver.
2. Installez quatre pneus d'hiver de même type.
3. Laissez une trousse d'urgence dans votre voiture.
4. Initiez-vous aux techniques de conduite hivernale à l'avance.
5. Planifiez vos déplacements et vérifiez les conditions routières et météorologiques avant de partir.
6. Déneigez votre véhicule chaque fois avant de prendre la route.
7. Prévoyez plus de temps que nécessaire pour vos déplacements lorsque les conditions sont mauvaises.
8. Évitez d'utiliser le surmultiplicateur (overdrive) et le régulateur de vitesse automatique (cruise control) sur une chaussée glissante.
9. Apportez votre téléphone cellulaire et assurez-vous que la pile est chargée à fond.
10. RALENTISSEZ et PORTEZ votre ceinture de sécurité.

Source : CAA Québec

## LES BIENFAITS DU PARDON ET COMMENT Y PARVENIR

Pardonnez est bon pour la santé mentale, mais aussi pour la santé physique. Le pardon a de nombreux bienfaits :

### Le pardon est bon pour le cœur

Littéralement, le pardon fait du bien à la santé de notre cœur. Selon une étude de la revue *Journal of Behavioral Medicine*, il a été démontré que le pardon est associé à une **plus faible fréquence cardiaque et une moindre tension artérielle**. Cette même étude a découvert que pardonner **aide aussi à soulager le stress**. Cela peut apporter des bénéfices pour la santé du cœur et pour la santé en général.

### Le pardon est bon pour la santé physique et mentale

Une autre étude postérieure a associé le pardon à 5 mesures de santé, selon les symptômes physiques, les médicaments utilisés, la qualité du sommeil, la fatigue et les plaintes somatiques. Il semblerait que **la réduction de l'effet négatif et des symptômes dépressifs que produit la rancœur, renforcerait la spiritualité, la gestion des conflits et le soulagement du stress**. L'impact du pardon a donc un effet significatif sur la santé en général.

### Le pardon aide à avoir de meilleures relations avec les autres

Une autre étude publiée dans le *Personality and Social Psychology Bulletin*, a découvert que **le pardon aidait à restaurer les pensées, les sentiments et les comportements positifs envers la partie fautive**. C'est-à-dire que le pardon restaure la relation à son état positif antérieur. De plus, les bienfaits du pardon peuvent s'étendre aux **conduites positives** envers d'autres personnes en dehors de la relation. De cette manière, le pardon est associé au don, aux actes de charité et autres comportements altruistes.

### Considérations finales

Quand nous pardonnons, nous nous libérons de nous-mêmes, de notre propre esclavage. Nous nous défaisons de la douleur et du ressentiment que nous portons comme sur notre dos, pour permettre la libération.

De même, pardonner permet de conclure cette période toujours ouverte du passé. Cet acte **implique une acceptation de ce qu'il s'est passé**, pour donner lieu à un profond détachement des faits ou des accusations réalisées par l'autre mais aussi par nous-même.

**En plus de pardonner aux autres, il également très positif de réfléchir à ce que nous devons nous pardonner à nous-mêmes.**

Le pardon est bon pour le corps, l'esprit, les relations et pour trouver un rôle dans ce monde. Cela devrait servir à vous convaincre qu'il est préférable de lâcher prise, de laisser partir la rancœur et de pardonner.

### Comment y parvenir ?

Si vous désirez apprendre comment pardonner à ceux qui nous ont déçus, trahis ou blessés, voici un hyperlien intéressant sur le sujet : <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Relationnel/Articles-et-Dossiers/Les-7-etapes-du-pardon/7Prendre-son-temps>

Source : Site <https://nospensees.fr/les-bienfaits-du-pardon/>



LE 30 JANVIER  
2019

Pendant la Journée Bell Cause pour la cause, Bell versera, pour chacune des interactions ci-dessous, 5 cents au profit de programmes canadiens en **santé mentale**.

#### Voici comment participer :

**Twitter** : Chaque tweet et rediffusion de tweet utilisant le mot-clic *#BellCause* et chaque visionnement de la vidéo de la Journée Bell Cause pour la cause à l'adresse [Twitter.com/Bell\\_Cause](https://twitter.com/Bell_Cause)

**Facebook** : Chaque visionnement de la vidéo de la Journée Bell Cause pour la cause à [Facebook.com/BellCausePourLaCause](https://www.facebook.com/BellCausePourLaCause) et utilisation du cadre Bell Cause pour la cause

**Instagram** : Chaque visionnement de la vidéo de la Journée Bell Cause pour la cause à l'adresse [Instagram.com/bell\\_cause](https://www.instagram.com/bell_cause)

**Snapchat** : Chaque utilisation du géofiltre Bell Cause pour la cause et visionnement de la vidéo

**Appels** : Chaque appel mobile et interurbain effectué par les clients des services sans fil et téléphoniques de Bell

**Messages texte** : Chaque message texte envoyé par les clients des services sans fil de Bell

Pour plus d'information sur la cause, visitez le site <https://cause.bell.ca/fr/>

Source : Bell Cause pour la cause