



No. 17 | 2011

## Faites le ménage du printemps dans la maison et dans votre vie familiale et personnelle

Alors que vous pensiez devoir porter en permanence des gants et un foulard, le printemps se pointe enfin le bout du nez. Il est temps de remiser votre manteau et vos grosses bottes. Cependant, par le plus grand des hasards, les cannes à pêche, les robes de demoiselle d'honneur, votre collection de roches et vos raquettes de tennis prennent toute la place dans le placard. Prenez le taureau par les cornes : faites le ménage dans tout ce fouillis et reprenez le contrôle de votre espace. L'arrivée du printemps est aussi le moment idéal de prendre du recul et de s'accorder une pause. Voici quelques suggestions en ce sens :

**Refaites le plein d'énergie!** Durant les longs mois de l'hiver, vous pourriez avoir négligé votre santé. Nourrissez-vous bien et faites régulièrement de l'exercice. Buvez beaucoup d'eau. Mangez des fruits frais, des légumes croquants et des produits céréaliers. Évitez le sucre, le sel, les gras saturés, la caféine, la nicotine et l'alcool.

**Ressourcez-vous!** Renouez avec un passe-temps que vous aviez abandonné ou trouvez-vous-en un nouveau. À l'arrivée du printemps, lorsque les jours s'allongent, notre énergie vitale connaît un regain de vie. Inscrivez-vous à un cours : une activité qui vous permet de vous épanouir entraînera un sentiment de bien-être personnel.

**Faites le ménage!** Dégagez-vous de vos autres responsabilités durant quelques heures ou une journée entière. Demandez à une gardienne d'effectuer une sortie avec les enfants, fermez la sonnerie du téléphone, élaborer un plan d'action et lancez-vous à l'attaque. Faites des piles : à conserver, à donner, à recycler et à jeter. Remettez les choses à leur place et assurez-vous que les autres articles sont remis à un organisme de charité ou jetés dans les jours suivant le grand ménage.

**Repensez vos finances personnelles!** Redressez votre situation financière. Bien qu'elle soit parfois douloureuse, la saison des impôts est le moment idéal pour réviser votre plan financier et remettre vos finances en ordre. Les difficultés financières constituent l'une des principales sources de stress. Cette année, investissez dans votre tranquillité d'esprit : passez quelques minutes avec votre conseiller en planification financière et reprenez le contrôle de vos finances.

(Source : [www.shepellfgi.com](http://www.shepellfgi.com))



## N'oubliez pas...

### Le Relais pour la vie de la Société canadienne du cancer : 10 ans déjà !

Participez au plus grand événement relié au cancer. Le Relais pour la vie est une occasion unique de se retrouver entre parents et amis afin de célébrer les êtres chers qui ont survécu au cancer, de rendre hommage à ceux qui ont perdu leur combat, et de lutter ensemble afin de combattre tous les cancers.

Le Relais est un événement à la fois agréable et gratifiant, et votre participation contribue positivement à notre mission d'éradiquer le cancer. Soyez de la partie lors de cette nuit bien spéciale qui réunit pendant 12 heures des gens ayant à cœur de vaincre le cancer. Impliquez-vous et démontrez votre appui :

- Inscrivez-vous au Relais
- Participez au Tour des survivants
- Devenez bénévole
- Commanditez un participant
- Acheter un « luminaire »
- Faites un don



Rendez-vous au [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) pour plus d'information.

## Saviez-vous que ?

### Mai est le Mois de sensibilisation à l'hépatite et le 19 mai est la journée mondiale de l'hépatite.

L'hépatite virale est un groupe de **maladies du foie** pouvant être causées par la consommation d'eau ou d'aliments contaminés, par l'utilisation de seringues usagées ou par des relations sexuelles non protégées. Les **symptômes** typiques de l'hépatite aiguë sont : la fièvre, la perte d'appétit, la nausée, la douleur abdominale, la jaunisse (couleur jaune de la peau et des globes oculaires).

**Hépatite A :** Les aliments crus ou pas assez cuits, les aliments manipulés par des gens qui n'ont pas lavé leurs mains, ou l'eau contaminée sont souvent à l'origine du virus. L'hépatite A peut être prévenue par une variété de vaccins (consultez votre médecin de famille ou une clinique de voyages). Le lavage des mains minutieux est une des meilleures mesures de prévention contre l'hépatite A.

**Hépatite B :** L'hépatite B est l'hépatite la plus fréquente dans le monde. Les gens ayant l'hépatite B aiguë ou qui sont porteurs, peuvent répandre le virus par contact sexuel, par le sang ou autres fluides organiques. L'hépatite B peut être prévenue entre autre en pratiquant des relations sexuelles protégées. Vous pouvez obtenir un vaccin contre l'hépatite B.

**Hépatite C :** L'utilisation de drogues injectables est associée à au moins la moitié des infections, mais vous pouvez aussi contracter l'hépatite C par le tatouage ou le perçage corporel. Au Canada, on estime entre 210 000 et 275 000 le nombre de personnes actuellement infectées par l'hépatite C, et seulement 30 % de ces personnes savent qu'elles ont le virus. Il n'y a présentement aucun vaccin contre l'hépatite C, et jusqu'à 90 % des personnes infectées porteront l'hépatite C indéfiniment. À long terme, elles sont à risque de maladies comme la fatigue extrême, la cirrhose et le cancer du foie. Si vous pensez être ou avoir été à risque, il est important d'être testé. Le traitement peut être une option.

(Source : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca))