

# Capsule *santé*

## Combattre les blues de l'hiver

Alors que les journées raccourcissent et que la température refroidit, votre famille et vous pourriez être tentés de faire comme les écureuils et hiberner dans le confort et la chaleur de votre maison. Cependant, si vous faites partie des 15 à 20 pour cent des personnes qui prennent du poids, éprouvent le besoin de consommer des aliments riches en glucides et souffrent du cafard de l'hiver, résistez à l'envie de vous enrouler dans une couette. Essayez plutôt ces quelques trucs.

### **Bravez le froid.**

Habillez-vous chaudement et allez marcher, particulièrement les jours ensoleillés. Ce cafard étant causé par une réaction du corps à un manque d'ensoleillement, chaque rayon de soleil devrait stimuler votre humeur. Allez faire un tour dehors durant votre heure de dîner, conduisez vos enfants à l'école à pied ou marchez pour aller au dépanneur du coin, mais sortez un peu!

### **Réduisez votre consommation de féculents, de matières grasses et de sucre.**

Ces aliments qui, soi-disant, devraient vous aider à vous sentir mieux (les biscuits, la purée de pommes de terre, etc.) pourraient en réalité affecter votre humeur à la baisse et faire grimper votre poids. Remplacez les frites par un fruit ou des légumes. Vous vous sentirez plus léger à plusieurs égards.

### **Faites de l'exercice!**

Le vélo stationnaire, le yoga ou une soirée de danse sont des activités physiques qui vous aideront à perdre du poids, à accroître votre énergie et à libérer l'endorphine qui altère l'humeur. Faites d'une pierre trois coups : augmentez votre exposition à la lumière, faites de l'exercice et passez plus de temps avec vos enfants en participant à des activités hivernales à l'extérieur. Chaussez vos vieux patins, montez sur une paire de skis ou sortez la traîne sauvage du fond du garage et passez une journée en famille.



**Capsule Santé**  
*No. 3, 2009*



## Impliquez-vous.

Inscrivez-vous à un cours ou à une activité. En plus de vous imposer une sortie, vous aurez l'occasion de découvrir de nouveaux intérêts et vous ne serez pas seul.

## Créez des rituels.

Trouvez de nouvelles façons de célébrer l'hiver : organisez des activités auxquelles peuvent participer votre famille et vos amis, comme une promenade en traîneau, un festival d'hiver dans votre rue, du patinage, etc. Ce sont d'excellents moyens de passer du temps en plein air, de rencontrer des gens et de refaire le plein d'énergie durant les mois les plus sombres de l'hiver.

## Obtenez de l'aide.

Si vos symptômes limitent sérieusement votre aptitude à bien fonctionner à la maison et au travail, vous souffrez peut-être d'une forme de dépression mieux connue sous le nom **trouble affectif saisonnier**. Les symptômes du trouble affectif saisonnier sont plus sévères que ceux des blues de l'hiver : irritabilité, impression de vide ou tristesse profonde et modification importante des habitudes d'alimentation et de sommeil. Si vous pensez que vous pourriez souffrir de trouble affectif saisonnier, consultez votre médecin ou contactez un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale afin d'obtenir des références sur le soutien et les ressources disponibles dans votre communauté (514-849-3291).

(Sources : [www.shepellfgi.com](http://www.shepellfgi.com), [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca))

## Saviez-vous que...?

La **semaine québécoise pour un avenir sans fumée** a lieu du 18 au 24 janvier. Vous désirez vous libérer du tabac? Inscrivez-vous au « Défi J'arrête, j'y gagne ! » **avant le 1<sup>er</sup> mars 2009**. Il y a plusieurs prix à gagner! Rendez-vous au [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca). Pour plus d'information ou pour du soutien, veuillez appeler au 1-866-jarrête (527-7383).

Le **cancer du poumon** est la principale cause de mortalité par cancer chez les Canadiens et les Canadiennes. Le risque de cancer du poumon s'accroît de façon marquée pour les personnes qui fument beaucoup et qui fument longtemps.

Le **tabagisme** peut également accroître le risque de cancer de la vessie, du col de l'utérus, du côlon et rectum, de l'œsophage, du rein, du larynx, de la cavité buccale/gorge, du pancréas, de l'estomac et certaines tumeurs ovariennes.

(Sources : [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca), [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca))



**NOTE :** LA « CAPSULE SANTÉ » EST PUBLIÉE UNIQUEMENT À TITRE DOCUMENTAIRE. ELLE N'A PAS POUR BUT DE FOURNIR DES CONSEILS MÉDICAUX.