

# Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Mai 2011



## Semaine de la santé mentale du 1<sup>er</sup> au 7 mai. Prenez soin de votre esprit!

### Astuces pour l'équilibre mental au boulot!

Dans le brouhaha, il est parfois facile de se laisser submerger par le stress.

- Posez des questions si la demande que l'on vous fait n'est pas claire.
- N'ayez pas peur de prendre des notes. Il n'est pas obligatoire de tout emmagasiner dans sa tête.

- À la fin de votre journée, fixez vos priorités du lendemain en demeurant réaliste sur ce que vous pouvez accomplir.
- Prenez toutes les vacances auxquelles vous avez droit. Le repos et la détente augmentent la productivité.

Source: [cmha.ca](http://cmha.ca)



### Viva! la lecture!

Deux livres en rapport avec le mieux-être:

#### Cessez d'être gentil, soyez vrai!

De Thomas d'Ansembourg. Éditions de l'Homme. Un ouvrage qui révèle comment rester soi-même tout en ayant de saines relations avec les autres.

#### Qui a piqué mon fromage?

De Spencer Johnson. Éditions Michel Lafond. Une parabole pour s'adapter au changement au travail, en famille et en amour.

Source: [archambault.ca](http://archambault.ca)



### Bouger, c'est bon pour le moral!

C'est connu: bouger favorise la santé et une philosophie de vie plus positive. Un exercice aérobique de 30 à 60 minutes peut même augmenter de plus de 30% l'afflux de sang dans le cerveau. Résultats: plus d'oxygène, de nutriments et d'hormones. Source: [hc-sc.gc.ca](http://hc-sc.gc.ca)

### Ordinateur... évitez de « boguer »!

Dos en compote, tête lourde, yeux fatigués, épaules et cou raides... Pas de doute! L'ordinateur peut provoquer quelques malaises physiques.

- Gardez le dos droit en inclinant légèrement le dossier de votre chaise vers l'arrière. Ainsi, vous aurez une meilleure posture en évitant de vous pencher vers l'écran.
- Abaissez votre clavier pour que les avant-bras forment un angle de 90 degrés et que les épaules demeurent détendues.
- Prenez des pauses et étirez-vous souvent.
- Prévenez la fatigue oculaire en détournant régulièrement les yeux de l'écran et en clignant des yeux.

Source: [chiropracticcanada.ca](http://chiropracticcanada.ca)



[viva-sante.ca](http://viva-sante.ca)

Nous désirons connaître vos commentaires ou suggestions. Écrivez-nous à [vivasante@lacapitale.com](mailto:vivasante@lacapitale.com).

LaCapitale

viva!  
santé