

# Bulletin d'information sur le bien-être

Deuxième trimestre 2025



## Ce trimestre, nous mettons à l'honneur la richesse et la complexité du corps humain, tout en rappelant le rôle essentiel de la santé préventive.

Nous soulignons également le **mois de sensibilisation au stress** en avril, le **mois de la santé des femmes** en mai, ainsi que les **mois de la santé des hommes** et **de la santé du cerveau** en juin. Ces campagnes nationales de sensibilisation nous offrent un moment privilégié pour écouter notre corps et comprendre ses messages pour notre santé. Un peu de conscience de soi suffit parfois pour adopter une approche plus proactive envers notre bien-être, prendre des décisions éclairées en matière de santé, et cultiver un sentiment d'équilibre au quotidien.

## Saviez-vous que les hormones jouent un rôle clé dans la santé préventive?

Alors que nous soulignons les mois de sensibilisation de ce trimestre, impossible de passer à côté de l'importance de la santé hormonale. Pour mieux comprendre cette dimension essentielle, un petit rappel sur le système endocrinien s'impose.

Le système endocrinien agit comme un réseau de communication interne. Il utilise les hormones comme messagers chimiques pour réguler des fonctions aussi variées que l'énergie, l'humeur, le métabolisme et la croissance. L'impact de ces messagers est loin d'être négligeable. En effet, ils influencent même notre façon de penser et d'agir, jour après jour. Les hormones sont également indispensables au maintien de l'homéostasie, c'est-à-dire l'équilibre global du corps.

### Principales glandes et leurs fonctions

 <p><b>Glande pituitaire = la glande maîtresse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li> Située à la base du cerveau, elle contrôle les autres glandes endocrines.</li><li> Elle régule la croissance, la réponse au stress et les fonctions reproductives.</li></ul>
 <p><b>Glande thyroïde = la gestionnaire du métabolisme</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li> Située dans le cou, elle produit des hormones qui influencent le métabolisme, l'énergie et la température corporelle.</li><li> Une thyroïde hypoactive (hypothyroïdie) peut entraîner une grande fatigue et un gain de poids, tandis qu'une thyroïde hyperactive (hyperthyroïdie) peut causer une perte de poids et de l'anxiété.</li></ul>
 <p><b>Glandes surrénales = les réponses au stress</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li> Situées au-dessus des reins, elles libèrent de l'adrénaline et du cortisol.</li><li> Elles jouent un rôle clé dans la gestion du stress, du niveau d'énergie et de la pression artérielle.</li><li> <b>Avril est le mois national de sensibilisation au stress, <a href="#">cliquez ici</a> pour plus de renseignements sur le cortisol et ses effets sur le corps et l'esprit.</b></li></ul>
 <p><b>Pancréas = le régulateur de la glycémie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li> Il libère l'insuline et le glucagon pour équilibrer le taux de sucre dans le sang.</li><li> Un déséquilibre peut mener au diabète ou à des pics et des chutes de glycémie.</li></ul>
 <p><b>Ovaires et testicules = le centre de la reproduction</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li> Les ovaires (chez les femmes) produisent des œstrogènes et de la progestérone, influençant le cycle menstruel ainsi qu'un large éventail de fonctions corporelles.</li><li> <b>Le mois de mai est le mois de la santé des femmes, <a href="#">cliquez ici</a> pour consulter une ressource complète sur la ménopause. <a href="#">Cliquez ici</a> pour une ressource éclairante sur la synchronisation du cycle menstruel.</b></li><li> Les testicules (chez les hommes) produisent la testostérone, une hormone qui soutient la croissance musculaire, l'humeur et la santé globale.</li><li> <b>Juin est le mois de la santé des hommes, <a href="#">cliquez ici</a> pour plus de renseignements sur la santé des hommes.</b></li></ul>

## Conseils pour maintenir un système endocrinien en santé

Bien qu'il soit impossible de prévenir toutes les affections liées au système endocrinien, voici quelques gestes simples pour aider au bon équilibre hormonal :



Maintenez un poids santé adapté à vous



Faites de l'exercice régulièrement



Adoptez une alimentation saine et équilibrée



Dormez suffisamment et régulièrement



Limitez ou évitez la consommation d'alcool



Évitez ou cessez de fumer

Certaines substances chimiques, appelées **perturbateurs endocriniens**, peuvent aussi affecter votre santé hormonale. Découvrez l'impact que certains produits courants peuvent avoir sur votre santé avec cette ressources [ici](#).

Pour en savoir plus sur les déséquilibres hormonaux, [consultez cet article](#) publié par UCLA Health.

# Comprendre les hormones du stress

## Qu'est-ce que les hormones du stress?

Lorsque nous faisons face au stress, notre corps active la réaction de lutte ou de fuite, un mécanisme de survie qui entraîne la libération d'hormones liées au stress.

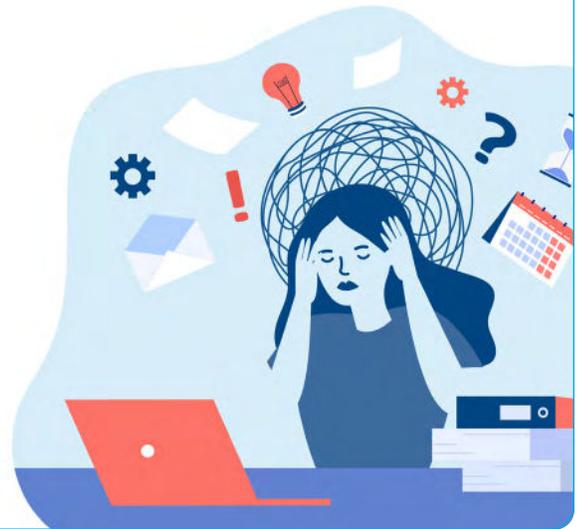
Dans notre quotidien, nous sommes souvent confrontés à des exigences ou situations stressantes qui peuvent donner l'impression que nous sommes menacés. Cette menace perçue pousse l'hypothalamus, une région du cerveau, à envoyer un message aux glandes surrénales (situées au-dessus des reins) pour qu'elles libèrent certaines hormones, dont l'adrénaline et le cortisol.

### Principales hormones du stress

**Cortisol** : L'hormone du stress principale : régule votre métabolisme, votre glycémie et l'inflammation.

**Adrénaline (Épinéphrine)** : Augmente votre rythme cardiaque, votre pression artérielle et votre apport énergétique.

**Noradrénaline** : Accroît votre vigilance et votre capacité de concentration.



## Cortisol

Le cortisol est produit par les glandes surrénales. Il suit un rythme naturel quotidien : ses niveaux sont les plus élevés le matin et diminuent progressivement pour atteindre leur point le plus bas la nuit.

### Fonctions du cortisol :



Gère le métabolisme et la glycémie



Réduit l'inflammation



Aide à la formation de la mémoire



Régule la pression artérielle



Soutient le cycle veille-sommeil

## Stress chronique et déséquilibre du cortisol

Lorsque le stress est constant, le cortisol reste élevé, ce qui peut être nuisible à votre corps avec le temps.

### Effets d'un taux élevé et chronique de cortisol :



Anxiété, dépression



Problèmes digestifs



Prise de poids (particulièrement au niveau du ventre)



Tension musculaire



Troubles du sommeil



Hypertension artérielle



Système immunitaire affaibli



Déséquilibres de la glycémie

## Ce que vous pouvez faire pour aider à réguler le cortisol



- ✓ Pratiquez la relaxation comme le yoga, **la pleine conscience** ou la méditation
- ✓ Faites de l'activité physique régulièrement
- ✓ Assurez-vous de bien dormir
- ✓ Mangez de façon équilibrée
- ✓ Échangez avec un **conseiller professionnel** ou un **coach en bien-être** pour vous aider à gérer votre stress
- ✓ Passez du temps dans la nature
- ✓ Réduisez votre consommation de caféine et d'alcool

# Comment pouvez-vous participer au mois de la santé des femmes et au mois de la santé des hommes?

**En mai, nous observons le mois de la santé des femmes**, une occasion de sensibiliser aux enjeux de santé des femmes et d'encourager les femmes de tous âges à prioriser leur santé et leur bien-être.

## Rappels :

- ✓ Prenez rendez-vous pour votre examen annuel de santé
- ✓ Restez à jour avec vos dépistages du cancer du col de l'utérus
- ✓ Prenez rendez-vous pour votre mammographie

**Cliquez ici** pour plus de renseignements sur la santé préventive des femmes.



**En juin, nous observons le mois de la santé des hommes**, une occasion de sensibiliser aux défis courants liés à la santé des hommes et de soutenir leur bien-être.

## Rappels :

- ✓ Prenez rendez-vous pour votre examen physique annuel
- ✓ Restez à jour avec les examens de dépistage préventifs

**Cliquez ici** pour plus de renseignements sur la santé préventive des hommes.

Découvrez **ComPsych Huddles** pour des séances de groupe sur des sujets passionnants!

## Façons de participer :



Assistez à des événements éducatifs axés sur la santé et le bien-être



Soyez actif : Essayez un nouvel entraînement ou faites une promenade en plein air



Pratiquez la pleine conscience, la méditation et des exercices de respiration



Essayez une nouvelle recette santé



Créez un réseau de soutien.  
Entourez-vous de personnes positives qui partagent vos valeurs et vos expériences de vie.



Écoutez un balado



Adoptez un nouveau passe-temps



Vivez des moments avec vos proches

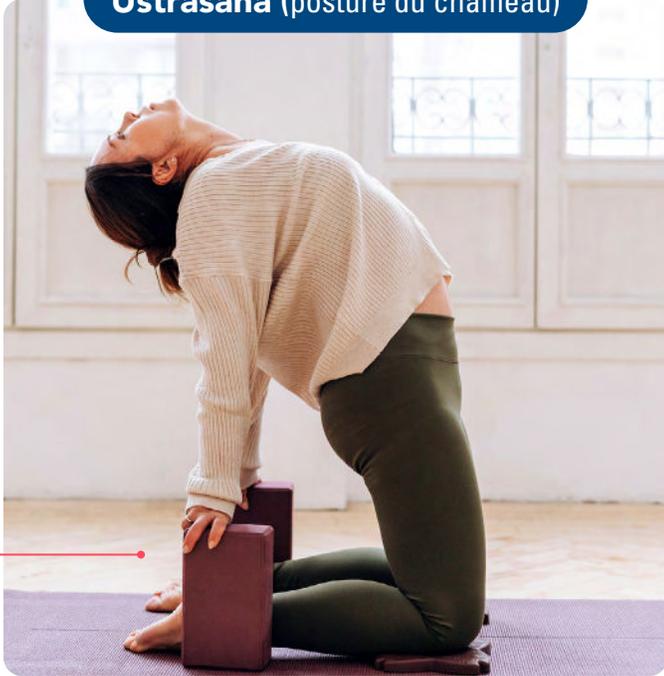


Apportez de petits changements à vos habitudes quotidiennes

# Posture de yoga du trimestre

La posture **ustrasana**, mieux connue sous le nom de « **posture du chameau** », est une flexion arrière qui aide à ouvrir les épaules et à renforcer les muscles du tronc et du dos. Dans notre quotidien, plusieurs activités nous amènent à arrondir le dos vers l'avant. Cette posture peut donc être particulièrement bénéfique pour les personnes ressentant de la tension dans le haut du dos. Elle stimule également la thyroïde et la parathyroïde, deux glandes productrices d'hormones situées dans la région du cou.

## Ustrasana (posture du chameau)



## Conseils pratiques :

Réchauffez votre corps avant de pratiquer cette posture

Gardez les épaules ouvertes et éloignées des oreilles

Si vous ressentez une tension dans la nuque, placez vos orteils contre un mur et appuyez légèrement le sommet de votre tête contre celui-ci pour un soutien supplémentaire.



## 3 variantes de la posture du chameau à essayer :

- **Repliez les orteils** : Cela élève les talons, les rendant ainsi plus accessibles aux mains.
- **Gardez les mains sur le bas du dos**. Vous profiterez des bienfaits de la posture, avec plus de stabilité.
- **Utilisez des blocs de yoga**. Placez des blocs de yoga à côté de vos pieds à leur hauteur maximale, pour vous soulever un peu plus.

## Étapes

1. Agenouillez-vous, les genoux et les pieds écartés à la largeur des hanches, les cuisses perpendiculaires au sol.
2. Allongez les gros orteils vers l'arrière, en appuyant fermement avec les dix orteils. Sans bouger, essayez de rapprocher vos chevilles l'une de l'autre.
3. Tournez légèrement l'intérieur des cuisses l'une vers l'autre et relâchez doucement le coccyx en direction de l'arrière des genoux. Gardez le bassin en position neutre (ni basculé vers l'avant ni vers l'arrière).
4. Joignez vos paumes devant le sternum et baissez doucement le menton vers la poitrine.
5. Inspirez profondément pour allonger la colonne et soulever la poitrine.
6. À l'expiration, commencez à cambrer doucement le haut du dos et ouvrez les épaules. Laissez vos bras retomber vers l'arrière en même temps et dirigez les doigts vers les talons. Si vous ne pouvez pas atteindre vos talons, repliez les orteils pour surélever les talons. (Ne vous étirez pas en arrière avec un bras d'abord, puis l'autre; une torsion dans cette posture peut entraîner une blessure.)
7. Poussez légèrement vos omoplates vers l'avant et vers le haut pour soulever encore davantage la poitrine, si cela reste confortable pour vous.
8. Une fois que vous avez créé plus d'espace et d'ouverture dans le haut du dos, gardez le menton légèrement rentré pendant que vous laissez doucement tomber la tête vers l'arrière.
9. Continuez à appuyer avec vos pieds et vos jambes pour soulever votre colonne thoracique et votre poitrine.
10. Restez dans la posture pendant 5 à 10 respirations profondes. Pour revenir à la position de départ, inspirez profondément en menant le mouvement avec le sternum et laissez la tête se redresser en dernier.

## Cher accompagnateur

**Question :** Je tente de gérer ma glycémie, mais je ne veux pas renoncer aux aliments savoureux. Quels condiments puis-je consommer qui sont à la fois délicieux et équilibrés?

**Réponse de la coach Bella :** Bonne question! Gérer la glycémie ne signifie pas sacrifier la saveur. Les bons condiments peuvent rehausser vos repas tout en soutenant des niveaux de glucose stables. Voici quelques excellents produits à conserver dans votre garde-manger et votre réfrigérateur :



### Vinaigre

Le vinaigre de cidre de pomme et le vinaigre balsamique ajoutent du piquant aux vinaigrettes et aux marinades, et peuvent aussi aider à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire les pics de glycémie après les repas.

**Essayez ceci :** Versez un peu de vinaigre balsamique sur des légumes rôtis ou mélangez du vinaigre de cidre de pomme avec de l'huile d'olive pour une vinaigrette simple.



### Beurres de noix et de graines

Les beurres d'amande, d'arachide et de graines de tournesol sont d'excellentes sources de protéines, de fibres et de graisses saines. Assurez-vous de choisir des versions naturelles sans sucre ajouté.

**Essayez ceci :** Étalez du beurre d'amande sur des tranches de pomme ou mélangez du beurre d'arachide dans du yogourt grec pour une collation riche en protéines.



### Salsa

La salsa tomate fraîche, surtout faite maison sans sucre ajouté, ajoute beaucoup de saveur avec un impact minimal sur la glycémie.

**Essayez ceci :** Versez de la salsa sur des œufs brouillés ou mélangez-la avec des haricots noirs pour un accompagnement rapide.



### Moutarde

Cette option faible en calories et sans sucre existe en plusieurs variétés (Dijon, jaune, à grains entiers) et offre des saveurs audacieuses sans sucre ajouté.

**Essayez ceci :** Étalez de la moutarde sur un roulé de laitue avec de la dinde et du fromage, ou mélangez-la avec du yogourt grec pour une trempette acidulée.



### Hummus

Le hummus, une trempette riche en fibres et en protéines faite de pois chiches et de tahini, est une délicieuse tartina ou vinaigrette qui ne provoque pas de pics de glycémie.

**Essayez ceci :** Utilisez du hummus comme trempette pour des tranches de concombre ou comme tartina sur un roulé de grains entiers avec des légumes.



### Sauce piquante

La plupart des sauces piquantes sont naturellement faibles en sucre et en calories. Il suffit de vérifier les étiquettes pour éviter le sucre ajouté et l'excès de sodium.

**Essayez ceci :** Ajoutez de la sauce piquante sur une toast à l'avocat ou mélangez-la dans une marinade maison pour des crevettes grillées.



### Pesto

Fait avec de l'huile d'olive riche en graisses saines, du basilic frais et des noix, le pesto est un choix savoureux, riche en graisses saines, qui peut aider à contrôler la glycémie.

**Essayez ceci :** Mélangez du pesto avec des nouilles de courgette ou utilisez-le comme tartina sur du poulet grillé.



### Guacamole

Les avocats sont une excellente source de fibres et de graisses saines, ce qui rend le guacamole idéal pour maintenir une glycémie stable tout en apportant une texture crémeuse et savoureuse à vos repas.

**Essayez ceci :** Étalez du guacamole sur du pain de grains entiers ou utilisez-le comme garniture pour du poisson grillé.



### Tahini

Fait de graines de sésame moulues, le tahini est riche en graisses saines et ajoute une texture crémeuse aux vinaigrettes, trempettes et tartines.

**Essayez ceci :** Versez du tahini sur du chou-fleur rôti ou mélangez-le avec du jus de citron et de l'ail pour une vinaigrette rapide.

Lors de la sélection de condiments, vérifiez les étiquettes pour détecter les sucres cachés et les additifs. Recherchez des ingrédients simples et à base d'aliments entiers pour garder vos repas savoureux et équilibrés. Amusez-vous à expérimenter ces options savoureuses! **Prenez soin de vous!**

COMPSYCH®

## Assistance en direct en tout temps

Téléphone :

| Service de relais téléphonique : composez le 711

En ligne : [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com) | Application : [GuidanceNow](https://guidancenow.com)™ | ID Web :

