



# Santé et bien-être

Février 2017

[www.gmsinsurance.com](http://www.gmsinsurance.com)

## Dépression saisonnière

On a parfois l'impression que l'hiver est interminable, surtout dans nos climats nordiques. En effet, le manque de lumière, le froid et la grisaille générale peuvent affecter notre humeur. C'est en février que la dépression saisonnière est à son comble.

Si vous vous sentez un peu déprimé, pessimiste ou enlisé dans la routine, il se peut que vous soyez atteint de ce trouble. Il se caractérise par un état général de fatigue mentale et de tristesse. Toutefois, si la durée et l'intensité de vos changements d'humeur nuisent à votre équilibre au quotidien, il se peut que vous souffriez d'un syndrome plus grave, comme la dépression ou les troubles affectifs saisonniers. Si tel est le cas, parlez-en à votre médecin. Votre santé mentale est tout aussi importante que votre bien-être physique, et elle mérite que vous la surveilliez.

La dépression saisonnière générale peut être problématique, mais vous pouvez la surmonter en appliquant quelques astuces pour tenir jusqu'au printemps :

### Restez actif

Les endorphines ont des effets positifs sur l'humeur et le meilleur moyen de les libérer consiste à maintenir une activité physique. L'Agence de santé publique du Canada recommande aux adultes de consacrer chaque semaine deux heures trente à une activité physique modérée à intense.

Ce n'est pas parce que c'est l'hiver que vous devez cesser toute activité sportive. Les sports d'hiver ne manquent pas au Canada, du patinage au ski, en passant par la planche à

neige, la raquette, la luge ou tout simplement la marche rapide. Si les activités d'extérieur ne sont pas votre tasse de thé, essayez la musculation, la marche dans les centres commerciaux, ou encore le golf, le soccer ou le volleyball en salle.

### Surveillez vos taux de vitamine D

Les carences en vitamine D sont fréquentes chez les Canadiens, surtout en hiver. Or, la vitamine D permet d'assurer le bon fonctionnement des muscles, des nerfs et du système immunitaire. Nos corps peuvent en produire de façon naturelle, mais cela exige une exposition au soleil qui, du fait que les jours sont plus courts et que nous devons nous couvrir pour résister au froid, est limitée en hiver. Privilégiez donc les aliments enrichis en vitamine D ou envisagez la prise d'un supplément vitaminique.

### Ne vous isolez pas

Lorsqu'on n'a pas le moral, il est facile de se renfermer sur soi-même et d'entrer dans un état proche de l'hibernation. Résistez à cet instinct : rendez visite à vos amis et à votre famille. Ils sauront souvent vous délester de ce poids et vous aider à surmonter ce cap difficile.

### Souriez

Selon la revue *Harvard University Gazette*, sourire (même lorsqu'on n'en a pas envie) peut agir positivement sur l'humeur. Souriez lorsque vous saluez d'autres personnes. Non seulement vous vous sentirez mieux, mais vous aiderez peut-être quelqu'un d'autre à se sentir mieux aussi.

### Prévoyez une activité



Nous souhaitons fournir de l'information concernant la vie saine et la réalisation d'un mode de vie équilibré. Cette information n'est pas conçue pour remplacer des conseils médicaux, juridiques, financiers ou autres. Consultez toujours le professionnel approprié pour votre situation avant de prendre des décisions qui touchent votre bien-être.



# Santé et bien-être

Février 2017

[www.gmsinsurance.com](http://www.gmsinsurance.com)

Fixez une date pour un événement spécial, comme une soirée entre amis, une excursion d'une journée ou des vacances. Un projet à planifier et auquel se raccrocher peut être de nature à vous faire entrevoir la lumière au bout du fameux tunnel.

## **Gardez espoir**

Dans quelques semaines seulement, les journées seront plus lumineuses. Le passage à l'heure d'été s'effectuera le 12 mars et le printemps fera son retour le 20 mars.



Nous souhaitons fournir de l'information concernant la vie saine et la réalisation d'un mode de vie équilibré. Cette information n'est pas conçue pour remplacer des conseils médicaux, juridiques, financiers ou autres. Consultez toujours le professionnel approprié pour votre situation avant de prendre des décisions qui touchent votre bien-être.