



Pour une famille en santé : guide pour les parents.

En tant que parent, la santé de votre famille est au sommet de vos priorités, et l'automne peut poser un défi, tant sur le plan mental que sur le plan physique. Les enfants doivent s'ajuster aux changements importants qu'impose la rentrée scolaire, qu'ils fassent leurs débuts à l'école primaire, qu'ils entrent dans une nouvelle classe ou qu'ils quittent pour l'université. Avec la baisse des températures, la probabilité d'attraper un rhume augmente¹ et la diminution des heures de clarté peut jouer sur le moral et l'énergie des parents travailleurs.

Lorsqu'on trouve sous un même toit des personnes qui en sont à des étapes différentes de leur vie, ce n'est pas si simple de tenir compte des besoins de chacun. Pour vous faciliter la tâche, voici un guide pour favoriser la santé et le bonheur de toute la famille cet automne.

Santé mentale

L'automne se caractérise par des changements de décor. Le temps est plus gris, les enfants se retrouvent entre quatre murs plus souvent, ce qui peut parfois entraîner une baisse de l'humeur. Suivez ces conseils pour aider votre famille à garder le moral.



Pleins feux sur la souplesse au travail.

Parents, arrêtez-vous un instant pour penser à votre propre bien-être. Un sondage de LifeWorks a révélé que 34 % des employés canadiens considèrent la flexibilité au travail comme « la mesure la plus importante prise par leur employeur pour soutenir leur santé mentale² ».

De plus en plus d'organisations facilitent ce mode de travail, et les employés constatent les avantages généraux pour leur bien-être. Une enquête a par ailleurs montré une corrélation positive entre la flexibilité au travail et la qualité de vie, notamment les habitudes en matière d'alimentation, de sommeil et d'exercice physique.³



Attention à la déprime de la rentrée des classes.

Au Canada, on estime que 1,1 million d'enfants et de jeunes souffrent de maladies mentales. S'ils ne sont pas traités rapidement, ces troubles risquent de s'aggraver et de réapparaître à l'âge adulte.⁴ Surveillez les signes de stress, d'anxiété et de mauvaise humeur⁵ lorsque les enfants retournent à l'école, et ne tardez pas à chercher du soutien et un traitement.



Déjouez le trouble affectif saisonnier.

Les jeunes adultes sont plus à risque de souffrir du trouble affectif saisonnier, une forme de dépression associée aux conditions hivernales⁶, et cela pourrait frapper plus durement les étudiants de niveau postsecondaire qui se trouvent loin du soutien de leur foyer. L'automne est la saison pour commencer une routine d'activité physique et prendre l'habitude d'aller prendre l'air le midi, deux des meilleurs moyens de défense contre ce trouble.

Santé physique

La nature entre en hibernation et nous devenons plus casaniers, et en même temps plus contagieux.⁷ Cet automne, adoptez les mesures de protection qui suivent.



Les vaccins à la rescousse

Les enfants sont souvent les premiers à se frotter à la saison de la grippe lors de la transition entre les belles journées d'été et l'école et ses terrains de jeu bondés. Pour que les maladies saisonnières ne gâchent pas la vie de tous, pensez à les inscrire pour leur vaccination annuelle.



Informez-vous

Les parents prennent parfois l'habitude de faire passer leur santé au second plan, mais il est toujours important de faire vérifier les symptômes qui nous gênent.⁸ Apprenez à connaître vos facteurs de risque pour savoir quand il est temps de prendre un rendez-vous.



1. Northwestern Medicine. (2022). Can Winter Make You Sick?. Repéré le 13 septembre 2022. <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/can-winter-make-you-sick> 2. Ovid, N. (25 février 2022). Posthaste: Canadian employees prioritize flexible work over career progression. Financial Post. Repéré le 14 septembre 2022. 3. FlexJobs and Mental Health America. (2020). FlexJobs, Mental Health America Survey: Those With Flexible Work Report Better Mental Health. Repéré le 14 septembre 2022. <https://www.flexjobs.com/blog/post/flexjobs-mha-survey-flexible-work-improves-mental-health/> 4. Alimi, I., Mathies, I., Archibald, A.; Compton, C. et Keku, E. (28 novembre 2021). « Improving Child Mental Health Policy in Canada ». Cureus, vol. 13, no 10. Repéré le 14 septembre 2022. <https://www.cureus.com/articles/77319-improving-child-mental-health-policy-in-canada> 5. Association canadienne pour la santé mentale : division de la C.-B. Mental Illnesses in Children and Youth. Repéré le 14 septembre 2022. <https://cmha.bc.ca/documents/mental-illnesses-in-children-and-youth-2/> 6. Association canadienne pour la santé mentale : division de la C.-B. Seasonal Affective Disorder. Repéré le 14 septembre 2022. <https://cmha.bc.ca/documents/seasonal-affective-disorder-2/> 7. Northwestern Medicine. (2022). Can Winter Make You Sick?. Repéré le 13 septembre 2022. <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/can-winter-make-you-sick> 8. CBC News. (10 mars 2022) Time for a regular checkup? Here's what doctors say you should ask about. The Dose. Repéré le 14 septembre 2022. <https://www.cbc.ca/radio/whitecoat/time-for-a-regular-checkup-here-s-what-doctors-say-you-should-ask-about-1.6379048>