

SANTÉ en français

Partenariat communauté en santé (PCS)

LE PARTENARIAT COMMUNAUTÉ EN SANTÉ (PCS), VOTRE RÉSEAU POUR LA SANTÉ EN FRANÇAIS À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS ET À L'AFFÛT DES INNOVATIONS EN SANTÉ!

L'automne ou comment éviter que la rentrée vous rentre dedans!

Sandra St-Laurent

Il existe un dicton irlandais qui dit que « le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde ».

On le sait, on le sent, le sommeil joue un rôle très important dans notre vie. Après tout, on dort presque un tiers de notre vie! Le sommeil est un processus physique et psychique essentiel qui permet à notre corps de se régénérer, se réparer, de grandir. C'est dans cette phase de notre vie que nos apprentissages se consolident et que nos émotions sortent, s'expriment, s'organisent!

L'Institut universitaire Douglas en santé mentale (Montréal) a démontré que la qualité du sommeil a une incidence sur le succès scolaire. En effet, contrairement à ce que l'on pense, le corps ne fonctionne pas au ralenti durant le sommeil, mais connaît une activité intense, particulièrement au niveau cérébral et dans la sécrétion d'hormones (apogée pour certaines hormones comme les hormones de croissance). C'est durant le sommeil que le corps renouvelle les réserves énergétiques des cellules. D'où l'importance de bien dormir pour les enfants en pleine croissance!

Nouvelle tendance?

Des chercheurs de l'Université Irvine en Californie viennent d'identifier qu'un perturbateur principal de sommeil se trouve... sur votre écran! En effet, les médias en particulier semblent accaparer non seulement nos jours, mais aussi nos nuits! Les résultats prouvent que les émissions lumineuses bleues de nos écrans stimulent notre cerveau et retardent la production de mélatonine, l'hormone responsable du sommeil. De plus, cette lumière bleue est perceptible, même lorsque les paupières sont fermées! Alors, pas question de lire au lit sur votre tablette quand vous êtes insomniaque! Vous pourriez affecter la qualité de votre sommeil... et celle de vos proches!

Bonne hygiène de sommeil

Le centre d'investigation et de recherche sur le sommeil (CHUV) recommande de :

- développer dans la mesure du possible une routine (qui respecte votre cycle circadien);
- maintenir un environnement confortable (attention au bruit, lumière - surtout bleue comme celle des écrans - température de la chambre);
- éviter la rumination au lit (repenser à sa journée, tenter de résoudre des problèmes);
- dissocier du lit les activités autres que le sommeil dans la mesure du possible (lire, bricoler, écouter la télévision, consulter sa tablette);
- conserver une routine de repas constante et éviter les repas lourds en soirée;
- éviter les excitants en soirée (café, boissons gazeuses, cigarettes);
- éviter les siestes durant la journée si vous avez des problèmes de sommeil, car cela fragmente le sommeil.

L'activité physique peut vous aider à vous endormir, mais seulement si elle est pratiquée avant les trois heures précédant votre sommeil, sinon ce sera l'effet contraire!

Mythes et réalités sur le sommeil

Saviez-vous que?

- Nous dormons près d'un tiers de notre vie.
- Les personnes âgées n'ont pas besoin de moins de sommeil, mais leur sommeil profond est plus fragilisé par la lumière, le bruit, les douleurs. Comme elles se réveillent plus facilement, il est recommandé de prendre des siestes pour récupérer.
- En cas d'insomnie, ne restez pas au lit! Ceci a pour effet de frustrer davantage et d'entraîner un sommeil de mauvaise qualité. Il vaut mieux se lever et retourner se coucher quand on est bien fatigués et se lever au réveil.

Toujours insomniaque?

Consultez les nouveautés du Centre de ressources en santé du PCS pour des outils qui vous aideront à retrouver le sommeil de vos rêves!

NOUVEAUTÉS AU CENTRE DE RESSOURCES EN SANTÉ

Peut-on vivre sans son smartphone? Manuel de vie pour les utilisateurs de téléphones intelligents

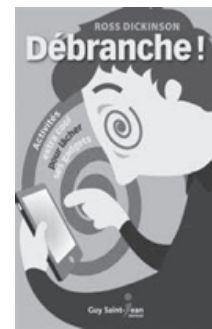
Aquien/Quentin Vijoux



Nouvel éclairage sur la place du téléphone intelligent dans notre approche au monde. Petit guide humoristique décrivant des situations cocasses de la vie quotidienne des utilisateurs de téléphones intelligents qui propose des conseils et des exercices pour vaincre sa dépendance au téléphone portable.

Débranche!

Ross Dickinson



Mettons de côté nos vies virtuelles et reprenons le contrôle de nos vies réelles! Trucs simples, faciles à lire. Faites le plein d'idées concrètes et d'activités à tester afin de réapprendre à être un humain... plutôt qu'un zombie! Puis, la bonne nouvelle, c'est qu'on peut même le lire sur nos téléphones ou nos tablettes!

Pensoillard le hamster

Serge Marquis



Pensoillard, le hamster. Un tout petit hamster. Il court. Dans une roulette. À l'intérieur de votre tête. Certains jours, il court plus vite que d'autres. Certaines nuits, il vous empêche carrément de

dormir. Dans un style vivant et plein d'esprit, le Dr Serge Marquis vous invite à observer les mouvements de votre ego, à vous amuser de ses pitreries. Puis, à ralentir pour trouver la paix. Étape par étape, l'auteur vous guide vers la décroissance personnelle. Une démarche à contre-courant à la fois divertissante et libératrice. Car un petit pas de moins pour Pensoillard, c'est un grand pas de plus pour vous.

Vaincre les ennemis du sommeil

Charles M. Morin



Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Au menu : phases du sommeil, habitudes et attitudes pour contrôler l'insomnie en passant par les différentes techniques de relaxation et trucs pour créer un environnement

propice au sommeil. Cet ouvrage des plus utiles traite aussi du décalage horaire, de l'apnée, de la narcolepsie, des somnifères, des troubles du sommeil spécifiques aux enfants et aux personnes âgées.



CALENDRIER D'ACTIVITÉS

21 septembre de 12 à 13 h

Midi-causerie santé

Trouver le nirvana dans une tasse de café et autres secrets du bonheur — Conférence en santé mentale 101.

Conférence gratuite. Mini-psy gratuite, Camilio Zacchia, Ph. D. psychiatre (Institut universitaire en santé mentale Douglas), Présenté par le PCS, salle de formation, Centre de la francophonie.

24 septembre

Assemblée générale annuelle

Assemblée générale annuelle AGA de l'Association franco-yukonnaise (avec présentation du Plan de développement global de la communauté - incluant le volet santé), Bestwestern GoldRush Inn, www.afy.yk.ca ou 668-2663, poste 500.

28 septembre de 10 h à 11 h 30

Webinaire

L'utilisation d'Internet contribue-t-elle au vieillissement réussi des aînés? CHNET-Works! Melina Elliott, professeur à l'Université d'Ottawa, coor-

donnatrice de la recherche pour l'Étude canadienne longitudinale sur le vieillissement (U. Manitoba) et directrice de Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées. Présenté par le PCS, Centre de la francophonie, salle de formation. Inscription : 668-2663, poste 500.

1^{er} et 2 octobre

Formation Premiers soins et RCR

niveau C (Croix-Rouge) Lieu : Collège du Yukon (salle 1030); 195 \$ incluant manuel, 668-8710 ou en ligne www.yukoncollege.yk.ca, code 10451

26 octobre

Forum Connexion Santé 2016

Organisé par la Société santé en français, suivi de l'AGA de cet organisme Délégation yukonnaise organisée par le PCS Ottawa, Ontario

26 au 29 octobre

Conférence Hope, Help and Healing (Prévention du suicide)

Iqaluit, Nunavut www.caspconference.com