

Santé professionnelle

L'importance de la santé professionnelle

Les employeurs se soucient de la santé professionnelle, en partie, parce qu'elle a un intérêt financier : des employés heureux sont des employés plus productifs qui prennent moins de congés maladie. De plus, les entreprises qui figurent parmi les meilleures en matière de bien-être des employés surpassent toujours leurs concurrents.

Mais dans votre cas, c'est personnel. Même si vous pouvez vous éloigner d'un mauvais environnement professionnel, cela ne signifie pas que vous devez le faire. Après tout, **un individu lambda passe 90 000 heures de sa vie d'adulte à travailler, ce qui représente plus de 10 ans de sa vie!** Il est important pour votre bien-être de consacrer ce temps à un projet qui vous tient à cœur.

Une carrière peu satisfaisante entraîne des problèmes de santé

Le stress au travail ne doit pas être pris à la légère. S'ennuyer, être malheureux ou se sentir mal à l'aise sur son lieu de travail peut entraîner une augmentation brusque de votre niveau de stress et représente une des principales causes de stress chez la plupart des adultes. Le stress au travail coûte de l'argent en raison des problèmes de santé associés. Il nuit à la santé en causant des troubles de stress chroniques ou des problèmes d'estime de soi, empêche de dormir et donne l'impression d'être détaché sur le plan émotionnel.

section **01**

Votre activité en août :

Évaluation de votre santé professionnelle

Êtes-vous satisfait(e) de votre environnement de travail actuel? Ce petit test ne répondra pas à cette question pour vous, mais vous donnera matière à réflexion.



Astuces pour trouver le bonheur sur son lieu de travail

Le bonheur que procure une longue carrière est associé à un environnement de travail sain et un emploi qui exploite vos forces et vos centres d'intérêt. Cependant, si vous n'avez pas encore trouvé l'emploi de vos rêves, vous pouvez toujours rendre plus agréable le temps passé au travail :

Lâchez prise

Cela peut sembler trop audacieux, mais il s'agit d'un très bon conseil. Lorsque survient un problème, concentrez-vous sur des solutions productives et passez à autre chose. La mauvaise humeur peut facilement se propager et un conflit au bureau n'est dans l'intérêt de personne.

Faites des listes de tâches

Ou trouvez un autre moyen d'organiser votre journée. L'organisation de votre charge de travail peut vous donner l'impression de tout contrôler et vous permet d'établir plus facilement vos priorités.

Cherchez un moyen de vous ressourcer

Faites le tour du pâté de maisons, passez 15 minutes dans un parc ou sortez entre collègues : cela n'a pas d'importance, il suffit de trouver un moyen positif et agréable de vous ressourcer lorsque vous êtes stressé(e).

Focalisez-vous sur ce que vous aimez faire

Ne laissez pas les pensées négatives envahir les aspects de votre travail que vous aimez ou les domaines dans lesquels vous faites la différence. Trouvez ce que vous pouvez faire pour axer votre charge de travail sur ces tâches!



Évitez de grignoter au bureau

Il est difficile de manger sainement au bureau. À cause d'un emploi du temps chargé, un repas rapide, mais mauvais pour la santé s'avère être la solution la plus facile; un collègue rapporte des biscuits faits maison et vous ne voulez pas être impoli(e) en disant non; des anniversaires qui se suivent entraînent un trop-plein de tranches de gâteau de fête. Suivez ces conseils pour éviter de grignoter au bureau et évitez des écarts dans votre alimentation :

Conseils pour des collations saines

- **Buvez de l'eau et du thé pendant la journée.** Vous éviterez les calories superflues provenant des boissons sucrées et vous vous sentirez plus rassasié(e). De plus, les thés verts et noirs contiennent de puissants antioxydants!
- **Ne placez aucune grignotine à porter de main.** Asseyez-vous de sorte que tout bonbon ou friandise salée se trouvant sur votre bureau ne soit pas à portée de main, et trouvez un endroit loin de toute grignotine pour prendre vos pauses. Il est plus facile de résister à la tentation lorsqu'elle n'est pas sous vos yeux!
- **Gardez une réserve de collations saines à votre bureau.** De cette façon, lorsque vous avez faim ou que vous êtes tenté(e), vous savez que vous pouvez choisir une alternative saine.
- **Sachez dire non, tout en restant courtois(e).** Jim n'y verra aucun inconvénient si vous ne prenez pas de gâteau d'anniversaire. N'oubliez pas de lui souhaiter une excellente journée.

Des idées de collations faciles et saines

Fruits, fruits secs, noix, barres de protéines, yogourt grec avec des fruits ou des amandes, fromage à effiloche, dinde séchée, granola, légumes et trempette de houmous, mélange montagnard, boisson protéinée, pois chiches grillés.

Ce n'est pas dur de trouver une solution saine si vous êtes motivé(e)!



La recette du mois d'août

Porc à la mijoteuse accompagné de noix de Grenoble et de pommes

Laissez faire la mijoteuse et profitez-en pendant plusieurs jours.

INGRÉDIENTS

- Une demi-tasse de bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- Un quart de tasse de sirop d'érable pur
- Deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- Deux cuillères à café de moutarde moulue sur pierre
- Une cuillère à thé de romarin séché
- Une cuillère à thé de sel à l'ail
- Une demi-cuillère à thé de sauge séchée
- Un oignon haché grossièrement
- Deux cuillères à café d'huile d'olive ou de beurre
- Deux livres de longe de porc ou de filet de porc coupé en morceaux de 2 po (5 cm)
- Deux pommes Granny Smith épluchées, évidées et coupées en 8 morceaux
- Une demi-tasse de noix de Grenoble, grillées et hachées

INSTRUCTIONS

1. Dans une mijoteuse, incorporez le bouillon, le sirop d'érable, le jus de citron, la moutarde, le romarin, le sel à l'ail et la sauge.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et saisissez les morceaux de porc jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.
3. Placez les morceaux de porc dans la mijoteuse, nappez-les du mélange et garnissez-les d'oignons.
4. Couvrez et faites cuire pendant deux heures et demie.
5. Ajoutez les pommes, puis laissez mijoter pendant 30 minutes jusqu'à ce que les morceaux de porcs et les pommes soient fondants. Parsemez de noix et servez.

Durée totale (cuisson et préparation) :

360 minutes

Portions : 8 (environ 1-1/4-tasse)



INFORMATION NUTRITIONNELLE :

380 calories

19 grammes de matières grasses

110 milligrammes de cholestérols

220 milligrammes de sodium

16 grammes de glucides

2 grammes de fibre

36 grammes de protéine