



## Bien dormir... POUR PERDRE DU POIDS?

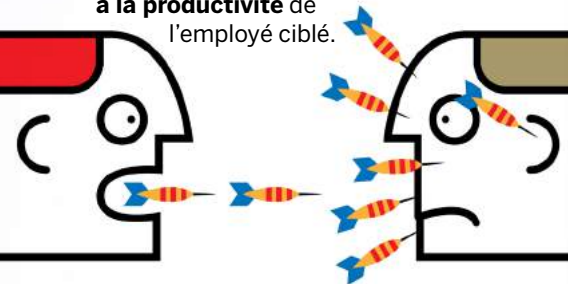
Dormir ne demande pas d'effort, c'est tout l'opposé. On pourrait donc croire que passer plusieurs heures à somnoler favorise la prise de poids. C'est bien le contraire! Le sommeil joue un rôle important dans la **régulation des cycles hormonaux**, incluant la **ghréline** et la **leptine**, deux hormones qui influencent directement l'**appétit**. En d'autres mots, dormir suffisamment permet de bien réguler son appétit et d'**éviter la surconsommation alimentaire**. De plus, un repos adéquat permet de **refaire ses réserves d'énergie** pour mieux performer lorsque nous serons actifs. Preuve que le repos est tout aussi important que l'effort lorsqu'il est question de saines habitudes de vie!

Source: inspq.qc.ca

## INTIMIDATION: AUSSI AU TRAVAIL

Au Canada, un employé sur six aurait déjà été victime d'intimidation, tandis que un employé sur cinq en aurait été témoin. On entend par intimidation des **mauvais traitements** de la part de l'employeur ou de collègues de travail qui **compromettent la santé et la carrière** de la victime. Il s'agit d'une forme de **violence psychologique**, un mélange d'**insultes verbales et stratégiques qui nuisent à la productivité** de

l'employé ciblé.



En aucun cas l'intimidation au travail ne se justifie ou ne devrait être tolérée. Voici quelques pistes de solutions:

- ne pas se blâmer;
- demander la tenue d'une réunion pour confronter l'intimidateur dans un cadre professionnel avec le soutien approprié;
- obtenir l'aide de la haute direction;
- demander la médiation d'un tiers;
- obtenir un avis juridique;
- consulter un médecin;
- établir des frontières et veiller à les faire respecter;
- solliciter des déclarations de témoins;
- suivre les procédures internes pour le traitement de plainte.

Source : [canadasafetycouncil.org](http://canadasafetycouncil.org)

## SUR UN BALLON



Peu coûteux et ô combien polyvalent, le ballon d'entraînement ne sert pas qu'à sautiller. Voici 3 exemples d'exercices simples à réaliser.

### LE GRIMPEUR (abdominaux et bras)

Placez-vous en position push-up, les mains appuyées sur le ballon et sur la pointe des pieds. Les bras sont tendus, les coudes ne sont pas bloqués et les jambes sont alignées avec le corps.

Levez un genou vers la poitrine en maintenant le dos droit. Revenez en position initiale et répétez le mouvement avec l'autre genou. Répétez 10 à 15 fois de chaque côté.



Pour augmenter la difficulté, faites alterner les deux genoux en un mouvement rapide et explosif. Effectuez la séquence pendant 30 secondes. Assurez-vous de garder le dos droit et les abdominaux contractés tout au long de l'exercice.

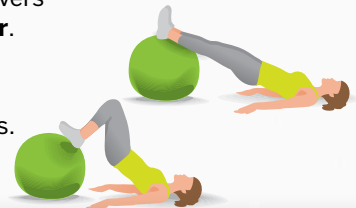
### LA BOÎTE (abdominaux)

Couché au sol sur le dos, tenez le ballon entre vos bras et vos jambes tendus vers le haut.



Contractez les abdominaux pour tenir le ballon serré avec la main gauche et la jambe droite, pendant que le bras droit et la jambe gauche descendent bien droit simultanément vers le sol **sans le toucher**.

Revenez en position initiale, puis abaissez les membres opposés. Répétez 10 à 15 fois de chaque côté.



### LE PONT (jambes)

Couché au sol sur le dos, appuyez vos chevilles sur le ballon, relevez le bassin et maintenez les jambes droites et alignées avec le tronc. Positionnez vos bras le long du corps, paumes à plat sur le sol.

Les hanches toujours soulevées, pliez les genoux et tirez les talons pour faire rouler le ballon vers vos fesses. Allongez les jambes à nouveau pour retrouver la position initiale. Répétez 10 à 15 fois.



Programme santé  
en milieu de travail

LaCapitale

Assurance et  
services financiers



f @ in @ BLOGUE