

# Solutions

Volume 6, 2023

## Mois de la sensibilisation à la santé masculine : restez proactif dans vos soins de santé

De nombreuses études ont montré que les hommes sont moins proactifs que les femmes en matière de soins de santé préventifs. Si vous êtes un homme, évitez d'être la proie d'influences sociétales ou culturelles qui peuvent raccourcir votre vie. Rejetez 1) « la résistance à la maladie » : se sentir obligé de faire preuve de robustesse et d'autonomie; 2) « l'indifférence aux petites choses » : ignorer les symptômes mineurs des problèmes de santé; 3) « la peur » : retarder les soins de santé préventifs pour éviter les mauvaises nouvelles, l'embarras, les procédures invasives ou les discussions sur des sujets « sensibles »; 4) « le manque de curiosité en matière de santé » : ne pas être au courant des problèmes de santé des hommes, ne pas obtenir les bonnes informations et ne pas comprendre que vous êtes sensible aux maladies, qui peuvent souvent être soignées aux premiers stades.

Source: [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22081983/](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22081983/)

## La conciliation travail-vie personnelle n'est pas qu'une simple question de goût

La conciliation travail-vie personnelle est souvent considérée comme une simple réflexion après coup, les gens ne reconnaissant son importance que lorsqu'ils sont débordés et désespérés. Cependant, le Dr J. Gerald Suarez, éminent éducateur, consultant et accompagnateur exécutif à l'université du Maryland, insiste sur le fait que la conciliation travail-vie personnelle ne doit pas être considérée comme un luxe, mais comme un élément essentiel pour la réussite dans la vie professionnelle. Selon lui, la conciliation travail-vie personnelle ne garantit pas le succès, mais sans elle, l'échec est presque inévitable. Pour améliorer la conciliation travail-vie personnelle, il est essentiel de résister à l'attrait des mécanismes de gestion du stress qui ne procurent qu'un soulagement temporaire. Cette attitude peut devenir une habitude qui ne fait que faciliter la détérioration de la conciliation entre la vie professionnelle et la vie privée. Une approche plus intelligente commence par une introspection et des décisions. Vous ne pouvez pas tout faire bien, alors réfléchissez et identifiez les valeurs fondamentales et les expériences qui revêtent la plus grande importance dans votre vie. Ensuite, faites de ces croyances et principes fondamentaux le pilier de votre vie. Laissez-les façonner vos décisions et établissez des priorités pour parvenir à la conciliation travail-vie personnelle. Adoptez une approche proactive en inscrivant à votre agenda des activités conciliant travail-vie personnelle. Au lieu d'essayer de les intégrer ou de les considérer comme secondaires par rapport à d'autres engagements, faites-en une partie non négociable de votre temps disponible. Cette approche contribuera plus probablement à la stabilité de votre vie et vous aidera à faire des choix réfléchis qui vous permettront de réussir au travail et ailleurs.

Source: [www.rhsmith.umd.edu/research/pursuing-work-life-balance-isnt-want-its-need-success](http://www.rhsmith.umd.edu/research/pursuing-work-life-balance-isnt-want-its-need-success)

## Consommation modérée d'alcool et risque de cancer

Les Centres américains de contrôle des maladies, l'Association américaine contre le cancer et le Centre international de recherche sur le cancer reconnaissent qu'une consommation régulière ou importante d'alcool augmente le risque d'au moins six types de cancer : le cancer du sein, le cancer colorectal, le cancer du foie, le cancer du cou, le cancer de l'œsophage et le cancer du pancréas. Pourquoi et que se passe-t-il? La consommation d'alcool expose le corps à une toxine appelée acétaldéhyde lorsque le foie fait son travail de décomposition de l'alcool. Comme la fumée de tabac, l'acétaldéhyde est classé parmi les substances cancérigènes de niveau 1. Il peut endommager l'ADN. Par conséquent, plus l'exposition est importante, plus le risque est élevé. C'est pourquoi, il y a plusieurs années, ces organisations ont convenu que plus d'un verre par jour pour une femme et plus de deux verres par jour pour un homme sont considérés comme une consommation d'alcool à risque ou excessive. La génétique et d'autres facteurs peuvent également contribuer au risque de cancer.

Source: [www.cancer.org](http://www.cancer.org) [search alcohol, cancer, acetaldehyde]

## Commencez votre journée du bon pied

Une routine matinale peut-elle influencer le bonheur et la productivité de votre journée? Les recherches indiquent que oui, c'est possible. Une bonne matinée commence bien sûr par un sommeil suffisant la nuit précédente, un déjeuner nutritif et une heure de réveil régulière. Cependant, ajoutez les éléments suivants pour améliorer votre santé mentale et votre productivité et constatez l'impact sur votre vie au bout d'une semaine :

- 1) Concentrez-vous quelques instants sur les choses dont vous êtes reconnaissant afin d'améliorer votre humeur;
- 2) Exposez-vous quelques instants à la lumière du soleil ou du jour;
- 3) Faites le lit;
- 4) Écrivez vos objectifs pour la journée;
- 5) Prenez quelques minutes pour méditer ou pratiquer la pleine conscience. (Cette dernière application mentale développe une compétence qui vous permet de calmer rapidement votre esprit et de réduire le stress en cas de besoin.)

Source: <https://positiveroutines.com/productive-morning-routine/>

## Développez une liste de contacts puissante

L'une des stratégies les plus efficaces en matière de développement professionnel consiste à établir une liste de contacts personnels. Communiquez avec chaque personne de cette liste au moins une fois par an : saluez-la, donnez-lui des nouvelles de votre carrière et proposez-lui des informations utiles. (Une lettre imprimée aura un effet des plus mémorables dans le cadre de cette stratégie). Plus vous êtes jeune, plus cette liste aura de valeur et plus elle vous sera utile. Au fil des années et des décennies, vous accumulerez une ressource puissante pour trouver et partager des annonces d'emploi, des opportunités et des ressources. Vous parviendrez également à vous rappeler au bon souvenir des personnes figurant sur cette liste, même auprès de célébrités qui seraient autrement difficiles à atteindre. Cette stratégie a fait progresser la carrière de nombreux PDG et même d'anciens présidents des États-Unis.

## Contactez votre PAE pour obtenir des services de soutien juridique

La vie peut nous confronter à des défis juridiques inattendus, nous laissant dans l'incertitude et dans le besoin d'être guidés. Grâce à nos services d'orientation et de conseil juridiques, nous mettons les particuliers en contact avec des avocats qualifiés qui peuvent leur apporter un soutien sur mesure dans divers domaines juridiques, notamment le droit civil, le droit de la famille, le droit des véhicules à moteur, le droit des testaments et des successions, le droit immobilier, le droit de l'immigration et le droit pénal, en veillant à ce que vous receviez l'aide dont vous avez besoin d'une manière qui respecte et comprenne votre situation personnelle. Les questions juridiques peuvent concerner tous les aspects de notre vie, et nous sommes là pour vous aider. Contactez votre prestataire de PAE pour obtenir de plus amples informations.

