

## Vaincre la fatigue au travail

La fatigue au travail a contribué à certaines des plus grandes catastrophes mondiales, notamment Tchernobyl, l'explosion de Challenger et la marée noire de l'Exxon Valdez. La fatigue survient généralement après une activité mentale et physique prolongée. Dans le monde d'aujourd'hui, où la technologie est omniprésente, sa fréquence et son incidence sur la santé et la productivité retiennent de plus en plus l'attention. Sachez reconnaître les signes de fatigue et prenez des mesures pour protéger votre santé. Les symptômes comprennent des difficultés de concentration, un ralentissement du temps de réaction, de l'irritabilité, une somnolence persistante et une baisse de motivation. Vous pouvez également être confronté à des bâillements fréquents, des maux de tête, des oublis, une vision floue et une augmentation des erreurs. Si la fatigue persiste, consultez un médecin pour en découvrir la cause sous-jacente, et si votre mode de vie crée de la fatigue, parlez-en au PAE. Au travail, faites une pause. Marchez, étirez-vous, hydratez-vous, faites des exercices de respiration et prenez l'air. Si votre fatigue est importante, informez-en quelqu'un afin de réduire les risques de blessure ou d'éviter une catastrophe. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [healthmatch.io/blog/are-you-too-tired-causes-and-solutions-for-tiredness-and-chronic-fatigue](https://healthmatch.io/blog/are-you-too-tired-causes-and-solutions-for-tiredness-and-chronic-fatigue)

## Ne vous faites pas pirater votre téléphone

Le piratage des téléphones est en augmentation, car de plus en plus de personnes utilisent ces appareils pour effectuer un nombre croissant de tâches de la vie quotidienne. Malheureusement, on pense à tort qu'un téléphone est moins vulnérable qu'un ordinateur de bureau. Ce n'est pas le cas. Il existe un nouveau risque cybernétique appelé « exploit sans clic ». Cet exploit peut attaquer un téléphone sans astuce, sans clic et sans aucune interaction de la part de l'utilisateur du téléphone. Les fabricants de téléphones intelligents ont une longueur d'avance, mais si vous ne vous tenez pas au courant des mises à jour de sécurité en temps voulu, vous augmentez le risque d'être attaqué silencieusement et de manière invisible. Éteignez régulièrement votre téléphone, maintenez les mises à jour correctement et n'installez que des applications provenant de sources officielles et fiables. Source : <https://www.documentcloud.org/documents/21018353-nsa-mobile-device-best-practices/>

## Évitez la communication passive-agressive au travail

La communication passive-agressive est pénible et contribue à la dégradation du moral, à l'augmentation du taux de rotation du personnel et à la baisse de la productivité. Reconnaître ses effets et l'éviter peut créer un environnement de travail plus positif, réduire le stress et diminuer l'épuisement professionnel. Pratiquez-vous la communication passive-agressive? Parmi les comportements les plus courants, citons l'envoi de courriels, mais avec copie à son supérieur, la rétention d'informations, le traitement silencieux, les notes qui créent un sentiment de détresse (par exemple, « Venez me voir » ou « Il faut qu'on parle »), les compliments qui contiennent une insulte cachée (par exemple, « Ouah, bon travail pour un débutant »); utiliser un ton non sincère (par exemple, « Ouais, bien sûr, je vais faire ça vite. »); et miner une relation positive entre deux collègues par des ragots ou des faussetés. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [uk.indeed.com/career-advice](https://uk.indeed.com/career-advice) [recherchez « passive-aggressive »].



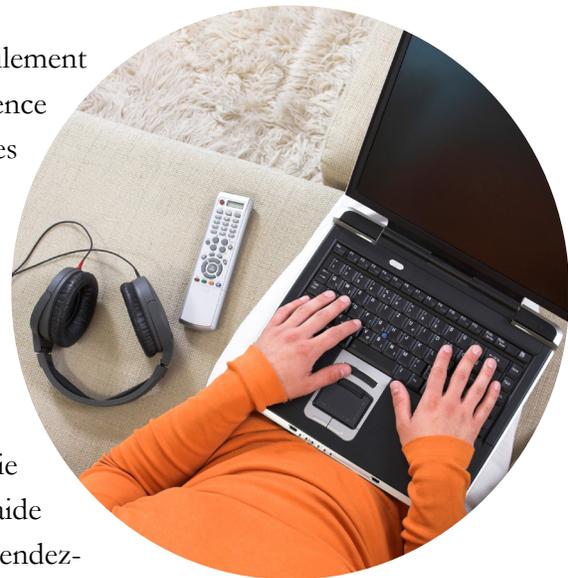
## Consommation d'alcool et prévention du cancer du sein

Selon l'Organisation mondiale de la santé, le cancer du sein est le type de cancer le plus fréquemment lié à la consommation d'alcool chez les femmes. Un verre par jour augmente le risque de 15 %. Un nouveau rapport des Académies nationales des sciences, de l'ingénierie et de la médecine passe en revue les preuves scientifiques de la relation la plus récente entre la consommation modérée d'alcool et les effets sur la santé. Le rapport conclut « avec une certitude modérée que la consommation d'une quantité modérée d'alcool (un verre/5 onces de vin) par jour est associée à un risque plus élevé de cancer du sein chez la femme par rapport au fait de ne jamais consommer d'alcool ». L'étude conclut également avec une faible certitude qu'une consommation modérée d'alcool plus importante est associée à un risque plus élevé de cancer du sein. La consommation d'alcool vous préoccupe-t-elle ou préoccupe-t-elle un de vos proches? Renseignez-vous sur la manière d'obtenir de l'aide ou d'aider une autre personne en contactant votre programme d'aide aux employés.

Communiqué de presse : <https://www.nationalacademies.org/news/2024/12/new-report-reviews-evidence-on-moderate-alcohol-consumption-and-health-impacts>

## Halte au défilement morbide

La consommation excessive d'informations négatives en ligne s'appelle le « défilement morbide ». Avec des milliers de sources d'information concurrentes, la concurrence pour attirer l'attention des téléspectateurs s'accroît considérablement. Des études montrent que les êtres humains ont tendance à accorder plus d'attention aux nouvelles négatives qu'aux nouvelles positives, car notre cerveau est naturellement attentif à ce qui nous menace. Les nouvelles négatives attirent l'attention, non seulement dans les journaux, mais aussi en ligne. Si vous êtes attiré par les médias sociaux ou les sites d'information, que vous recherchez sans cesse des détails sur la dernière nouvelle négative et que cela commence à vous prendre beaucoup de temps, à interférer avec votre travail ou votre vie sociale, ou à vous causer de l'anxiété et du stress, envisagez de demander de l'aide dans le cadre de votre programme d'aide aux employés. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [freedom.to/blog/why-you-cant-stop-doom-scrolling/](https://freedom.to/blog/why-you-cant-stop-doom-scrolling/)



## Laissez-nous vous aider à maîtriser vos finances : accompagnement financier et conseils en matière de crédit

Vous sentez-vous stressé par vos finances?

Le service d'accompagnement financier et de conseil en matière de crédit du PAESF peut vous aider. Vous pouvez obtenir des conseils d'experts-comptables et de conseillers en crédit certifiés sur la préparation des impôts, l'établissement d'un budget, la gestion des dettes, l'établissement d'objectifs financiers et la gestion des changements financiers dans votre vie.

Prenez en charge votre bien-être financier dès aujourd'hui. Contactez le PAESF pour commencer.

