

À l'aise... chez soi

S'alimenter sainement : Une habitude pour toute la vie

Combien de fois avez-vous pris la résolution d'entreprendre un régime alimentaire ou d'éliminer la restauration minute, le gras et le sucre dont raffole votre famille? Si vous êtes comme la plupart d'entre nous, il y a de bonnes chances que vous ayez essayé et que vous ayez renoncé plus d'une fois.

Le fait est que mal manger est devenu une habitude qui s'est enracinée et qui s'est développée depuis de nombreuses années et que des habitudes plus saines ne vont pas s'instaurer du jour au lendemain. Il faut donc commencer par de petits changements. Lorsque ces changements sont devenus des habitudes pour toute la famille, instaurez-en d'autres. Rappelez-vous que les petits changements peuvent faire une très grande différence. Si vous mangez par exemple 4 tranches de pain par jour avec de la margarine, le simple fait de passer au pain avec de la confiture ou de la moutarde peut vous épargner 16 grammes de gras par jour.

Ne soyez pas trop dur pour vous-même - à condition de faire preuve de modération, il n'y a pas vraiment de « mauvais aliments ». C'est pourquoi il ne faut pas abandonner si vous ne pouvez résister à une fringale.

Dans un régime alimentaire sain à long terme, il y a de la place pour de petites douceurs occasionnelles.

Rappelez-vous que s'alimenter sainement n'est pas vraiment une question de privations pour votre famille et vous-même. Il s'agit plutôt de bien manger. Cela veut dire prendre l'habitude de préparer et de goûter les aliments qui excitent l'appétit et apportent des éléments nutritifs équilibrés pour avoir une santé optimale. Voici quelques conseils pour commencer :

- Mangez au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour. Achetez les paquets de légumes pré-lavés et pelés - vous allez probablement en manger plus.
- Glissez des fruits dans les repas principaux. Servez des tranches de pêche ou de mangue avec les viandes, et de la salsa aux fruits avec le poisson. Égayez votre salade avec des tranches de pommes ou d'oranges et de petites baies.
- Mangez davantage de poisson en boîte, frais ou congelé, en plus des produits de substitution de la viande comme les haricots, les lentilles et les œufs.
- Réduisez votre consommation d'aliments frits et riches en graisse. Choisissez les sauces à la tomate plutôt que les

saucés crémeuses.

- Réduisez la consommation de gras saturés comme le shortening et le beurre, et adoptez des gras non saturés comme les huiles de tournesol, de colza, d'olive, de carthame, etc.

Lien utile :

Guide alimentaire du Canada :
<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/index.html>

Le présent bulletin vous est offert par votre programme d'aide aux employés (PAE) pour vous aider à surmonter les défis qui surviennent tous les jours dans votre vie, au travail et à la maison. Solutions Travail-Famille vous offre des conseils et un encadrement téléphoniques utiles qui vous font économiser du temps, des informations et des ressources sur un grand nombre de sujets, dont le soin des enfants, le rôle parental, l'éducation, les besoins spéciaux, les soins à domicile, les soins aux aînés, la planification de la retraite, les questions juridiques, la carrière professionnelle et aussi des services financiers et nutritionnels. Ces services offerts uniquement au téléphone peuvent vous faire économiser du temps et réduire le stress de trouver les renseignements et le soutien.

Faire face aux invalidités ou aux maladies aiguës des enfants

Lorsqu'un diagnostic d'invalidité ou de maladie aiguë est posé à propos d'un enfant, la plupart des parents se sentent dépassés et plus qu'effrayés. Nous pensons souvent qu'il n'arrive qu'aux autres de devoir répondre à des questions médicales graves, et le stress peut être épouvantable quand l'inattendu frappe nos propres enfants.

Même si le choc initial se dissipe quelque peu, bien des parents continuent de vivre un stress très grave. Soyons francs : Tous les enfants présentent des épreuves qui exigent toute notre attention, mais les enfants qui éprouvent des besoins spéciaux ou qui subissent des maladies aiguës demandent beaucoup plus d'attention que la plupart. Concilier leurs exigences avec le travail et les autres responsabilités de la vie peut sembler parfois insurmontable.

Il y a des parents qui ont trouvé utiles les stratégies suivantes :

- Il est facile de concentrer son attention sur l'invalidité ou sur la maladie, mais le reste de votre enfant a aussi besoin d'attention et de temps. N'oubliez pas le pouvoir du rire et du plaisir.
- Apprenez à connaître l'état de votre enfant - la connaissance est un puissant outil quand il s'agit de gérer le système de santé.

(Suite au verso...)



(Enfants... - suite)

- Écoutez les professionnels des soins, mais assurez-vous aussi de bien vous faire entendre. Intervenez et obtenez des réponses à vos questions. Soyez persistants et participez aux soins à donner à votre enfant.
- Joignez-vous à un groupe de soutien - des parents qui ont vécu des situations semblables peuvent vous offrir des conseils et de l'aide.
- Les rendez-vous chez le médecin, les soins à domicile ou le souci constant peuvent affecter votre rendement au travail et rendre nécessaire l'adoption d'un horaire de travail souple ou une absence. Parlez-en à votre superviseur. Cette personne pourrait vous faire des suggestions pratiques qui pourraient vous être utiles.
- C'est aussi une bonne chose pour son enfant que de prendre soin de soi. Gardez-vous du temps pour vous-même pendant la semaine. Appliquez-vous à réduire le stress et acceptez l'aide de votre famille, de vos amis ou des services communautaires.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les familles aux prises avec une invalidité ou une maladie aiguë se heurtent à des obstacles financiers. Il faut souvent qu'un des conjoints s'absente du travail ou réduise ses heures de travail, ce qui entraîne une perte de revenu.
- L'incapacité ou la maladie d'un enfant peut accroître les tensions au sein du couple. Beaucoup de couples doivent lutter pour rester unis.
- Un employé qui doit veiller sur la santé d'un enfant a beaucoup à gagner d'un superviseur compréhensif. Cela réduit le stress et il peut être possible de trouver des solutions pratiques comme un horaire souple, qui atténue les répercussions négatives des heures de travail perdues en raison de rendez-vous médicaux, etc.

Lien utile :

http://communication.gc.ca/children-enfants.09_f.htm (français)

Aide à la planification de la retraite

Plus nous avançons dans la quarantaine, plus nous nous rendons compte que la retraite n'est pas si loin que cela. Même si certains n'attendent que cela, bien des gens envisagent avec appréhension l'idée d'être improductifs ou craignent de survivre sans salaire.

En fait, avec l'accroissement de l'espérance de vie de nos jours, la retraite est appelée à devenir une étape importante de la vie, dont elle pourrait constituer jusqu'au tiers. Devant cette situation, il convient de songer à planifier ses finances et son mode de vie avant que ne soit venue l'heure de la retraite. Mais même si la date approche rapidement, il reste encore assez de temps pour se préparer à une retraite plus profondément satisfaisante.

Il faut comprendre et admettre que prendre sa retraite du travail ne signifie pas qu'on se retire de la vie. Consacrez du temps à vous auto-évaluer afin de déterminer les activités que vous voulez avoir et qui vont vous apporter le sentiment d'avoir un but, que ce soit par des hobbies, le bénévolat ou un emploi à temps partiel. Élaborez ensuite un plan d'action pour chacune des activités que vous aimeriez exercer.

Voici quelques questions pour vous aider à lancer votre processus d'auto-évaluation :

- Énumérez de 6 à 8 de vos meilleures aptitudes. Quelles valeurs voulez-vous privilégier dans votre retraite?
- Qu'est-ce que vous souhaiteriez avoir fait ou réalisé dans la vie, que vous n'avez pas fait?
- Aimeriez-vous faire du bénévolat ou vous trouver un emploi?
- Y a-t-il des activités ou des intérêts que vous

aimeriez retrouver ou au sujet desquels vous voudriez en apprendre plus?

- Où pouvez-vous vous informer sur ces activités? À qui pourriez-vous demander de l'aide?

Vous devriez aussi examiner les questions pratiques, comme le logement, et envisager d'autres possibilités. Mais le plus important, c'est d'évaluer ce que seront les besoins financiers à la retraite. Devrez-vous modifier vos objectifs en fonction de vos revenus? Les idées ci-dessous pourraient-elles vous aider à accroître vos revenus futurs?

- Une maison passablement dégagée d'hypothèques peut servir de garantie pour obtenir une rente hypothécaire, ce qui apporte un revenu supplémentaire.
- Travailler quelques années de plus peut faire une différence énorme dans le revenu de retraite.
- Le remboursement des dettes, y compris des hypothèques, peut engouffrer la majeure partie de votre revenu. Ayez pour objectif de rembourser vos dettes avant de prendre votre retraite.
- Commencez dès maintenant à réduire vos frais de subsistance. Placez dans votre coussin de retraite l'argent ainsi économisé.

FGI offre des conseils pour aider à préparer sa retraite. Lorsque vous consulterez un conseiller de FGI en finances ou en orientation professionnelle, on vous offrira aussi une trousse sur la planification de la retraite, qui contient des renseignements et des conseils sur l'importance de se trouver des activités ou un emploi satisfaisants, d'avoir le choix en fait de logement, de prévoir ses revenus et de se doter d'un budget.

Lien utile :

<http://www.hrdc-drhc.gc.ca/isp/common/home.shtml>

À l'aise... chez soi



À l'échelle mondiale... un seul fournisseur

Solutions Travail-Famille

Pour plus de renseignements ou pour avoir de l'aide au téléphone sur les Solutions Travail-Famille, y compris sur la nutrition, les besoins spéciaux et la planification de la retraite, communiquez avec votre programme d'aide aux employés (PAE). Le service est gratuit et confidentiel pour vous et pour votre famille.

1 800 363-3872
(service en français)

ou

1 800 268-5211
(service en anglais)

Consultez aussi notre site web à

www.fgiworldmembers.com
pour y trouver des renseignements et des ressources.

Nous accueillons avec plaisir toutes vos suggestions sur des sujets que vous aimeriez voir couvrir dans le bulletin **À l'aise... chez soi**. Veuillez communiquer avec Barbara Jaworski, Directrice, Solutions Travail-Famille, par courriel à bjaworski@fgiworld.com, ou par écrit à l'adresse ci-dessous, ou encore au téléphone à FGI au :
1 800 263-4533

FGI
Suite 200
10 Commerce Valley Drive East
Thornhill ON L3T 7N7