



# Mieux-être des enseignants : des stratégies simples pour mener une vie saine et maintenir son poids

Enseigner est gratifiant, mais c'est également un travail exigeant au rythme rapide. Les longues journées, les pauses restreintes et la charge émotionnelle liée au soutien des élèves peuvent rendre la priorisation de votre propre mieux-être difficile. Voici la bonne nouvelle : faire preuve de constance en faisant de petits choix peut vous aider à maintenir votre énergie et un poids santé, ainsi qu'à vous sentir à votre meilleur tout au long de l'année scolaire.

## Un mode de vie sain durant une journée d'école chargée

### *S'alimenter judicieusement*

Il est facile de sauter des repas ou de grignoter une collation en vitesse entre ses classes, mais un apport énergétique constant est associé à une alimentation équilibrée. Gardez des aliments nutritifs à portée de la main, comme des fruits, du yogourt, des noix ou des craquelins faits de grains entiers, et ayez pour objectif de manger à intervalles réguliers des repas comportant une protéine, des légumes et des grains entiers. Rester hydraté-e tout au long de la journée favorise également la concentration et la bonne humeur.

### *Bouger un peu et souvent*

Vous n'avez pas besoin d'un centre de conditionnement physique pour vous maintenir en forme. Les courts moments en mouvement s'additionnent : une marche rapide durant le temps de préparation, des étirements entre deux classes ou quelques minutes à monter des escaliers peut accroître l'énergie et réduire le stress. Dix minutes suffisent à faire une différence.

### *Protéger son sommeil*

Dormir à des heures régulières favorise la mémoire, la patience et la résilience émotionnelle, qui sont des éléments essentiels en enseignement. Mettez en place une routine du coucher et essayez de fixer une limite quant au travail en soirée, pour protéger votre sommeil.

### *Un maintien durable de son poids*

Maintenir un poids santé est davantage une question de constance que de perfection.

- Choisissez des repas équilibrés plutôt qu'en sauter puis manger de façon excessive.
- Pratiquez l'alimentation consciente : s'alimenter plus lentement contribue à la reconnaissance de vos signaux de faim et de satiété.
- Intégrez dans votre emploi du temps une activité physique modérée qui s'y adapte, comme la marche, le yoga ou des séances d'entraînement à faire chez soi.
- Gérez votre stress à l'aide d'exercices de respiration, de brèves pauses axées sur la pleine conscience ou en rédigeant un journal personnel.

### *Faits saillants en matière de mieux-être pour l'année scolaire*

- Posez de petits gestes menant à l'acquisition d'habitudes durables : Conservez une bouteille d'eau dans votre salle de classe, préparez vos collations le dimanche ou configurez des rappels pour faire des étirements.
- Renforcez votre mieux-être émotionnel : Établissez des liens avec des collègues solidaires, établissez des attentes réalistes à votre égard et prenez de courtes pauses pour vous recentrer.
- Conservez un équilibre entre votre vie professionnelle et personnelle : Réservez des plages horaires pour votre vie personnelle durant la semaine et consacrez des périodes à vos passe-temps.

## ***Tirer le meilleur parti de votre programme d'aide aux employés et aux familles (PAEF)***

Votre PAEF propose un soutien confidentiel conçu pour vous aider à rester en santé, sur les plans physique, mental et émotionnel.

### **Services de counselling**

Le PAEF propose du counselling de courte durée par rapport à diverses questions, notamment :

- La gestion du poids
- L'abandon du tabagisme
- Des préoccupations générales en matière de santé
- Des difficultés familiales ou conjugales

Le counselling vise à offrir du soutien et à témoigner de la compréhension à la personne concernée, à l'aider à acquérir de meilleures capacités d'adaptation et à lui enseigner des façons de gérer efficacement les problèmes. Veuillez consulter le site Web [www.nstuinsurance.ca](http://www.nstuinsurance.ca) pour obtenir une liste complète des services de counselling.

### **Services de mentorat et d'accompagnement spécialisés en développement personnel**

Votre PAEF comprend également des services d'accompagnement personnalisé, tels que :

- Soutien nutritionnel
- L'abandon du tabagisme
- Prise en charge du bien-être
- Solutions contre le stress

Les services d'accompagnement spécialisés en développement personnel sont conçus pour vous permettre d'adopter une approche proactive par rapport aux défis de tous les jours et aux nouvelles étapes de la vie grâce à de l'information et à un encadrement fournis par des spécialistes dans leur domaine. Veuillez consulter le site Web [www.nstuinsurance.ca](http://www.nstuinsurance.ca) pour obtenir une liste complète des services de mentorat et d'accompagnement spécialisés en développement personnel.

### **Ressources en ligne :**

- Évaluation des risques pour la santé : accessible en tout temps par l'entremise de la plateforme en ligne portant sur la santé mentale et de l'application mobile, abordant quatre dimensions particulières de la santé émotionnelle, soit l'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle, l'anxiété, la dépression et le stress.
- Bibliothèque en ligne sur la santé et le mieux-être : contient une panoplie d'articles, de vidéos, de baladodiffusions et d'autres ressources rédigées par des spécialistes dans leur domaine et est régulièrement mise à jour. Les sujets abordés comprennent le stress, la gestion de la colère, les difficultés familiales, la santé et le mieux-être ainsi que les préoccupations actuelles de l'opinion publique.
- Cours en ligne : permettent d'accéder instantanément à des modules d'apprentissage en ligne conçus par des spécialistes dans ce domaine et des psychologues, qui ciblent de possibles problématiques, comme le stress, l'humeur, la consommation d'alcool, les relations, la résilience, les problèmes financiers et les enjeux en milieu de travail.

Pour obtenir de l'aide, voici les programmes et services offerts par l'entremise du Régime d'assurance collective et du Programme d'aide aux membres (PAM) du NSTU :

Programme d'aide aux membres du NSTU	Coordonnées
Services de counselling du NSTU	902-477-5621 1-800-565-6788
Programme d'aide aux employés et aux familles	1-877-955-6788 <a href="http://www.homeweb.ca/fr">www.homeweb.ca/fr</a>

Régime de soins médicaux complets

Services psychologiques : couverture de 80 % des frais habituels jusqu'à concurrence de 20 consultations par année.

Services paramédicaux : – couverture de 80 % des frais habituels par traitement et jusqu'à concurrence de 20 consultations par année civile pour les services de naturopathie, d'acupuncture, d'ostéopathie, de chiropractie, d'orthophonie, de podiatrie et de podologie ou d'ergothérapie.

Les services de massothérapeutes autorisés sont admissibles à une couverture de 80 % des frais habituels jusqu'à concurrence de 20 consultations par année (d'août à juillet).

belairdirect

902-453-9543 ou 1-800-453-9543 (sans frais)

Courriel : [GroupBenefitsNS@belairdirect.com](mailto:GroupBenefitsNS@belairdirect.com)

Nous espérons que les renseignements fournis ci-dessus vous seront utiles. N'oubliez pas de consulter notre site Web à l'adresse [www.nstuinsurance.ca](http://www.nstuinsurance.ca) ou de balayer le code QR ci-dessous, afin de connaître les nombreuses prestations et les nombreux programmes que le Régime d'assurance collective du NSTU vous offre.

