



Tant que ça reste un jeu !

Les jeux Nintendo ou en ligne existent depuis plusieurs années et sont souvent fort populaires chez la gente masculine. Tant qu'on garde la vision que cela doit demeurer un élément de détente ou de loisir il n'y aura pas de problème. Car comme n'importe quel jeu, si cela verse vers la soif de gagner ou de devoir délaissé tout ce qu'il y a autour de soi pour jouer (famille, amis, travail, loisirs), c'est là que cela peut nuire à votre vie sociale, personnelle et professionnelle.

Vous aimez les jeux en ligne, nous vous dressons une liste des jeux qui ont retenu notre attention avec les liens pour les consulter :

- ♂ League of legends
<https://na.leagueoflegends.com/en-us/>
- ♂ Fortnite
<https://www.epicgames.com/fornite/fr/home>
- ♂ Counter strike
<https://store.steampowered.com/app/10/CounterStrike/>
- ♂ Overwatch
<https://playoverwatch.com/en-us/>
- ♂ Hearthstone
<https://playhearthstone.com/fr-fr>
- ♂ Starcraft 2
<https://starcraft2.com/fr-fr/>
- ♂ Rocket league
<https://www.rocketleague.com/fr/>
- ♂ Dota 2
<https://www.dota2.com/play/>



Comité Mobilisation SPSSDD

Prenez soin de votre santé messieurs !

Sans vouloir généraliser, bien des hommes tardent à consulter un médecin lorsque quelque chose cloche au niveau de leur santé physique ou psychologique.

Saviez-vous qu'il existe 5 principaux risques pour la santé des hommes outre le cancer de la prostate ? Les maladies cardiovasculaires ou coronariennes sont la 2^e cause de mortalité chez les hommes après le cancer. On relate également le diabète de type 2 qui vient généralement se manifester à partir de 40 ans, la dysfonction érectile, la dépression ainsi que l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Les facteurs génétiques viennent faire augmenter ces risques pour votre santé, d'où l'importance d'avoir un mode de vie sain et équilibré. Le tabagisme, la consommation de drogue et d'alcool, l'obésité, la prise de médication, le manque d'exercice, le manque de sommeil, le stress, entre autres, peuvent à leur tour nuire grandement à votre santé globale.

Il n'est jamais trop tard pour se reprendre en main, pour décider de revoir son plan alimentaire et de se remettre en forme. On ne parle pas là de changements drastiques, il faut pouvoir y aller graduellement, selon votre rythme afin de pouvoir reprendre le contrôle de votre vie et en profiter pendant encore de longues années.

À votre santé !



Commencez chaque journée comme si elle avait été écrite spécialement pour vous. Will Smith





Le sport, vous connaissez ?

Vous êtes fatigué, stressé, vous manquez d'énergie et de motivation, vous avez l'impression que vos muscles en général sont quasi inexistantes tellement ils ne vaquent qu'au petit train-train quotidien ? Ces signaux que votre corps vous lance sont des messages importants à déchiffrer pour vous aider à vous reprendre en main. Attendez, ne partez pas en peur en prenant un abonnement au centre de gym près de chez vous ou en allant vous acheter tout un attirail d'appareils de musculation ou de cardio !

Une chose à la fois, vous le savez depuis fort longtemps, parce qu'on vous rabat les oreilles avec ça que le sport c'est bon pour la santé, cela vient contrer la sédentarité. Ça favorise un bel équilibre entre le physique et le psychologique. Nous avons tous 24 h dans la journée, à chacun d'entre vous de déterminer comment vous disposerez de ce temps pour prendre soin de vous. Tout est une question d'équilibre, quand on vous parle de faire du sport, c'est minimalement d'apprendre à découvrir ce qui vous tente (marche, jogging, randonnée, séance musculation, yoga, tennis, hockey, baseball, entre autres), d'expérimenter des loisirs qui vous feront lever de votre sofa quelques fois par semaine.

Vous manquez d'entrain ou de motivation ? C'est tout à fait normal ! Voyez cette remise en forme comme un cadeau que vous vous faites pour être bien dans votre corps et dans votre tête. Fixez-vous des objectifs réalisables et rappelez-vous qu'il s'agit de discipline de vie. Alors, on commence quand ?



La lecture, un bon moyen pour s'évader !

Avec la pandémie qui sévit présentement, où il faut respecter des mesures sanitaires bien strictes et minimiser au maximum nos contacts, pourquoi ne pas en profiter pour se détendre avec un bon livre. La lecture permet de se relaxer, de développer nos connaissances et notre vocabulaire, de favoriser l'imagination et de s'ouvrir sur le monde.

Voici quelques suggestions de livres pour vous :

- ♂ L'étranger, Albert Camus
- ♂ Révolution Trump, Rafael Jacob
- ♂ Dans son ombre, Chrystine Brouillet
- ♂ Il ne faut pas parler dans l'ascenseur, Martin Michaud
- ♂ Le lambeau, Philippe Lançon
- ♂ Fahrenheit 451, Ray Bradbury
- ♂ Le boys club, Martine Delvaux
- ♂ Le sommeil des loutres, Marie-Christine Chartier
- ♂ Sa majesté des mouches, William Golding
- ♂ Ma véritable identité, Jocelyne Cazin
- ♂ Le singe nu, Desmond Morris
- ♂ Le seigneur des anneaux, J.R.R Tolkien
- ♂ Aliss, Patrick Sénécal
- ♂ La colère du juste, Fernand Foisy
- ♂ Michel Chartrand les dires d'un homme de parole, Fernand Foisy

J'aime les histoires qui se terminent bien



C'est pour ça que je lis surtout des livres de cuisine.