

CÉLÉBRONS LA SANTÉ
PERSONNELLE

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

COMPRENDRE LA DÉPENDANCE

CONSEILS POUR UN ÉTÉ EN SANTÉ

GÉRER LA MÉNOPAUSE À
VOTRE FAÇON

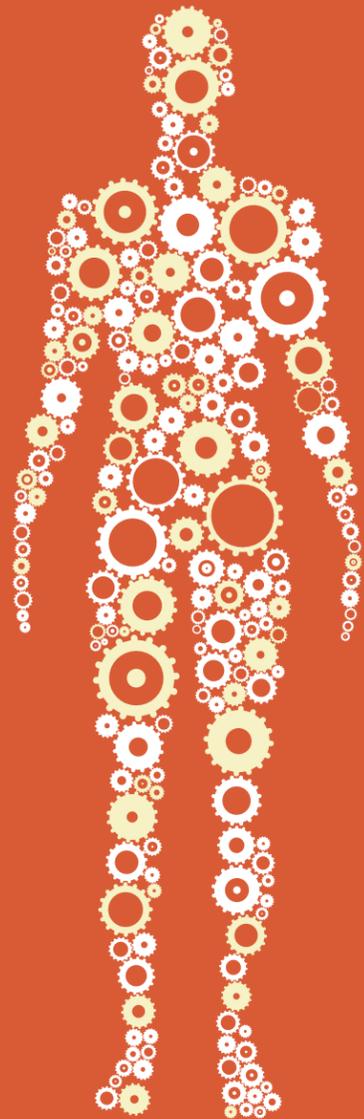
PAUSE SANTÉ: QUELLE QUANTITÉ
DE SUCRE CONTIENNENT
CES ALIMENTS?



Le 24 juillet est la Journée internationale de la santé personnelle. C'est une excellente occasion de se concentrer sur l'importance de faire des choix de vie sains.

Le magazine mensuel de Medisys sur la santé préventive est disponible en ligne **GRATUITEMENT** pour les abonnés et les clients de Medisys.

Pas encore abonné? **ABONNEZ-VOUS MAINTENANT**



Comprendre la dépendance

Par la psychologue Mary Polychronas, Medisys Montréal

1 Canadien sur 5 souffre d'une maladie mentale ou d'une dépendance au cours de sa vie. À quel point la dépendance est-elle un problème au Canada? Considérez ces statistiques: 36 % des Canadiens déclarent « consommer de l'alcool fréquemment »; 1 adulte sur 10 qui a déjà consommé du

cannabis développera une dépendance à cette drogue; et 82 000 Canadiens déclarent utiliser des opioïdes à des fins non médicales. Le coût de la dépendance pour les contribuables canadiens est d'environ 22,8 milliards de dollars chaque année.

LA DÉPENDANCE: QU'EST-CE QUE C'EST?

La dépendance est considérée comme étant une forme de « mauvaise mémoire adaptative ». Le processus de dépendance commence avec une substance ou un comportement qui active directement et intensément le « circuit de la récompense » du cerveau. Ce type d'expérience produit de fortes associations conditionnées et certains individus sont entraînés dans la répétition de l'expérience - en se concentrant sur le plaisir immédiat, malgré des conséquences négatives à long terme.

« La dépendance peut être définie comme un état d'accoutumance physiologique ou psychologique à une substance ou à un comportement susceptible d'avoir un effet préjudiciable; un grand intérêt pour quelque chose auquel beaucoup de temps est consacré; ou se dévouer à quelque chose de façon invétérée et compulsive ». Pour une personne qui a une dépendance à une drogue, la drogue de son choix n'est ni aléatoire ni accidentelle. Les drogues sont choisies parce qu'un individu découvre une réaction pharmacologique spécifique qui aide à soulager l'inconfort émotionnel ou la souffrance.

L'usage de substances est initialement adaptatif. Les personnes sujettes aux dépendances se tournent souvent vers des substances ou des comportements addictifs pour faire face à des difficultés intérieures telles que le stress, les émotions négatives ou la douleur émotionnelle, le manque d'assurance, l'anxiété sociale ou d'autres émotions inconfortables ou difficiles. Certaines substances réduisent rapidement ces émotions négatives et améliorent les performances, devenant ainsi des renforçateurs extrêmement attractifs et puissants.

Tous les « dépendants » ne sont pas dépendants de substances. Les dépendances courantes incluent l'alcool, les drogues illicites, les médicaments sur ordonnance, les inhalants, la nicotine, la caféine, la nourriture, les jeux d'argent, le sexe, le magasinage, le travail, la religion, la méditation, la pornographie et l'Internet.

POURQUOI LES GENS S'ENGAGENT-ILS DANS DES COMPORTEMENTS DE DÉPENDANCE?

Les gens s'engagent dans des comportements de dépendance pour diverses raisons. Les dépendances peuvent faire partie d'un schéma visant à éviter la réalité présente, à tenter de contrôler une expérience ou à atténuer une douleur physique ou émotionnelle. À mesure que les dépendances progressent, l'individu s'éloigne de plus en plus des expériences réelles, des relations significatives et de la vérité sous-jacente.

L'accomplissement est devenu la pierre angulaire de la société moderne et le désir de réalisation est souvent impliqué dans les comportements de dépendance. Pour la

plupart d'entre nous, la poursuite de l'accomplissement est saine et conduit à un sentiment de bonheur, de réussite et d'épanouissement. Pour d'autres, cette poursuite peut être frustrante et s'accompagner de sentiments de douleur et de peur. Les gens très performants, ceux qui ont fait l'objet d'un grand succès dans leur domaine d'expertise, se retrouvent souvent dans des environnements très stressants, ce qui peut les rendre vulnérables aux comportements de dépendance. Dans certains cas, un rendement élevé a un coût. Certains déclencheurs de susceptibilité incluent une représentation erronée de son succès; une falsification de la richesse ou de la performance au travail; ou des changements de statut, de revenu ou de niveau de responsabilité. Ces expériences jouent un rôle dans l'exposition des insécurités et perturbent l'estime de soi et le sentiment de sécurité.

« Je tiens à vous remercier tous de m'apprendre à être reconnaissant pour les bons jours et à m'apprendre à garder une bonne attitude lors des moins bons jours... Et de voir que mes sentiments ne me tueront pas, mais que ne pas les ressentir pourrait le faire. »

LA DÉPENDANCE ET LE CERVEAU HUMAIN

Les comportements de dépendance ont un effet puissant sur le cerveau. Ils impliquent et affectent le cortex frontal (la partie pensante du cerveau) et le système limbique (composé de l'amygdale, du néocortex et du thalamus) - qui modifie l'activité neurale et mène à des messages anormaux. Les comportements de type dépendance et les drogues érodent la zone du cerveau associée à la maîtrise de soi et entravent la capacité à prendre des décisions et jugements solides, tout en produisant des impulsions intenses pour adopter des comportements de dépendance. Ces zones du cerveau ont également un impact sur les symptômes de l'anxiété, de la dépression et d'autres problèmes de santé mentale - qui renforcent l'usage constant et l'abus continu. En ce qui concerne les drogues, l'abus continu peut augmenter la tolérance, ce qui entraîne le besoin de doses plus élevées pour produire un effet similaire - renforçant encore la dépendance et l'utilisation compulsive. Chez les dépendants il y a souvent un sentiment instantané et euphorique qui dure plus longtemps que ceux produits par des « circuits de récompense cérébraux » naturels et sains. C'est ce qui crée une incitation puissante, qui motive fortement les gens à continuer de consommer des drogues.

L'utilisation de toute substance psychoactive provoque souvent le désir d'autres substances, ce qui réduit la capacité d'éviter la tentation. Ce « réflexe » appris est extrêmement durable et peut affecter une personne même après de nombreuses années d'abstinence.

“ **Les drogues peuvent altérer les zones importantes du cerveau nécessaires aux fonctions de maintien de la vie et peuvent conduire à l’abus compulsif de drogues qui marque la dépendance.** ”

SIGNES AVANT-COUREURS

Les signes avant-coureurs de comportements de dépendance peuvent inclure:

- Des antécédents familiaux de dépendance
- Être particulièrement attiré par une substance ou une activité potentiellement préjudiciable et rechercher des situations où la substance ou l’activité est présente
- L’expérimentation
- Des épisodes de « frénésie » ou perte de contrôle avec peu ou pas de sentiments de remords

Les signes de dépendance incluent:

- Une activité ou une substance prévaut sur les choses importantes ou les autres responsabilités de la vie d’une personne, perturbant sa vie quotidienne
- Un engagement récurrent avec la substance ou l’activité pendant des périodes plus longues que prévu
- Ressentir de l’anxiété ou des sensations désagréables lorsqu’on ne peut pas s’engager dans l’activité ou la consommation de substance

SOUTENIR QUELQU’UN AYANT UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE

Y a-t-il quelqu’un dans votre vie qui lutte contre une dépendance? Voici quelques manières de le/la soutenir.

- Ajuster les interventions à la capacité de réponse au changement de la personne
- Encaisser la résistance

- Éviter les disputes
- Essayer d’être à l’aise avec l’ambivalence
- Offrir des choix et du soutien
- Essayer de négocier; Éviter le paternalisme
- Être solidaire - soutenir le changement auto-déterminé
- Être prêt à faire des compromis
- Corriger gentiment la désinformation et les distorsions

TRAITEMENT DE LA DÉPENDANCE ET RÉTABLISSEMENT

Le traitement de la dépendance et le rétablissement peuvent être un processus long et fastidieux avec des revers. Il existe diverses options de traitement disponibles pour tous les types de dépendance, ainsi que des ressources pour la famille et les amis. Quelle que soit l’option de traitement choisie, il est crucial que le choix soit orienté vers la volonté de l’usager de se faire soigner. Les options courantes de traitement de la dépendance incluent la désintoxication, la réadaptation, la thérapie individuelle ou de groupe, l’élimination des médicaments de son système et le suivi psychologique axé sur la sensibilisation et les habiletés d’adaptation. Un rétablissement réussi inclut souvent une psychothérapie; une thérapie cognitivo-comportementale (TCC), une pharmacothérapie (au besoin) et une pratique consciente.

Il est important de noter qu’en raison des effets significatifs de la dépendance sur le cerveau, il est souvent difficile d’évaluer l’impact d’une substance particulière sur un individu avant que l’utilisation de cette substance ait cessé pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Pour ceux souffrant de dépendance, se sentir accepté est une partie intégrante du processus de traitement. En plus d’un engagement envers le traitement, la relation entre l’utilisateur et le fournisseur de traitement est très importante. Les relations fructueuses de cette nature sont inconditionnelles, sans jugement, bienveillantes et encourageantes.

Le traitement dispensé par un professionnel de la santé qualifié élimine certaines des barrières qui empêchent souvent les dépendants de demander de l’aide professionnelle. Un fournisseur de traitement qualifié peut aider avec ce qui suit:

- Améliorer la motivation d’un individu au changement
- Faciliter le développement d’objectifs réalisables
- Améliorer la motivation pour l’auto-développement et l’autotraitement
- Aider un individu à développer des stratégies de réduction de l’autodestruction
- Soutenir des stratégies durables axées sur l’abstinence
- Améliorer les stratégies de prévention des rechutes
- Fournir une psychothérapie continue axée sur la récupération

CONSEILS UTILES POUR CEUX LUTTANT CONTRE LA DÉPENDANCE

En plus du soutien professionnel, du traitement et de la réadaptation, voici quelques conseils pour les personnes aux prises avec une dépendance.

- Prévoyez votre temps libre pour éviter l’ennui
- Identifiez, évitez et gérez les déclencheurs internes et externes
- Développez des stratégies pour gérer en toute sécurité les envies irrésistibles
- Identifiez, anticipez et évitez les situations à haut risque
- Développez un réseau de soutien pour vous aider avec votre rétablissement
- Soyez patient avec vous-même; Chaque jour est un jour nouveau

CONCLUSION

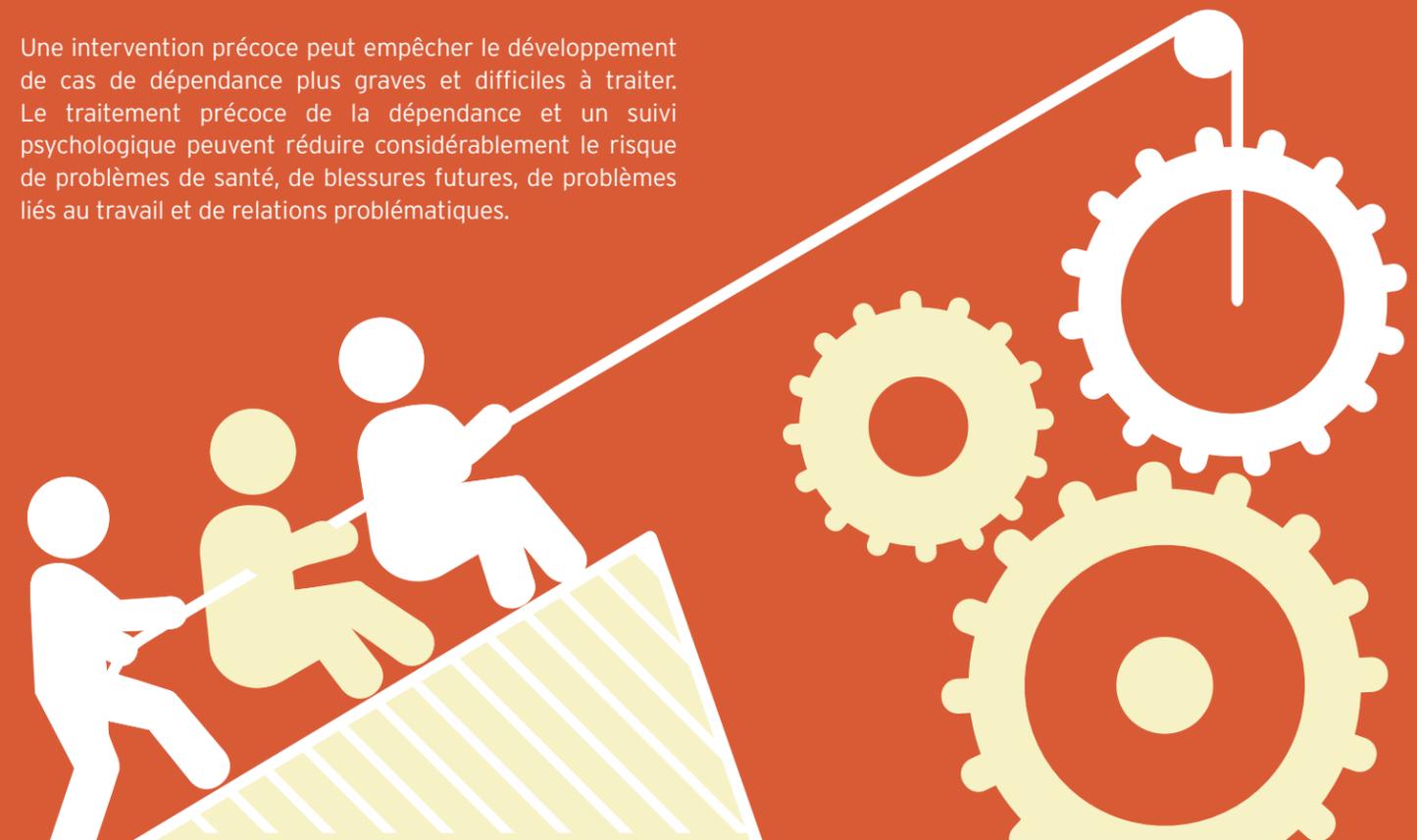
La dépendance est une question complexe qui affecte les hommes et les femmes de toutes origines, de toutes ethnies, de toutes religions et de milieux socio-économiques différents. Personne ne prend de substance avec l’intention de devenir dépendant. La dépendance commence généralement avec la croyance que l’on ne deviendra pas dépendant, « cela ne m’arrivera pas, je suis en contrôle ».

Une intervention précoce peut empêcher le développement de cas de dépendance plus graves et difficiles à traiter. Le traitement précoce de la dépendance et un suivi psychologique peuvent réduire considérablement le risque de problèmes de santé, de blessures futures, de problèmes liés au travail et de relations problématiques.

Vous connaissez quelqu’un qui souffre d’une dépendance ou qui présente des comportements de dépendance? Il est important que les personnes qui vivent la dépendance demeurent encouragées et soutenues. Un réseau de soutien qui est compatissant, empathique, attentionné et patient est le plus efficace. Dans certaines cliniques Medisys, des professionnels autorisés et spécialisés peuvent aider à créer et à maintenir une vie équilibrée. Pour plus d’informations sur ces services et les disponibilités, veuillez composer le 514 499-2777 (Montréal) ou le 1 800 361-3493 (reste du Canada).

Références:

- <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>
Arnold M. Washton, Ph.D. 2009
- Lawrence Peltz, MD, 2009
<https://www.camh.ca/en/driving-change/the-crisis-is-real/mental-health-statistics>
- <https://www.camh.ca/en/driving-change/the-crisis-is-real/mental-health-statistics>
- <https://canadian-centreforaddictions.org/drug-use-and-abuse-in-canada/mental-health-statistics>
- <https://canadian-centreforaddictions.org/drug-use-and-abuse-in-canada/mental-health-statistics>
- <https://www.sobriety.ca/alcohol-drug-addiction-montreal-quebec.htm>
- <http://www.ccdus.ca/Eng/Opioids/issue/Pages/default.aspx>



CONSEILS POUR UN ÉTÉ EN SANTÉ

Par la diététiste agréée Pui Chi Chen, Medisys Toronto



RESTEZ HYDRATÉ

L'été est CHAUD! Il est important de maintenir un apport hydrique suffisant pendant les mois d'été pour prévenir la déshydratation et soutenir la régulation de la température corporelle. Une bonne hydratation aide à éliminer les toxines du corps, à gérer l'appétit et le poids, à maintenir la santé digestive et favorise le transport des nutriments vers diverses parties du corps.

L'adulte moyen a besoin d'environ 2-3 litres de liquide par jour. Si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur dans la chaleur, faites de l'exercice ou pratiquez un sport, vos besoins en eau seront plus grands.

Conseils pour une hydratation saine:

- Buvez un verre d'eau de 8 oz à chaque repas.
- Gardez une bouteille d'eau près de votre bureau et essayez de la finir avant la fin de la journée.
- Obtenez plus de liquides provenant des aliments en mangeant des fruits et légumes à forte teneur en eau tels que les tomates, les concombres, les melons d'eau, les oranges, la laitue, le céleri et les baies.
- Aromatisez votre eau avec des tranches de fruits ou des herbes fraîches.
- Essayez d'utiliser une application pour téléphone mobile qui vous rappellera de boire de l'eau tout au long de la journée.
- Optez pour des boissons avec peu (ou pas) de calories par portion comme de l'eau pétillante, des tisanes ou des boissons aux amandes non sucrées.
- Essayez d'éviter les boissons contenant du sucre ajouté comme les thés glacés, les boissons gazeuses, le lait au chocolat et les boissons spéciales à base de café/latte.
- Rappelez-vous que l'alcool et la caféine sont tous deux des diurétiques - ce qui signifie qu'ils peuvent augmenter l'envie d'uriner. Par conséquent, si vous consommez des quantités excessives d'alcool ou de boissons contenant de la caféine, vous devrez peut-être augmenter votre consommation d'eau.

MANGEZ DES FRUITS ET LÉGUMES SAISONNIERS

C'est le temps des récoltes! Les produits locaux saisonniers sont généralement moins chers et plus savoureux que les produits hors saison. Cet été, certains fruits et légumes de saison à travers le Canada incluent:

- Légumes: betteraves, bok choy, brocoli, céleri, maïs, pois, tomates, zucchini
- Fruits: baies, cerises, raisins, nectarines, pêches, poires, prunes, melons d'eau

VITAMINE D

La vitamine D est produite par la peau lorsque celle-ci est exposée au soleil. La quantité de vitamine D produite par la peau varie selon les individus et dépend de l'exposition aux UVB, du teint de la peau et de l'heure et du lieu de l'exposition au soleil. Les personnes ayant des tons de peau plus pâle produisent plus rapidement de la vitamine D, tandis que celles ayant des tons de peau plus foncés ont besoin de plus de soleil pour produire une quantité égale de vitamine D.

Bien que passer du temps au soleil nous aide à produire de la vitamine D - l'exposition excessive au soleil peut aussi mener au cancer de la peau (sans parler des rides et des taches de vieillesse). Pour réduire le risque de cancer de la peau, il est

important de limiter l'exposition au soleil, de rester à l'ombre au moment de la journée où le soleil est le plus fort et d'appliquer de la crème solaire régulièrement. Lorsque vous vous protégez adéquatement contre les effets néfastes du soleil, il est possible que vous ne receviez pas suffisamment de vitamine D et que vous deviez par conséquent vous en procurer par d'autres sources.

La vitamine D se trouve naturellement dans le saumon et d'autres poissons gras. Certains aliments enrichis au Canada, comme le lait et certaines boissons enrichies non lactières, représentent également d'autres sources de vitamine D. Un supplément de vitamine D sous forme de D3 est recommandé (ou D2 pour les végétariens et les végétaliens).

Sources:

Availability guide. Foodland Ontario. Accessed April 2018. <https://www.ontario.ca/foodland/page/availability-guide>
Guidelines for drinking fluids to stay hydrated. Dietitians of Canada. Accessed April 2018. <https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Water/Why-is-water-so-important-for-my-body---Know-when-.aspx>
Facts on fluid - how to stay hydrated. Unlockfood. Accessed April 2018 <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Water/Facts-on-Fluids-How-to-stay-hydrated.aspx>
Vitamin D council. Accessed June 2018 <https://www.vitaminDcouncil.org/about-vitamin-d/how-do-i-get-the-vitamin-d-my-body-needs/>



GÉRER LA MÉNOPAUSE À VOTRE FAÇON

Par Teresa Isabel Dias, Pharmacienne et
praticienne certifiée en ménopause

La ménopause est un événement normal et naturel que la plupart des femmes vivent. Elle est définie comme la fin de la fertilité et de la fonction ovarienne en raison d'une diminution des hormones œstrogènes et progestérone. La ménopause est confirmée lorsqu'une femme n'a pas eu de règles pendant 12 mois consécutifs. En Amérique du Nord, l'âge moyen de la ménopause est de 52 ans.

COMPRENDRE LA MÉNOPAUSE

La période qui précède la ménopause est appelée périménopause; elle résulte des changements dans les niveaux d'hormones ovariennes, et peut commencer à la fin de la trentaine ou au début de la quarantaine et durer plusieurs années. Au cours des années de reproduction maximale, les niveaux d'œstrogènes augmentent et diminuent de façon assez prévisible tout au long du cycle menstruel. Mais au cours de la périménopause, les niveaux d'œstrogène fluctuent de façon imprévisible, diminuant parfois, augmentant d'autres fois encore plus que dans les jeunes années. Pendant la périménopause, les femmes peuvent encore ovuler et tomber enceintes, il est donc important d'utiliser un moyen de contraception jusqu'à un an après les dernières règles afin d'éviter une grossesse.

La ménopause prématurée décrit la ménopause qui se produit avant l'âge de 40 ans. Elle peut être spontanée ou être une ménopause induite, causée par des traitements médicaux comme la chimiothérapie ou la radiothérapie, ou par des procédures qui endommagent ou enlèvent les ovaires. Les femmes qui connaissent une ménopause induite sont généralement plus jeunes et ont souvent des symptômes plus graves que les femmes qui ont une ménopause naturelle.

La postménopause est la période après la ménopause durant laquelle les ovaires ont cessé de produire des œufs, le niveau d'œstrogène est très faible et le risque de maladies associées à ce faible taux d'œstrogène, comme l'ostéoporose et les maladies cardiaques, augmente.

Toutes les femmes vont passer par la ménopause, mais chacune d'entre elles en fera l'expérience d'une manière unique.

L'œstrogène, l'hormone dominante chez la femme, agit en se fixant aux récepteurs - comme une clé dans une serrure - situés dans plusieurs tissus et organes du corps humain, comme l'utérus, les ovaires, les seins, le vagin et la vulve, la musculature du plancher pelvien, l'urètre, la vessie, les os, le cerveau, le cœur et le foie. Au cours de la transition vers la ménopause, de la période de reproduction à la ménopause, les femmes subissent de nombreux changements physiques.

La plupart des gens savent que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes sont courantes avec la ménopause, mais les femmes peuvent avoir des symptômes qu'elles ne reconnaissent pas comme étant liés aux changements hormonaux de la périménopause et de la ménopause, tels que:

- Périodes menstruelles irrégulières, plus intenses ou plus légères, plus courtes ou plus longues, absentes, pertes sanguines;

- Incontinence urinaire, telle que uriner en toussant ou en riant, urgence urinaire, comme devoir aller immédiatement à la salle de bain, infections fréquentes de la vessie, connues sous le nom d'infections urinaires (ITU);
- Sécheresse vaginale et démangeaisons, douleurs sexuelles, saignements pendant les rapports sexuels;
- Faible libido;
- Gain de poids;
- Peau sèche et qui démange;
- Fatigue, manque d'énergie;
- Maux de tête, douleurs musculaires et articulaires;
- Anxiété, palpitations cardiaques;
- Sautes d'humeur, tristesse, irritabilité, colère, manque d'estime de soi, « moral à zéro » et même dépression;
- Troubles du sommeil, tels qu'une difficulté à s'endormir ou à rester endormi, réveils fréquents, insomnie;
- Difficulté à se concentrer (« brouillard cérébral ») et problèmes de mémoire.

La ménopause n'est pas une maladie, et certaines femmes la traversent sans difficulté, mais une ménopause inconfortable affecte les femmes qui en souffrent - et leurs partenaires, leurs enfants, leur famille, leurs amis et leurs collègues. Elle affecte la qualité de vie, et les femmes qui font également l'expérience de bouffées de chaleur, de sueurs nocturnes, de troubles du sommeil, de difficultés de concentration, d'oubli, de maux de tête, de douleurs articulaires, de fatigue, d'anxiété et d'irritabilité voient leur carrière affectée.

Selon Statistique Canada, plus de 3 millions de femmes âgées de 45 à 64 ans ont un emploi. C'est plus que les populations combinées de la Nouvelle-Écosse, du Nouveau-Brunswick, de l'Île-du-Prince-Édouard et du Manitoba. Environ 80 % des femmes de ce groupe d'âge déclarent être touchées dans une certaine mesure par les changements physiques, psychologiques et émotionnels de la transition vers la ménopause.

La plupart des femmes sont mal préparées, peu informées voir même mal informées sur la ménopause et beaucoup ont de la difficulté à reconnaître certains symptômes (par exemple douleurs articulaires et musculaires, sautes d'humeur, manque de mémoire, manque de concentration, sensation de dépression ou baisse de confiance) liés au changement hormonal. Elles pensent que ces symptômes sont dus à d'autres pathologies telles que le stress, la démence et la santé mentale, ce qui peut leur faire peur, et lorsqu'elles sont mal diagnostiquées, elles peuvent être traitées de façon inappropriée.

VIVRE SA MÉNOPAUSE AU TRAVAIL

Il est difficile de quantifier l'impact de la ménopause sur le lieu de travail, car la plupart des femmes ne réalisent pas que ce qu'elles vivent est dû à des changements hormonaux, et celles qui le réalisent ne sont pas à l'aise de discuter de leurs difficultés et des véritables raisons de leur congé maladie en raison d'un manque de soutien et d'incompréhension de leurs besoins de santé pendant la ménopause.

Une étude réalisée en 2013 au Royaume-Uni a montré que les femmes ménopausées avaient des dépenses annuelles de santé supérieures de 40,7%, prenaient 21,3% plus de congés maladie et présentaient une baisse de productivité de 10,9 % par rapport aux femmes sans symptôme. On a estimé que pour les femmes présentant des symptômes, le coût annuel estimatif des soins de santé supplémentaires était de 2 042 \$.

Une étude menée aux États-Unis en 2015 a suivi des femmes présentant des symptômes vasomoteurs non traités (flashs et sueurs nocturnes) pendant 12 mois et conclu que « les coûts annuels directs par femme étaient plus élevés et que ces femmes avaient 57 % plus de jours de perte de productivité indirecte, correspondant à un coût supplémentaire par patient et par an associé à un VMS non traité de 770 \$ US ». En plus de l'absentéisme, la ménopause non traitée entraîne aussi le présentéisme - fait d'être présent au travail mais, en raison de la maladie, d'être sous-performant.

Plus les symptômes sont fréquents et gênants, moins les femmes sont satisfaites de leur travail, plus leur engagement envers l'entreprise est faible et plus l'intention de démissionner est grande. Même si les symptômes de la ménopause ne durent que quelques années, les femmes gravement touchées peuvent quitter leur emploi au plus fort de leur carrière avec un fardeau personnel et économique important pour elles et pour leur employeur, puisque remplacer un employé ayant de nombreuses années de connaissances et d'expériences accumulées est coûteux de plusieurs façons.

Parfois, les conditions de travail et les facteurs organisationnels - par exemple le stress, le surpeuplement, les endroits mal ventilés, le manque d'accès à des toilettes appropriées et des réunions formelles peuvent contribuer à l'aggravation des symptômes de la ménopause au travail. Les femmes doivent avoir la meilleure qualité de vie professionnelle possible, être capables de travailler aussi longtemps qu'elles le souhaitent et ne pas être freinées par des problèmes liés à la ménopause. Les femmes d'âge moyen n'ont pas besoin d'une prise en charge formelle et de considérations spéciales, mais bien que nous ne devrions pas problématiser un événement naturel comme la ménopause, il faut le traiter comme un enjeu de santé au travail, comme la grossesse par exemple. La disponibilité d'outils éducatifs, d'information, de soutien et de traitements améliore la qualité de vie et permet aux femmes en milieu de vie de conserver leur rôle important sur le marché du travail.

LES EMPLOYEURS PEUVENT AIDER - VOICI COMMENT

En raison de la grande diversité des expériences vécues par les femmes, une approche « unique » de la ménopause sur le lieu de travail ne sera pas efficace. Les entreprises ayant un sens aigu de la responsabilité sociale organisationnelle peuvent fournir aux employés des outils éducatifs, de l'information et du soutien en:

- Sensibilisant à l'impact potentiel de la ménopause sur le lieu de travail;

- Fournissant des informations sur la ménopause, par exemple lors de dîners-conférence et journées de mieux-être axés sur la ménopause;
- Fournissant du matériel éducatif imprimé et en ligne sur la ménopause, facilement accessible par les travailleurs et les gestionnaires;
- Informant les femmes des ressources disponibles, par exemple des spécialistes de la ménopause, des psychothérapeutes, des diététistes, des physiothérapeutes et des entraîneurs personnels qui peuvent les aider à traverser la transition vers la ménopause;
- Mettant en œuvre des ajustements peu coûteux aux environnements de travail physiques tels que régler la température et assurer une ventilation adéquate, installer des ventilateurs de bureau, donner l'accès à de l'eau potable froide et de la glace, maintenir la propreté des salles de bains, s'assurer que celles-ci soient bien équipées et facilement accessibles, offrir l'accès à des douches réservées aux femmes, des lieux de travail et de repos tranquilles et des salles de mieux-être;
- Permettant le travail à domicile ou la flexibilité des heures de travail (les femmes qui ont des sueurs nocturnes et des difficultés à dormir peuvent être moins productives le matin ou vouloir partir tôt, peut-être reprendre le travail plus tard dans la journée ou le soir);
- Restructurant le travail, par exemple avec des téléconférences au lieu de réunions formelles et du travail à haute visibilité, car les bouffées de chaleur et les sueurs peuvent faire que les femmes se sentent gênées et embarrassées en public;
- Étant plus flexible avec le code vestimentaire et les uniformes (les uniformes faits de fibres naturelles sont plus confortables pour les femmes ayant des sueurs, les différentes couches permettent aux femmes ayant des bouffées de chaleur de retirer quelque chose et de conserver leur apparence professionnelle);
- Partageant les tâches (certaines femmes peuvent être plus productives et performantes avec une charge de travail réduite);
- Intégrant la ménopause dans un programme plus large de santé et de mieux-être;
- Générant un environnement culturel positif pour les femmes ménopausées au travail.

La plupart des femmes ne sont pas à l'aise de discuter de la ménopause, surtout si leur superviseur est un homme ou une personne plus jeune. Il est important que les femmes sur le marché du travail trouvent un soutien compréhensif, bienveillant et approprié de la part de leurs gestionnaires et de leurs collègues. Les employeurs peuvent aider en communiquant à leur personnel que les problèmes de santé comme la ménopause sont normaux et qu'il est important d'écouter les femmes.

PROCHAINES ÉTAPES POUR LES FEMMES ET LA MÉNOPAUSE

Les femmes ne devraient pas considérer la ménopause comme quelque chose d'embarrassant, honteux ou tabou. Les femmes ne devraient pas souffrir en silence en croyant qu'elles sont les seules et qu'il n'y a pas de soulagement

possible. Il est crucial que les femmes soient assurées que la ménopause n'est pas « dans leur tête », qu'elles ne sont pas seules - des millions de femmes dans le monde traversent la ménopause et ont des symptômes, des inquiétudes et des plaintes similaires. Les femmes ont besoin d'information et d'éducation fondées sur des preuves pour comprendre ce que leur corps subit pendant la transition vers la ménopause, et savoir où trouver un traitement et du soutien.

Les attitudes sociétales à l'égard du vieillissement sont généralement négatives, mais la ménopause peut être un moment positif dans la vie des femmes, associé à la réflexion personnelle, à l'indépendance, au renouvellement de soi, au sentiment d'intimité intérieure, à l'estime de soi et à l'avancement vers la troisième partie de la vie. La ménopause est un bon moment pour les femmes de continuer ou de commencer à adopter des modes de vie plus sains pour prévenir des maladies de vieillissement aggravées par une diminution des œstrogènes, telles que les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et les fractures osseuses, et la démence.

La ménopause n'est pas une maladie, mais elle affecte les femmes qui en sont atteintes, ainsi que leurs partenaires, leurs enfants, leur famille, leurs amis et leurs collègues. L'impact potentiel de cet événement important de la vie devrait être pris plus au sérieux, et abordé plus ouvertement. Les femmes doivent être conscientes des changements physiques de la ménopause et doivent savoir où se procurer l'éducation, l'information, le traitement et le soutien dont elles ont besoin. Les employeurs peuvent veiller à ce que la ménopause soit mise en évidence dans les campagnes plus larges de sensibilisation à la santé au travail. Des mesures peu coûteuses - telles que des ajustements à l'environnement physique des femmes, fournir de l'information et du soutien, sensibiliser les travailleurs et les gestionnaires à la ménopause - génèrent un environnement culturel positif pour les femmes ménopausées et celles qui travaillent avec elles. Lorsque les employeurs sont bienveillants, cela a un impact positif sur le bénéfice net et les femmes sont soutenues lors de ce changement - une situation gagnant-gagnant.

Les femmes doivent être des pédagogues pour changer le lieu de travail - Parlons de la ménopause.

Références:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25714236>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/menopause-transition-effects-on-womens-economic-participation>
3. [http://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(16\)30101-3/pdf](http://www.maturitas.org/article/S0378-5122(16)30101-3/pdf)
4. <https://theconversation.com/three-reasons-employers-need-to-recognise-the-menopause-at-work-82543>
5. <http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/101/cst01/labor20a-eng.htm>
6. <http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/101/cst01/demo02a-eng.htm>
7. <http://www.bridgewater.nhs.uk/wp-content/uploads/2014/02/Menopause-Briefing.pdf>
8. <https://womenworkandthemenopause.files.wordpress.com/2014/09/women-work-and-the-menopause-final-report.pdf>

Teresa est une pharmacienne communautaire et pharmacothérapeute ayant plus de 20 ans d'expérience. Elle est devenue praticienne certifiée en ménopause (NCMP) à la North American Menopause Society (NAMS) parce qu'elle a remarqué que les femmes manquent de connaissances sur la transition vers la ménopause. Sa mission est de sensibiliser, d'éduquer et de permettre aux femmes de prendre des décisions saines pour améliorer leur qualité de vie pendant la ménopause et au-delà.

Teresa offre des consultations individuelles en ligne et en personne, des dîners-conférences et des ateliers. Pour en savoir plus sur les ateliers ayant lieu à Toronto avec Teresa cet été, cliquez ici.



trifit

PAUSE SANTÉ

CLINIQUE DE MIEUX-ÊTRE

Quelle quantité de sucre contiennent ces aliments?

LE MIEUX-ÊTRE DES EMPLOYÉS RENDU FACILE: « PAUSE SANTÉ »

Vous recherchez des solutions de mieux-être rapides et faciles pour les employés? Les cliniques de mieux-être sont des activités rapides et interactives qui peuvent être réalisées sur le lieu de travail et qui stimulent l'intérêt et la sensibilisation des employés à l'égard de sujets de santé importants. Les employés participent à diverses activités de cinq minutes, comme des jeux-questionnaires sur la nutrition ou la santé physique, ou à une démonstration de recettes de collations santé, puis ils rapportent à la maison

un document de synthèse sur le sujet. Ces brèves rencontres offrent une occasion unique d'éducation sanitaire informelle et amusante pour les employés. Les cliniques se déroulent dans des zones à fort trafic telles que le hall de l'usine ou du bâtiment, la salle à manger des employés ou la salle de conférence.

Vous aimeriez que vos employés bénéficient de cliniques de mieux-être « Pause santé »? Contactez-nous à info@trifit.com.

EXEMPLE DE CLINIQUE DE MIEUX-ÊTRE « PAUSE SANTÉ »: DÉFI D'ESTIMATION DE QUANTITÉ DE SUCRE

Qu'est-ce qui contient le plus de sucre - un yogourt à base de fruits, une barre tendre aux pacanes, une bouteille d'eau vitaminée ou un smoothie aux fruits et aux légumes en bouteille? La réponse surprendra même les lecteurs d'étiquettes les plus astucieux! Cette activité « devinez la quantité de sucre » est conçue pour attirer l'attention sur le sucre caché dans les aliments et les boissons populaires et d'apparence saine. Testez vos connaissances - regardez les éléments ci-dessous et essayez de les classer par ordre décroissant de quantité de sucre.



Réponse:

(a) Smoothie Bolthouse Green Goodness - 49 g de sucre / bouteille de 450 ml (environ 12 cuillères à café de sucre)
 (b) Eau vitaminée - 32 grammes de sucre / bouteille de 591 ml (environ 8 cuillères à café de sucre)
 (c) Yogourt aux fraises Yoplait Original 99% sans gras - 27 grammes de sucre / contenant de 6 oz (environ 7 cuillères à café de sucre)
 (d) Kind Bar aux pacanes à l'érable et au sel de mer - 5 grammes de sucre / barre de sucre / 40g (environ 1 cuillère à café de sucre)

LES EMPLOYÉS EN MAUVAISE SANTÉ **SONT ABSENTS** JUSQU'À **50%** PLUS SOUVENT.

Chaque année, l'absentéisme des employés engendre environ 16 milliards de dollars ou plus de pertes directes de revenus pour les employeurs canadiens. Les recherches ont également montré une corrélation positive entre la santé générale, la prise de décision et la capacité cognitive.

Vous voulez des employés en meilleure santé? Découvrez les soins de santé virtuels sur demande, disponibles toute l'année pour les employés.



Pour en savoir plus sur les soins de santé virtuels sur demande de Medisys ou pour demander une soumission pour vos employés, [cliquez ici.](#)



st john québec montréal ottawa toronto calgary vancouver medisys.ca