

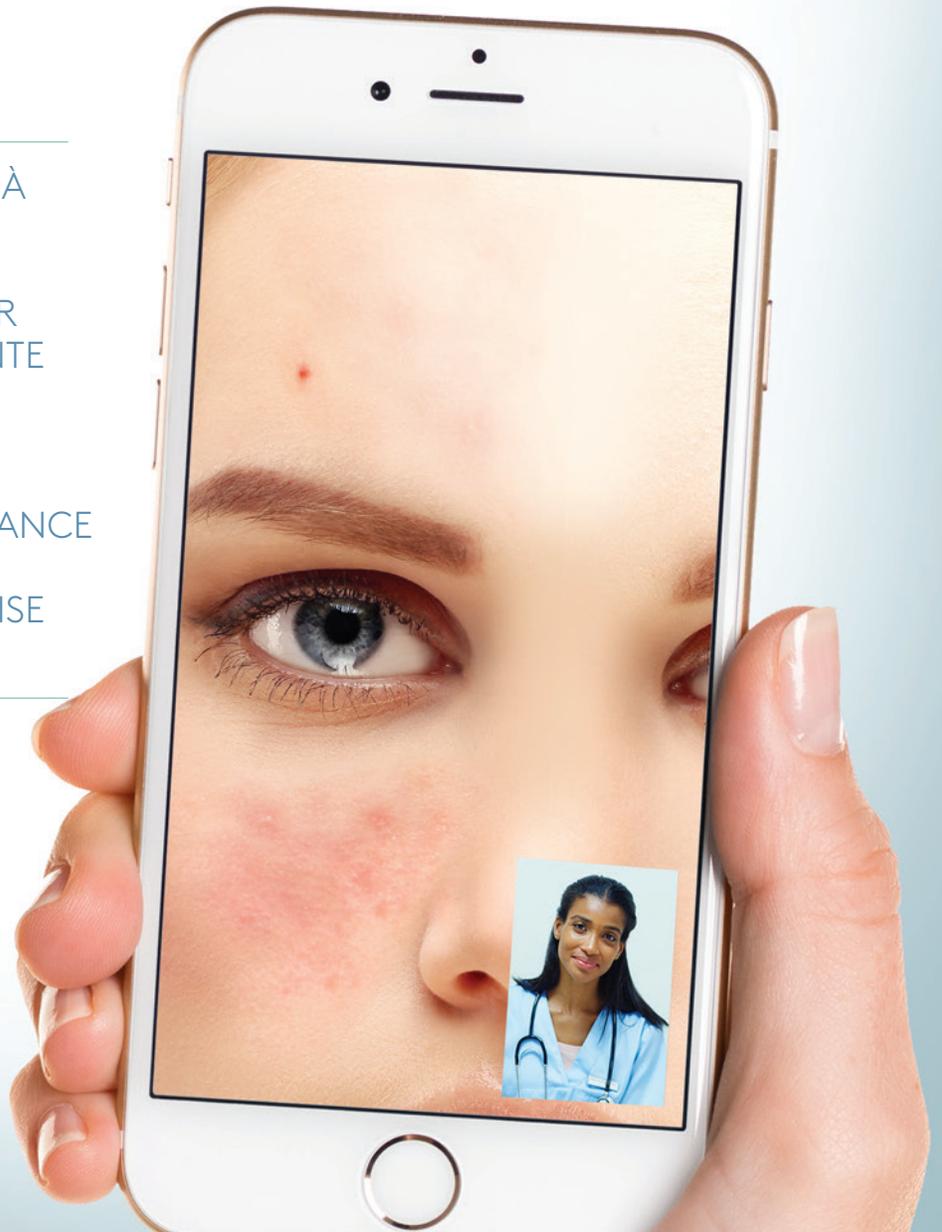
LA SANTÉ DE VOTRE PEAU

# medisys

## SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

- MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA ROSACÉE
- LES ALIMENTS À CONSOMMER POUR UNE PEAU RAYONNANTE DE SANTÉ
- SOINS VIRTUELS : PRISE EN CHARGE DE LA SANTÉ À DISTANCE
- RECETTE : CRÊPE HOLLANDAISE PROTÉINÉE SANS GLUTEN



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**



# MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA ROSACÉE

Alors qu'une subtile coloration rosée des joues illumine le visage et est synonyme de santé, la rougeur persistante que présentent plus de 3 millions de Canadiens touchés par la rosacée chronique est loin d'être l'éclat recherché. Principalement présente chez les personnes à la peau claire de plus de 30 ans (et plus de femmes que d'hommes), cette dermatite inflammatoire chronique est souvent sous-diagnostiquée, cause une gêne importante et est fréquemment associée à tort à l'alcoolisme.

La rosacée affecte les personnes atteintes tant sur le plan physique qu'émotionnel. En effet, près de 75 % des personnes touchées par la rosacée rapportent que celle-ci a des répercussions négatives sur leur estime de soi et sur leur carrière. Bien qu'on ne puisse guérir définitivement la rosacée, des avancées dans le traitement de cette affection chronique

de la peau sont réalisées.

Avril est le mois de la sensibilisation à la rosacée! Pensez-vous être atteint, ou avez-vous des questions ou des préoccupations relatives à votre diagnostic? Une consultation effectuée à l'aide d'une application de soins de santé virtuels est une façon facile et pratique d'obtenir un diagnostic, des réponses à vos questions et même un plan de traitement, et ce, depuis le confort de votre domicile ou de votre milieu de travail.

Les problèmes dermatologiques constituent l'un des trois principaux troubles traités par l'entremise de la plateforme de soins de santé virtuels Medisys sur demande. [Cliquez ici](#) pour vérifier votre admissibilité aux services de Medisys sur demande ou pour en savoir plus sur la télémédecine ou les soins de santé virtuels.

## QUELS SONT LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES DE LA ROSACÉE?

Les premières manifestations de la rosacée surviennent généralement à l'âge adulte, entre 30 et 50 ans. Au début, les symptômes peuvent être de nature intermittente et se traduire par une rougeur périodique et une sensation de brûlure au niveau du visage. Avec le temps, la rougeur s'installe de façon plus permanente et la peau s'assèche.

Il existe quatre sous-types de rosacée comportant des degrés d'intensité variables :

- la rosacée érythématotélangiectasique (souvent appelée « couperose ») se caractérise par une rougeur persistante et des vaisseaux sanguins dilatés
- la rosacée papulopustulaire (ou acné rosacée) entraîne des lésions semblables à l'acné
- la rosacée phymateuse est une forme plus rare qui cause un épaississement de la peau
- la rosacée oculaire, qui touche les paupières ou la conjonctive, cause habituellement une sensation de brûlure et de picotement dans les yeux et est souvent accompagnée d'une rosacée de la peau.

## QUELLES SONT LES CAUSES DE LA ROSACÉE?

On ne connaît pas encore pleinement les causes et les origines de la rosacée - il s'agit d'une maladie complexe qui fait actuellement l'objet de nombreuses recherches - mais nous savons qu'elle est liée en partie à une prédisposition génétique. Celle-ci peut causer une altération de la fonction protectrice de la peau et ainsi entraîner une réaction inflammatoire complexe à laquelle participent plusieurs micro-organismes naturellement présents sur la peau.

L'alcoolisme ne cause pas la rosacée; il s'agit d'une idée fautive malheureusement répandue. Toutefois, l'alcool fait partie des nombreux facteurs pouvant déclencher ou aggraver les poussées de rosacée chez les personnes atteintes (avec l'exposition au soleil, la chaleur et le stress).

## PEUT-ON GUÉRIR COMPLÈTEMENT LA ROSACÉE?

Bien qu'il n'y ait pas de remède à la rosacée, il existe heureusement plusieurs méthodes efficaces de prévention et de traitement de cette affection. Les dermatologues recommandent aux personnes touchées par la rosacée de traiter leur peau avec douceur, de protéger celle-ci du soleil pendant toute l'année, et d'éviter les déclencheurs possibles comme le stress, l'exposition aux températures extrêmes (chaudes ou froides), les aliments épicés, le café, les boissons alcoolisées et les boissons très chaudes. L'effet de ces modifications du mode de vie varie d'une personne à l'autre.

De nombreux produits cosmétiques topiques pouvant aider à maîtriser la rosacée sont offerts en vente libre. Les personnes touchées par la rosacée doivent éviter les produits aux ingrédients abrasifs ou pouvant irriter la peau; on recommande l'utilisation de produits de soins cutanés doux, non parfumés et qui ne contiennent pas d'alcool. Pour masquer la rougeur, on peut appliquer un fond de teint aux pigments verts sur la zone touchée qu'on recouvre ensuite d'une couche de produit correspondant au teint naturel de

la peau. Les produits cosmétiques hypoallergènes sont à privilégier.

« Il est important de garder la peau bien hydratée, surtout en hiver », explique Dre Amina Bougrine, dermatologue de renom à la clinique de santé préventive Medisys de Montréal. Comme l'exposition au soleil peut aggraver les symptômes de la rosacée, les personnes atteintes de rosacée devraient appliquer quotidiennement un écran solaire à large spectre comportant un facteur de protection solaire d'au moins 30.

« Lorsqu'il fait chaud à l'extérieur, il est important que les personnes touchées par la rosacée tentent de se maintenir au frais. En cas de conditions climatiques extrêmes, je recommande à celles-ci de bien couvrir leur visage et de protéger leur peau à l'aide d'une bonne crème hydratante », poursuit Dre Bougrine. La maîtrise du stress et une alimentation saine et équilibrée peuvent également contribuer à prévenir les poussées de rosacée.

Il existe également plusieurs traitements médicaux efficaces de la rosacée, notamment :

- les traitements topiques (ivermectine, métronidazole, acide azélaïque et brimonidine)
- les traitements oraux (antibiotiques de la famille des tétracyclines, isotrétinoïne)
- les traitements au laser.

Le traitement topique à usage quotidien à base de brimonidine (Onreltea) est un puissant vasoconstricteur qui neutralise temporairement la rougeur causée par la dilatation des vaisseaux sanguins. Les traitements topiques classiques comme le métronidazole et l'acide azélaïque peuvent atténuer quelque peu la rougeur, mais visent principalement la réduction des lésions semblables à l'acné.

Les tétracyclines orales constituent une autre pierre angulaire du traitement de la rosacée et s'attaquent principalement aux lésions de type acnéen. Bien qu'il s'agisse d'antibiotiques, l'efficacité de ces composés reposerait sur un mode d'action anti-inflammatoire. Afin d'éviter de perturber la flore intestinale ou de contribuer à la résistance générale aux antibiotiques, on peut utiliser ces agents à des doses subantimicrobiennes (par exemple, la dose antibiotique habituelle de la doxycycline est de 100 mg, et la dose subantimicrobienne, de 40 mg).

Alors qu'on prévoit que le nouveau traitement par la brimonidine soit une arme importante dans l'arsenal de stratégies de lutte contre la rosacée, les traitements à base d'énergie comme le laser vasculaire et la lumière intense pulsée (IPL) représentent les modes de traitement les plus puissants contre les formes courantes de rosacée. Ces méthodes traitent la télangiectasie (dilatation de petits vaisseaux), sur laquelle les traitements classiques n'ont aucun effet, tout en réduisant la rougeur de base. Des traitements répétés sont nécessaires pour obtenir une amélioration optimale.

Consultez un dermatologue, votre fournisseur de soins de santé Medisys ou votre équipe de soins virtuels de Medisys sur demande pour obtenir un diagnostic et un traitement approprié pour toute affection cutanée, y compris la rosacée.

### Références:

- Asai Y, et al. Canadian Clinical Practice Guidelines for Rosacea. Journal of Cutaneous Medicine and Surgery. 2016;20(5):432-45.
- Association canadienne de dermatologie. (2016). Rosacée : Vivre avec la rosacée, <https://dermatology.ca/fr/patients-et-grand-public/peau/rosacee/>. Consulté le 16 octobre 2016.



# LES ALIMENTS À CONSOMMER POUR UNE PEAU RAYONNANTE DE SANTÉ

Par Jessica Tong, diététiste agréée, Medisys Vancouver

Plus que jamais, tant à l'adolescence qu'à l'âge adulte, les hommes et les femmes ressentent une pression accrue pour présenter une apparence reposée, jeune et attirante. L'importance de la nutrition sur la santé est bien connue; nous savons tous à quel point une mauvaise alimentation peut avoir des effets négatifs sur notre métabolisme et notre poids, et même nous exposer à des risques de maladies chroniques. Cependant, nous oublions souvent qu'obtenir une belle peau d'apparence saine commence par le contenu de notre assiette. En effet, les aliments que nous consommons ont des effets considérables sur l'intégrité structurale de notre peau et sur la vitesse à laquelle celle-ci vieillit.

# VOICI 7 STRATÉGIES ALIMENTAIRES SIMPLES POUR MAINTENIR UNE PEAU SAINTE TOUT AU LONG DE VOTRE VIE :

## 1. Adoptez un régime alimentaire à base de plantes.

Essayez d'incorporer des fruits et des légumes riches en vitamines A et C dans votre alimentation. Les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de ces aliments favorisent la reproduction des cellules et luttent contre les lésions cellulaires. La vitamine C aide à la cicatrisation des plaies (comme celles causées par les boutons percés!) et joue aussi un rôle important dans la production de collagène. Avec leur teneur élevée en vitamines A et C, les poivrons rouges crus sont formidables pour la peau - ils renferment plus de vitamine C que les oranges! N'oubliez pas que la vitamine C se détériore sous l'effet de la chaleur; il faut donc consommer les aliments crus pour obtenir tous leurs bienfaits.

## 2. Optez pour des protéines complètes de grande qualité à chaque repas.

Les protéines complètes sont riches en acides aminés qui produisent du collagène. Le collagène, l'une des protéines les plus abondantes dans notre organisme, confère à la peau son élasticité. Les œufs entiers, le poulet, le saumon sauvage et le bouillon à base d'os représentent d'excellentes sources de protéines de grande qualité et de collagène.

## 3. Consommez plus d'aliments riches en oméga-3.

Les acides gras oméga-3 procurent des effets anti-inflammatoires qui contribuent à diminuer l'inflammation et l'irritation de la peau. De bonnes sources d'oméga-3 comprennent notamment le saumon sauvage, le flétan, la truite, l'omble chevalier, la morue charbonnière, le maquereau, les noix de Grenoble, et les graines de chanvre et de chia.

## 4. Recherchez des aliments riches en zinc.

Le zinc peut protéger la peau des dommages causés par les rayons ultraviolets et contribuer à guérir les lésions de la peau avec l'aide d'autres vitamines et minéraux. Un apport insuffisant en zinc peut se manifester par une éruption cutanée causant des démangeaisons et ressemblant à l'eczéma; toutefois, l'application de crème hydratante n'aura aucun effet sur celle-ci. Les œufs, les légumes secs, les crustacés et mollusques (particulièrement les huîtres), la viande, la volaille, le foie, les légumineuses et les grains entiers sont des sources de zinc.

**5. Évitez les aliments frits.** La consommation d'aliments gras n'entraîne pas une peau grasse - c'est un mythe! Toutefois, la consommation régulière d'aliments frits peut endommager la structure cellulaire et favoriser l'inflammation à cause des gras oxydés qu'ils contiennent.

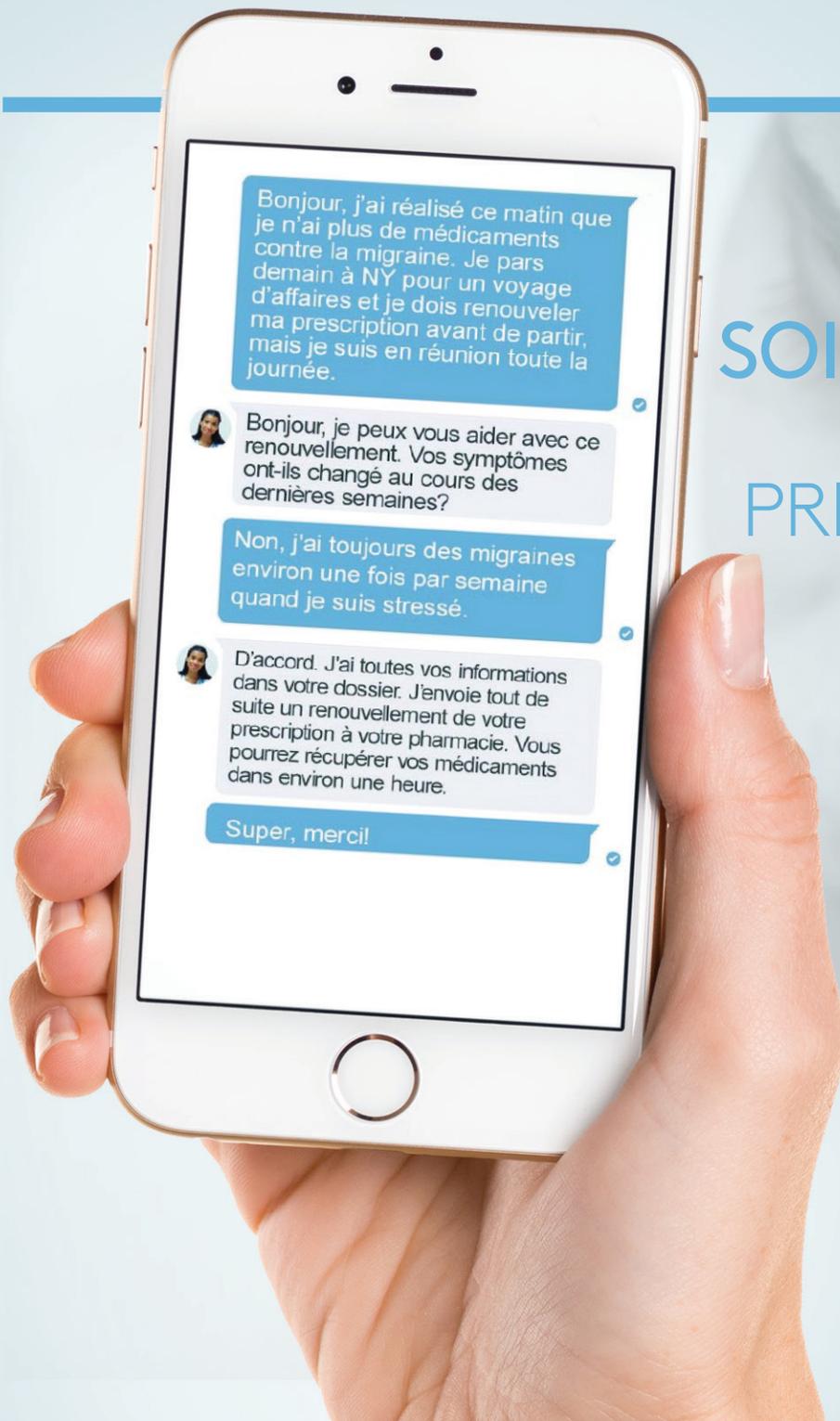
**6. Réduisez votre consommation de sucre.** Le sucre a été lié à un processus appelé glycation. Non seulement la glycation détériore-t-elle vos réserves existantes de collagène et d'élastine, mais une alimentation riche en sucre entrave la production de ces substances dans votre organisme, causant à terme rides et perte d'élasticité. Participez au [Défi 30 jours sans sucre raffiné de Medisys](#) et engagez-vous à éliminer le sucre raffiné de votre alimentation pendant un mois.

**7. Maintenez un bon niveau d'hydratation.** Un bon niveau d'hydratation est essentiel au maintien de la température corporelle, à la digestion, à l'absorption et au transport des nutriments, et à l'élimination des toxines et autres déchets de l'organisme. De plus, l'hydratation contribue fortement à maintenir la tonicité et l'éclat de la peau. Les hommes en bonne santé devraient consommer en moyenne au moins 3 litres (12 tasses) de liquides quotidiennement et les femmes, 2,2 litres (9 tasses). En outre, on recommande de limiter la consommation de boissons alcoolisées puisque celles-ci déshydratent la peau.

Si votre peau est déjà inflammée, il existe des stratégies pour l'apaiser. Évitez les agents topiques qui peuvent activer la peau, notamment les sérums, les gommages exfoliants et les masques au charbon ou à la boue. Évitez aussi les extractions et touchez votre peau le moins possible.

Votre peau ou votre état de santé général vous préoccupent? Rencontrez un membre de notre équipe de nutritionnistes pour obtenir d'autres conseils relatifs à une saine alimentation, ou communiquez virtuellement avec un professionnel de la santé à l'aide de l'application Medisys sur demande. [Cliquez ici](#) pour en savoir davantage sur nos services de conseils en matière de nutrition.





## SOINS VIRTUELS :

## PRISE EN CHARGE DE LA SANTÉ À DISTANCE

Imaginez obtenir des soins médicaux au moment où vous en avez besoin, et ce, à partir de n'importe où dans le monde. Supposons que vous avez une migraine pendant une journée de travail chargée ou que vous subissez une blessure sportive le samedi... et que vous pouvez communiquer instantanément avec une infirmière ou un médecin. Obtenir un diagnostic, recevoir une ordonnance ou se voir orienter vers un spécialiste en quelques minutes, et ce, sans attendre des heures dans une salle d'attente, est désormais possible. Voilà en quoi consistent les soins de santé virtuels.

Alors que seulement 9 % des employeurs canadiens incluent actuellement les soins de santé virtuels dans leurs régimes d'avantages sociaux, 71 % des Canadiens l'exigent<sup>1</sup>. Chez nos voisins du sud, l'utilisation des soins de santé virtuels a doublé de 2016 à 2017 et environ la moitié des travailleurs y ont désormais accès<sup>2</sup>. Heureusement, les experts prédisent que l'intérêt croissant des institutions envers une participation accrue des patients et la réduction des coûts continuera de propulser cette révolution numérique en soins de la santé en 2019<sup>3</sup>.

## EN QUOI CONSISTENT LES SOINS DE SANTÉ VIRTUELS?

Terme souvent utilisé de façon interchangeable avec « télémédecine » ou « télésanté », les soins de santé virtuels désignent le processus d'obtention de soins médicaux en temps réel au moyen d'un appareil mobile.

Alors que le terme « télémédecine » évoque techniquement le processus de diagnostic et de traitement à distance des affections courantes, les soins de santé virtuels poussent le concept un peu plus loin en offrant l'accès sur demande à une vaste gamme de technologies et de services de soins non cliniques. Ainsi, les soins de santé virtuels comprennent les services de soutien en santé mentale et la prise en charge des maladies chroniques en plus des soins primaires.

Les plateformes éprouvées de soins de santé virtuels comme Medisys sur demande obtiennent actuellement des résultats remarquables. Non seulement ces plateformes fournissent une commodité et une continuité des soins inégalées, mais elles résolvent également bon nombre des problèmes auxquels font face la majorité des Canadiens relativement aux soins de santé classiques. Prenons en considération les faits suivants :

- 20 % des Canadiens doivent patienter au moins sept jours avant d'obtenir une consultation avec leur médecin
- 61 % des médecins de famille affirment ne pas être en mesure d'offrir des rendez-vous d'urgence
- 4,5 millions de résidents canadiens n'ont pas de médecin de famille
- 40 000 Canadiens se rendent aux urgences chaque année simplement pour renouveler leurs ordonnances
- Les Canadiens doivent s'absenter de 2 à 6 jours par année pour des consultations médicales; ce chiffre est deux fois plus élevé pour les personnes qui ont des enfants

Pourtant, des études démontrent que 70 % des visites à l'urgence et en clinique pourraient être remplacées par des consultations virtuelles sans que cela ait d'incidence sur la qualité des soins<sup>4</sup>.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DES SOINS DE SANTÉ VIRTUELS POUR LES PATIENTS?

Les soins de santé virtuels font plus que simplement fournir des services plus pratiques aux patients; ils offrent des soins de santé sur demande afin de répondre aux besoins en constante évolution des Canadiens et de leurs familles. Une étude canadienne sur les soins virtuels<sup>5</sup> a révélé récemment les avantages qui importent le plus aux Canadiens en matière de soins de santé virtuels :

- Accès aux soins à des heures tardives et durant la fin de semaine (67 %);
- Commodité (66 %);
- Évitement de l'attente de plus en plus longue aux urgences à des heures tardives pour des problèmes de santé mineurs (62 %);
- Moins d'absentéisme au travail (47 %);
- Consultations plus fréquentes avec un professionnel de la santé (45 %);
- Diminution du stress (29 %).

Pour les patients atteints de maladies chroniques, à mobilité réduite, qui habitent dans des régions éloignées ou qui ont besoin de consulter un médecin spécialiste, les avantages des soins virtuels sont encore plus importants.

Au lieu d'occasionner des coûts élevés en temps et en déplacements pour se rendre à un rendez-vous fixé à une heure inopportune, les soins virtuels permettent à de nombreux patients atteints de maladies chroniques d'obtenir leurs consultations de suivi depuis

le confort de leur foyer. Cela aide souvent les patients à participer de façon plus active à leurs soins, améliorant par le fait même la continuité des soins et les résultats généraux<sup>6</sup>.

Alors que l'accès aux spécialistes a toujours été difficile pour les personnes habitant des régions éloignées du pays, les soins virtuels ont démontré réduire de 30 à 50 % les temps d'attente pour consulter un spécialiste<sup>7</sup>.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DES SOINS DE SANTÉ VIRTUELS POUR LES MÉDECINS ET LES FOURNISSEURS DE SOINS?

Les avantages des soins de santé virtuels pour les médecins et autres fournisseurs de soins sont impressionnants. Remplacer annuellement un seul rendez-vous de patient par une consultation en soins virtuels pourrait permettre à un médecin de soins primaires de gagner en moyenne cinq minutes par rendez-vous, libérant ainsi jusqu'à 47,8 millions d'heures dans l'ensemble des effectifs en soins primaires<sup>8</sup> pour accommoder d'autres patients et des rendez-vous d'urgence.

Une meilleure efficacité des professionnels de la santé est une autre conséquence bénéfique des soins de santé virtuels : étant donné que 68 % des Canadiens sautent leur rendez-vous ou évitent de se présenter à cause de désagréments comme de longs temps d'attente, les soins de santé virtuels peuvent réduire la prévalence des rendez-vous manqués, permettre une économie de temps et réduire les casse-têtes de nature administrative pour les fournisseurs de soins<sup>9</sup>.

Les patients étant en mesure de mieux choisir leurs rendez-vous en fonction de leurs horaires, l'accès des médecins à leurs patients est donc amélioré et les deux parties bénéficient d'une meilleure continuité des soins.

À terme, des soins de santé virtuels efficaces peuvent potentiellement :

- Éliminer les barrières qui entravent l'accès aux soins classiques des patients
- Réduire le fardeau du système de santé canadien
- Améliorer l'efficacité des fournisseurs de soins de santé
- Permettre aux Canadiens de participer plus activement à leur santé

Heureusement, les entreprises canadiennes tiennent de plus en plus compte des avantages liés à l'ajout de solutions de soins de santé virtuels comme Medisys sur demande à leurs régimes de soins de santé. Alors, en quoi les soins de santé virtuels pourraient-ils améliorer votre vie? Pour en savoir plus, [\*\*cliquez ici\*\*](#).

## ACTUALITÉ

### L'AMC joue un rôle essentiel dans le groupe de travail national ayant pour objectif de favoriser l'adoption des soins virtuels au Canada

Les soins virtuels pourraient soulager une bonne part des pressions qui pèsent actuellement sur le système de santé. Pourtant, dans ce domaine, le Canada est à la traîne par rapport à beaucoup d'autres pays. Dans le cadre d'un nouveau groupe de travail, l'AMC s'associe au Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada et au Collège des médecins de famille du Canada. Pour lire l'article complet, [\*\*cliquez ici\*\*](#).

#### Références

1-5-7 Vivien Brown (2019), Groupe Santé Medisys, Comment les soins de santé virtuels refaçonnent l'avenir des avantages sociaux au Canada, extrait de: <https://blog.medisys.ca/fr-ca/lincidence-de-la-technologie-sur-lavenir-des-soins-de-santé-au-canada> 2 PwC Healthcare, Making Care Mobile, retrieved from: [www.pwc.com/ca/en/industries/healthcare.html](http://www.pwc.com/ca/en/industries/healthcare.html) 3 Greg Licholai (2019), Forbes, Digital Healthcare Growth Drivers In 2019, retrieved from: [www.forbes.com](http://www.forbes.com) 4 Truven Health Analytics (2013), Avoidable Emergency Department Usage Analysis, retrieved from: [www.truvenhealth.com](http://www.truvenhealth.com) 6 Lee Horner (2018), Healthcare Innovation, How Virtual Care is Improving Access and Affordability of Healthcare, retrieved from: <https://www.hcinovationgroup.com/policy-value-based-care/article/13030904/how-virtual-care-is-improving-access-and-affordability-of-healthcare> 8 Harvard Business Review (2018), Virtual Health Care Could Save the U.S. Billions Each Year, retrieved from: [www.hbr.org](http://www.hbr.org) 9 Harvard Business Review (2018), Virtual Health Care Could Save the U.S. Billions Each Year, retrieved from: [www.hbr.org](http://www.hbr.org)



# RECETTE : CRÊPE HOLLANDAISE PROTÉINÉE SANS GLUTEN

Par Jessica Tong, diététiste agréée, Medisys Vancouver

---

Jessica s'est inspirée de la recette de crêpes de David Eyre publiée dans le New York Times Cookbook pour en faire une version protéinée qui ne contient pas de gluten. En outre, l'utilisation de beurre biologique augmente la teneur en acides gras oméga-3 et en vitamine K2.

## Ingrédients

- 2 gros œufs de poules élevées en liberté
- 1/2 tasse de farine sans gluten
- 1/2 tasse de lait 2 % sans lactose
- Une pincée de muscade
- Une pincée de cannelle
- 2 c. à soupe de beurre biologique non salé
- Chocolat noir et fruits tranchés en garniture (facultatif)
- Une pincée de sucre en poudre

## Instructions

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Dans un bol moyen, battre deux œufs. Ajouter 1/2 tasse de farine sans gluten, 1/2 tasse de lait 2 % sans lactose, une pincée de muscade et une pincée de cannelle. Mélanger le tout.
3. Faire fondre 2 c. à soupe de beurre biologique non salé dans une poêle en fonte de 8 pouces avec une poignée résistante à la chaleur.
4. Verser la pâte à crêpes dans la poêle lorsque celle-ci est très chaude.
5. Cuire 20 minutes au four préalablement chauffé, jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.
6. Saupoudrer de sucre en poudre et remettre quelques instants au four.
7. Servir avec des petits fruits, ou verser un filet de chocolat noir et garnir de bananes et de fraises.

Vous souhaitez en apprendre davantage sur la façon d'adopter une alimentation saine et équilibrée?

Téléchargez le guide alimentaire pour manger santé de Medisys!



Découvrez des stratégies faciles pour manger santé au quotidien. Vous y trouverez des renseignements comme :

- 12 mythes courants sur la nutrition démystifiés
- L'alimentation consciente en 5 étapes faciles
- Manger santé sur le pouce
- 7 superaliments à ajouter à votre liste d'épicerie
- Un arc-en-ciel dans votre assiette
- L'importance de déjeuner, tous les jours!
- 8 stratégies pour éviter les aliments transformés
- Idées rapides et faciles pour des dîners santé

