

SANTÉ MENTALE ET SOINS PRÉVENTIFS
POUR LA SANTÉ DU CERVEAU

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

- LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL – LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION PAR LE DIALOGUE
- EFFETS DU CANNABIS SUR LE CERVEAU EN DÉVELOPPEMENT
- NEUF CONSEILS SUR LA FAÇON D'ABORDER L'USAGE DE LA CONSOMMATION DE DROGUES AVEC LES ENFANTS
- JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE CANCER : VAINCRE LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS



LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION PAR LE DIALOGUE

Un Canadien sur cinq sera atteint d'un problème de santé mentale au cours de sa vie, une réalité qui touche plus de personnes que le diabète ou même les maladies du cœur^[1,5,6]. La santé mentale demeure toutefois un sujet tabou pour beaucoup de gens, que l'on évite et qui passe souvent inaperçu, tant à la maison qu'au travail.

Pour les employeurs, le prix du balayage de ces enjeux sous le tapis peut être élevé : les pertes de temps productif occasionnées par les problèmes de santé mentale coûtent des milliards de dollars chaque année aux entreprises nord-américaines.

Quelles mesures peuvent-ils alors prendre pour réduire les coûts associés aux problèmes de santé mentale ignorés en milieu de travail?

LE COÛT DU PRÉSENTÉISME

L'absentéisme est facile à quantifier car l'employé n'est simplement pas présent. Au contraire le présentéisme, associé à une diminution du rendement alors que l'employé est présent au travail même s'il ne se sent pas bien, est un phénomène bien plus difficile à cerner.

Des études ont démontré que les pertes associées à la diminution de la concentration et de la motivation, à la fatigue ou aux mauvaises décisions causées par la dépression peuvent représenter plus du double du coût associé à l'absentéisme et, dans certains cas, totaliser plus de 20 % du salaire d'un employé^[3].

UNE STIGMATISATION TOUJOURS AUSSI PRÉSENTE

Les employés atteints d'un cancer, de diabète ou d'une maladie du cœur n'hésitent habituellement pas à se prévaloir des avantages sociaux offerts par leur employeur, mais ce n'est pas aussi simple pour ceux aux prises avec des problèmes de santé mentale.

En raison de la stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale, nombreux sont ceux qui se rendent au travail alors que l'anxiété, la dépression ou même un trouble plus grave dont ils souffrent les empêche de bien travailler, plutôt que de prendre un jour de congé de maladie pour une raison non physique comme une consultation en santé mentale, même si celle-ci est couverte par leur programme d'avantages sociaux. Les applications virtuelles qui offrent des services en matière de santé mentale peuvent être une solution pour les gens atteints de problèmes de santé mentale ou émotionnelle qui sont découragés par la perspective d'une consultation en personne.

Un sondage réalisé par l'Anxiety and Depression Association of America^[4] révèle que 75 % des gens souffrant d'un trouble anxieux n'en ont pas avisé leur employeur parce qu'ils craignent que cela puisse être interprété comme un manque d'intérêt à l'égard de leur travail, que cela puisse nuire à leurs possibilités d'avancement ou que cela puisse être consigné dans leur dossier.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SAIN

Les programmes de santé mentale sont avantageux à la fois pour les employeurs et les employés : selon une étude menée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il a été estimé que chaque dollar (1 \$) investi dans le développement du traitement des troubles mentaux courants rapporte 4 \$ en ce qui a trait à l'amélioration de la santé et de la productivité^[2].

Un guide récent du Forum économique mondial propose des interventions sur trois fronts :

• Facteurs de risque liés au travail

Le manque de communication de la part de la direction, le manque de soutien aux employés, les horaires de travail rigides et les tâches ou objectifs organisationnels mal définis sont tous des facteurs de risque pour la santé mentale. L'intimidation et le harcèlement psychologique en milieu de travail, qui présentent des risques tant pour la santé mentale que la santé physique, sont également souvent signalés comme des causes de stress lié au travail^[2].

• Promouvoir une communication ouverte

Bien que des changements dans l'alimentation, les heures de sommeil et la routine d'exercices puissent être bénéfiques pour les employés souffrant d'anxiété et de dépression, mettre l'accent uniquement sur ces solutions fait souvent manquer la cible. Les gens souffrant de problèmes de santé mentale ont besoin de bien plus qu'une simple liste de choses à faire.

Steve Tizzard, un travailleur industriel ayant consacré plusieurs années à l'élaboration de programmes de sensibilisation à la santé mentale dans son organisation, présente la réflexion suivante : « Qu'est-ce qui a le plus d'impact sur les problèmes de santé mentale? En parler, purement et simplement. Dès que vous commencez à le faire, les choses commencent à s'améliorer. »

Les employeurs qui souhaitent promouvoir une communication ouverte dans leur organisation devraient promouvoir le message que la santé mentale n'est pas un sujet tabou et donner l'assurance aux employés qu'en parler n'aura aucune incidence négative sur leurs possibilités de carrière ou leurs évaluations de rendement.

• Fournir des ressources

Puisque les problèmes de santé mentale ne sont souvent pas signalés, il est important que les employés soient au courant des ressources qui s'offrent à eux et qu'ils se sentent libres d'y accéder en toute confidentialité lorsqu'ils sont prêts à le faire. Il est peu probable qu'un employé vivant un épisode dépressif pour la première fois soit immédiatement porté à prendre rendez-vous avec un psychologue ou à contacter un professionnel de la santé mentale par l'intermédiaire d'une application virtuelle. Il lui faudra peut-être du temps pour reconnaître les symptômes de la dépression et trouver le courage de demander une aide extérieure.

Les services de ressources humaines et technologiques peuvent simplifier ce processus en facilitant le dépistage précoce des problèmes de santé mentale, qui peuvent alors être pris en charge avant qu'ils nuisent à la santé et à la productivité des employés.

L'accès à des outils de santé virtuels, comme l'application Medisys sur demande, peut contribuer à minimiser le temps d'intervention en donnant aux employés un accès rapide et confidentiel à un professionnel de la santé par messagerie texte ou vidéo, sans qu'ils aient à prendre congé pour un rendez-vous en clinique.

Les questionnaires peuvent également contribuer au dépistage précoce des problèmes de santé mentale en étant formés pour reconnaître les symptômes de détresse et de maladie mentale chez les employés.

Comme le conclut Steve Tizzard, la clé de la prise en charge efficace de la santé mentale au travail consiste à fournir des ressources aux employés et à faire en sorte qu'ils n'hésitent pas à demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin :

« Nous passons tellement de temps au travail, et les problèmes de santé mentale ne font aucune discrimination; soyez assuré qu'ils peuvent se manifester partout, que ce soit sur une plateforme pétrolière au milieu de l'Atlantique ou dans des bureaux sur la rue Water à St. John. Tous les employés devraient avoir accès à des programmes de santé mentale. Nous devons éduquer les gens pour leur faire comprendre qu'il est normal de ne pas se sentir bien, et qu'il est inacceptable de souffrir en silence et de ne pas demander d'aide. »



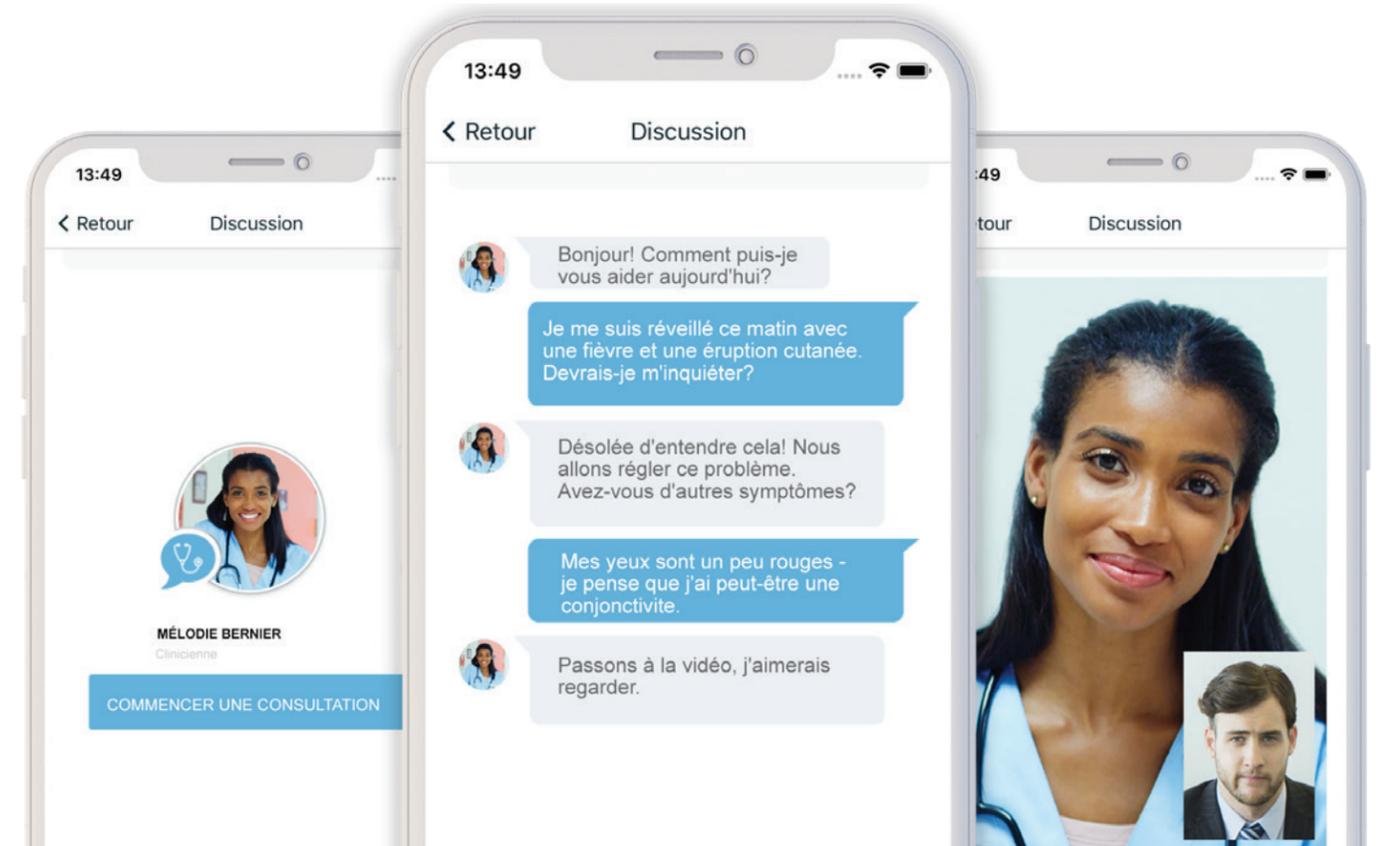
Références :

- [1] Dépression en milieu de travail : <https://www.conferenceboard.ca/e-library/abstract.aspx?did=5676>
- [2] https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/fr/
- [3] Impact of Depression on Work Productivity and Its Improvement after Outpatient Treatment with Antidepressants: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1098301510000410>
- [4] <https://adaa.org/workplace-stress-anxiety-disorders-survey/>
- [5] <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2018001/article/54982-fra.htm>
- [6] <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/maladies-coeur-canada.html>

medisys sur demande

Votre solution en soins de santé pour employés, disponible sur demande, à l'année

Avec Medisys sur demande, les consultations et les services de soins de santé virtuels sont offerts à tous les employés et aux membres de leur famille, gardant vos employés en santé, heureux et productifs.



Le service Medisys sur demande inclut :

- Le soutien d'une équipe de professionnels de la santé par messagerie texte ou vidéo sécurisée, 24 heures par jour, 7 jours sur 7
- Les renouvellements de prescriptions, références auprès de spécialistes et demandes d'analyses de laboratoire
- Un accès complet et instantané au dossier de santé sur l'application
- Des soins de santé virtuels sur demande pour vos employés et les membres de leur famille

EN SAVOIR PLUS





EFFETS DU CANNABIS SUR LE CERVEAU EN DÉVELOPPEMENT

Par Amra Dizdarevic, infirmière praticienne familiale, Copeman

Ce n'est pas parce que c'est légal que c'est bon pour la santé, en particulier au chapitre du cannabis et de ses effets sur le cerveau en développement. Les gens croient souvent à tort que parce que la cannabis est « naturel », et légal, qu'il est aussi, d'une certaine façon, sécuritaire. De récentes études ont démontré que de plus en plus de gens ne sont pas au courant du grand nombre de risques et de conséquences à long terme associés à la consommation de cannabis.

Malheureusement, l'un des groupes les plus vulnérables aux effets à long terme de la cannabis représente également le groupe démographique qui en consomme le plus : les adolescents. Avec sa légalisation au Canada, il est plus important que jamais d'éduquer les adolescents pour leur faire comprendre que « naturel et légal » ne sont pas synonymes de « bon pour la santé ou sécuritaire ».

HAUSSE DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS AU CANADA

Les adolescents canadiens présentent le taux de consommation de cannabis le plus élevé dans le monde développé. Par exemple, la consommation de cannabis chez les jeunes Canadiens est la plus élevée parmi 43 pays et régions d'Europe et d'Amérique du Nord. Un tiers des jeunes Canadiens (sans égard à leur sexe) ont consommé du cannabis au moins une fois avant l'âge de 15 ans.

Le Colorado, où le cannabis a été légalisé en janvier 2014, a récemment connu le taux de prévalence de consommation de cannabis le plus élevé de tous les états au sein de sa population d'adolescents, alors que le taux de consommation a diminué dans certains autres états durant cette même période.

Des études démontrent que lorsque la perception des risques liés au cannabis diminue, le taux de consommation de cette drogue augmente rapidement. Au Canada, la perception des dangers associés au cannabis est en baisse depuis dix ans. En 2014, moins de 40 % des élèves du deuxième cycle du secondaire croyaient que la consommation régulière de cannabis était nocive, le plus bas taux enregistré depuis 1970.

Il n'est donc pas étonnant de constater que la consommation de cannabis chez les adolescents canadiens a augmenté au cours des dernières décennies. Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, le taux de consommation de cannabis a pratiquement doublé chez les adolescents canadiens de 15 ans et plus entre 1985 et 2015. Une partie importante des jeunes Canadiens consomment également du cannabis de manière fréquente. Selon une récente étude menée par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 10 % des élèves de niveau collégial fument du cannabis chaque jour.

EFFETS DU CANNABIS SUR LE CERVEAU DE L'ADOLESCENT

Le développement du cerveau se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ou 26 ans. Durant cette période de neurodéveloppement, on considère que le cerveau est particulièrement sensible aux

effets nocifs d'une exposition à des drogues, ce qui rend les adolescents particulièrement vulnérables aux effets nocifs à long terme du cannabis.

La dernière partie du cerveau à se développer est le cortex préfrontal, lequel est essentiel à la planification et au jugement. Il a été démontré que la consommation régulière de cannabis durant la période de développement nuit à cette partie du cerveau et à ses fonctions, comme l'attention, la mémoire, la coordination motrice, l'apprentissage et la prise de décision.

De nombreuses études associent la consommation régulière de cannabis à certaines perspectives d'avenir plus sombres, notamment un mauvais rendement scolaire, une dépendance accrue à l'égard de l'aide sociale, un taux de chômage supérieur, une dépendance et un plus faible taux de réussite et de satisfaction personnelle.

LE CANNABIS ET LA SANTÉ MENTALE

L'adolescence peut s'avérer difficile et des recherches révèlent que certains jeunes Canadiens se tournent vers le cannabis pour faire face à leurs problèmes et s'auto-soigner. Il peut être plus facile pour les adolescents souffrant d'anxiété ou de dépression de se procurer du cannabis plutôt que de demander de l'aide. Selon une étude menée par Lancet Psychiatry, pratiquement tous les élèves du secondaire connaissent une personne qui fume et 60 % d'entre eux savent où ces fumeurs se procurent leur cannabis.

Toutefois, selon le Dr Wei-Yi Song, président de l'Association des psychiatres du Canada (APC), la consommation régulière de cannabis peut réellement « accroître le risque de développer un trouble psychotique ainsi que d'autres problèmes de santé mentale, comme la dépression chez les personnes qui sont déjà vulnérables à ces maladies ».

Des recherches ont également indiqué que la consommation fréquente de cannabis en bas âge peut augmenter le risque de psychose et, selon la dose ou la fréquence de consommation, peut même mener à la schizophrénie.

QUELLE EST LA SOLUTION?

Si nous voulons que la consommation de cannabis diminue chez les adolescents, il incombe aux écoles, aux parents et aux professionnels de la santé de les informer des risques associés au cannabis. En parler fréquemment aux enfants dès un jeune âge est le meilleur moyen de les sensibiliser. Vous pouvez leur demander si certains de leurs amis en consomment, leurs croyances à ce sujet et s'ils en consommeraient si on leur en proposait.

BESOIN D'AIDE POUR ABORDER LE SUJET?

Les médecins et infirmières de Medisys peuvent vous conseiller judicieusement. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur nos services de santé.

NEUF CONSEILS

SUR LA FAÇON D'ABORDER LA CONSOMMATION DE DROGUES AVEC LES ENFANTS

Par Mary Polychronas, psychologue, Medisys Montréal

Les parents exercent la plus grande influence dans la vie d'un enfant. Il peut être difficile pour vous et votre adolescent d'aborder le sujet, mais n'oubliez pas que la connaissance est gage de pouvoir. Avoir cette conversation peut aider votre adolescent à prendre de meilleures décisions et à se sentir à l'aise de vous parler lorsqu'il en a besoin.

Voici 9 conseils sur la façon d'aborder l'usage de la cannabis et d'autres drogues avec votre adolescent :

1. Dites-lui que vous aimeriez discuter de quelque chose avec lui. Choisissez un endroit exempt de distractions qui lui convient.
2. Vous devez connaître les faits sur les drogues AVANT d'en discuter avec votre adolescent. Évitez de discuter de craintes irrationnelles qui peuvent susciter de l'anxiété chez les deux parties. Prenez le temps de comprendre et de calmer vos inquiétudes au sujet de votre enfant. Vous pouvez en discuter au préalable avec un ami, votre conjoint ou un thérapeute.
3. Abordez le sujet en faisant preuve d'attention et de curiosité plutôt que d'adopter un ton accusateur. N'oubliez pas qu'il est normal d'expérimenter à l'adolescence. Vous pouvez discuter de la signification de cet aspect, puis établir des limites.
4. Évitez de lui présenter des feuillets d'information provenant d'organismes dont l'opinion est subjective. Utilisez plutôt de la documentation impartiale contenant des faits.

5. Demandez-lui quelles sont ses préoccupations au sujet des drogues et de l'alcool. Abordez et réglez ces questions ouvertement et calmement. Faites savoir à votre enfant qu'il peut être franc et honnête avec vous. Rappelez-lui que sa sécurité vous préoccupe.

6. Précisez votre position au sujet du tabac, de l'alcool et des drogues. Ne tenez pas pour acquis que votre adolescent connaît votre opinion sur ces sujets.

7. Soyez HONNÊTE au sujet de ce que vous savez et ne savez pas. Faites CONFIANCE à votre enfant. Soyez assuré qu'il commettra des erreurs, mais qu'entouré d'une famille qui l'aime et le soutient, tout ira bien.

8. Pensez-y à deux fois avant de fouiller dans le sac à dos, la chambre ou le cellulaire de votre adolescent. Les risques qui peuvent en découler peuvent l'emporter sur les gains. Votre relation avec votre adolescent est plus importante que tout le reste.

9. Si vous ne savez pas vraiment comment mener la discussion, demandez conseil à un thérapeute ou à un conseiller en toxicomanie pour les jeunes. Entamez idéalement ce type de discussion plusieurs années avant que votre enfant n'atteigne la puberté. Il n'est cependant jamais trop tard pour commencer à parler des drogues et de l'alcool.

Mary Polychronas est une psychologue autorisée exerçant en pratique privée et membre de l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ) et de l'American Psychological Association (APA). Elle travaille avec des enfants d'âge scolaire, des adolescents et des adultes. Ses domaines d'intérêt sont l'anxiété, la dépression, la gestion de la colère, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH/TDA), la gestion du comportement, les troubles de l'humeur, le trouble oppositionnel avec provocation (TOP), les problèmes relationnels, l'estime de soi, les populations aux besoins particuliers (par exemple, le syndrome de Down et l'autisme), l'abus d'alcool ou d'autres drogues, les troubles affectifs saisonniers et les problèmes liés au travail, y compris le retour progressif au travail. Elle offre du soutien aux familles et des consultations en milieu professionnel au besoin. Vous aimeriez prendre rendez-vous avec Mary Polychronas? Envoyez-lui un courriel à marypoly@yahoo.com pour obtenir de plus amples renseignements ou prendre rendez-vous.

Ressources utiles :

https://www.drugfreekidscanada.org/wp-content/uploads/pdf/Parler-Cannabis_FR.pdf

Teenmentalhealth.org (en anglais)

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/drogues-parle/aborder-sujet-drogues-adolescents.html>

<http://www.heretohelp.bc.ca/workbook/cannabis-use-and-youth-a-parents-guide> (en anglais)

<https://www.drugabuse.gov/publications/cannabis-facts-teens/letter-to-teens> (en anglais)

<https://drugfree.org/article/how-to-talk-about-cannabis/> (en anglais)

JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE CANCER :



VAINCRE LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Bien que 9,6 millions de personnes meurent chaque année du cancer, nous savons qu'au moins le tiers des cancers les plus fréquents peuvent être prévenus. Chaque année, le 4 février, la Journée mondiale contre le cancer fournit aux gens les moyens d'agir en leur donnant accès à de l'information et des connaissances sur le cancer, les méthodes de prévention et les moyens de réduire le risque.

Le cancer du col de l'utérus est l'un des cancers les plus faciles à prévenir. En 2017, toutefois, environ 1550 femmes canadiennes ont reçu un diagnostic de cancer du col de l'utérus et, malheureusement, 400 d'entre elles en sont décédées, classant ainsi le cancer du col de l'utérus au 4^e rang des cancers de l'appareil reproducteur les plus courants chez les femmes au Canada à l'heure actuelle.

Le cancer du col de l'utérus est une tumeur maligne qui prend naissance dans les cellules du col de l'utérus. Une tumeur maligne peut s'étendre (métastases) à d'autres parties du corps. Les cellules du col de l'utérus subissent parfois des changements qui rendent leur mode de croissance ou leur comportement anormal. Les changements subis par les cellules du col de l'utérus peuvent aussi causer des états précancéreux. Cela signifie que ces cellules anormales ne sont pas encore cancéreuses, mais qu'elles risquent de le devenir si elles ne sont pas traitées. La plupart des femmes qui présentent des changements précancéreux dans les cellules de leur col de l'utérus sont traitées avec succès et ne développent pas de cancer.

L'IMPORTANCE DU TEST PAP

La plupart des cancers du col de l'utérus sont diagnostiqués chez des femmes qui n'ont jamais subi de test de dépistage ou qui n'en passent pas régulièrement. Le test de dépistage est le seul moyen de détecter les changements précoces pouvant mener à un cancer du col de l'utérus. « Je ne saurais trop insister sur l'importance du test PAP », déclare D^{re} Brown. En Ontario, les tests PAP sont recommandés dès l'âge de 21 ans si la patiente est déjà sexuellement active. Si le test est normal, le test de dépistage devrait être fait par la suite tous les trois ans.

PRÉVENTION POSSIBLE DU VPH ET DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Le plus important facteur de risque du cancer du col de l'utérus est l'infection par le virus du papillome humain (VPH), qui infecte le col de l'utérus. Il est donc également possible de se protéger contre le cancer en se faisant vacciner contre le VPH. Il s'agit de l'infection transmise sexuellement la plus courante, et plus de 40 types de VPH sont transmissibles lors des relations sexuelles, par contact génital cutané (peau sur

peau) et lors de relations sexuelles buccogénitales. Et bien que la plupart des personnes exposées au VPH éliminent le virus grâce à la réponse du système immunitaire, le VPH persistant peut entraîner de multiples cancers. Ces cancers peuvent infecter les parties génitales des hommes et des femmes, y compris le col de l'utérus, la vulve, le vagin, l'anus, le rectum et le pénis.

Comme pour bien d'autres cancers, arrêter de fumer contribue à réduire votre risque de cancer du col de l'utérus puisque la nicotine joue également un rôle dans son développement.

Bien que nous ayons la chance au Canada d'avoir accès à des soins de santé financés par le gouvernement, des millions de Canadiennes ne passent pas régulièrement de test PAP ou ne sont pas vaccinées contre le VPH. Nous immunisons maintenant les garçons et les filles dans le système scolaire à travers le pays. Et c'est important. Mais il n'y a pas d'âge limite d'exposition, ni d'âge limite pour être vacciné.

La prévention est le meilleur moyen de réduire vos chances de faire face à une maladie grave. Parlez à votre médecin Medisys et recevez votre test PAP lors d'un bilan de santé préventif. Prenez en compte votre risque personnel d'exposition au VPH et discutez du vaccin.

L'Australie, qui utilise beaucoup de vaccins, a annoncé que le cancer du col de l'utérus ne serait plus un problème de santé publique d'ici 2024 car il y a de moins en moins de cas. Faisons du Canada le deuxième pays au monde à pouvoir faire une telle annonce. Nous avons les outils, utilisons-les.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus ou prendre rendez-vous.



Pelleter vous cause des douleurs et courbatures?

ÉCHAUFFEMENTS AVANT DE PELLETER

FLEXION DES JAMBES



EXTENSION DES MOLLETS



FLEXION DES HANCHES



MOUVEMENT DE L'OREILLE À L'ÉPAULE



ROTATION DE LA TÊTE



TORSION DU TORSE



BALANCEMENT DES BRAS



ÉLEVATION FRONTALE DES BRAS



Conseils

- Vos épaules et vos hanches doivent être orientées dans la même direction, face à la charge de neige.
- Pliez les hanches plutôt que le bas du dos, et amenez le torse vers l'avant. Pliez les genoux et soulevez la charge en vous servant des muscles de vos jambes et en gardant le dos droit.
- Soulevez les charges les plus légères possible.
- Pour soulever de lourdes charges, tenez la pelle en plaçant une main le plus près possible de la base.
- Évitez les mouvements de torsion du dos lorsque vous déplacez la neige. Tournez plutôt le corps en entier en l'orientant vers la nouvelle direction.
- Évitez de lancer la neige avec les bras en extension.
- Dirigez-vous vers l'endroit où vous voulez déposer la neige au lieu de vous étirer ou de lancer la neige.

CONSEILS POUR ÉVITER LES CHUTES CET HIVER

- Gardez vos genoux détendus
- Pointez vos pieds vers l'extérieur
- Faites de petits pas
- Marchez lentement d'un pas ferme

medisys

Veuillez noter : Les renseignements fournis par Medisys sont de nature éducative et non médicale. Medisys ne saurait être responsable d'un problème de santé découlant de son matériel éducatif. Chaque personne est responsable de prendre des décisions éclairées et d'agir de la manière qui lui convient le mieux.

st john québec montréal ottawa toronto calgary vancouver **medisys.ca**



Des études ont montré qu'environ 85 % des travailleurs sont susceptibles de souffrir de douleurs lombaires. Qui peut donc se permettre d'aggraver son cas en pelletant son entrée?

Protégez-vous cet hiver. Téléchargez l'affiche des échauffements à faire avant de pelleter de Medisys!



st john québec montréal ottawa toronto calgary vancouver **medisys.ca**