

CET AUTOMNE, NE LAISSEZ PAS
TOMBER VOTRE SANTÉ

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires



LE VPH : UN ENJEU NON EXCLUSIVEMENT FÉMININ

7 RAISONS DE RECOURIR AUX SOINS VIRTUELS
CET AUTOMNE

LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE : MYTHES ET FAITS

RECETTE : MIJOTÉ DE LENTILLES AUX
LÉGUMES-FEUILLES



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!**

VPH : UN ENJEU NON EXCLUSIVEMENT FÉMININ

Par la Dre Vivien Brown, vice-présidente, Affaires médicales, Groupe Santé Medisys

Un très grand nombre de Canadiens, soit quatre sur cinq, seront infectés par le virus du papillome humain (VPH) à un moment ou à un autre de leur vie. Même s'il s'agit de l'infection transmissible sexuellement la plus fréquente dans le monde, il nous en reste beaucoup à apprendre à son sujet. Un grand nombre de souches de VPH ont été identifiées, dont certaines peuvent entraîner un cancer et d'autres des lésions cutanées, et nous savons qu'une infection par **le VPH est à l'origine de plus de 99 % des cas de cancer du col de l'utérus**. D'autres travaux de recherche montrent toutefois que cette infection est également associée à des cancers touchant d'autres parties du corps, dont la gorge, la cavité buccale (bouche), le pénis, l'anus, le vagin et la vulve.

Selon la Société canadienne du cancer, au Canada, environ les deux tiers des cancers associés au VPH ne concernent pas le col de l'utérus. Le VPH est à l'origine de 80 % à 90 % des cas de cancer de l'anus, et de 40 % à 50 % des cas de cancer du pénis. On sait aussi qu'il cause maintenant plus de 70 % des cas de cancer de la bouche et de la gorge. La recherche sur les types de virus à l'origine de mutations oncogènes ou de cancers se poursuit, mais nous savons sans l'ombre d'un doute que les discussions sur la prévention et la vaccination contre le VPH ne concernent pas seulement les femmes et les jeunes filles, mais bien les hommes aussi.

Le VPH se propage d'une personne à l'autre par contact direct de peau à peau lors de relations intimes. L'infection peut se transmettre par un rapport sexuel oral, anal ou vaginal – le plus souvent anal ou vaginal – avec une personne infectée, même si celle-ci ne présente aucun signe ou symptôme. Toute personne sexuellement active peut contracter le virus, même celles qui n'ont eu qu'un seul partenaire sexuel. Pour diminuer le risque de cancers associés aux VPH, la Société canadienne du cancer recommande que le vaccin contre le VPH soit administré à toutes les jeunes filles et femmes âgées de 9 à 45 ans, et aux garçons et aux hommes âgés de 9 à 26 ans. Le Comité consultatif national de l'immunisation, le comité canadien sur les lignes directrices, suggère que même les hommes et les femmes âgés respectivement de plus de 26 et 45 ans devraient parler à leur médecin et envisager le vaccin. En effet, le risque dépend de l'exposition et non de l'âge.

« La plupart des professionnels de la santé pensent encore que le VPH ne concerne que les femmes », explique la D^{re} Nancy Durand, gynécologue au Centre Sunnybrook des sciences de la santé de Toronto, « mais les plus récentes données probantes indiquent

clairement que nous devrions discuter du VPH avec tous nos patients. » De nouvelles études montrent que la prévention et la vaccination contre le VPH constituent une priorité chez les hommes au même titre que chez les femmes. Selon les statistiques canadiennes sur le cancer de 2016, les cancers de la bouche et de la gorge associés au VPH (qui représentent maintenant un tiers de tous les cas de cancers associés au VPH) ont augmenté de 56 % chez les hommes depuis le milieu des années 1990. Les hommes sont jusqu'à 4,5 fois plus susceptibles de recevoir un diagnostic de cancer de l'oropharynx que les femmes. De plus, selon un rapport publié par la Société canadienne du cancer, les cas de cancers de la bouche et de la gorge causés par le VPH augmentent de façon spectaculaire chez les hommes canadiens : leur taux est sur le point de dépasser celui du cancer du col de l'utérus chez les femmes. Autre constat qui fait réfléchir : selon les statistiques canadiennes sur le cancer, le taux de cancer de l'anus associé au VPH augmente en moyenne de 3 % par an chez les femmes. « Le nombre de cas de cancer de l'anus chez les femmes dépasse à présent celui observé chez les hommes, incluant les hommes homosexuels », explique la D^{re} Durand.

COMMENT PRÉVENIR LE VPH

Les vaccins contre le VPH contribuent à nous protéger contre les infections par le VPH et les cancers qui y sont associés. Il existe trois types de vaccins contre les infections par le VPH au Canada : Cervarix, Gardasil 4 et Gardasil 9. Pour en savoir plus – [cliquez ici](#).

Une chose est claire : la prévention et la vaccination contre le VPH constituent un enjeu primordial tant pour les hommes que pour les femmes, mais il règne encore beaucoup de confusion au sujet du virus, des causes de l'infection au VPH et de ses conséquences. Il est possible que de nombreux Canadiens ne soient pas vaccinés contre le VPH parce que leurs médecins ne sont pas au courant des dernières données de recherche sur les risques associés au VPH et ses caractéristiques. « Un grand nombre de professionnels de la santé croient encore que le problème ne concerne que les patients jeunes qui multiplient les partenaires », souligne la D^{re} Durand. Certains médecins supposent que la vaccination est nécessaire uniquement chez les enfants qui ne sont pas encore sexuellement actifs ou chez les jeunes patients, qui sont plus susceptibles de changer souvent de partenaire. S'il est établi que le vaccin a une efficacité maximale lorsqu'il est administré avant les premiers rapports sexuels, cela ne signifie pas que les patients plus âgés ne devraient pas être vaccinés. Les Canadiens se marient de plus en plus tard et plus d'un tiers des mariages se terminent par un divorce. « Si vous avez plus de 30 ans, le risque que vous soyez infecté par le VPH sur une période de cinq ans dépasse les 20 % », indique la D^{re} Durand. « Après 45 ans, ce risque demeure supérieur à 10 % ».

Un défi supplémentaire dans la lutte contre les cancers associés au VPH tient au fait que, contrairement au

dépistage du cancer du col de l'utérus (test de Papanicolaou, ou test de Pap), il n'y a pas de programme de dépistage équivalent pour les cancers de l'oropharynx associés au VPH. À l'heure actuelle, le test Pap est la seule méthode de dépistage du VPH. Cela signifie que les hommes qui en sont porteurs « passent sous le radar », puisqu'on ne peut pas détecter la présence du virus chez ces derniers. C'est la raison pour laquelle la vaccination est essentielle tant chez les hommes que chez les femmes, et elle doit idéalement être administrée le plus tôt possible. Le vaccin contre le VPH est largement disponible par l'intermédiaire des programmes de vaccination en milieu scolaire qui sont financés par les fonds publics. Il est maintenant offert aux garçons et aux filles de l'ensemble des provinces et territoires. Hors du système scolaire, le gouvernement ne finance pas la vaccination; cela ne veut toutefois pas dire qu'elle n'est pas importante. Dans notre société, de nombreuses lignes directrices sont recommandées sans qu'un financement public ne soit prévu; c'est le cas pour les sièges d'auto ou les casques de vélo. Protégeons-nous, de même que nos enfants et nos partenaires, tout en faisant diminuer le risque de cancer.

Quel que soit votre âge ou votre sexe, il est important que vous discutiez de la prévention et de la vaccination contre le VPH avec votre médecin et vos enfants. Évidemment, il n'est pas forcément facile d'aborder ce sujet : c'est pour cela que Medisys sur demande vous facilite la vie. Notre plateforme de soins de santé virtuels vous permet, ainsi qu'à vos enfants et vos proches, de discuter en toute confidentialité avec des professionnels de la santé du VPH, des causes de l'infection, de ses symptômes, de prévention et de vaccination, et ce, dans le confort et l'intimité de votre foyer. Pour engager une discussion maintenant ou pour en savoir davantage sur nos services de soins virtuels, [cliquez ici](#).

7

RAISONS DE RECOURIR AUX SOINS VIRTUELS CET AUTOMNE

L'automne qui s'installe ne s'accompagne pas seulement de températures plus fraîches et de lattés à la citrouille et aux épices. L'automne est une saison de grande activité virale; selon l'école de médecine de l'Université Harvard, le temps froid peut affaiblir le système immunitaire et augmenter la vulnérabilité aux infections.

Lorsque nous sommes victimes d'un mauvais rhume ou d'une infection - très répandus en cette saison - et que nous sommes fatigués, congestionnés, courbaturés ou nauséux, la dernière chose qui nous fait envie est de nous déplacer jusqu'au cabinet d'un médecin ou à une clinique, et de patienter dans une salle d'attente bondée. Heureusement, les soins de santé virtuels comme Medisys sur demande vous permettent de consulter un professionnel de la santé sans quitter le confort de votre foyer. Vous trouverez ci-dessous plusieurs problèmes de santé qui peuvent être traités par notre équipe de soins de santé virtuels :

1. RHUME, GRIPPE ET AFFECTIONS RESPIRATOIRES

Le temps froid qui affaiblit notre système immunitaire est l'une des raisons pour lesquelles l'automne est une période qui nous rend particulièrement susceptibles aux rhumes. Par temps froid, nous avons aussi tendance à moins sortir et à passer plus de temps dans des espaces confinés avec d'autres personnes, ce qui favorise l'exposition aux maladies à transmission aérienne, et leur propagation. À l'automne, la baisse du taux d'humidité dans l'air y contribue également : les études montrent que l'air sec favorise la circulation du virus de la grippe en plus d'assécher la muqueuse protectrice qui

tapisse les poumons, ce qui crée des conditions idéales pour contracter une affection respiratoire.

Il est essentiel de détecter sans tarder les affections respiratoires pour les traiter efficacement. Certains virus ou bactéries sont à l'origine d'infections dont les symptômes ressemblent à ceux d'un rhume, mais qui sont en fait beaucoup plus dangereuses et qui requièrent un traitement. Plus l'infection est diagnostiquée et traitée tôt, plus elle sera de courte durée. Grâce à Medisys sur demande, vous pourrez communiquer instantanément avec un professionnel de la santé à l'aide de votre téléphone intelligent au tout premier signe de maladie. Ce dernier vous aidera à déterminer le traitement le plus efficace et le plus adapté.

2. ALLERGIES ET ASTHME

Si vous êtes allergique à l'herbe à poux, les éternuements, la congestion, le gonflement des yeux et autres symptômes désagréables surviendront habituellement entre le mois d'août et le mois d'octobre. L'automne est aussi souvent une période pénible pour les asthmatiques. Selon l'American Lung Association, le risque de crises d'asthme augmente à l'automne en raison d'un certain nombre de facteurs, dont la fraîcheur de l'air, les allergies, la chute des feuilles et les feux de camp. Comme dans le cas des infections respiratoires, certains virus à l'origine d'infections dont les symptômes ressemblent à ceux d'une allergie sont potentiellement dangereux. Medisys sur demande vous permet de consulter facilement un professionnel de la santé pour déterminer la cause de vos symptômes et établir la conduite à tenir.

3. DOULEUR ARTHRITIQUE

Selon la Société de l'arthrite du Canada, un Canadien sur cinq souffre d'arthrite. Il s'agit de l'affection chronique la plus fréquente au pays. L'arthrite est un terme qui regroupe plus de 100 maladies caractérisées par une inflammation des articulations ou d'autres parties du corps. Le terme médical « inflammation » désigne une douleur, une raideur, une rougeur et une enflure. L'automne favorise l'exacerbation des symptômes de l'arthrite pour deux raisons. D'une part, le temps froid et l'humidité peuvent accroître la douleur dans les articulations et, d'autre part, par temps froid, les gens ont tendance à diminuer leur niveau d'activité physique, ce qui tend à accroître les symptômes de l'arthrite. Souvent, le traitement médicamenteux constitue seulement un aspect de la prise en charge de cette maladie chronique. Grâce à Medisys sur demande, les personnes atteintes d'une maladie chronique comme l'arthrite peuvent consulter un professionnel de la santé en tout temps, jour et nuit, pour obtenir des conseils pour prendre en charge leurs symptômes ou discuter de questions comme les avantages et les inconvénients des divers médicaments en vente libre ou sous ordonnance.

4. DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Un grand nombre de personnes ressentent une baisse d'énergie et des changements d'humeur lorsque l'été se termine et que le temps se rafraîchit, mais pour certains, ces signes ne correspondent pas seulement à une « petite déprime hivernale ». La dépression saisonnière est un type de dépression lié au changement de saison. Dans bien des cas, les personnes qui en souffrent voient leurs symptômes apparaître à l'automne et persister durant tout l'hiver. Les symptômes comprennent : dépression, baisse d'énergie, perte d'intérêt pour les activités habituelles, troubles du sommeil, changement de l'appétit, léthargie, difficulté de concentration, sentiment de désespoir ou d'inutilité, culpabilité et, dans certains cas graves, des idées suicidaires fréquentes pouvant aller jusqu'au passage à l'acte. Si vous croyez que vous pourriez souffrir de dépression saisonnière, il est important que vous consultiez un médecin sur-le-champ. Pour certaines personnes, la dépression et les problèmes liés à la santé psychologique sont des sujets difficiles à aborder; Medisys sur demande vous permet d'obtenir facilement les conseils d'un professionnel de la santé dans le confort et l'intimité de votre foyer.

5. MALADIE DE RAYNAUD

La maladie de Raynaud et sa forme secondaire (syndrome ou phénomène de Raynaud) se caractérisent par une sensation d'engourdissement ou de picotements, une douleur ou un changement de couleur au niveau des doigts et des orteils en cas d'exposition au froid ou au stress. Chez les personnes qui en sont atteintes, on observe une contraction (rétrécissement) des petites artères qui transportent le sang vers les extrémités, limitant par le fait même l'apport sanguin dans ces régions (vasospasme). Après une exposition au froid, s'il faut plus de 20 minutes à vos doigts et à vos orteils pour retrouver une sensation et une température normales, vous pourriez être atteint de la maladie de Raynaud. Le traitement varie selon la

gravité de l'atteinte et la présence d'autres problèmes de santé. Notre équipe de soins de santé virtuels peut vous donner des conseils sur les habitudes de vie qui vous aideront à prendre en charge vos symptômes ou vous prescrire des médicaments pour améliorer votre circulation sanguine. Les symptômes de la maladie de Raynaud peuvent dans certains cas être causés par des affections sous-jacentes plus graves, comme une maladie du tissu conjonctif ou des artères, ou le syndrome du canal carpien. Si vous présentez des symptômes associés à la maladie de Raynaud, il est important de consulter un professionnel de la santé pour déterminer si ceux-ci signalent un problème de santé plus grave.

6. MAL DE GORGE

Les picotements ou les maux de gorge sont souvent causés par une infection virale comme le rhume ou la grippe, et ils sont souvent le premier signe d'une contamination. Il est fréquent qu'un mal de gorge se résolve de lui-même, mais dans certains cas, un traitement est nécessaire; une brève consultation avec un membre de notre équipe de soins virtuels vous aidera à déterminer la meilleure conduite à tenir. Il est important de discuter avec un professionnel de la santé si votre mal de gorge dure plus d'une semaine ou a tendance à être récurrent; si vous avez de la difficulté à avaler, à respirer ou à ouvrir la bouche; si vous avez des douleurs articulaires ou un mal d'oreille; si vous avez une éruption cutanée ou une température supérieure à 38,3°C (101°F); si vous notez la présence de sang dans votre salive ou votre mucus; en cas d'enflure dans votre visage ou d'apparition d'une bosse, quelle que soit sa taille, dans votre cou.

7. SINUSITE

Les douleurs sinusales, qui sont un symptôme courant du rhume, disparaissent généralement d'elles-mêmes en environ une semaine. Mais lorsque la congestion des sinus persiste ou s'aggrave au fil du temps, elle peut signaler la présence d'une infection bactérienne, qui requiert parfois l'administration d'antibiotiques. La sinusite (ou infection des sinus) correspond à une inflammation de la muqueuse qui tapisse l'intérieur des sinus, ce qui cause des symptômes comme la production d'un mucus épais (flegme), la congestion nasale et une douleur faciale. Selon le centre médical de l'Université du Maryland, les sinusites sont plus fréquentes à l'arrivée du temps frais, et la douleur associée aux maux de tête d'origine sinusale est aggravée lorsqu'il fait froid ou humide. Si vous ressentez des douleurs sinusales, consultez notre équipe de soins de santé virtuels qui vous aidera à déterminer la meilleure conduite à tenir.

À l'automne, vous aurez de nombreuses raisons de profiter de nos services de soins de santé virtuels. Des questions? Nous avons des réponses! Les professionnels de la santé de Medisys sur demande sont là pour vous aider. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus.

Source :

<https://jvi.asm.org/content/88/14/7692>



LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE : MYTHES ET FAITS



Chaque année, au Canada, la grippe entraîne plus de 12 000 hospitalisations et quelque 3 500 décès. Alors que la plupart des gens se remettent de la grippe en une semaine environ, des complications graves et potentiellement mortelles peuvent survenir chez certaines personnes. C'est particulièrement le cas pour les populations vulnérables comme les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes qui présentent des maladies sous-jacentes.

Comme le virus de la grippe mute (se transforme) rapidement, un nouveau vaccin doit être mis au point chaque année. Le vaccin testé est ensuite produit et administré aux patients pour les protéger contre les nouvelles souches en circulation. Environ le tiers des Canadiens reçoivent le vaccin chaque année, ce qui signifie que près des deux tiers d'entre eux y renoncent. Pourquoi tant de Canadiens choisissent-ils de ne pas recevoir ce vaccin sûr, susceptible de sauver des vies? Plusieurs personnes ne veulent simplement pas subir le dérangement occasionné par une visite chez leur médecin, alors que d'autres se soustraient à la vaccination parce qu'elles croient à certains mythes. Examinons d'un peu plus près certains de ces mythes.

MYTHE N° 1 : LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE N'EST PAS SÉCURITAIRE

La vaccination est l'un des domaines de la médecine moderne qui ont été le plus largement étudiés. Chaque année, le vaccin contre la grippe fait l'objet d'études approfondies avant que son emploi soit approuvé, pour garantir son innocuité; il est aussi soumis à une étroite surveillance dès qu'il commence à être administré au public. Il est prouvé que le vaccin contre la grippe est sûr chez les personnes de plus de six mois; il est uniquement contre-indiqué dans

certains cas très précis (p. ex., réaction allergique potentiellement mortelle à l'un des ingrédients du vaccin, comme les œufs ou la gélatine, ou antécédents de syndrome de Guillain-Barré). Les réactions indésirables graves associées à l'administration du vaccin contre le virus de la grippe sont extrêmement rares; en particulier, le risque de syndrome de Guillain-Barré est extrêmement faible (environ un par million de doses). Les effets indésirables le plus fréquemment associés au vaccin contre la grippe sont une légère sensibilité (jusqu'à 64 % des cas) et une enflure autour du point d'injection, et dans certains cas, une légère fièvre, un inconfort, ou des douleurs musculaires. Ces symptômes sont plus courants lors de la première administration du vaccin.

MYTHE N° 2 : LA GRIPPE N'EST PAS UNE MALADIE GRAVE

Il est vrai que la plupart des personnes en bonne santé récupéreront d'une grippe en 7 à 10 jours. Cependant, certaines personnes présenteront des symptômes plus graves ou des complications comme une sinusite ou une otite; une pneumonie; une inflammation du tissu cardiaque (myocardite), cérébral (encéphalite) ou musculaire (myosite, rhabdomyolyse); voire une défaillance multiviscérale (p. ex., insuffisance respiratoire ou rénale). Les infections des voies respiratoires associées à la grippe peuvent également déclencher une réaction inflammatoire extrême pouvant entraîner un sepsis, une infection généralisée potentiellement mortelle. La grippe peut aussi aggraver une affection chronique. Par exemple, les personnes asthmatiques peuvent être victimes de sévères crises d'asthme lorsqu'elles sont grippées, et l'infection grippale peut déclencher l'aggravation de maladies du cœur chroniques.

MYTHE N°3 : IL EST INUTILE DE SE FAIRE REVACCINER; UNE FOIS SUFFIT

Le virus de la grippe mute d'une année à l'autre, ce qui explique qu'un nouveau vaccin est mis au point chaque année. La vaccination annuelle est nécessaire pour conférer une protection contre les souches les plus susceptibles d'entraîner l'écllosion d'infections grippales au cours de l'année en cours.

MYTHE N°4 : SI VOUS AVEZ EU LA GRIPPE DURANT LA SAISON, LE VACCIN NE SERT À RIEN

Plus de 100 virus différents peuvent causer des symptômes rappelant ceux de la grippe. À moins qu'un médecin ait fait analyser un prélèvement nasal pour identifier la souche du virus à l'origine de votre maladie, vous ne pouvez pas savoir si votre infection était grippale (et par conséquent si vous êtes immunisé contre la grippe). Et même si vous avez eu la grippe, il est très probable que vous ayez été infecté par une seule souche du virus. Vous pourriez donc contracter une autre infection causée par d'autres souches du virus de la grippe. Au cours de la saison grippale de 2019, au moins quatre souches sont en circulation : H3N2, H1N1 et deux souches du virus de la grippe B. L'exposition à l'une de ces souches n'empêche pas d'être infecté par d'autres souches du virus; le vaccin contre la grippe confère une protection contre les formes du virus de la grippe auxquelles vous n'avez pas encore été exposé.

MYTHE N°5 : LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE N'EST PAS EFFICACE

Le vaccin contre la grippe est mis au point pour offrir une protection contre les souches du virus les plus répandues au cours d'une année donnée. Plusieurs souches du virus de la grippe circulent en permanence, ce qui explique que des personnes vaccinées puissent tout de même attraper la grippe. **La vaccination diminue considérablement le risque de contracter la grippe au cours d'une année donnée**, sans toutefois l'annuler complètement. Plus important encore, la vaccination annuelle contre la grippe est extrêmement importante et efficace pour prévenir la propagation du virus aux membres les plus vulnérables de la collectivité.

MYTHE N°6 : LE VACCIN PEUT DONNER LA GRIPPE

Le vaccin injectable contre la grippe ne contient pas de virus de la grippe vivant; il ne peut donc pas vous rendre malade. Certaines personnes se sentent courbaturées ou légèrement fiévreuses après avoir reçu le vaccin, mais ces symptômes légers ne sont pas causés par la grippe. Il est important de comprendre qu'il faut environ une ou deux semaines pour que le vaccin confère sa pleine protection, le temps que notre organisme fabrique des anticorps; il est donc possible de contracter la grippe peu après avoir été vacciné. Certains croient alors que c'est le vaccin qui les a rendus malades, mais ce n'est pas le cas.

MYTHE N°7 : IL EST PRÉFÉRABLE D'ACQUÉRIR UNE IMMUNITÉ NATURELLE; LA VACCINATION ANNUELLE AFFAIBLIT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Une étude qui visait à déterminer si la vaccination annuelle contre la grippe (influenza) pouvait affaiblir les défenses naturelles de notre organisme contre la maladie et dont les résultats ont été

publiés le 1^{er} mars 2017 dans la revue The Journal of Infectious Diseases a conclu que la vaccination annuelle contre la grippe n'affaiblit pas le système immunitaire. Au contraire, l'étude a montré que la réponse immunitaire contre l'influenza était plus forte chez les personnes qui se faisaient vacciner chaque année que chez celles qui avait le reçu le vaccin une seule fois.

MYTHE N°8 : LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE EST DANGEREUX POUR LES FEMMES ENCEINTES OU QUI ALLAIENT

Non seulement le vaccin injectable contre la grippe est sans danger pour les femmes enceintes ou qui allaitent, mais il joue un rôle particulièrement important chez les femmes enceintes, car leur système immunitaire est affaibli. Les femmes enceintes ne doivent toutefois pas recevoir le vaccin antigrippal en aérosol nasal (vaporisateur nasal), car il s'agit d'un vaccin vivant. La grossesse impose des contraintes supplémentaires à l'organisme, ce qui peut augmenter le risque de complications de la grippe. Comparativement aux autres femmes, celles qui sont enceintes présentent un taux supérieur de complications et d'hospitalisation associées à la grippe. Après le premier trimestre de grossesse, le nombre d'hospitalisations augmente à mesure que la grossesse progresse. Les femmes d'âge maternel avancé et les femmes qui portent plusieurs fœtus présentent un risque particulièrement élevé de complications de la grippe. Si votre accouchement est prévu durant la saison grippale, les anticorps qui seront produits après l'administration de votre vaccin contre la grippe seront transmis au bébé durant la grossesse (puis dans le lait maternel), protégeant du même coup la mère et l'enfant.

La vaccination annuelle constitue la meilleure protection contre la grippe. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils supplémentaires pour accroître votre protection :

- **Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon;**
- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, car les germes se propagent de cette façon;**
- **Éternuez dans le pli de votre bras ou votre manche;**
- **Lavez-vous les mains après vous être mouché ou essuyé le nez à l'aide d'un mouchoir;**
- **Si vous vous sentez malade, restez chez vous et évitez les endroits où il y a beaucoup de gens.**

Cet automne, faites-vous vacciner contre la grippe.

Sources :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/grippe-influenza.html>
<https://www.cdc.gov/flu/index.htm>
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2015001/article/14218-fra.htm>
<https://www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/immunizations/immunization-basics/facts-vs-myths#.XP5nC4hKiUk>
<https://www.publichealth.org/public-awareness/understanding-vaccines/vaccine-myths-debunked/>
<https://www.who.int/fr/influenza/spotlight/5-myths-about-the-flu-vaccine>
<https://well.blogs.nytimes.com/2013/01/16/ask-well-do-i-need-a-flu-shot-if-i-ive-had-the-flu/>
<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/10-flu-myths>



RECETTE : MIJOTÉ DE LENTILLES AUX LÉGUMES-FEUILLES

Par Kimberly Paré, diététiste agréée, Groupe santé Medisys

DONNE 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS :

- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons moyens, hachés
- 200 g de champignons mélangés
- 2 gousses d'ail hachées
- 4 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium (ou de bouillon de poulet fait maison)
- 500 mL (2 tasses) d'eau
- 6 tasses de feuilles de moutarde (environ 1 botte), de bette à carde ou de chou frisé équeutées et morcelées
- 500 g (1 livre) de patates douces (environ 2 patates moyennes), pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 tasse de lentilles séchées
- Poivre moulu, au goût

PRÉPARATION :

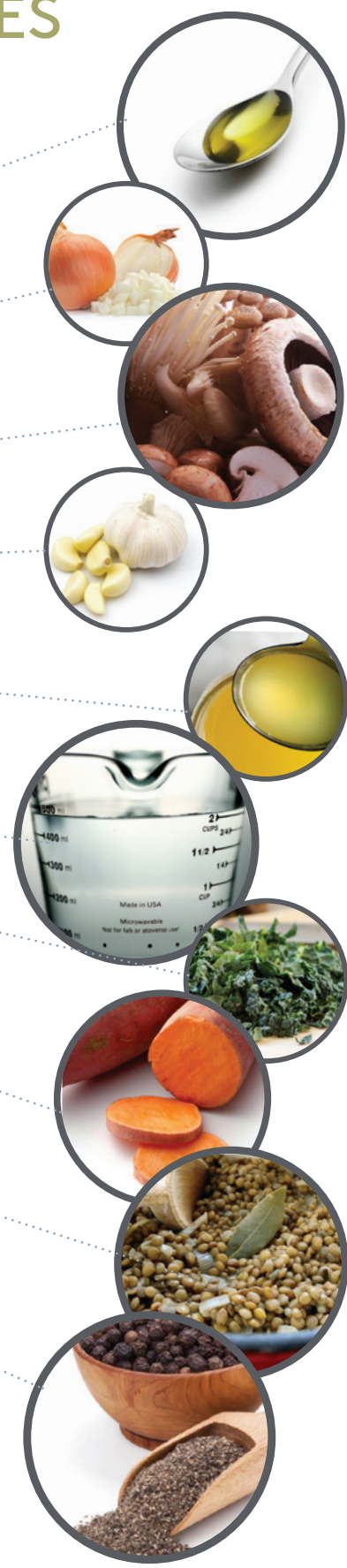
1. Dans une grande casserole ou un faitout, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et les champignons et faire cuire de 3 à 5 minutes en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajouter l'ail et cuire pendant une minute jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme.

2. Ajouter le bouillon, l'eau, les légumes verts, les patates douces, les lentilles et 2 cuillères à thé de poivre dans la casserole. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter (partiellement couvert) en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les lentilles et les patates douces soient tendres, soit de 30 à 35 minutes.

VALEUR NUTRITIVE

(Par portion)
Calories : 353
Gras : 5,8 g
Gras saturés : 1 g
Cholestérol : 0 mg

Sodium : 120 mg
Protéines : 22 g
Glucides : 57 g
Sucres : 9,6 g
Fibres : 11,4 g



LA JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE SE DÉROULERA LE 10 OCTOBRE.




medisys
30 JOURS POUR VOTRE
**SANTÉ
MENTALE**

Participez au défi en ligne de 30 jours
pour la santé mentale et invitez
vos collègues à faire de même.



Luttons contre les préjugés à l'égard des
problèmes de santé mentale.
Ensemble, nous sommes plus forts.