

UNE NOUVELLE ANNÉE SCOLAIRE,
UN NOUVEAU DÉPART AU TRAVAIL

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

5 CHOSES À RECHERCHER
EN COMPARANT LES PLATEFORMES
DE SOINS VIRTUELS

COMMENT CONSERVER
SON ÉNERGIE AU TRAVAIL
TOUTE LA JOURNÉE

5 CONSEILS POUR PRÉVENIR
LA PROPAGATION DE LA GRIPPE
AU TRAVAIL

COMMENT NOURRIR VOTRE CERVEAU
POUR RÉUSSIR





CHOSSES À
RECHERCHER
**EN COMPARANT
LES PLATEFORMES
DE SOINS VIRTUELS**

Au cours des dernières années, les percées technologiques ont rendu les outils de soins de santé virtuels abordables et accessibles pour les Canadiens à l'échelle du pays. Dans notre culture actuelle de gratification instantanée, les consommateurs sont de plus en plus impatients. Peu importe leur profil démographique et leur secteur d'activité, ils exigent des services pratiques, rapides et accessibles de manière mobile, et les soins de santé ne font pas exception. Les Canadiens, surtout les milléniaux, qui s'inquiètent de leur santé veulent des réponses immédiates et sont de moins en moins disposés à passer des heures à attendre à la clinique pour une consultation de cinq minutes avec un médecin.

Les applications d'appels vidéo comme FaceTime et Skype sont monnaie courante dans les interactions personnelles et commerciales. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que des technologies similaires commencent à transformer la façon dont les Canadiens se procurent des soins de santé. Vous avez besoin d'une ordonnance, d'une requête d'analyses de laboratoire ou de consulter spécialiste? Ce qui auparavant aurait pu exiger un déplacement de 45 minutes vers le cabinet de votre médecin ainsi qu'une heure d'attente peut maintenant être remplacé par un échange pratique de messages texte ou une session vidéo de deux minutes effectué depuis votre domicile ou votre bureau.

Vu l'augmentation de la demande en soins de santé virtuels, particulièrement chez les jeunes professionnels et les parents qui travaillent, de plus en plus d'employeurs canadiens ajoutent des services de soins de santé virtuels comme Medisys sur demande à leur régime collectif d'assurance médicale. « Je ne saurais être plus satisfait du service Medisys sur demande, déclare Connor Scharfe, vice-président chez Marsh Canada. Je craignais d'avoir un caillot sanguin dans la jambe et je songeais à me rendre au service des urgences. Mais après une consultation vidéo de 5 minutes avec un médecin depuis mon bureau, j'étais rassuré parce que je savais que mes douleurs à la jambe étaient causées par des crampes musculaires et non une thrombose veineuse profonde. Je suis heureux de ne pas avoir eu à passer la journée entière aux urgences pour apprendre cela. »

Vous envisagez d'ajouter des soins virtuels au programme d'avantages sociaux de vos employés? Soyez attentif : les applications de soins virtuels ne sont pas toutes pareilles.

Voici un guide exposant les éléments à rechercher dans une plateforme de soins virtuels, qui vous aidera à prendre la meilleure décision possible pour votre entreprise.

1: ÉVALUEZ LA QUALITÉ DU SERVICE

Il faut tenir compte d'un certain nombre de considérations lorsqu'on évalue et compare la qualité des soins virtuels offerts. Voici les éléments à vérifier :

- **Le service est-il fourni 24 heures sur 24?** Certaines plateformes de soins virtuels offrent des services 24 heures sur 24, tandis que d'autres n'offrent des services que pendant certaines périodes de la journée (p. ex., de 8 h à minuit en semaine, et de 8 h à 16 h les fins de semaine). Prenez en compte les caractéristiques démographiques de vos employés - si un grand nombre d'entre eux se déplacent en traversant plusieurs fuseaux horaires à des fins professionnelles, ont des enfants ou ont des problèmes de santé chroniques, un soutien offert 24 heures sur 24 pourrait être particulièrement important.

- **Le service est-il offert sur demande?** Certaines applications de soins de santé virtuels fournissent des consultations sur demande instantanées, tandis que d'autres exigent des utilisateurs qu'ils programment à l'avance des consultations virtuelles à des heures précises de la journée. Comme les horaires quotidiens sont souvent variables et très chargés, de nombreux employés préfèrent avoir la flexibilité de pouvoir insérer une brève consultation entre deux réunions ou pendant leur pause dîner plutôt qu'être obligés de prendre rendez-vous.

- **L'interaction est-elle humaine ou fondée sur l'intelligence artificielle?** Certaines applications de soins virtuels utilisent l'intelligence artificielle pour faciliter l'inscription initiale et le triage des patients, tandis que d'autres offrent une expérience entièrement humaine d'un bout à l'autre : accueil, diagnostic, traitement et suivi. Vous devez déterminer l'expérience utilisateur convenant le mieux au profil démographique de vos employés.

- **Le service est-il complètement bilingue?** Votre entreprise exerce-t-elle ses activités au Québec et y parle-t-on français et anglais? Si c'est le cas, il est important d'envisager un service bilingue.

2: ÉVALUEZ LE DEGRÉ DE COMPÉTENCE MÉDICALE DU FOURNISSEUR

Lorsqu'une innovation technologique sensationnelle émerge, tout le monde a envie d'en profiter. Des dizaines d'applications de soins virtuels apparaissant au Canada, il est difficile de savoir lesquelles tiendront la route. Si vous envisagez d'offrir une plateforme de soins virtuels, cherchez un fournisseur possédant une bonne réputation de même qu'une bonne feuille de route en matière de prestation de soins de santé de qualité au Canada. Des sociétés comme Groupe Santé Medisys, membre de TELUS Santé et offrant le service de soins virtuels Medisys sur demande, procurent des soins de santé au Canada depuis plus de 30 ans. Des dizaines de grands employeurs canadiens font confiance à Medisys sur demande.

3: EXAMINEZ LES CARACTÉRISTIQUES DE SÉCURITÉ DE LA PLATEFORME

Les craintes liées à la confidentialité et à la sécurité des renseignements médicaux personnels comptent parmi les plus importants obstacles à l'adoption pour les personnes qui hésitent à utiliser des applications de soins de santé virtuels. Toutes les applications de soins de santé virtuels sur le marché offrent un certain degré de sécurité, mais tous les mécanismes de sécurité ne sont pas identiques. Voici une liste de contrôle pratique pour comparer les plateformes :

- **TI et cybersécurité** : Quelles sont les mesures en place pour protéger le système et les données contre les dommages au logiciel, le mauvais emploi accidentel ou malveillant, et le vol de données?
- **Confidentialité des renseignements médicaux** : Avec quel degré de rigueur les renseignements médicaux personnels des employés sont-ils protégés contre la divulgation ou l'utilisation non autorisée, ou la falsification?
- **Compétence du personnel** : Le fournisseur a-t-il des connaissances et de l'expérience relativement aux règles canadiennes sur la confidentialité des renseignements médicaux?
- **Authentification des utilisateurs** : Existe-t-il des mesures de protection servant à vérifier que la personne accédant à la plateforme de soins virtuels est bien le titulaire du compte (p. ex., carte d'identité avec photo, lien d'activation unique, etc.)?

4: ENVISAGEZ DE FOURNIR AUX EMPLOYÉS UN SOUTIEN À AU LANCEMENT

Le déploiement d'une nouvelle technologie en milieu de travail ne remporte habituellement qu'un succès limité lorsqu'on part du principe voulant que les employés adoptent

automatiquement ce qui leur est offert. La gestion du changement peut être difficile, surtout en ce qui a trait à l'adoption de nouvelles technologies. Si vous investissez dans un nouveau service à l'intention de vos employés, vous ne voulez pas qu'un processus d'adhésion pénible en retarde l'adoption. Certains fournisseurs de soins virtuels facilitent l'adhésion en fournissant des affiches, des vidéos, des modèles de courriel, des fiches d'information et d'autres ressources de marketing à des fins de communication avec les employés, tandis que d'autres fournisseurs laissent leurs clients à eux-mêmes. Veillez à demander à vos fournisseurs de soins virtuels potentiels quels sont le soutien et les ressources offerts pour la communication avec les employés et leur inscription à la plateforme.

5: RECHERCHEZ UNE CAPACITÉ D'INNOVER EN MATIÈRE DE SOINS DE SANTÉ

La télémédecine représente l'avenir des soins de santé, et l'innovation technologique continuera d'accélérer le changement dans la manière dont les Canadiens demandent et reçoivent des soins de santé. À mesure qu'augmentera la prévalence des maladies chroniques, la surveillance virtuelle des patients sera de plus en plus cruciale pour améliorer les résultats cliniques et réduire le fardeau qu'imposent les soins sur le système de santé. En prévision de la prochaine vague d'innovations en matière de plateformes de soins virtuels - moniteurs d'activité physique intégrés, dossiers médicaux électroniques et dispositifs de télésoins à domicile -, cherchez un fournisseur de soins virtuels à l'avant garde de l'évolution technologique en ce qui concerne les soins de santé.

Pour en savoir plus sur l'application de soins virtuels Medisys sur demande pour vos employés, [cliquez ici](#).

Ressources :

- <https://klasresearch.com/resources/blogs/2018/07/05/virtual-care-which-vendors-are-offering-enough>
- <https://akirahealth.ca/fr/about.html>
- <https://mhealthintelligence.com/features/picking-the-right-telehealth-platform-for-a-small-or-solo-practice>



2 Canadiens sur 3

feraient appel aux soins de santé virtuels s'ils étaient couverts par leur régime d'avantages sociaux.

Cliquez ici pour télécharger GRATUITEMENT le rapport sur le secteur des soins de santé virtuels 2019. Vous en apprendrez davantage sur le rendement du capital investi dans les soins virtuels par les employeurs, et les obstacles et les avantages liés à l'adoption des soins virtuels.



**COMMENT
CONSERVER
SON ÉNERGIE AU
TRAVAIL TOUTE
LA JOURNÉE**

Par Andrea Stokes, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

Après des semaines de journées ensoleillées à faire des activités de plein air et à relaxer avec les amis et la famille, vos vacances se terminent et vous devez retrouver votre routine habituelle. Même si vous vous sentez suffisamment revigoré après ce congé estival, vous constatez peut-être que le rythme rapide d'aujourd'hui et les emplois du temps chargés vous causent de la fatigue et une baisse d'énergie, phénomène dont les employés se plaignent fréquemment lorsque la conciliation travail-famille s'intensifie à l'automne. Un grand nombre de facteurs contribuent à la baisse du degré d'énergie durant la journée, dont une mauvaise alimentation, le manque d'exercice, un sommeil insuffisant et le stress. Les perturbations de l'horloge interne de l'organisme (rythme circadien), telles que celles causées par des quarts de travail irréguliers, des heures de coucher et de lever changeantes et des voyages fréquents, peuvent également altérer la qualité à long terme du sommeil et occasionner de la fatigue.

La fatigue rend les activités quotidiennes plus difficiles, réduit la productivité et la concentration, et nuit à votre santé. Lorsque votre niveau d'énergie diurne est chroniquement bas, vous êtes moins susceptible de faire de l'exercice régulièrement, de préparer des repas sains ou de vous adonner à d'autres activités favorisant la santé. En fait, lorsque les gens sont fatigués, ils adoptent généralement des habitudes de moins en moins saines, ce qui empire leur épuisement et engendre un cycle difficile à rompre. Par exemple, lorsque vous êtes fatigué, vous mangez peut-être plus de malbouffe, vous restez assis sur le sofa au lieu de faire de l'exercice ou vous buvez plus d'alcool, ce qui contribue à abaisser encore davantage vos réserves d'énergie.

Voici quelques conseils pour conserver de bonnes habitudes et combattre la fatigue au travail :

BUVEZ PLUS D'EAU PENDANT LA JOURNÉE AFIN DE RESTER BIEN HYDRATÉ.

Même une légère déshydratation peut causer de la fatigue et une perte de concentration. Une baisse de 1 % du niveau d'hydratation peut engendrer une diminution de la productivité allant jusqu'à 12 %. Prenez des gorgées d'eau de votre gourde tout au long de la journée et buvez un verre d'eau avant chaque repas ou collation. Évitez les jus, les boissons gazeuses et les liquides sucrés, qui contiennent des quantités extrêmement élevées de sucres simples, ce qui peut causer des baisses radicales d'énergie. Vous avez besoin d'un coup de fouet? [**Cliquez ici**](#) pour vous joindre au défi d'hydratation de 9 jours et constatez les nombreux bienfaits pour la santé d'une meilleure hydratation.

FAITES ATTENTION À LA CAFÉINE.

Bien que la caféine soit efficace pour améliorer la vivacité et la vigilance, elle peut aussi affecter votre capacité de tomber et de rester endormi le soir, surtout si elle est consommée tard dans la journée. Essayez de ne boire du café que le matin et de passer plus tard à l'eau ou aux tisanes sans caféine (comme la tisane à la menthe). Si vous avez besoin de caféine l'après-midi, essayez de boire votre dernière tasse au moins six heures avant de vous coucher.

MANGEZ À INTERVALLES RÉGULIERS PENDANT LA JOURNÉE.

Cela permet de maintenir votre taux de sucre sanguin et votre niveau d'énergie stables. Peu après votre lever, prenez un déjeuner sain riche en protéines et en fibres et faible en sucre, puis mangez ensuite toutes les quatre ou cinq heures. Chacun de vos repas devrait être composé de glucides complexes, de légumes colorés et d'une protéine maigre. Si vos repas sont trop espacés, prenez quelques collations pour combattre la faim et la fatigue. [**Cliquez ici**](#) pour apprendre comment préparer des collations plus saines.

OPTEZ POUR DES GLUCIDES COMPLEXES PLUTÔT QUE POUR DES SUCRES SIMPLES.

Les glucides complexes prennent plus de temps à digérer, ce qui signifie qu'ils fournissent une énergie plus stable et plus durable. Privilégiez les grains entiers, les légumineuses et les légumes. Si vous désirez manger quelque chose de sucré, choisissez un fruit frais au lieu d'une barre de chocolat ou d'une pâtisserie. Vous souhaitez perdre vos envies de sucre? [**Cliquez ici**](#) pour relever le défi 30 jours sans sucres raffinés.

FAITES DEUX PAUSES ÉNERGIES AU TRAVAIL CHAQUE JOUR PENDANT CINQ OU DIX MINUTES.

Faites une petite marche rapide, étirez-vous, prenez des respirations profondes, montez en courant les escaliers du bureau ou faites un entraînement rapide sollicitant tout le corps. Prenez vos pauses au milieu de la matinée et au milieu de l'après-midi pour faire le plein d'énergie et revitaliser votre esprit. Insérer des moments d'exercice dans votre journée stimulera votre circulation et permettra aux nutriments énergisants de se déplacer dans votre organisme.

FAITES DU SOMMEIL UNE PRIORITÉ.

Le Canada compte parmi les pays les plus privés de sommeil sur la planète, car une personne sur trois y manque chroniquement de sommeil. Il existe un éventail de ressources, d'outils et de stratégies à la disposition des personnes souffrant d'insomnie. **Cliquez ici** pour télécharger votre guide du sommeil gratuit.



Voici quelques conseils :

- Avant de vous coucher, essayez de manger une petite collation contenant des glucides complexes et une petite quantité de protéine, par exemple un yogourt grec, du fromage cottage avec un fruit ou une rôtie de grains entiers avec du beurre d'arachide.

- Songez à faire de l'exercice avant d'aller travailler et non après. Faire du conditionnement physique trop près de votre heure de coucher causera une augmentation des hormones pouvant nuire à votre endormissement. Vous entraîner avant le travail favorisera la production des hormones qui procurent naturellement l'énergie dont vous avez besoin au quotidien. De plus, vous pourrez profiter de la montée d'énergie qui suit l'exercice pour bien commencer votre journée!

- Limitez votre consommation d'alcool, surtout près de votre heure de coucher - **cliquez ici** pour de plus amples renseignements. Vous constatez peut-être que l'alcool vous aide à vous endormir, mais en fait il altère le pouvoir de récupération du sommeil, ce qui vous donne du mal à rester endormi et diminue la qualité globale de votre sommeil.

- Votre chambre doit être un espace de relaxation. Limitez le désordre et réduisez la lumière et le bruit. Évitez de regarder la télévision, d'utiliser votre téléphone intelligent près de votre lit, de répondre à des courriels au lit ou de vous exposer à d'autres écrans (ordinateurs, tablettes, etc.), car la lumière bleue qu'ils émettent peut perturber votre cycle de sommeil. Si vous devez regarder un écran avant de vous coucher, utilisez le plus bas niveau de luminosité possible ou portez des lunettes filtrant la lumière bleue.

Tout le monde traverse de temps à autre des épisodes de fatigue, mais lorsque ceux-ci s'accompagnent d'autres symptômes comme des étourdissements, ou qu'ils durent plus d'une semaine ou deux, vous devriez consulter un médecin. Entrez en contact instantanément avec un professionnel de la santé dans le confort de votre foyer grâce à Medisys sur demande. **Cliquez ici** pour en savoir plus sur notre plateforme de soins virtuels.

SMOOTHIE ÉNERGISANT AU BEURRE D'ARACHIDE ET À LA BANANE

Un excellent remontant pour l'après-midi!

1/2 banane (congelée ou fraîche)*

2 c. à soupe de flocons d'avoine

1/3 tasse de yogourt grec nature

1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel

1 c. à soupe de graines de lin moulues

1 tasse de lait écrémé (ou un substitut du lait, comme une boisson d'amande non sucrée)

* Pour une boisson un peu plus sucrée, mettez davantage de banane.

Placez tous les ingrédients dans un petit mélangeur selon l'ordre ci-dessus. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, en ajoutant du lait ou de l'eau au besoin.





5 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA PROPAGATION DE LA GRIPPE AU TRAVAIL

Des millions de Canadiens sont touchés par la grippe, et des milliers de personnes meurent chaque année des suites de complications de la grippe. La plupart des gens en santé voient habituellement leurs symptômes disparaître en une semaine, mais de nombreuses personnes déclarent se sentir faibles pendant plusieurs jours de plus¹. La grippe est un des plus importants problèmes que rencontrent les employeurs, car on estime que chaque année 1,5 million de journées de travail sont perdues au Canada en raison de la grippe, ce qui occasionne environ 1 milliard de dollars de frais liés aux soins de santé et à la perte de productivité². Les personnes atteintes deviennent généralement contagieuses un jour avant que les symptômes se déclarent et le demeurent pendant jusqu'à

sept jours après avoir commencé à être malades. Comme les gens peuvent contaminer d'autres personnes avant même de savoir qu'ils sont malades, la grippe se transmet rapidement entre employés travaillant à proximité l'un de l'autre.

Dans le cadre d'un sondage portant sur le travail et la maladie mené auprès de plus de 3700 employés, la majorité des répondants (72 %) ont déclaré aller travailler lorsqu'ils sont malades. 55 % des répondants ont dit se sentir coupables lorsqu'ils prennent un congé maladie, même si 53 % des répondants affirment être tombés malades à cause d'un collègue malade³.

VOUS VOULEZ EMPÊCHER LA PROPAGATION DE LA GRIPPE AU SEIN DE VOTRE LIEU DE TRAVAIL CETTE SAISON? SUIVEZ CES CONSEILS UTILES :

CONSEIL 1 : ENCOURAGEZ LA VACCINATION SAISONNIÈRE ET LES MESURES PRÉVENTIVES

- Invitez tous les employés à se faire vacciner contre la grippe chaque automne.
- Approvisionnez les tables de travail, les salles de conférence, les toilettes et les espaces communs en désinfectant pour les mains et en papiers-mouchoirs.
- Fournissez de l'information sur la grippe et des conseils pour la prévenir dans les toilettes et les espaces communs (p. ex., des renseignements sur la manière de reconnaître les premiers signes de la grippe, sur la différence entre la grippe et le rhume, et sur l'importance de se laver les mains fréquemment, de se couvrir la bouche et le nez quand on tousse et se mouche, et d'éviter les contacts rapprochés, etc.).
- Donnez de l'information aux employés qui ont des besoins particuliers ou qui présentent des facteurs de risques relativement à la grippe (p. ex., femmes enceintes ou employés s'occupant de jeunes enfants ou de leurs parents âgés).

CONSEIL 2 : RAPPELEZ AUX EMPLOYÉS DE RESTER À LA MAISON S'ILS SONT MALADES

- Avant le début de la saison de la grippe, veillez à ce que les employés comprennent l'importance de rester à la maison lorsqu'ils sont malades et connaissent les politiques de l'entreprise concernant les congés de maladie.
- Lorsqu'un employé vient travailler et qu'il présente des symptômes de la grippe, dites-lui de retourner à la maison pour se rétablir et d'y demeurer jusqu'à ce que ses symptômes aient disparu.
- Encouragez les employés faisant de la fièvre à rester à la maison jusqu'à ce qu'il se soit écoulé au moins 24 heures après que la fièvre a disparu (sans l'utilisation de médicaments servant à faire baisser la fièvre).

CONSEIL 3 : PRÉPAREZ-VOUS À UNE PANDÉMIE DE GRIPPE

- La grippe pandémique se distingue de la grippe saisonnière et elle est rare; la dernière pandémie de grippe est survenue en 2009⁴. Cependant, de nombreux experts croient qu'une autre pandémie est inévitable.
- Une grippe pandémique pourrait affecter jusqu'à 40 % de la population active et avoir des répercussions majeures sur les gens en général, les entreprises et l'économie. Les employés pourraient s'absenter en raison de leur propre maladie ou pour prendre soin de leurs enfants malades.
- Prévoyez comment faire face à l'impact direct d'une grippe pandémique sur l'entreprise (p. ex., sur le plan financier ou logistique) ainsi que sur les employés et leur famille.

CONSEIL 4 : PLANIFIEZ D'INSTALLER UNE CLINIQUE DE VACCINATION SUR PLACE POUR LES EMPLOYÉS

- La saison de la grippe commence habituellement à l'automne; pourtant de nombreuses personnes ne se font pas vacciner avant le milieu de l'hiver, après avoir vu leurs amis et collègues tomber malades. En mettant en place une clinique de vaccination contre la grippe dans vos bureaux avant la fin d'octobre, vous vous assurez que vos employés profitent au maximum des bienfaits de la vaccination et vous optimiserez la prévention de la grippe.
- Le désagrément et le stress qu'engendre le fait de se rendre chez le médecin et d'en revenir pendant une journée de travail chargée incitent bon nombre de personnes à remettre à plus tard leur vaccination annuelle ou à y renoncer. Avec une clinique de vaccination sur place, les employés n'ont pas besoin de se déplacer, ce qui donne un meilleur taux de vaccination des employés.
- Vu les coûts globaux liés à la grippe pour les employeurs, comme ceux causés par l'absentéisme et la perte de productivité, les cliniques de vaccination en entreprise permettent de réaliser des économies en réduisant à la fois le temps de travail perdu par les employés pour aller se faire vacciner et l'absentéisme causé par la grippe.
- Les cliniques de vaccination sur place, tout comme les autres programmes de santé et de mieux-être destinés aux employés, aident à renforcer le moral des employés en leur faisant sentir qu'on s'occupe d'eux.

CONSEIL 5 : DIFFUSEZ LE MESSAGE

- Incitez les gestionnaires à se faire vacciner et à donner l'exemple. Invitez-les à promouvoir la clinique de vaccination sur place de l'entreprise de même que les autres mesures de prévention. Le soutien de la direction contribue à stimuler la participation.
- Placez des affiches sur la grippe et des brochures sur la clinique de vaccination en entreprise dans des aires très fréquentées (p. ex., salles de détente, ascenseurs, cafétéria, etc.) et fournissez cette information de manière numérique (intranet, courriels de l'entreprise) afin d'accroître au maximum la sensibilisation et la participation des employés.
- Après chaque saison de grippe, sollicitez les commentaires des employés au sujet de l'efficacité du programme de prévention de la grippe et de vaccination de l'entreprise, et obtenez des suggestions en vue des programmes futurs.
- Faites preuve de créativité : organisez un concours dans le cadre duquel les équipes des divers services tenteront d'atteindre le plus haut taux de vaccination contre la grippe afin de remporter un prix favorisant l'amélioration de l'esprit d'équipe.

Medisys est le plus grand fournisseur au Canada de programmes de vaccination contre la grippe en entreprise. Nos équipes expérimentées et qualifiées sont à votre disposition pour vous assister dans tous les aspects de votre programme de vaccination en entreprise - du support promotionnel et de l'installation et coordination de la campagne, au suivi après la vaccination. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur les cliniques de vaccination sur place.

Sources :

1. <https://www.webmd.com/cold-and-flu/stay-home-cold-flu> 2, 3. <https://www.benefitscanada.com/wp-content/uploads/2012/08/influenzaatwork-2012-e1.pdf>
4. <https://www.cdc.gov/flu/resource-center/freeresources/graphics/seasonal-vs-pandemic-flu-infographic.htm>



COMMENT NOURRIR VOTRE CERVEAU POUR RÉUSSIR

Par Andrea Stokes, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

Votre cerveau est constamment en train de fonctionner et de brûler de l'énergie. Bien qu'il ne représente que 2 % du poids total d'une personne, il consomme 20 % de l'énergie utilisée par tout le corps. Même lorsque vous êtes au repos, votre cerveau travaille. Ces efforts constants requièrent un flux régulier de combustibles, et les aliments que vous choisissez pour nourrir votre corps contribuent grandement au fonctionnement optimal du cerveau. La nourriture a des répercussions sur la structure et le fonctionnement de votre cerveau, et elle influe sur votre humeur. Même si les recherches concernant cet important sujet se poursuivent, il y a un certain nombre de recommandations à suivre dès maintenant en matière d'alimentation pour commencer à profiter des avantages d'un cerveau en santé.

L'ALIMENTATION ET LA SANTÉ DU CERVEAU

L'inflammation et le stress oxydatif peuvent endommager les cellules du cerveau, entraînant ainsi un déclin des fonctions cérébrales. L'inflammation peut être causée par un certain nombre de facteurs, notamment l'exposition à des toxines environnementales, à des infections, à du stress et à une alimentation déficiente. Le stress oxydatif est causé par une détérioration des radicaux libres, lesquels sont un type de déchet qui est produit par l'organisme lorsqu'il utilise l'oxygène. Votre corps produit constamment des radicaux libres, mais les antioxydants aident à les neutraliser et à les empêcher de causer des dommages. Les antioxydants et les composés anti-inflammatoires abondent dans une diète saine et équilibrée. Par contre, une alimentation déficiente est pauvre en nutriments bénéfiques pour la santé et peut créer des substances qui endommagent encore plus les cellules, dont celles du cerveau.

POUR UN CERVEAU EN SANTÉ, MANGEZ PLUS DE CE QUI SUIT :

- **DHA.** Le DHA, un type d'acide gras oméga-3, peut réduire l'inflammation de l'organisme. Les poissons gras tels que le saumon, le hareng, le maquereau et les sardines constituent la meilleure source de DHA. Essayez de manger au moins deux portions (3 oz) de poissons gras par semaine. Si vous êtes incapable de manger du poisson, songez à prendre un supplément d'huile de poisson.

- **Antioxydants.** Les antioxydants sont des composés chimiques naturels qu'on retrouve dans les aliments d'origine végétale : fruits, légumes, grains, légumineuses, fines herbes et épices. Intégrer une grande variété d'aliments d'origine végétale à votre alimentation vous permettra d'absorber divers antioxydants bénéfiques.

- **Polyphénols.** Les polyphénols sont un type d'antioxydants végétaux qui peuvent avoir de puissants effets anti-inflammatoires. Parmi les meilleures sources de polyphénols, citons les petits fruits, les agrumes, les thés, les oignons et les graines de lin.

- **Prébiotiques et probiotiques.** Un bon équilibre des bactéries présentes dans l'intestin aide à réduire l'inflammation en régulant la réponse immunitaire et en produisant ou en inhibant diverses substances anti-inflammatoires et pro-inflammatoires. Les bactéries intestinales favorisent aussi la production d'une variété de neurotransmetteurs, dont la sérotonine, qui participent au fonctionnement du cerveau et jouent un rôle dans l'humeur en général. Il existe un lien entre un faible niveau de sérotonine et l'anxiété, la dépression et l'insomnie. Vous pouvez favoriser un équilibre sain des bactéries intestinales par une alimentation équilibrée qui comprend des prébiotiques (glucides non digestibles

servant « d'aliment » aux bactéries intestinales) et des probiotiques (bonnes bactéries naturellement présentes dans le tube digestif). Parmi les sources alimentaires de prébiotiques, on trouve les légumes, les grains entiers et les produits laitiers fermentés tels que le yogourt et le kéfir. Au nombre des aliments contenant des probiotiques, mentionnons le lait, le yogourt, le fromage, le kéfir, la choucroute, le tempeh, le kimchi et les légumes marinés.

POUR UN CERVEAU EN SANTÉ, MANGEZ MOINS DE CE QUI SUIT :

- **Sucres ajoutés et glucides raffinés.** Un apport élevé en sucres raffinés peut nuire au cerveau en détériorant le mécanisme de régulation de l'insuline de votre corps et en favorisant l'inflammation et le stress oxydatif. Trop de sucre peut même empirer les troubles de l'humeur tels que la dépression. Évitez donc les sucres et les glucides raffinés en diminuant votre consommation de sucre de table, de sirops, de confitures, de desserts, de produits de boulangerie, d'aliments transformés, de pain blanc et de pâtes. Privilégiez plutôt les sources de glucides saines comme les fruits, les légumes, les légumineuses et les grains entiers.

- **Gras trans.** Il existe un lien entre une consommation élevée de gras trans et l'augmentation de l'inflammation et des troubles de mémoire. On sait aussi que le gras trans accroît le risque de maladie cardiaque. Il est donc préférable d'éviter complètement ce type de gras. Tenez vous loin des produits alimentaires affichant « huile hydrogénée » dans leur liste d'ingrédients et limitez la consommation d'aliments transformés (les aliments entiers naturels ne contiennent jamais de gras trans artificiel).

- **Calories totales.** Atteindre et maintenir un poids santé, et ne consommer que les calories dont vous avez besoin aide à réduire l'inflammation ainsi que le risque de diabète et de maladie cardiaque (deux facteurs qui accroissent le risque de mauvaise santé du cerveau). Même si le maintien d'un poids santé peut s'avérer difficile, il est important d'apprendre à connaître vos propres besoins en calories (qui dépendent largement de votre stature et de votre degré d'activité) et la taille des portions vous convenant. Essayez aussi de faire de l'exercice le plus souvent possible.

Vous voulez manger sainement tout en améliorant votre fonction cérébrale? Recevez des recommandations et des conseils pratiques de la part de nos diététistes. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur nos services de nutrition.

5 CONSEILS FACILES

1. Mangez tous les jours une portion d'une demi-tasse de baies (fraîches ou congelées, les deux constituent un bon choix).
2. Durant l'après-midi ou en soirée, dégustez un thé (vert, noir ou oolong), car cette boisson regorge de polyphénols.
3. Consommez deux portions de poissons gras par semaine.
4. Mangez au moins une tasse de légumes-feuilles chaque jour (épinards, chou frisé, brocoli ou chou).
5. Remplacez le sel et le sucre par des herbes et des épices.

CHAQUE SEMAINE, 500 000 CANADIENS S'ABSENTENT DU TRAVAIL EN RAISON DE PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE.*



Dès aujourd'hui, participez **GRATUITEMENT**
au défi en ligne de 30 jours pour la santé mentale
et invitez vos collègues à faire de même.



En faisant des exercices favorisant la santé mentale seulement 10 minutes par jour, vous apprendrez à utiliser des stratégies et des outils éprouvés qui permettent de réduire le stress et l'anxiété au quotidien.

Ce défi en ligne comprend des :

- Exercices de santé mentale
- Astuces et sources d'inspiration
- Articles et ressources

st john québec montréal ottawa toronto calgary vancouver [medisys.ca](https://www.medisys.ca)