

medisys

soutenu par  
TELUS<sup>TM</sup> Santé

# medisys

## SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

ÉDITION SPÉCIALE : FAIRE FACE À NOTRE NOUVELLE RÉALITÉ

---

6 MYTHES SUR LA COVID-19 DÉBOULONNÉS

4 FAÇONS DE SOUTENIR VOS EMPLOYÉS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

LE GUIDE PAR EXCELLENCE DE LA CONGÉLATION

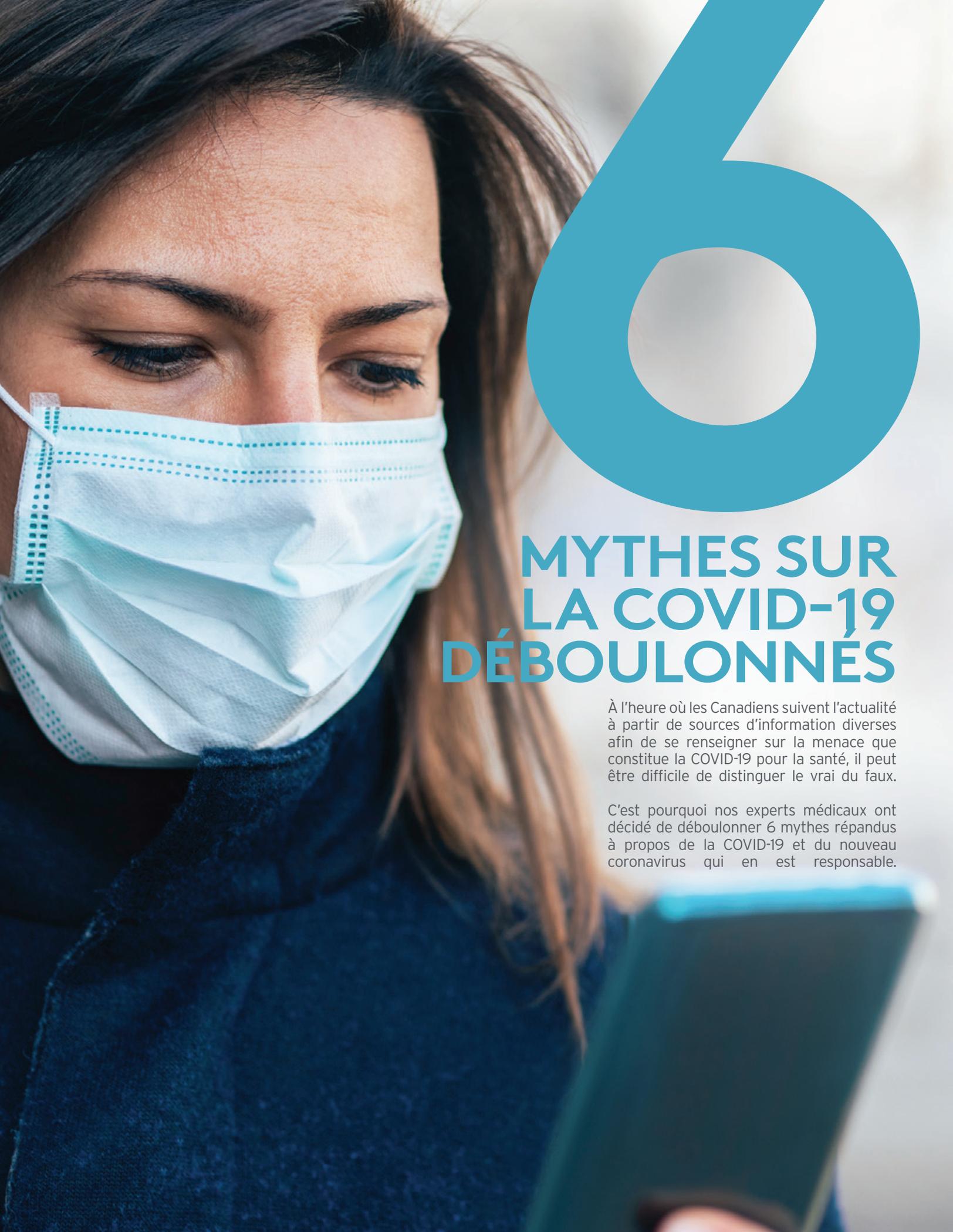
MAINTENIR LA DISTANCIATION PHYSIQUE À L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS

COVID-19 : VOTRE AIDE-MÉMOIRE

---

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.**



# 6 MYTHES SUR LA COVID-19 DÉBOULONNÉS

À l'heure où les Canadiens suivent l'actualité à partir de sources d'information diverses afin de se renseigner sur la menace que constitue la COVID-19 pour la santé, il peut être difficile de distinguer le vrai du faux.

C'est pourquoi nos experts médicaux ont décidé de déboulonner 6 mythes répandus à propos de la COVID-19 et du nouveau coronavirus qui en est responsable.

## 1. C'est comme avoir la grippe.

Bien que la plupart des gens atteints de la COVID-19 éprouvent effectivement des symptômes bénins ou modérés qui ressemblent à ceux de la grippe, le tableau clinique de cette maladie est bien plus sérieux que celui de la grippe saisonnière, le nouveau coronavirus risquant davantage de provoquer des symptômes et des complications respiratoires graves.

Il est encore trop tôt pour déterminer avec précision le taux de décès imputables à la COVID-19, mais selon l'Organisation mondiale de la Santé, le nombre de décès déclarés divisé par le nombre de cas signalés se situerait actuellement entre 3 et 4 %. Même s'il est possible que ce pourcentage soit sous-estimé en raison des nombreux cas d'infection non déclarés, nous savons que la COVID-19 est au moins 10 fois plus mortelle que la grippe saisonnière.

## 2. J'ai des symptômes qui ressemblent à ceux du rhume, alors je dois avoir un simple rhume. Je n'ai pas vraiment besoin de m'isoler.

Les symptômes de la COVID-19 peuvent effectivement ressembler à ceux du rhume banal ou de la grippe. Or les personnes qui sont atteintes de la COVID-19 peuvent la transmettre à d'autres même si leurs symptômes sont minimes. C'est pourquoi il est essentiel de s'isoler dès qu'on a le rhume ou qu'on éprouve des symptômes évoquant la COVID-19 afin de protéger nos proches et notre collectivité.

## 3. C'est dangereux pour les personnes âgées et celles atteintes de maladies sous-jacentes, mais pas pour les enfants et les adultes en bonne santé.

Ce mythe regrettable donne à beaucoup d'adultes un faux sentiment de sécurité, puisqu'ils croient qu'ils ne seront pas très malades s'ils contractent le virus. Certes, les symptômes sont légers ou modérés chez la plupart des personnes jeunes et bien portantes, mais nul n'est à l'abri des effets néfastes de la maladie.

Il est vrai que les personnes âgées, celles atteintes de maladies sous-jacentes et celles qui sont particulièrement exposées au virus (p. ex., les travailleurs de la santé) sont plus vulnérables. Il est donc crucial que nous respections tous les consignes de la Santé publique et les mesures de distanciation physique afin de les protéger. Pour agir sur le déroulement de cette pandémie, il est primordial de rapporter nos symptômes, de s'isoler si nécessaire, de se laver les mains souvent et à fond, et de respecter rigoureusement la distanciation physique – à tout prix.

## 4. Il faut être exposé à une personne infectée pendant 10 minutes pour contracter le virus.

Le virus se propage par des gouttelettes ou par contact. Pour qu'il y ait transmission par des gouttelettes, il faut être tout près de la personne infectée ou se tenir à moins de deux mètres d'elle pendant plusieurs minutes. Pour qu'il y ait transmission par contact, il faut toucher une surface contaminée et que nos mains entrent ensuite en contact avec nos muqueuses. Ces

voies d'infection expliquent pourquoi la distanciation physique et le lavage des mains sont si importants.

## 5. Il est possible d'aider à prévenir la COVID-19 en prenant un bain chaud, en buvant des boissons chaudes et en se rinçant le nez et la bouche.

Malheureusement, rien n'indique que l'une ou l'autre de ces mesures permette de prévenir la COVID-19. L'utilisation d'une solution saline pour lavage nasal peut accélérer la guérison d'un rhume banal, mais elle n'a pas fait ses preuves à titre de méthode de prévention ou de traitement d'infections respiratoires comme la COVID-19.

### Voici les meilleurs moyens de se défendre contre le nouveau coronavirus :

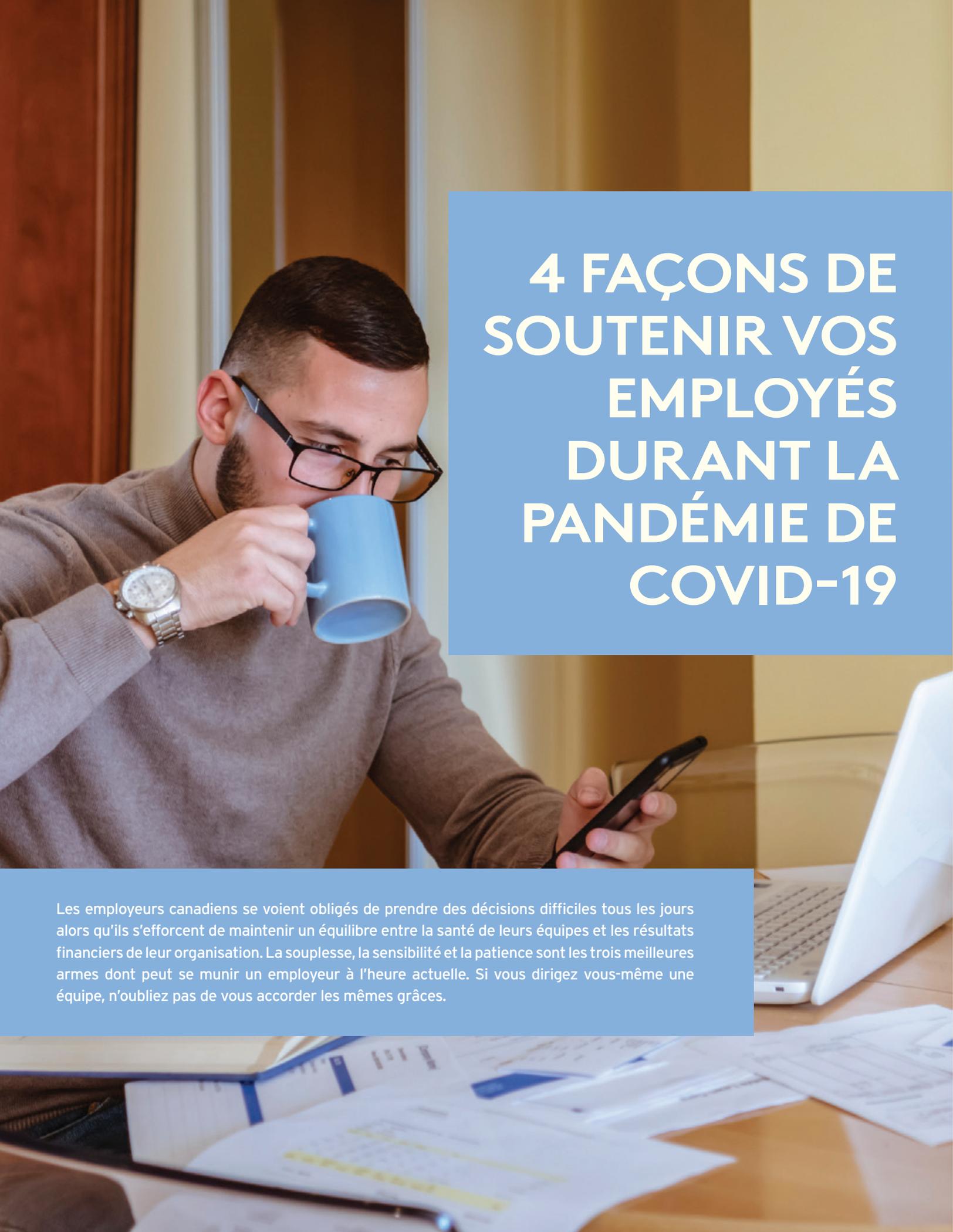
- Respectez les consignes sur la distanciation physique et isolez-vous au besoin;
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un gel hydroalcoolique (contenant au moins 60 % d'alcool);
- Évitez de toucher votre visage;
- Prenez soin de votre santé en restant en contact avec vos proches (virtuellement), en vous alimentant sainement, en faisant de l'exercice à la maison, en dormant suffisamment et en communiquant avec votre professionnel de la santé si vous avez des motifs d'inquiétude.

## 6. Nous disposerons bientôt d'un vaccin qui mettra fin à la pandémie.

Un vaccin est en cours de préparation, mais il devra être soumis à de nombreux essais de longue durée et bien d'autres étapes avant de pouvoir être offert sur le marché, ce qui devrait prendre de 12 à 18 mois encore. D'ici là, le seul moyen dont nous disposons tous pour agir positivement sur l'épidémie consiste à en ralentir la progression en respectant la distanciation physique et les mesures d'hygiène. Soyons solidaires. Pour notre propre bien, celui de nos proches, de notre collectivité et de tous les Canadiens.

**NE FAITES CONFIANCE QU'AUX INFORMATIONS PROVENANT DE SOURCES FIABLES COMME LES SITES WEB DU GOUVERNEMENT OU LE SITE WEB DE MEDISYS. NOUS METTONS RÉGULIÈREMENT À JOUR NOTRE CONTENU POUR FOURNIR DES RESSOURCES QUI VOUS AIDERONT À VOUS ÉPANOUIR.**

**ABONNEZ-VOUS À NOTRE BULLETIN D'INFORMATION POUR RECEVOIR DIRECTEMENT CES RESSOURCES PAR COURRIEL.**



# 4 FAÇONS DE SOUTENIR VOS EMPLOYÉS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Les employeurs canadiens se voient obligés de prendre des décisions difficiles tous les jours alors qu'ils s'efforcent de maintenir un équilibre entre la santé de leurs équipes et les résultats financiers de leur organisation. La souplesse, la sensibilité et la patience sont les trois meilleures armes dont peut se munir un employeur à l'heure actuelle. Si vous dirigez vous-même une équipe, n'oubliez pas de vous accorder les mêmes grâces.

Lorsque vous sentez que la situation vous échappe, ces quatre conseils clés vous seront extrêmement utiles pour soutenir vos employés.

## 1) Permettez aux employés de travailler à distance

Les experts de la santé publique, les médecins et les représentants du gouvernement s'entendent tous sur ce point : les entreprises devraient permettre aux employés de travailler de chez eux durant cette pandémie, voire les y encourager, afin de promouvoir la distanciation physique et de réduire la propagation de la COVID-19.

Aidez vos employés à faire la transition vers le télétravail et encouragez-les à :

- s'installer un espace de travail désigné;
- établir une nouvelle routine qui inclut des communications régulières avec les membres de leur équipe;
- planifier des pauses pour refaire le plein et aller à l'extérieur;
- prévoir, en marge de leur journée de travail, un moment pour décompresser afin de protéger leur santé mentale et de prioriser leur bien-être en cette période stressante.

## 2) Centralisez l'information

Puisqu'il y a du nouveau tous les jours - parfois même toutes les heures -, prévoyez un espace centralisé où les employés auront accès aux mises à jour de l'entreprise sur la COVID-19 (lignes directrices sur le télétravail, nouvelles politiques ou politiques révisées sur les absences et les congés de maladie, etc.). Il pourrait s'agir d'une plateforme sur le site intranet de votre entreprise, d'un portail sécurisé sur votre site Web, d'un numéro de téléphone où les mises à jour seront diffusées ou même d'un groupe Facebook fermé ou d'un fil de discussion sur WhatsApp, selon le degré d'aisance des membres de votre équipe.

De manière générale, lorsque vous partagez des mises à jour sur la COVID-19, n'oubliez pas de privilégier les faits publiés par des organismes reconnus par opposition aux sites Web d'information, qui peuvent interpréter l'information à leur manière ou faire leurs propres prédictions.

**[Cliquez ici](#)** pour accéder à nos ressources gratuites sur la COVID-19, et partagez-les avec votre équipe.

## 3) Établissez des mesures strictes de santé et sécurité

En plus de désinfecter plus souvent toutes les surfaces et tous les espaces fréquemment utilisés (ascenseurs, poignées de porte, cuisines, toilettes, etc.), les employeurs doivent obliger les employés qui doivent se rendre dans les bureaux à suivre de nouvelles pratiques exemplaires. Au minimum, tous les employés doivent recevoir les outils et l'information dont ils ont besoin pour :

- pratiquer la distanciation physique;
- nettoyer et désinfecter leur espace de travail régulièrement;
- se laver les mains régulièrement et soigneusement;
- respecter l'étiquette en matière de toux et d'éternuement (dans le creux du coude);
- surveiller leurs symptômes régulièrement.

## 4) Priorisez la communication

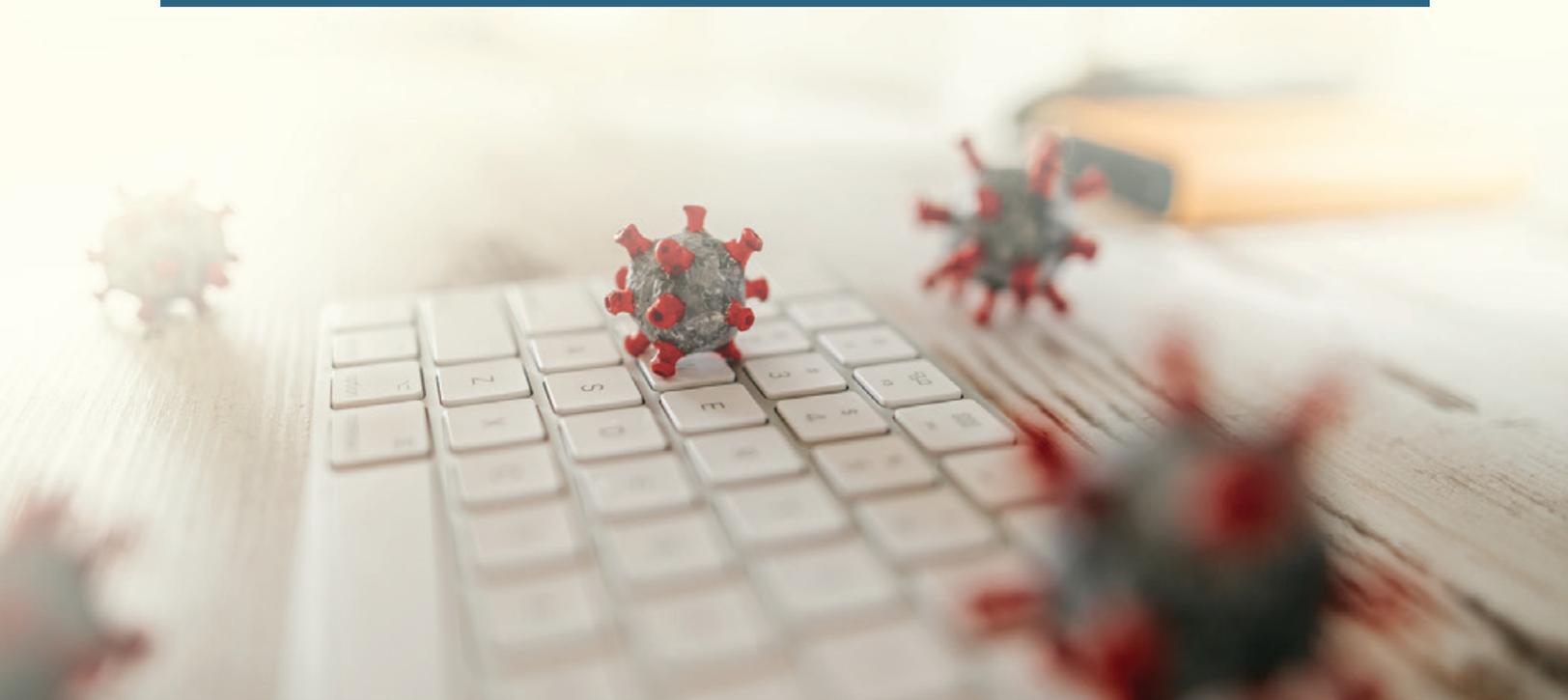
Si votre organisation était relativement cloisonnée avant l'épidémie, l'heure est venue d'encourager une communication régulière et d'en donner l'exemple. Pour prévenir la solitude et protéger notre santé mentale en période de distanciation sociale, il est essentiel de promouvoir l'esprit de communauté et une culture qui favorise l'ouverture.

Planifiez des vidéoconférences plutôt que de vous borner aux courriels et aux appels téléphoniques, et efforcez-vous d'alimenter votre communauté en ligne par l'entremise de groupes de clavardage. C'est le moment ou jamais de permettre les mêmes et le partage sur les réseaux sociaux!

Autre excellente pratique que les dirigeants devraient adopter : « une minute de bienveillance » à l'intention de chaque employé, chaque jour si possible. Autrement dit, envoyez une note de remerciement ou prenez un moment pour demander à chaque personne comment se porte sa famille, etc.

Notre défi bonheur ([disponible ici](#)) et notre défi 30 jours pour votre santé mentale ([disponible ici](#)), sont d'excellents moyens de mobiliser les organisations et de promouvoir la sensibilisation à la santé mentale. Partagez la page de souscription gratuite avec vos employés afin que ceux qui souhaitent s'inscrire puissent le faire facilement.

# COVID-19 : VOTRE AIDE- MÉMOIRE



De « distanciation physique » à « recherche des contacts », cette pandémie a introduit un nouveau lexique, laissant nombre d'entre nous un peu confus.

Découvrez ci-dessous notre aide-mémoire incluant 15 termes liés à la COVID-19 que vous voyez probablement quotidiennement (et qui sont souvent utilisés de manière inappropriée sur les réseaux sociaux).

**1) Aplanissement de la courbe :** Fait référence à la courbe qui rend compte de la croissance prévue des cas d'infection par le nouveau coronavirus et les mesures collectives prises dans une population pour ralentir la multiplication des cas de COVID-19 et freiner ainsi la propagation de la maladie.

**2) Asymptomatique :** Absence de tout signe d'une maladie. Selon les experts, les personnes atteintes de la COVID-19 qui sont asymptomatiques peuvent quand même être contagieuses pendant la période d'incubation.

**3) Autosurveillance :** Surveillance par une personne de l'apparition du moindre symptôme de la COVID-19 chez elle-même pendant 14 jours, en prenant soin d'éviter les endroits achalandés et en pratiquant la distanciation physique le plus possible (2 mètres).

**4) Confinement obligatoire :** Protocole d'urgence mis en place par le gouvernement pour restreindre les déplacements de la population à l'intérieur du territoire sous sa juridiction et pour fermer toutes les entreprises non essentielles. Les contrevenants s'exposent à des amendes.

**5) Distanciation physique (ou sociale) :** Mesures prises pour accroître la distance physique entre les gens afin de ralentir la propagation de la COVID-19 en éloignant le plus possible les gens les uns des autres (p. ex., télétravail, annulation des rassemblements, communications par des moyens électroniques plutôt qu'en personne et maintien d'une distance minimale de 2 mètres avec autrui).

**6) Immunocompromis :** Se dit d'une personne dont le système immunitaire est affaibli par une maladie chronique et qui, de ce fait, risque davantage de contracter la COVID-19.

**7) Période d'incubation :** Temps qui s'écoule entre le moment où une personne est infectée et l'apparition des symptômes. Dans le cas de la COVID-19, il peut s'écouler de 2 à 14 jours avant l'apparition des symptômes. Les personnes infectées peuvent propager le virus pendant cette période.

**8) Quarantaine/quarantaine volontaire :** Isolement et restriction des déplacements d'une personne qui semble bien portante, mais qui aurait pu avoir été exposée au virus afin de voir si elle deviendra malade, habituellement

pendant 14 jours. Elle peut être volontaire ou imposée par le gouvernement.

**9)  $R_0$  :** Cet indicateur épidémiologique est utilisé pour décrire la contagiosité d'un virus, ou autrement dit, son taux de reproduction de base. À titre d'exemple,  $R_2$  signifie qu'une personne contaminée est susceptible d'en infecter deux autres.

**10) Recherche des contacts :** Démarche entreprise par les responsables de la Santé publique et les experts en médecine pour identifier les personnes susceptibles d'avoir été en contact avec une personne malade ou qui l'a été.

**11) S'abriter sur place :** Rester chez soi, sauf pour se procurer des produits essentiels comme des aliments et des médicaments, et réduire au minimum les contacts avec qui que ce soit à l'extérieur du domicile.

**12) S'isoler/isolement/auto-isolement :** Isolement volontaire d'une personne qui se sait atteinte d'une maladie contagieuse dans une pièce ou une salle de bain précise de la maison jusqu'à ce qu'elle soit rétablie. En s'isolant ainsi, elle évite de contaminer des personnes bien portantes jusqu'à ce que le risque de contagion soit nul.

**13) SARS-CoV-2 :** Il s'agit de l'abréviation technique désignant le nouveau coronavirus, qui signifie « coronavirus du syndrome respiratoire aigu sévère 2 » et qui montre le lien avec le SRAS. L'infection par le SRAS-CoV-2 provoque la maladie appelée COVID-19.

**14) Transmission communautaire :** Situation où la source de la COVID-19 est inconnue, ce qui signifie qu'elle ne s'explique pas par un voyage récent ou par une exposition à une personne que l'on sait atteinte de cette maladie ou soupçonnée de l'être.

**15) Urgence sanitaire :** Déclaration faite par le responsable de la Santé publique d'une province. L'état d'urgence, qui est déclaré en vertu de la Loi sur la santé publique, permet au responsable de la Santé publique d'une province d'émettre verbalement des directives immédiatement exécutoires, sans le consentement de l'Assemblée législative.

NE FAITES CONFIANCE QU'AUX INFORMATIONS PROVENANT DE SOURCES FIABLES TELLES QUE LES SITES WEB DU GOUVERNEMENT OU LE SITE WEB DE MEDISYS. NOUS METTONS RÉGULIÈREMENT À JOUR NOTRE CONTENU POUR VOUS FOURNIR DES RESSOURCES UTILES POUR VOUS AIDER À VOUS ÉPANOUIR ET RESTER EN SANTÉ. ABONNEZ-VOUS À NOTRE BULLETIN MENSUEL [ICI](#).

Références (en anglais) :

- <https://globalnews.ca/news/6703782/coronavirus-covid19-social-distancing-definitions/>
- <https://www.nytimes.com/2020/03/18/us/coronavirus-terms-glossary.html>
- <https://www.aljazeera.com/news/2020/03/coronavirus-terminology-explained-covid-19-glossary-200323064432820.html>
- <https://www.accuweather.com/en/health-wellness/know-the-terms-a-complete-covid-19-pandemic-glossary/707048>
- <https://www.mdanderson.org/publications/cancerwise/coronavirus--covid-19--glossary--21-terms-to-know.h00-159380367.html>
- <https://www.richmond-news.com/news/what-does-it-all-mean-pandemic-social-distancing-and-other-covid-19-terms-defined-1.24105106>
- <https://time.com/5798684/coronavirus-glossary-definitions/>
- <https://www.cnn.com/2020/03/05/us/coronavirus-definitions-terms-glossary-trnd/index.html>
- <https://www.cbc.ca/news/health/covid19-glossary-1.5510230>

# LE GUIDE PAR EXCELLENCE DE LA CONGÉLATION

**(C'est étonnant tout ce qu'on peut congeler!)**

Par Andrea Stokes, Diététiste agréée,  
Groupe Santé Medisys

Les allées de produits congelés de nombreuses épiceries sont clairsemées, alors que les détaillants s'efforcent de répondre à la demande pendant la pandémie. Bien que plus facilement accessibles, les produits frais ne se conservent toutefois pas très longtemps. Mais est-ce bien le cas?

Vous serez peut-être étonné d'apprendre qu'on peut prolonger la vie de nombreux aliments frais en les congelant, mais aussi tirer profit d'aubaines et réduire ses visites au supermarché. Voici notre guide par excellence de la congélation!



Aliment	Méthode de congélation	Utilisation
Tomates	Asperger d'huile et parsemer d'herbes italiennes, puis cuire 25 minutes au four à 200 °C (400 °F). Passer au mélangeur, puis verser dans des contenants allant au congélateur.	Sauce pour pâtes, poisson ou poulet.
Verdures à salade	Placer dans un sac allant au congélateur et expulser le surplus d'air.	Smoothies, soupes, caris et sauces.
Avocats	Peler, asperger de jus de citron/lime et écraser, puis placer dans un contenant allant au congélateur, ou couper en morceaux, congeler sur une plaque à pâtisserie, puis transférer dans un sac allant au congélateur.	Tartinade pour rôti ou sandwich, en morceaux dans les smoothies et salades.
Agrumes	Zester le fruit et presser le jus, puis verser dans un bac à glaçons. Congeler le zeste en une seule couche, puis transférer dans un sac allant au congélateur.	Dégeler au besoin pour intégrer dans une vinaigrette, une sauce ou saupoudrer sur les légumes, le poisson ou le poulet.
Brocoli, chou-fleur, carottes, patates douces, haricots verts, okras et pois	Cuire (blanchir) les légumes deux minutes dans l'eau bouillante, puis les plonger dans un bain de glace; cette technique permet de préserver la saveur, la texture et la couleur des aliments.	Intégrer dans tout repas (ou smoothie, pour les plus courageux!)
Champignons, courges, légumes-feuilles et betteraves	Cuire, congeler sur une plaque à pâtisserie, puis transférer dans un contenant ou un sac allant au congélateur.	Réchauffer et manger tels quels ou intégrer dans vos mets préférés.
Baies, pommes, poires, prunes, pêches, ananas, bananes	Peler et couper les fruits (sauf les baies), puis congeler sur une plaque à pâtisserie. Transférer dans un sac allant au congélateur.	Dégeler et intégrer dans un bol de gruau et yogourt, dans les pâtisseries (encore gelés) ou les smoothies.
Fromage à pâte ferme et beurre	Envelopper hermétiquement dans une pellicule plastique pour éviter la brûlure de congélation.	Dégeler et utiliser comme à l'habitude.
Œufs	Casser et fouetter les œufs, puis verser dans de grands bacs à glaçons ou de petits contenants.	Dégeler et utiliser comme à l'habitude.
Lait et yogourt	Portionner dans des contenants allant au réfrigérateur, en laissant un peu d'espace au sommet.	Dégeler et bien mélanger (une séparation est normale), puis utiliser comme à l'habitude.
Viande, poisson, tempeh et tofu	Précuits ou crus, ces aliments peuvent être portionnés et congelés dans des sacs prévus à cet effet sans en modifier tellement le goût ni la texture.	Dégeler et utiliser comme à l'habitude. À noter que le tofu peut changer légèrement de couleur; ce qui n'est pas problématique.
Pâte de tomate	Verser les restants dans un bac à glaçons.	Intégrer dans les soupes, caris, ragoûts et sauces.
Herbes fraîches	Congeler en une seule couche sur une plaque à pâtisserie, puis transférer dans un sac allant au congélateur.	Intégrer dans vos mets préférés.

Évidemment, la congélation de plats préparés peut faire économiser beaucoup de temps (et épargner beaucoup de stress) aux familles. Les quiches, les chilis, les soupes, les viandes mijotées, les casseroles, les quesadillas, les burritos, les céréales précuites et le poulet précuit et réduit en morceaux sont tous d'excellents plats ou ingrédients à préparer et à conserver à portée de main dans le congélateur.

Découvrez des propositions de recettes dans notre prochain bulletin!

MAINTENIR LA  
DISTANCIATION  
PHYSIQUE À  
L'ARRIVÉE DES  
BEAUX JOURS



Le printemps est là et le soleil fait son apparition - un changement rafraîchissant alors que nous sommes tous confinés chez nous. Ce n'est pas surprenant que l'arrivée du beau temps entraîne une augmentation de coureurs, cyclistes et familles dans la rue, mais pendant cette pandémie de COVID-19, nous devons rester conscients des risques et maintenir à tout prix les mesures de distanciation physique.

#### Voici les recommandations de nos experts pour profiter du beau temps en toute sécurité :

- Si vous courez ou faites du vélo, maintenez une distance de plusieurs mètres avec les gens que vous croisez ou dépassez. Parce que vous faites de l'exercice et bougez plus vite, il y a un risque accru de ne pas respecter les règles de précaution par moment et de propager des gouttelettes.

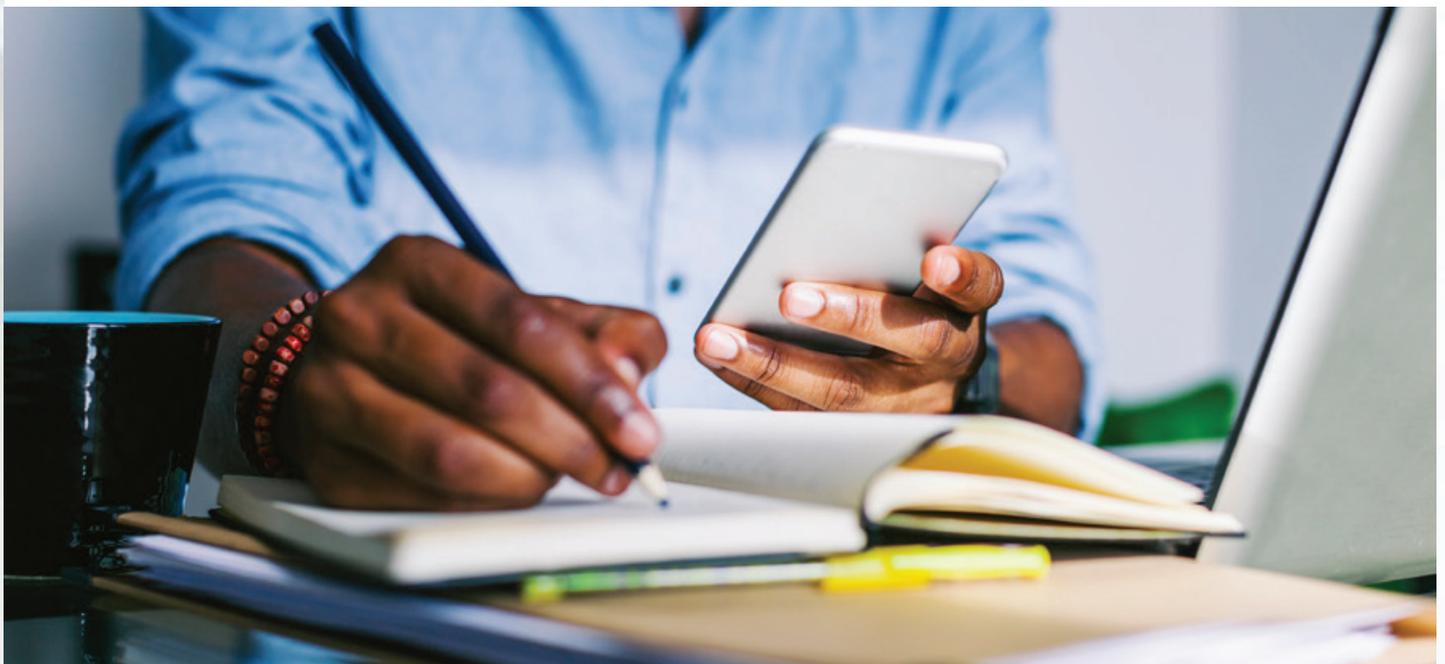
- Si vous emmenez les enfants dans un parc ou un sentier, cherchez ceux qui sont plus petits et peut-être moins occupés que les plus grands et les plus connus. Éloignez également les enfants des terrains de jeux, aussi tentant soient-ils.

- En règle générale, éloignez-vous autant des gens que possible - faites des promenades et des courses en solo, et si vous promenez votre chien, assurez-vous de maintenir une distance de sécurité avec les autres promeneurs, y compris dans les parcs à chiens.

Nous sommes avec vous - nous voulons tous profiter du soleil et prendre un peu d'air frais, mais nous voulons aussi nous assurer que vous restez tous en bonne santé et aidez à limiter la propagation communautaire.

Medisys publie régulièrement du contenu téléchargeable, des articles de blogue, des webinaires(et bien plus) pour soutenir notre communauté et nos clients.

## VOS SUGGESTIONS SONT LES BIENVENUES!



S'il y a des sujets spécifiques liés à la COVID-19 que vous aimeriez que nous abordions, que ce soit par le biais d'un webinaire ou d'articles, veuillez envoyer un courriel à [marketing@medisys.ca](mailto:marketing@medisys.ca).





EN CETTE PÉRIODE DE PANDÉMIE, LES EXPERTS MÉDICAUX ET LES GOUVERNEMENTS EXHORTENT LES CITOYENS À RESTER CHEZ EUX ET À PRATIQUER LA DISTANCIATION PHYSIQUE.



Offrez à vos employés et à leurs familles l'accès à des soins de santé et à un soutien en santé mentale de qualité dans le confort et la sécurité de leur domicile, à un moment où l'accès à un soutien médical est particulièrement important.

EN SAVOIR PLUS SUR LES SERVICES DE SOINS VIRTUELS

