

medisys

soutenue par
TELUSTM Santé

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

ÉDITION SPÉCIALE : #RESTEZCHEZVOUS ET
ÉPANOUISSEZ-VOUS

4 PLATS À CONGELER QUI FERONT L'UNANIMITÉ

L'AUTOCOMPASSION EST ESSENTIELLE :
VOICI COMMENT LA PRATIQUER

FAQ AVEC LE DR HOA PHONG LE, MÉDECIN DE FAMILLE

3 FAÇONS DE RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ À LA MAISON



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.**

4 PLATS À CONGELER QUI FERONT L'UNANIMITÉ

On a souvent l'impression que les mots « aliments congelés » riment avec « sac de pois » et l'incontournable ragoût de notre mère. Que votre objectif soit d'utiliser le contenu de votre congélateur ou de cuisiner des plats en quantité et d'en congeler quelques-uns pour les semaines à venir, nous sommes sûrs que ces plats reviendront souvent à votre menu, et ce, même lorsque cette pandémie sera chose du passé.

Burger au poulet et à l'avocat

Ingrédients

- 450 g de poulet haché (frais ou décongelé)
- 1 gros avocat mûr, coupé en morceaux (ou morceaux décongelés)
- 1/2 tasse de chapelure panko ou autre chapelure
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre, au goût

Méthode

- Mélanger les morceaux d'avocat, la chapelure et l'ail.
- Incorporer le mélange au poulet haché en prenant soin de ne pas trop écraser l'avocat.
- Former 6 à 8 galettes et griller jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites (température de 75 °C).
- Si vous n'avez utilisé que des ingrédients frais (et non décongelés), n'hésitez pas à congeler ces galettes pour un usage ultérieur!



Crevettes et asperges grillées au beurre à l'ail citronné

Ingrédients

Pour les asperges :

- 450 g d'asperges fraîches ou décongelées, puis égouttées, bouts coupés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/8 c. à thé de poivre

Pour les crevettes :

- 675 g de crevettes moyennes, crues ou décongelées, puis égouttées et pelées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 ou 3 gousses d'ail, hachées (ou poudre d'ail, au goût)
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de paprika
- 1/8 c. à thé de poivre
- 1/8 à 1/4 c. à thé de flocons de piment de Cayenne (facultatif)
- 3 c. à soupe de persil frais ou congelé, haché
- 1 1/2 c. à soupe de jus de citron frais ou décongelé, ou plus si désiré
- 2 c. à soupe de beurre frais ou décongelé, coupé en dés

Méthode

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier d'aluminium, puis asperger légèrement d'un enduit à cuisson antiadhésif.

- Mettre les asperges sur la plaque, puis arroser avec l'huile d'olive.
- Ajouter une gousse d'ail hachée, le sel et le poivre. Mélanger le tout pour enrober les asperges, puis les étaler en une seule couche.
- Faire griller de 4 à 6 minutes selon l'épaisseur des asperges.
- Entre-temps, décortiquer les crevettes.
- Sortir la plaque du four et pousser les asperges d'un côté (sans les empiler). Ajouter les crevettes, puis arroser avec l'huile d'olive.
- Ajouter 2 à 3 gousses d'ail hachées (ou plus si désiré), le sel, le paprika, le poivre, les flocons de piment de Cayenne et le persil. Mélanger le tout pour enrober les crevettes, puis les étaler en une seule couche.
- Répartir uniformément 1 c. à soupe de dés de beurre sur les asperges.
- Répartir uniformément 1 c. à soupe de dés de beurre sur les crevettes.
- Faire griller 6 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient opaques.
- Sortir la plaque du four et arroser les crevettes avec le jus de citron. Ajuster l'assaisonnement au goût. Servir avec du riz brun ou du quinoa (ceux qui ont déjà un de ces accompagnements au congélateur obtiennent des points supplémentaires!).

Recette adaptée de : <http://carlsbadcravings.com/roasted-lemon-butter-garlic-shrimp-recipe/#>



Chili crémeux au blanc de poulet

Ingrédients

- 450 g de poitrine de poulet désossée, sans la peau (fraîche ou décongelée), coupée en dés de 1 cm
- 1 oignon moyen, haché
- 1 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 2 boîtes (440 ml chacune) de haricots Great Northern, rincés et égouttés
- 1 boîte (410 ml) de bouillon de poulet faible en sodium
- 2 boîtes (115 ml chacune) de piments verts hachés, égouttés
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1/4 c. à thé de piment de Cayenne
- 1 tasse de crème sure (ou de yogourt grec nature 2 %)
- 1/2 tasse de lait

Méthode

- Dans une casserole, faire sauter le poulet, l'oignon et la poudre d'ail dans l'huile jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée.
- Ajouter les haricots, le bouillon, les piments verts et les épices; porter à ébullition.
- Réduire le feu, puis laisser mijoter 30 minutes sans couvercle.
- Retirer du feu, puis incorporer la crème sure et le lait.

Donne environ 7 portions.

Si vous n'avez utilisé que des ingrédients frais (et non décongelés), n'hésitez pas à portionner et à congeler ce chili pour un usage ultérieur!

Quesadillas à l'avocat et aux haricots noirs



Ingrédients

- 1/2 oignon moyen, tranché
- 2 poivrons, tranchés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de haricots noirs
- 1 c. à soupe d'assaisonnement à tacos
- 4 tortillas de farine de blé moyennes
- 2 avocats pelés, coupés en deux et tranchés (ou morceaux décongelés)
- 1/4 tasse de coriandre hachée (facultatif)
- 1 lime, coupée en deux
- 1 tasse de fromage cheddar ou mozzarella
- Huile ou enduit à cuisson antiadhésif (pour griller)
- Sel et poivre, au goût

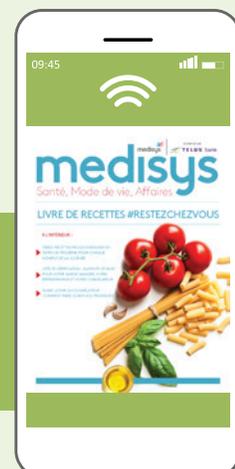
Méthode

- Dans un poêlon de taille moyenne et sur un feu moyen-vif, faire sauter l'oignon et les poivrons dans 1 c. à soupe d'huile pendant 2 ou 3 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver sur une assiette.
- Mettre les haricots noirs (et le jus) dans le poêlon et ajouter l'assaisonnement à tacos. Cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé (environ 5 minutes). *Facultatif : pour ceux qui préfèrent une texture de haricots frits, écraser les haricots avec une fourchette pendant la cuisson.* Réserver les haricots dans un bol.

- Rincer et essuyer le poêlon, puis le remettre sur le feu. Verser un peu d'huile ou vaporiser une mince couche d'enduit à cuisson antiadhésif.
- Dans un petit bol, écraser légèrement les avocats avec une fourchette. Incorporer la coriandre (si désiré) et le jus d'une moitié de lime, puis saler et poivrer au goût.
- Étaler le quart des avocats écrasés sur une moitié de tortilla.
- Garnir du mélange de haricots, de poivrons et d'oignons, puis ajouter 1/2 t. de fromage. Replier l'autre moitié de la tortilla sur les légumes. Répéter jusqu'à ce que toutes les tortillas soient remplies et qu'il ne reste plus de garniture.
- Griller chaque face 2 ou 3 minutes sur un feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant et que le fromage soit entièrement fondu. Servir avec votre salsa préférée et/ou une trempette de yogourt grec.

Si vous n'avez utilisé que des ingrédients frais (et non décongelés), n'hésitez pas à congeler les quesadillas dans des contenants pour un usage ultérieur, en les séparant avec du papier parchemin!

Recette adapté de : <https://gimmedelicious.com/2017/01/03/avocado-veggie-quesadillas/>



Le Guide de recettes Medisys #Restezchezvous sera disponible jeudi! [Cliquez ici](#) pour figurer sur notre liste de diffusion et recevoir 13 recettes conçues par nos diététistes, ainsi que des conseils pour faire l'épicerie et entreposer les aliments. »



L'AUTOCOMPASSION EST ESSENTIELLE : VOICI COMMENT LA PRATIQUER

Par Alissa Vieth, Diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

Notre réalité actuelle peut être bouleversante et susciter une panoplie d'émotions comme la peur, l'anxiété et l'affliction; après tout, nos vies sont sérieusement chamboulées.

Notre régime alimentaire, notre horaire d'entraînement et nos relations interpersonnelles au travail ne sont plus les mêmes, sans parler de nos activités sociales, et ces changements à eux seuls peuvent déstabiliser notre santé mentale et physique.

Lors de périodes de transition, de perturbation et d'inquiétude, il est primordial de faire preuve d'encore plus d'autocompassion. En fait, cela peut transformer de façon radicale la façon dont vous percevez les difficultés et vous aider à vous sentir plus apte à relever les défis.

Voici une invitation sans pression à essayer quatre nouvelles aptitudes et attitudes durant cette période d'incertitude :

1. Accepter qu'il s'agit de notre réalité, du moins pour l'instant.

Peut-être ne vous sentez-vous pas tout à fait en paix avec la situation actuelle, mais l'acceptation est un outil puissant qui permet d'entretenir la force et la résilience nécessaires pour passer au travers de circonstances difficiles et de périodes de changement.

2. Établir une nouvelle routine.

Que vous travailliez de la maison ou que vous y passiez tout simplement plus de temps, pourquoi ne pas essayer de créer de nouveaux rituels? Vous pouvez par exemple vous doucher, brosser vos dents et vous habiller pour la journée dès le réveil, prendre le temps de vous asseoir tranquillement pour déjeuner, aller marcher en mi-journée ou après votre journée de travail, ou encore bouger joyeusement en suivant un cours de conditionnement physique en ligne. Essayez de trouver ce qui semble bon pour vous et choisissez de nouvelles habitudes ou de nouveaux rituels à ajouter à vos journées.

3. Laisser tomber la perfection au profit de la bienveillance.

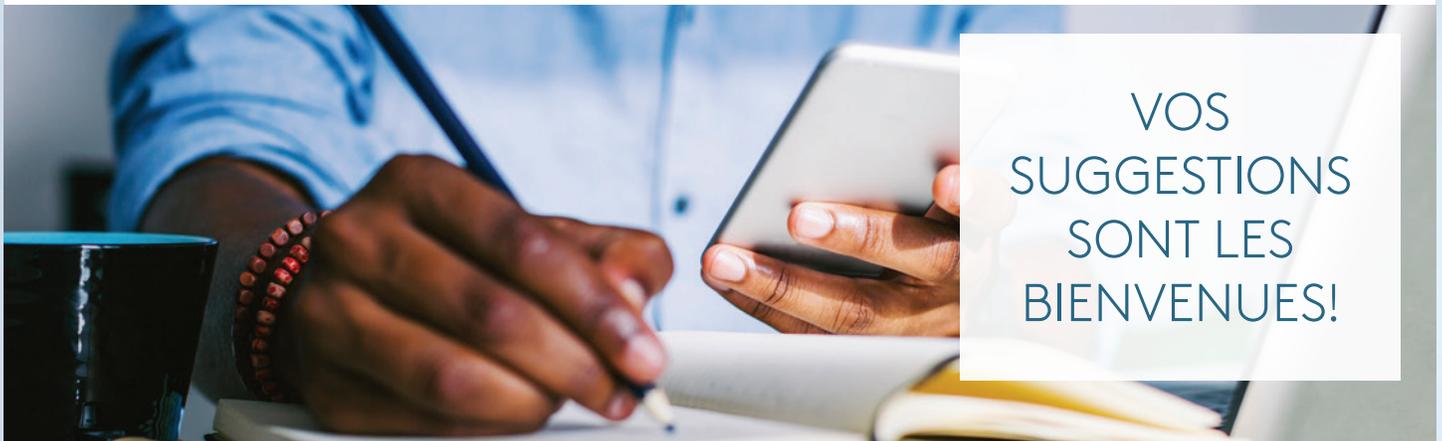
Il est tout à fait acceptable de vous montrer moins exigeant envers vous-même en ce moment. Ce peut être une excellente occasion de « désapprentissage » pour vous délester de vos tendances perfectionnistes. Vous avez peut-être, par exemple, de la difficulté à suivre vos habitudes alimentaires « normales », et c'est parfaitement correct. Au lieu de vous sentir coupable des choix que vous faites pour nourrir votre corps, essayez de trouver comment vous pouvez instaurer une petite routine de repas et de collations. Il peut également être utile de considérer les aliments comme une façon de nourrir votre corps et votre esprit, en ayant en tête d'être doux et bon envers vous-même.

4. Être reconnaissant.

Nous sommes, pour la plupart, choyés d'avoir un toit sur la tête, un service Internet pour nous connecter au monde extérieur et des aliments dans le réfrigérateur : nos besoins de base sont satisfaits. Le but d'être reconnaissant est de trouver dans les petites choses banales une façon de percevoir la vie de façon plus positive et de modifier des schémas de pensée potentiellement négatifs. Cela peut nous aider à nous sentir mieux et plus détendus, physiquement comme mentalement. Une excellente pratique à essayer est de noter, au réveil ou au coucher, quelques éléments pour lesquels vous êtes reconnaissant.

Durant cette période sans précédent, nous devons nous rappeler d'adapter continuellement nos habitudes afin de soutenir nos corps et nos esprits de la meilleure façon. Essayez d'éprouver une véritable compassion pour votre propre situation. Personne ne vous connaît mieux que vous-même, et vous pouvez choisir ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin pour assurer votre bien-être chaque jour.

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!

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur des sujets précis en lien avec la COVID 19, par un webinaire ou des articles, veuillez [cliquez ici](#) pour remplir un court questionnaire.



3 FAÇONS DE RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ À LA MAISON

Il n'y a aucun moyen d'y échapper : pour l'heure, nous allons passer probablement plus de temps dans nos maisons et dans les alentours que jamais auparavant. Que vous soyez célibataire, que vous ayez fini d'élever votre famille ou que vous ayez encore des enfants à la maison, le fait d'être confiné dans un même espace peut déclencher chez vous des sentiments d'anxiété et même de désespoir.

Voici trois façons d'atténuer cette sensation affolante et les répercussions émotionnelles qui l'accompagnent souvent :

1) Désencombrez les lieux.

Avec l'annulation des activités scolaires et parascolaires, les routines normales complètement perturbées et les nouvelles sur le coronavirus s'infiltrant dans la maisonnée, il y a une bonne dose de chaos dans la vie et dans l'esprit de la plupart des enfants en ce moment. Une façon de lutter contre ce bouleversement, suggérée dans une récente interview accordée à Goop par Kim John Payne, conseiller pédagogique et éducateur vétérinaire, est de créer un sentiment de calme et d'ordre dans l'environnement de nos enfants.

Payne suggère de commencer par réduire au minimum les collections de jouets et de livres dans la salle de jeux et les chambres des enfants, et de dégager les surfaces afin de créer un espace ouvert et de diminuer la fatigue décisionnelle. Vous n'avez pas besoin de jeter les objets mis à l'écart, mais vous pouvez à tout le moins les ranger dans une boîte pour le moment. Vous pourrez les revoir dans quelques mois pour décider de leur sort à long terme.

S'il n'y a pas d'enfant dans votre maisonnée, la même logique s'applique néanmoins : l'encombrement physique exacerbe souvent l'encombrement mental ou émotionnel, et nous vivons tous beaucoup de cet encombrement en ces temps inhabituels. Prenez un peu de temps pour faire du rangement dans le garde-manger, sur votre table de chevet, dans votre placard ou dans les armoires de la salle de bains, et remarquez la façon dont le sentiment de calme que vous ressentez en regardant ces espaces dégagés se répercute dans d'autres moments de votre journée.

2) Créez des rythmes, pas des horaires rigides.

Créer une nouvelle routine est une partie importante de la réussite du travail à la maison, mais ce n'est pas le moment d'appliquer de la rigidité. Que vous créiez un horaire pour vous-même ou pour un enfant, il est important que vous laissiez de la place à la flexibilité, car en ce moment, nos besoins physiques et émotionnels varient chaque jour, de même que nos fourchettes horaires réservées à des tâches compliquées.

Parents, retraités, employeurs, employés et travailleurs autonomes doivent se rappeler que le lien social, le repos,

une bonne alimentation et l'autogestion de la santé sont des ingrédients essentiels pendant cette période. Par exemple, une routine rythmée quotidienne comme sortir dehors, ne serait-ce que pour faire une courte promenade ou pour prendre une boisson chaude sur le balcon ou sur le perron, est une activité réaliste et bénéfique; en revanche, planifier une course quotidienne de 5 kilomètres sous la pluie ou sous le soleil parce que « vous le pouvez » pourrait ne pas être une bonne idée. S'il est essentiel que le travail soit fait chaque jour, travailler huit heures d'affilée n'est probablement pas réaliste ni sain pour personne en ce moment.

3) Apprivoisez l'ennui.

Ces jours-ci, la plupart d'entre nous, enfants et adultes, connaissent un certain niveau de perturbation dans leur calendrier de vie. L'annulation des cours de danse, des fêtes d'anniversaire, des dîners entre amis ou des conférences professionnelles a fait chuter nos niveaux d'activités collectives. L'espace laissé vide peut nous inspirer un soulagement, une certaine mélancolie, de la terreur ou carrément de l'ennui, mais faisons de notre mieux pour apprivoiser ce vide. Les enfants et les adultes conçoivent souvent leurs idées les plus créatives pendant des périodes d'ennui. Mais même si la créativité ne se manifeste pas, prenez le temps de faire exactement ce qui vous convient. Faites des étirements, lisez, regardez une émission de télé, prenez un bain. Gardez à l'esprit que nous ne revivrons probablement jamais une telle période d'immobilité forcée.

Si vous sentez que l'anxiété vous submerge, il est important de consulter un médecin. N'hésitez pas à communiquer avec votre fournisseur de soins primaires ou à parler à un professionnel de la santé en utilisant une plateforme de soins de santé virtuels si vous en avez une à votre disposition.



FAQ AVEC LE DR HOA PHONG LE, MÉDECIN DE FAMILLE CHEZ MEDISYS

Le Dr Hoa Phong Le, médecin de famille, est un membre de l'équipe médicale de la clinique Medisys de Montréal. Comme de nombreux Canadiens, il est passé au travail à domicile pendant la pandémie de COVID-19. Il voit actuellement des patients virtuellement sur la plateforme de soins de santé virtuels Akira par TELUS Santé; nous l'avons donc interrogé sur la façon dont ses patients s'adaptent au changement et avons obtenu ses conseils pour s'épanouir en cette période inhabituelle. Fait amusant : le Dr Le est également avocat!

Q : Depuis peu, vous voyez vos patients virtuellement via Akira. Que pensez-vous de cette nouvelle expérience?

Ce qui est le plus étonnant, c'est la rétroaction des patients! Les gens sont tellement heureux et satisfaits des conseils et des soins reçus grâce à ce service. Ils me disent que c'est incroyablement pratique, d'autant plus que visiter leurs cliniques habituelles est presque impossible actuellement.

Q : Comment vos patients ont-ils réagi à la transition vers les soins virtuels?

Ceux qui consultent pour la première fois sont étonnés de la facilité avec laquelle il est possible de se connecter avec une infirmière ou un médecin par vidéo et par messagerie texte.

Je m'attends à ce que nous intégrions prochainement les soins virtuels dans le cadre des soins réguliers. C'est un excellent moyen de fournir facilement des premiers conseils, et lorsque la situation l'exige, une visite en personne dans les cliniques jouera toujours un rôle important.

Q : Comment votre vie personnelle a-t-elle changé au cours des dernières semaines?

Nous sommes beaucoup avec les enfants! Mes deux plus jeunes qui ne sont pas encore à l'école sont très excités d'avoir leurs frères et sœurs plus âgés à la maison à temps plein!

Q : À quel défi avez-vous été confronté au cours de cette pandémie?

Personnellement, ce que je trouve le plus difficile, c'est de voir des amis et des citoyens qui ont perdu leur emploi ou qui rencontrent des difficultés avec l'entreprise qu'ils ont créée. Mais des mesures sanitaires préventives sont indispensables et j'ai confiance en nos capacités de rétablir la situation.

Q : Quel est selon vous l'aspect positif de cette pandémie?

La solidarité. Ensemble, nous sommes plus forts. Nous n'assistons pas à une distanciation sociale au sens propre. Nous assistons à un effort collectif, à un besoin de liens sociaux et à une réponse collective à la crise. Je préfère les mots distance physique pour qualifier la mesure sanitaire.

Q : Pouvez-vous partager un conseil à l'intention des Canadiens en quarantaine, auto-isolés ou distants physiquement?

Essayez de faire de l'exercice à la maison, même si ce n'est que 10 minutes 3 fois par semaine. Si vous travaillez depuis votre domicile, essayez de régler vos écrans à une bonne hauteur et de bouger dans votre « bureau » pendant la journée.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur les soins virtuels.



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

