

medisys

soutenue par
TELUS Santé

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

ÉDITION SPÉCIALE COVID-19 :
PRENEZ LE POULS DE VOTRE
SANTÉ MENTALE

COMMENT OPTIMISER VOTRE SANTÉ MENTALE
GRÂCE À L'ALIMENTATION

RECETTE : ÉCORCES DE CHOCOLAT
POUR ÉQUILIBRER LA GLYCÉMIE

7 STRATÉGIES POUR COMBATTRE L'INSOMNIE

FAQ AVEC LA D^{RE} LYNDALL SCHUMANN,
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE AGRÉÉE,
CLINIQUE UNION HEALTH

LES BIENFAITS DU YOGA



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.**

COMMENT OPTIMISER VOTRE SANTÉ MENTALE GRÂCE À L'ALIMENTATION

Par Meghan Wilton, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

Avant l'âge de 40 ans, la moitié d'entre nous aura souffert d'une maladie mentale comme la dépression ou l'anxiété. Nous savons que les maladies mentales sont causées par un mélange de traits de personnalité et de facteurs génétiques, biologiques et environnementaux, et une pandémie mondiale entre assurément dans cette dernière catégorie.

Bien qu'il n'y ait pas d'aliment en particulier pour traiter les problèmes de santé mentale, des études montrent qu'une alimentation appropriée peut contribuer à soulager les symptômes et à améliorer le bien-être général, tout en nous

aidant à surmonter les périodes difficiles, comme cette pandémie de Covid-19.

Inutile de préciser que le corps et l'esprit sont reliés : les personnes souffrant d'une maladie mentale sont souvent plus à risque de manifester des maladies chroniques, et vice versa. En définitive, la façon dont nous nourrissons notre corps peut avoir des répercussions considérables sur notre santé mentale.

Voici quatre stratégies pour optimiser votre santé mentale grâce à l'alimentation.

1) Commencez par de petits changements

Même en passant beaucoup plus de temps à la maison, il peut être difficile de se concentrer sur l'alimentation. Si vous éprouvez des problèmes de santé mentale, vous pourriez en effet avoir plus de difficulté à adopter de saines habitudes en ce moment précis, à cause d'obstacles comme un manque d'énergie, une altération des fonctions cognitives et sociales et un manque de motivation. Si cela vous semble familier, commencez avec de petits changements comme prêter attention à ce que vous ressentez quand vous mangez un aliment en particulier. Il a été démontré que le simple fait de prendre conscience de cette connexion entre le corps et l'esprit améliore les choix alimentaires que nous faisons.

Autre petit changement à apporter : essayez de voir la nourriture non seulement comme un « carburant », mais aussi comme une façon de gérer votre stress et de prendre soin de vous. Prenez le temps de préparer exactement ce dont vous avez envie. Préparez avec amour des collations pour les prochaines journées en épluchant et en coupant des fruits et des légumes, ou en concoctant votre propre mélange montagnard à partir de produits secs que vous avez sous la main. Lancez un appel vidéo avec un ami ou un membre de votre famille pendant que vous préparez votre souper ou que vous mangez afin de pouvoir profiter d'un repas en bonne « compagnie ». Le fait de revenir à l'essentiel, même s'il s'agit d'une mesure toute simple, peut avoir un puissant impact sur votre bien-être émotionnel.

2) Essayez l'approche méditerranéenne

Des essais contrôlés avec répartition aléatoire ont récemment permis d'établir un lien entre la qualité du régime alimentaire et la dépression. L'un de ces essais a montré qu'il existait une forte corrélation entre le régime alimentaire méditerranéen et une diminution des niveaux de marqueurs et de processus inflammatoires, qui, pense-t-on, jouent un rôle dans l'apparition de troubles dépressifs.

Les régimes alimentaires méditerranéens traditionnels sont caractérisés par un apport élevé en aliments d'origine végétale comme les fruits, les légumes, les noix, les graines et l'huile d'olive extra vierge. Le poisson est consommé avec modération, tandis que la viande rouge, les aliments transformés et les friandises sont consommés très rarement.

3) Réduisez votre consommation d'aliments transformés et de sucre

Des études épidémiologiques montrent de façon récurrente que les régimes alimentaires riches en aliments ultratransformés et en sucres sont liés à un risque plus élevé de dépression et d'anxiété. D'autre part, il a été démontré que la consommation d'aliments de grande qualité riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants contribue à nourrir le cerveau, à favoriser

des émotions positives, à augmenter les capacités d'adaptation et à améliorer l'estime de soi et la qualité de vie en général. Cela se résume à deux recommandations essentielles :

- Intégrez à votre alimentation une grande variété de fruits et de légumes colorés, de grains entiers, de noix et de graines, de sources de protéines comme le poisson, le poulet, les légumineuses, le tofu et le yogourt.
- Limitez votre consommation d'aliments transformés comme les plats à emporter, les produits de charcuterie et la plupart des aliments préparés emballés, de même que les aliments contenant des sucres ajoutés et des farines raffinées comme les jus, les yogourts aromatisés, les céréales, les pâtisseries ainsi que les pains blancs et les pâtes faites à partir de farine blanche.

Un programme d'amélioration de l'alimentation supervisé par un diététiste peut être utile dans la gestion de la dépression. Notre équipe de diététistes est disponible pour répondre à vos questions durant la pandémie de COVID-19. **Cliquez ici** pour en savoir plus sur nos services de nutrition.

4) Nourrissez votre microbiome

Les neurotransmetteurs du bonheur comme la sérotonine et la dopamine sont produits dans l'intestin et sont étroitement liés aux milliards de « bonnes » bactéries qui composent votre microbiome. Ces bactéries aident également à limiter l'inflammation, jouent un rôle dans l'immunité et l'absorption des nutriments et activent les voies neuronales qui relient l'intestin au cerveau.

De récentes études laissent également entendre que notre microbiote intestinal pourrait aussi avoir des effets bénéfiques sur la prévention et le traitement de la dépression.

Pour commencer à prendre soin de votre santé intestinale, augmentez votre consommation d'aliments qui favorisent la santé digestive, comme les aliments riches en prébiotiques et en probiotiques. Les aliments prébiotiques, notamment les asperges, les bananes, l'ail et l'oignon, sont riches en fibres et nourrissent les bonnes bactéries de votre intestin. Parmi les aliments probiotiques, pensons notamment au yogourt, au kéfir, à la choucroute et au kombucha. Les suppléments de probiotiques ne conviennent pas à tout le monde; il est donc important de discuter avec votre équipe de soins de santé avant d'en prendre.

Si vous vous sentez préoccupé, triste ou même déprimé en cette période d'événements sans précédent, sachez que vous n'êtes pas seul. Si vos émotions négatives prennent une importance majeure dans votre vie, il est important de communiquer avec votre professionnel de la santé ou d'accéder à votre plateforme de soins virtuels. Cliquez ici pour en savoir plus sur nos services de soins virtuels.

Sources

1. Chrysohoou C, Panagiotakos DB, Pitsavos C, Das UN, Stefanadis C. Adherence to the Mediterranean diet attenuates inflammation and coagulation process in healthy adults: The ATTICA Study. *J Am Coll Cardiol* 2004;44:152-8. 2. Jacka, F.N., O'Neil, A., Opie, R. et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med* 15, 23 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y> 3. Natalie Parletta, Dorota Zarnowiecki, Jihyun Cho, Amy Wilson, Svetlana Bogomolova, Anthony Villani, Catherine Itsiopoulos, Theo Niyonsenga, Sarah Blunden, Barbara Meyer, Leonie Segal, Bernhard T. Baune & Kerin O'Dea (2019) A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED), *Nutritional Neuroscience*, 22:7, 474-487, DOI: 10.1080/1028415X.2017.1411320



RECETTE : ÉCORCES DE CHOCOLAT POUR ÉQUILIBRER LA GLYCÉMIE

Par Alissa Vieth, diététiste agréée,
Groupe Santé Medisys



Végétalienne Végétarienne Sans gluten Sans produits laitiers (Option sans noix)

De 6 à 12 portions

L'équilibre de notre glycémie joue un rôle important dans la stabilisation de notre humeur. La glycémie augmente et baisse naturellement lorsque nous mangeons, mais il est important de soutenir notre organisme en favorisant une hausse et une baisse graduelle, évitant les brusques montées et les descentes vertigineuses.

Cette recette maison extrêmement simple d'écorces de chocolat noir satisfera votre dent sucrée tout en combinant d'importants macronutriments comme les bons gras contenus dans l'huile de noix de coco et les noix, les protéines végétales contenues dans les graines de chanvre et les glucides contenus dans les fruits secs.

Chocolat à déguster très froid, car il fond rapidement!

Ingrédients

Base :

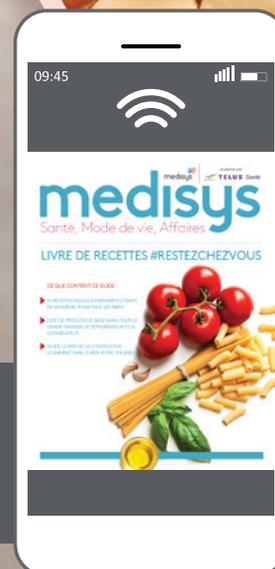
- 1/2 tasse d'huile de noix de coco
- 1/2 tasse de cacao en poudre
- 1/4 tasse de sirop d'érable

Garnitures :

- 1/4 tasse de graines de chanvre
- 1/2 tasse d'ingrédients au choix : noix ou graines hachées (amandes, noix de Grenoble, pistaches, graines de tournesol), fruits secs (canneberges, bleuets, mangues, abricots), flocons de noix de coco
- 1 c. à thé de sel de mer

Instructions

1. Tapisser une petite plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Faire fondre l'huile de noix de coco au four à micro-ondes de 40 à 60 secondes, en remuant toutes les 15 secondes.
3. Incorporer le cacao en poudre et le sirop d'érable.
4. Incorporer les graines de chanvre et la moitié des autres garnitures.
5. Verser le mélange sur la plaque préparée, en l'étalant en une couche mince et uniforme.
6. Parsemer le reste des garnitures et le sel de mer uniformément sur le mélange.
7. Placer sur une surface plane dans le congélateur et laisser le mélange durcir pendant 30 minutes (ou jusqu'à ce qu'il soit dur comme de la roche), puis retirer la galette de chocolat et la briser en morceaux.
8. Conserver les morceaux au congélateur, dans un contenant prévu à cet effet.



Cliquez ici pour obtenir votre exemplaire gratuit du livre de recettes #Restezchezvous, qui contient 13 recettes conçues par nos diététistes, ainsi que des conseils pour faire l'épicerie et entreposer les aliments.

7

STRATÉGIES POUR COMBATTRE L'INSOMNIE

Nous savons qu'en plus d'une saine alimentation, de l'exercice et des liens affectifs, un sommeil de qualité est vital en période de stress accru. Mais pour bon nombre d'entre nous, cet objectif semble plus difficile à atteindre qu'en temps normal.

Si vous avez du mal à vous détendre ou à rester endormi la nuit, jetez un coup d'œil à la liste de vérification suivante pour vous assurer d'avoir une hygiène de sommeil favorisant un repos optimal.



☐ Surveillez votre exposition à la lumière.

La lumière bleue des téléviseurs, des ordinateurs portatifs et des téléphones inhibe la production de mélatonine, un inducteur de sommeil essentiel. Évitez de consulter les médias sociaux ou de regarder la télé pendant de longs moments en fin de soirée, et optez plutôt pour la lecture sous une lumière tamisée.

Il est tout aussi important de s'exposer à suffisamment de lumière naturelle le matin et au début de l'après-midi, car la lumière aide à maintenir le rythme veille-sommeil naturel du corps. Priorisez les activités extérieures (même lorsqu'il pleut ou que le ciel est couvert).

☐ Accordez une grande importance à vos relations.

Le sentiment de sécurité affective joue un rôle important dans la capacité de bien dormir. Prenez du temps pour entretenir vos liens avec votre conjoint, un membre de la famille ou un ami, tout en appliquant des mesures de distanciation physique adéquates, et parlez de vos inquiétudes et de vos craintes afin qu'elles risquent moins de vous occuper l'esprit au moment du coucher.

☐ Gérez votre exposition aux informations.

Il est important de demeurer informé, mais une surcharge d'informations peut nuire à votre capacité de vous détendre avant de dormir. Après le 11 septembre, de nombreuses personnes qui n'étaient pas directement touchées par la tragédie ont éprouvé des symptômes s'apparentant à ceux du trouble de stress post-traumatique; il est donc crucial d'établir des limites. Choisissez une ou deux sources fiables de nouvelles à consulter et auxquelles consacrer un temps défini chaque jour, plutôt que de laisser la radio ou la télé allumées en tout temps.

☐ Transpirez.

Votre corps a besoin d'être fatigué pour que vous puissiez bien dormir. Aménagez du temps chaque jour pour faire de l'exercice à l'extérieur ou pour suivre un programme virtuel, idéalement

avant le souper. Les endorphines sécrétées lors de l'exercice sont excellentes pour améliorer l'humeur, mais elles sont aussi stimulantes et elles peuvent nuire au sommeil.

☐ Résistez à l'envie de faire des siestes.

Si vous souffrez d'insomnie et que vous travaillez de la maison, il peut être tentant et pratique de s'offrir une sieste. Malheureusement, les longues siestes ou celles qui se rapprochent trop de l'heure du coucher peuvent causer des ravages à votre rythme circadien, et vous risquez d'avoir de la difficulté à vous remettre sur les rails.

☐ Sautez le verre de fin de soirée.

Prendre un verre ou deux peut sembler un moyen efficace de se détendre avant d'aller au lit, mais c'est en fait l'une des principales causes de perturbation du sommeil. Si vous choisissez de prendre une boisson alcoolisée à l'occasion, la savourer plus tôt dans la soirée est un meilleur choix.

☐ Établissez un horaire de sommeil régulier.

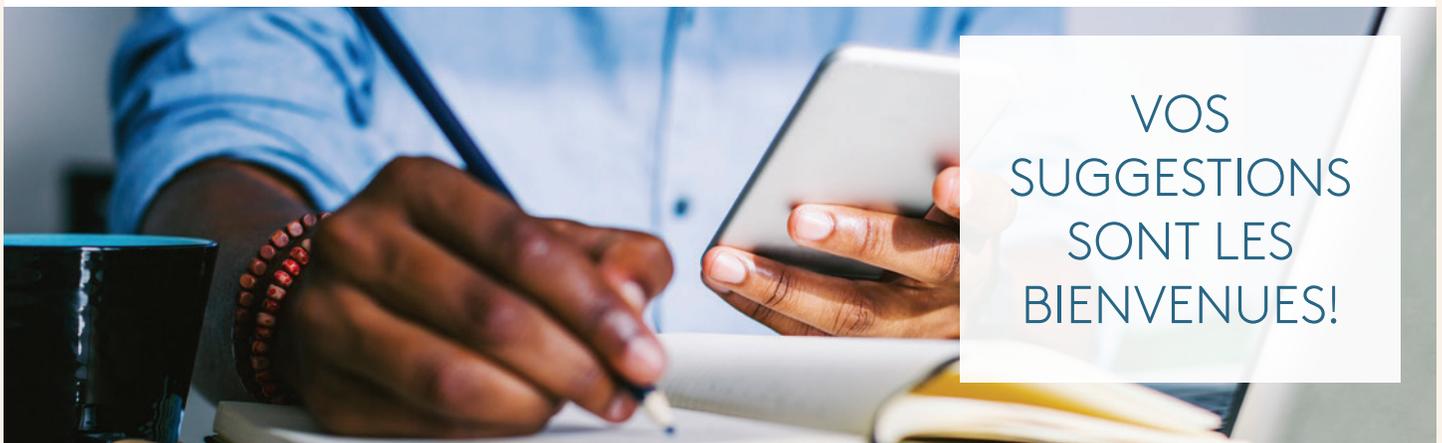
Si le fait de rester à la maison a chamboulé votre horaire de sommeil habituel, se coucher et se lever à la même heure chaque jour est l'une des façons les plus simples de rétablir cet horaire. Notre organisme est conçu pour fonctionner selon un cycle de 24 heures qui coïncide avec la lumière naturelle, même durant une pandémie.

Pour plus d'information, lisez ***Hygiène de sommeil pour combattre la COVID-19***, par Dre Diane McIntosh, Psychiatre, Chef des neurosciences, TELUS.



Si vous souffrez d'une insomnie persistante, communiquez avec votre médecin traitant ou demandez conseil sur votre [plateforme de soins virtuels](#).

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 [cliquer ici](#) pour remplir un court questionnaire.



FAQ AVEC LA D^{RE} LYNDALL SCHUMANN PSYCHOLOGUE CLINICIENNE AGRÉE, CLINIQUE UNION HEALTH

La D^{re} Lyndall Schumann est une psychologue clinicienne agréée qui apporte son soutien aux enfants, aux adolescents et aux adultes en offrant des services d'évaluation, de diagnostic et de traitement à la clinique Union Health ainsi que sur l'application Akira par TELUS Santé. La D^{re} Schumann emploie des méthodes fondées sur des données probantes et axées sur le client, et travaille habituellement dans un cadre de thérapie cognitivo-comportementale et de thérapie centrée sur les émotions.

Q : De quelle manière l'exercice de votre profession a-t-il changé depuis le début de la pandémie de COVID-19?

R : Du jour au lendemain, mes activités sont passées de séances de traitement données principalement en personne à des séances exclusivement virtuelles. Bon nombre des patients que je rencontrais en personne ont mis leur traitement en veilleuse, tandis que de nouveaux patients ont entrepris des séances virtuelles avec moi sur Akira. Ainsi, je réponds à de nombreux besoins exprimés par différentes personnes, qui travaillent de la maison pour la plupart, et qui ne suivaient pas de psychothérapie auparavant. Certains ont enfin le temps de travailler avec une psychologue. D'autres ont plus de mal à composer avec des problèmes sous-jacents de dépression, d'anxiété ou de trouble obsessionnel-compulsif, par exemple, en raison du stress lié à la crise mondiale de la COVID et cherchent du soutien.

Q : Comment pouvons-nous mieux protéger notre santé mentale en cette période difficile?

R : Nos réseaux de soutien social sont extrêmement importants pour nous aider à faire face au stress que nous vivons actuellement ainsi qu'à toutes les difficultés qui en découlent sur le plan de la santé mentale, mais nous devons garder nos distances par rapport aux autres. Mes recommandations sont habituellement très individualisées et adaptées aux difficultés spécifiques auxquelles mes patients font face. Certains conseils courants comprennent le maintien d'un contact social avec les autres de façon virtuelle, peut-être en clavardant ou en donnant rendez-vous à des amis ou à des membres de la famille par vidéoconférence ou au téléphone. Certains ont besoin de le faire quotidiennement. L'exercice, le sommeil et l'alimentation sont également des aspects de notre santé que nous ne pouvons pas négliger, sous peine d'en subir des effets négatifs pour notre santé mentale. Poser des gestes pour améliorer son propre bien-être et celui des autres aide à renforcer le sentiment de pouvoir agir sur sa situation dans une période d'incertitude. Accepter ce que nous ne pouvons pas contrôler dans cette situation est également crucial. Les petits gestes dans la bonne direction peuvent avoir un effet de ricochet qui remonte le moral et renforce notre capacité de faire face à la situation.

Q : Cette situation pose des défis différents pour chacun. Quel est le premier conseil que vous donnez aux personnes vivant seules, qui doivent composer avec le travail et les enfants à la maison ou qui ont perdu leur emploi?

R : Si vous vivez seul, bavardez quotidiennement avec un ami

ou un parent. Si vous le pouvez, faites-le par vidéo, puisque la communication est plus riche lorsque nous pouvons voir les signes non verbaux, comme le sourire, les manières et les mouvements.

Si vous devez composer avec le travail et les enfants à la maison, abaissez vos attentes envers vous-même et lâchez prise sur tout ce qui n'est pas essentiel. On vous a confié la tâche insurmontable de travailler tout en vous occupant de vos enfants. Essayez de faire bouger vos enfants et joignez-vous à eux.

Si vous avez perdu votre emploi, vous devez accepter de ne pas être en contrôle de la situation et trouver quelque chose d'utile où mettre des efforts; peut-être un projet que vous aviez l'intention de réaliser, mais pour lequel vous n'avez jamais eu de temps. Rappelez-vous que cette situation est temporaire et que de nombreuses personnes sont dans une situation similaire.

Q : Parlez-nous d'un défi que vous avez dû surmonter durant cette pandémie?

R : J'ai deux enfants d'un an et de quatre ans avec moi à la maison, et un conjoint qui travaille également. Après quelques différends, nous avons dû trouver une meilleure façon de communiquer au sujet de la logistique entourant le partage de la surveillance des enfants, mais également quant aux situations où nous éprouvions de la frustration ou le sentiment de ne pas être appréciés. Le niveau de stress de chacun a augmenté, et nous devons communiquer nos émotions et nos besoins clairement. Il est important d'exprimer vos besoins et vos désirs, mais également de négocier sans que l'un ou l'autre ne se mette sur la défensive. En plus de tout cela, mon aîné s'ennuie de l'école, de la routine et de ses amis, et éprouve beaucoup d'émotions intenses qui peuvent se traduire en comportements difficiles.

Q : Avez-vous observé des côtés positifs à cette pandémie?

R : Il y a un peu moins de pollution dans l'atmosphère. Aussi, j'aime à penser que la nature s'éveille en ce printemps comme elle le fait toujours, mais qu'on lui laisse peut-être un peu plus d'espace et de tranquillité pour le faire en ce moment.

[Cliquez ici](#) pour en apprendre davantage au sujet des services de soutien en santé mentale offerts par Medisys.

LES BIENFAITS DU YOGA

Par Andrea Stokes, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

Le yoga est pratiqué depuis plus de 5 000 ans et continue de gagner en popularité, grâce au large éventail de bienfaits pour la santé physique et mentale qu'il procure aux personnes de tous âges et de toutes capacités.

Si vous hésitez encore à l'essayer, découvrez ci-dessous un aperçu rapide - et une invitation à vous joindre à une séance virtuelle dans les prochaines semaines, gratuitement!



Qu'est-ce que le yoga?

Le yoga consiste en une série de postures et de mouvements précis qui sont conçus pour améliorer la force et la souplesse en même temps. Pendant la pratique du yoga, le participant porte une attention particulière à sa respiration et au contrôle de cette dernière, ainsi qu'au maintien de sa concentration mentale.

Styles de yoga courants :

Vinyasa Yoga : style de yoga très fluide liant chaque respiration à un mouvement. Ce style tend à être plus rapide et est excellent pour quelqu'un qui cherche un entraînement plus athlétique.

Hatha Yoga : forme de yoga classique dont descendent la plupart des autres styles. Ce style se concentre sur les postures fondamentales de yoga; généralement, chaque pose est maintenue durant 3 à 5 respirations avant le passage à la pose suivante.

Yin Yoga : type de yoga qui se concentre sur l'immobilité et sur des poses prolongées (de 3 à 5 minutes) pour allonger le tissu conjonctif.

Yoga restaurateur : style de yoga qui fait appel à des accessoires (traversins, blocs et serviettes) pour pleinement soutenir le participant durant chaque pose. Les poses sont généralement maintenues pendant 10 à 20 minutes, ce qui rend ce type de yoga très relaxant.

Yoga chaud (Bikram Yoga) : style de yoga vigoureux pratiqué dans une pièce chaude et humide. La difficile série de poses combinée à la chaleur est conçue pour accélérer la fréquence cardiaque et fatiguer les muscles. Il faut particulièrement veiller à demeurer bien hydraté lorsqu'on pratique ce style de yoga.

Quelques bienfaits pour la santé physique associés au yoga incluent :

- Amélioration de la souplesse
- Amélioration de la force et du tonus musculaire
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Protection améliorée de la colonne vertébrale

- Amélioration de la santé des os
- Augmentation du débit sanguin et de la circulation sanguine
- Diminution de la douleur

Quelques bienfaits pour la santé mentale associés au yoga incluent :

- Relaxation et réduction/gestion du stress
- Amélioration du sommeil
- Augmentation de l'estime de soi et sentiment de valorisation
- Amélioration de l'humeur et du regard sur la vie

Essayez-le!

Avec l'appui de TELUS Santé, Medisys a le plaisir d'offrir des cours de yoga *gratuits* qui débiteront le mercredi 22 avril afin d'aider votre équipe et vous-même à demeurer actifs tout en pratiquant la distanciation physique.

La série de séances de yoga virtuelles #RestezChezVous vous offrira des exercices doux et à faible impact qui vous permettront de vous sentir revigoré. Cette série s'adresse aux apprenants de tous les niveaux et ne requiert aucune expérience en yoga ou en conditionnement physique.

Cliquez ici pour en savoir plus et vous inscrire!
(Les séances sont offertes en anglais pour le moment.)



Vous souhaitez offrir des cours de yoga privés à votre équipe? Demandez de l'information par courriel à info@definitionsonline.com.



WEBINAIRE GRATUIT :

VIVRE SAINEMENT DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

JEUDI 23 AVRIL, DE 12 h À 13 h HNE

(en anglais)

Nous vivons tous une période difficile, et celle-ci peut avoir des effets néfastes qui se traduisent de différentes manières. Ce webinaire interactif sous forme de questions et réponses traitera de stratégies de santé réalistes pour respecter la consigne #RestezChezVous durant la pandémie de COVID-19 en ce qui a trait à différents aspects, soit :

- La santé générale
- La santé mentale
- L'activité physique et la mécanique du corps
- L'alimentation

POUR EN SAVOIR PLUS ET VOUS INSCRIRE, [CLIQUEZ ICI](#)

