

# medisys

## SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

ÉDITION SPÉCIALE : ÉVITER L'ÉPUISEMENT  
PROFESSIONNEL LIÉ AU TRAVAIL À DOMICILE

---

COMMENT ATTÉNUER LA FATIGUE OCULAIRE  
NUMÉRIQUE

COLLATIONS ÉNERGISANTES FACILES À  
CUISINER À L'AVANCE

LE GUIDE DES DÎNERS PARFAITS POUR LE  
#TRAVAILÀDOMICILE

4 TECHNIQUES D'AUTOMASSAGE

QUESTIONS ET RÉPONSES AVEC JONATHAN  
LOHÉ CHUNG, KINÉSIOLOGUE

---



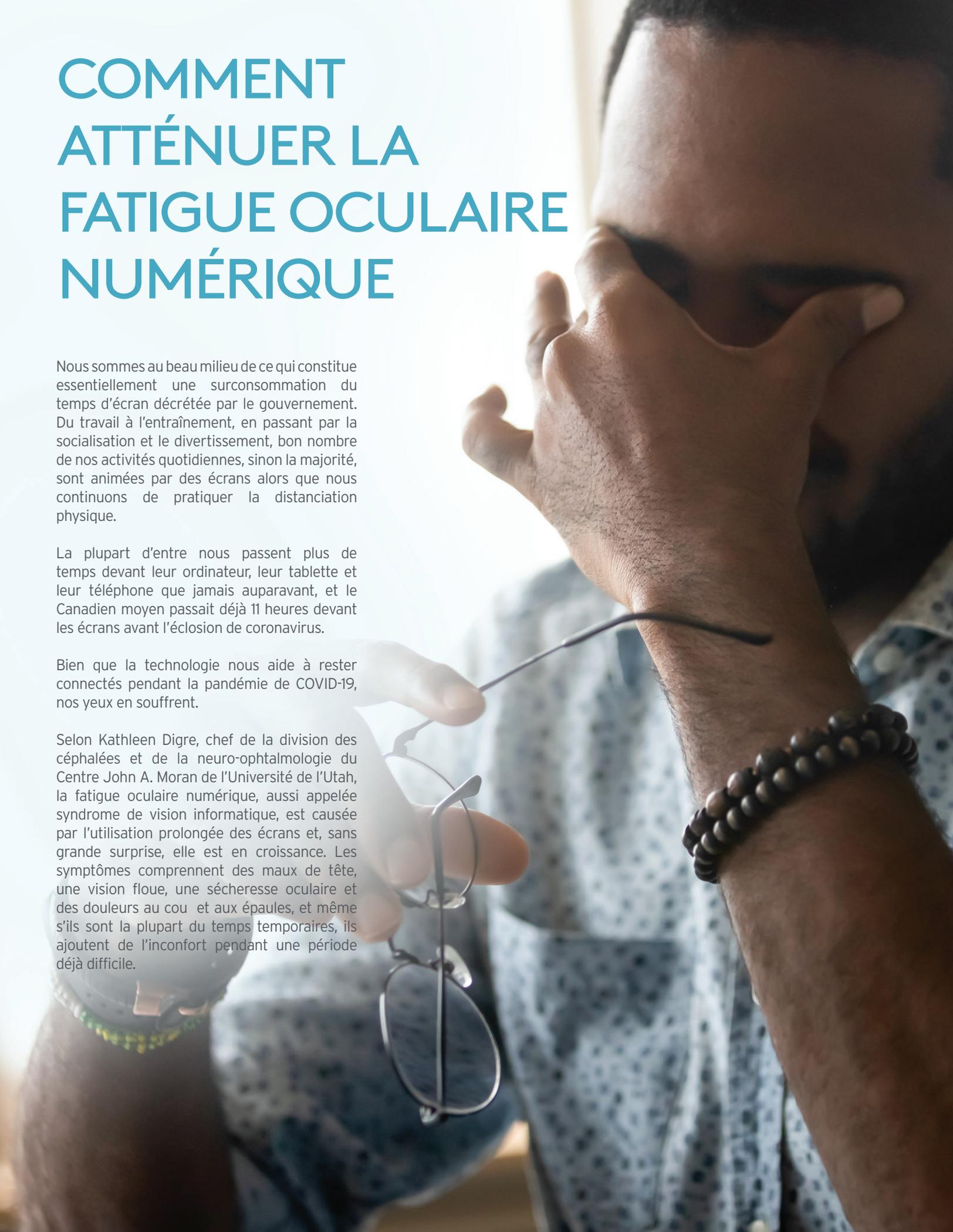
# COMMENT ATTÉNUER LA FATIGUE OCULAIRE NUMÉRIQUE

Nous sommes au beau milieu de ce qui constitue essentiellement une surconsommation du temps d'écran décrétée par le gouvernement. Du travail à l'entraînement, en passant par la socialisation et le divertissement, bon nombre de nos activités quotidiennes, sinon la majorité, sont animées par des écrans alors que nous continuons de pratiquer la distanciation physique.

La plupart d'entre nous passent plus de temps devant leur ordinateur, leur tablette et leur téléphone que jamais auparavant, et le Canadien moyen passait déjà 11 heures devant les écrans avant l'éclosion de coronavirus.

Bien que la technologie nous aide à rester connectés pendant la pandémie de COVID-19, nos yeux en souffrent.

Selon Kathleen Digre, chef de la division des céphalées et de la neuro-ophtalmologie du Centre John A. Moran de l'Université de l'Utah, la fatigue oculaire numérique, aussi appelée syndrome de vision informatique, est causée par l'utilisation prolongée des écrans et, sans grande surprise, elle est en croissance. Les symptômes comprennent des maux de tête, une vision floue, une sécheresse oculaire et des douleurs au cou et aux épaules, et même s'ils sont la plupart du temps temporaires, ils ajoutent de l'inconfort pendant une période déjà difficile.



Voici comment vous protéger de la fatigue oculaire numérique :

**1) Appliquez la règle du 20-20-20.** Pour chaque 20 minutes de temps d'écran, regardez au loin et concentrez-vous sur un objet situé à 20 pieds (6 mètres) pendant un minimum de 20 secondes.

**2) Consommez des aliments bons pour les yeux.** Une alimentation équilibrée pleine de couleur et de variété est essentielle à la santé des yeux. Plus particulièrement, la vitamine A contribue au maintien d'une vision normale et assure la santé des cornées, tandis que les acides gras oméga-3 peuvent contribuer à prévenir la vision trouble et la douleur causée par l'inflammation de l'œil. Songez à augmenter votre consommation d'œufs, de fromage de chèvre à pâte ferme et de maquereau puisque ces aliments constituent de bonnes sources de vitamine A préformée. Essayez aussi de consommer plus de poissons gras, de graines de lin, de chanvre ou de chia et de noix de Grenoble, bonnes sources d'acides gras oméga-3. Par ailleurs, la vitamine E que l'on retrouve dans les grains entiers, les noix et les graines joue un rôle important dans la prévention des cataractes. Obtenez des conseils personnalisés lors d'une **consultation téléphonique** avec l'un de nos diététistes agréés.

**3 Reposez vos yeux.** Contrairement à cette expression, qui suggère de faire une sieste, reposer vos yeux signifie de vous éloigner de votre écran et de changer de lieu. Faites-le plusieurs fois par jour pendant 5 à 10 minutes en sortant pour profiter de la lumière naturelle, en préparant un repas ou en regardant par la fenêtre.

**4) Modifiez votre poste de travail.** Positionnez votre écran d'ordinateur pour qu'il se trouve à 20 ou 24 pouces (50 à 60 cm) de vos yeux. Le centre de votre écran devrait se situer de 10 à 15 degrés sous vos yeux pour un positionnement confortable de votre tête et votre cou. Ajustez également les paramètres de votre écran d'ordinateur; le texte devrait être facile à lire et le fond d'écran blanc sur une page Web ne devrait pas ressembler à une source lumineuse; si c'est le cas, il est trop brillant.

Sources :

<https://www.allaboutvision.com/coronavirus/eye-care-at-home/>

<https://blog.medisys.ca/fr-ca/vous-passez-trop-de-temps-devant-les-ecrans-une-desintoxication-numerique-simpose>

**5) Envisagez d'investir dans des lunettes qui bloquent la lumière bleue.** Conçues pour bloquer ou réduire la lumière bleue émise par les écrans technologiques, les lunettes avec des lentilles bloquant la lumière bleue peuvent réduire la fatigue oculaire et même améliorer la qualité du sommeil. Une étude réalisée en 2017 à l'Université de Houston a établi que les participants qui portaient des lunettes contre la lumière bleue présentaient une augmentation de plus de 50 % de leur production nocturne de mélatonine (l'hormone qui aide l'organisme à passer en mode sommeil).

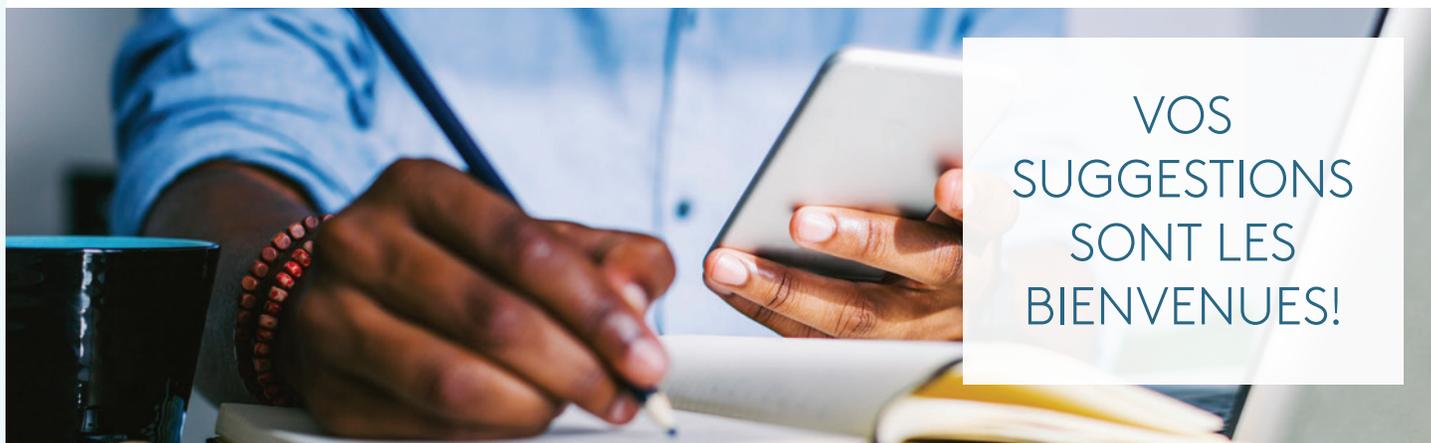
**6) Exécutez de simples exercices oculaires.** Vous l'aurez deviné : même vos yeux ont besoin d'exercice pour offrir un rendement optimal. Essayez celui-ci après une longue période de travail à l'ordinateur : regardez un objet au loin pendant 10 à 15 secondes, puis regardez quelque chose de près pendant 10 à 15 secondes. Répétez l'exercice 10 fois. Pour obtenir plus d'exercices oculaires, téléchargez gratuitement notre calendrier 2020 d'exercices oculaires **[ici](#)**.

## Vos yeux et la COVID-19

Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ont confirmé que le nouveau coronavirus est transmissible par les yeux. L'American Academy of Ophthalmology recommande que les porteurs de lentilles cornéennes passent temporairement aux lunettes pour réduire leur risque de contracter le virus. Le gouvernement du Canada recommande également le port de lunettes de sécurité pour les personnes qui prodiguent des soins réguliers aux personnes infectées par la COVID-19.

Avez-vous des questions ou des préoccupations concernant votre santé oculaire? Communiquez avec votre ophtalmologiste ou obtenez les conseils d'un clinicien en temps réel au moyen de **[notre 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.



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.

# COLLATIONS ÉNERGISANTES FACILES À CUISINER À L'AVANCE

Un dimanche bien investi procure une semaine bien garnie, ou de délicieuses collations pour le travail à domicile! Réservez une demi-heure (ou moins!) la fin de semaine à la préparation de l'une de ces recettes Medisys approuvées par les diététistes et riches en éléments nutritifs, et profitez d'une semaine de délicieuses collations énergisantes.

## BARRES-COLLACTIONS DE PAIN AUX BANANES ET PÉPITES DE CHOCOLAT

Par Andrea Stokes, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys



Recette sans gluten avec (Donne de 12 à 16 barres)  
options végétaliennes

### Ingrédients

- 2 1/4 tasses de flocons d'avoine (sans gluten, si désiré)
- 1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1/2 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 3 bananes moyennes mûres (fraîches ou décongelées)
- 2 cuillères à thé d'extrait de vanille pure (sans gluten, si désiré)
- 1/4 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1/4 tasse de miel (ou de nectar d'agaves ou de sirop d'érable si végétalien)
- 1/3 tasse de pépites de chocolat au lait/noir/blanc (végétalien, si désiré)

### Méthode

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Vaporiser un moule de 9 po x 9 po d'enduit à cuisson antiadhésif.
2. Préparer de la farine d'avoine en plaçant les flocons d'avoine dans un petit mélangeur ou un robot culinaire et en mélangeant pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les flocons d'avoine ressemblent à de la farine.
3. Transférer la farine d'avoine dans un bol moyen; ajouter la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle; réserver.
4. Placer les bananes, la vanille, la compote de pommes et le miel dans le mélangeur; mélanger pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la texture soit lisse et crémeuse. Ajouter au mélange de farine et mélanger jusqu'à consistance homogène.
5. Incorporer délicatement 1/3 tasse de pépites de chocolat. Verser la pâte dans le moule préparé, en l'étendant uniformément avec une spatule en caoutchouc.
6. Cuire au four pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre, ou avec seulement quelques miettes. Refroidir pendant 10 à 15 minutes sur une grille.
7. Couper les barres en 16 carrés et déguster! Pour une conservation plus longue, garder au congélateur et décongeler au besoin.



## GUACAMOLE D'EDAMAME

Par Jessica Tong, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys



Recette végétalienne, sans produits laitiers et sans gluten

(Donne 4 portions)

### Ingrédients

- 2 tasses de fèves edamame cuites (décortiquées)
- 1 gros avocat mûr, pelé et dénoyauté
- 1/3 de citron, pressé pour en extraire le jus
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1/2 cuillère à thé de flocons de piment
- Sel de mer, au goût

### Méthode

1. Dans un robot culinaire, mélanger les edamames, l'avocat et le jus de citron jusqu'à ce que la peau des edamames soit bien décomposée.
2. Ajouter le paprika, les flocons de piment et le sel et pulser jusqu'à consistance homogène.
3. Servir avec des crudités, des quartiers de pita ou des craquelins multigrains.



## BOUCHÉES ÉNERGISANTES STIMULANTES POUR L'HUMEUR

Par Dusty Stevenson, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys



Recette végétalienne, sans produits  
laitiers et avec options sans gluten

(Donne environ 16 bouchées)

### Ingrédients

- 1 tasse de dattes Medjool dénoyautées, en emballage (environ 8 ou 9 dattes)\*
- 1/4 tasse de beurre d'amandes
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 3/4 tasse de flocons d'avoine
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 2 cuillères à soupe de fèves de cacao ou de chocolat noir haché

### Méthode

1. Broyer les dates dans un robot culinaire ou un mélangeur jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement hachées et commencent à former une boule.
2. Ajouter le beurre d'amandes, les graines de chanvre, les graines de lin, le sel, la cannelle et les flocons d'avoine. Pulser à plusieurs reprises jusqu'à ce que ce soit homogène, mais pas trop mélangé.
3. Finalement, ajouter les fèves de cacao et pulser à quelques reprises.
4. Prélever le mélange à l'aide d'une cuillère à soupe, tasser légèrement et former une boule; donne environ 16 boules.
5. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

\* Si vous ne trouvez pas de dattes Medjool ou si vos dattes sont sèches, recouvrez-les d'eau chaude pendant 10 minutes, puis égouttez-les avant l'utilisation.



## NOIX MÉLANGÉES AU CACAO ET À LA NOIX DE COCO



Recette sans gluten, végétalienne et sans produits laitiers

(Donne 8 portions)

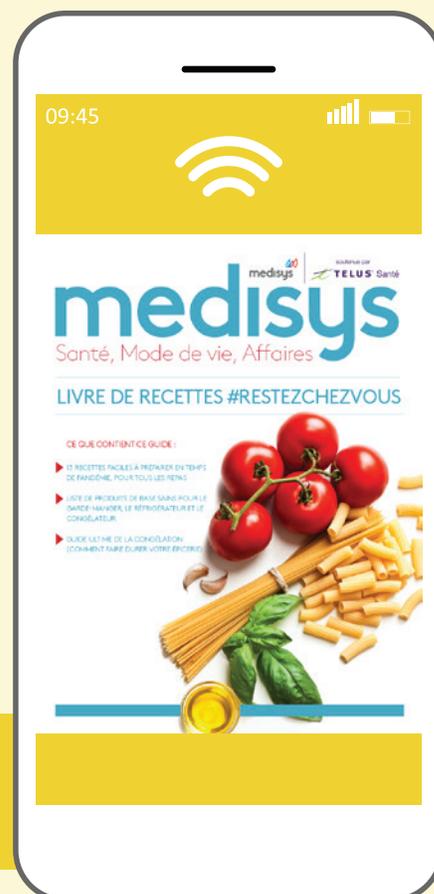
### Ingrédients

- 2 tasses d'amandes (ou autres noix que vous avez sous la main)
- 1 tasse de noisettes (ou autres noix ou graines que vous avez sous la main)
- 1/2 tasse de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco fondue
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1 tasse de cerises séchées (ou autre fruit séché que vous avez sous la main, hachez-les s'ils sont gros)

### Méthode

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Mettre tous les ingrédients (sauf les cerises séchées) dans un bol et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient enrobés uniformément.
2. Étalez le mélange uniformément sur une plaque de cuisson. Cuire au four pendant 15 minutes, secouer la plaque de cuisson après 10 minutes.
3. Sortir du four et laisser refroidir.
4. Ajouter les cerises séchées et remuer.
5. Conserver jusqu'à 4 semaines dans un contenant hermétique dans un endroit frais et sombre.

**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.



# LE GUIDE DES DÎNERS PARFAITS POUR LE #TRAVAILÀDOMICILE

Si l'heure de votre dîner pendant la pandémie de COVID-19 s'est métamorphosée en un flot ininterrompu de casse-croûtes consommés à votre poste de travail, vous n'êtes pas seul. Être contraint de travailler à domicile, en plein cœur d'une période très stressante, avec peut-être des enfants qui courent à proximité, peut constituer une recette pour le chaos.

Mais il suffit d'une légère prise de conscience et de prévoyance pour se remettre sur la bonne voie.

## ÉTAPE 1

Éloignez-vous de votre poste de travail et engagez-vous à prendre votre dîner ailleurs.



Avez-vous des restes du souper d'hier soir? Si oui, passez à l'étape 3 pour la route facile.

## ÉTAPE 2

**Sinon, passez à l'étape 4.**

## ÉTAPE 3

La route facile = pain grillé aux restes. Faites griller une tranche de pain multigrains et garnissez-la de sauté, de mélange à fajita, de poulet grillé haché ou autre protéine, une galette de hamburger coupée en dés, etc. Ajoutez des avocats tranchés et un soupçon de sel de mer ou de fromage râpé.

**Maintenant, passez à l'étape 7.**



## ÉTAPE 4

Pas de restes? Préparez une assiette ou un bol équilibré, en commençant par une protéine :



- Du thon ou du saumon en boîte mélangé avec du citron, de la mayonnaise ou de l'huile d'olive;
- Du poulet froid ou de la dinde coupée en dés;
- Des pois chiches ou des haricots noirs rincés, égouttés et assaisonnés;
- Des œufs cuits durs.



- Un avocat tranché;
- Des olives;
- Des noix et/ou des graines;
- Du fromage râpé ou en cubes.



Ajoutez des matières grasses saines :

## ÉTAPE 5



## ÉTAPE 6

Ajoutez un produit céréalier sain :

- Une tranche de pain multigrains en accompagnement;
- Du riz brun ou du quinoa cuit comme base;
- Des pâtes à grain entier ou des nouilles de soba comme base;
- Des craquelins de riz en accompagnement.



## ÉTAPE 7

Ajoutez n'importe quel légume :

Ajoutez tout légume grillé, cru, ou décongelé en accompagnement ou pour garnir votre bol.



## ÉTAPE 8

Ajoutez un accompagnement de fruit :

Ajoutez n'importe quel fruit frais ou congelé en accompagnement.



# 4



## TECHNIQUES D'AUTOMASSAGE



Si la massothérapie, l'acupuncture ou la chiropratique faisaient partie de votre routine de soins personnels avant l'éclosion de COVID-19, c'est probablement l'un des rituels qui vous manquent le plus. Cela dit, même si vous n'avez jamais fait l'expérience de ces traitements auprès de professionnels, il y a de bonnes chances pour que vos muscles subissent ces jours-ci les contrecoups du stress, du manque de sommeil ou du manque d'ergonomie de votre bureau à domicile improvisé.

Heureusement, il est possible de bénéficier à la maison de quelques-uns des avantages remarquables de la massothérapie avec une simple balle de tennis ou une balle rebondissante, plus molle, comme celles que l'on retrouve dans les magasins à un dollar. Nous avons parlé à la massothérapeute et entraîneuse de conditionnement physique **Anne Jones**, de Vancouver, qui nous explique ici quatre techniques d'automassage infaillibles pour vous aider à relâcher la tension et soulager les douleurs courantes.

**1) Pour soulager la douleur dans la zone interscapulaire (entre les omoplates) :** Les douleurs dans le haut du dos constituent l'un des problèmes les plus courants que Mme Jones constate dans sa pratique, et la plupart d'entre nous gagneraient à masser doucement cette région afin de relâcher la tension.

• **Position :** Debout, adossez-vous à un mur en vous appuyant sur votre balle de massage que vous aurez placée entre votre omoplate droite et votre colonne vertébrale.

• **Mouvement :** Pliez les genoux, en position légèrement accroupie, pour faire rouler la balle de haut en bas entre votre dos et le mur, de la base de votre cou jusqu'au bas de votre omoplate. Faites ce mouvement pendant 1 à 2 minutes, puis répétez l'exercice du côté gauche.

• **Vous voulez augmenter la pression?** Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le plancher, avec la balle placée sous votre corps entre votre omoplate droite et votre colonne vertébrale. Entrelacez vos doigts derrière votre tête pour la soutenir. Restez dans cette position et respirez profondément afin de bien sentir la balle pendant 1 à 2 minutes, puis changez de côté.

**2) Pour relâcher les muscles fessiers :** Une tension dans les muscles fessiers peut occasionner de la douleur dans diverses parties du corps. Les exercices visant à relâcher ces muscles peuvent faire énormément de bien!

• **Position :** Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le plancher. Placez la balle entre votre fesse droite et le plancher. Entrelacez vos doigts derrière votre tête pour la soutenir.

• **Mouvement :** Poussez avec les pieds afin de déplacer votre bassin sur la balle. Tâchez de couvrir toute la surface de votre fesse droite. Imaginez-vous une carte du Canada : faites rouler la balle du point le plus au nord (près du haut de votre bassin) jusqu'au point le plus au sud (près de votre os ischiatique, sur lequel vous vous assoyez), puis de l'est (près de l'extrémité de la hanche et de l'os de la cuisse) jusqu'à l'ouest (vers le sacrum et le centre de votre fessier). Faites ce mouvement pendant 1 à 2 minutes de chaque côté.

• **Vous voulez augmenter la pression?** Commencez en position assise, les genoux pliés et les pieds à plat sur le plancher.

**3) Pour masser et étirer les pectoraux (muscles de la poitrine) :** Les pectoraux, ou muscles de la poitrine, peuvent se contracter lorsqu'on demeure dans la même position pendant des heures, avec les bras placés à l'avant (quand on conduit, qu'on texte, qu'on écrit au clavier, qu'on lave la vaisselle, etc.). Les exercices visant à relâcher ces muscles peuvent aussi nous aider à nous tenir plus droits, ce qui diminue leur traction sur le haut du dos.

• **Position :** En position assise, formez un L avec votre main droite. Levez votre bras gauche et placez vos doigts droigts sous votre aisselle, le pouce sur le devant de votre poitrine. Laissez reposer votre bras gauche sur vos genoux.

• **Mouvement :** Massez votre muscle pectoral entre les doigts et le pouce. Si vous sentez une tension, serrez ou pincez la région doucement. Étendez lentement votre bras gauche replié vers la gauche, comme si vous donniez un coup de coude à quelqu'un au ralenti, puis ramenez le bras vers le centre de votre corps. Répétez jusqu'à ce que la tension s'estompe considérablement ou complètement. Cherchez les autres points sensibles et répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez, des deux côtés.

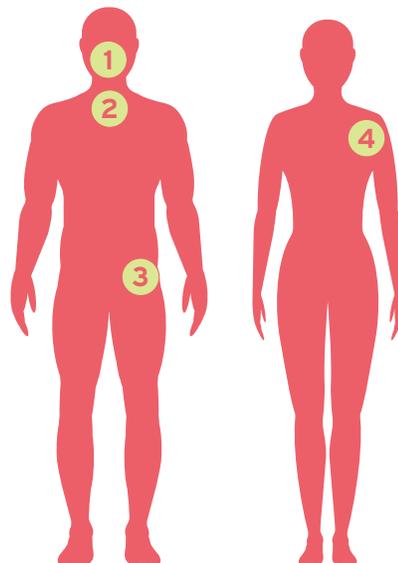
**4) Pour relâcher les muscles sous-occipitaux :** La tension à la base du crâne, très courante, est souvent à l'origine des céphalées de tension. Cette technique est extrêmement libératrice en période de stress ou lorsqu'on passe beaucoup de temps devant l'ordinateur.

• **Position :** Placez votre balle de massage sur un objet haut de quelques pouces, par exemple un bloc de yoga ou un gros livre (ou deux). Localisez le point plus ou moins mou à la jonction de votre cou et du côté droit de votre crâne. Allongez-vous sur le dos de sorte que ce point arrive exactement sur la balle.

• **Mouvement :** Restez allongé sans bouger et respirez pendant que votre tête repose sur la balle. Restez dans cette position jusqu'à ce que la douleur et la tension s'estompent considérablement ou complètement. Ensuite, tournez légèrement la tête pour trouver un nouveau point de tension et répétez l'exercice. Il est préférable de relaxer dans cette position jusqu'à ce que la tension s'estompe complètement afin de l'empêcher de revenir. Lorsque vous avez terminé, assoyez-vous ou allongez-vous et hochez légèrement la tête pour réenclencher ces muscles. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Le yoga est un autre excellent moyen de relâcher la tension musculaire.

Les cours de **yoga virtuels** assurent une pratique en douceur et sans impact pour vous permettre de vous sentir régénéré et énergisé.





## QUESTIONS ET RÉPONSES AVEC JONATHAN LOHÉ, CHUNG, KINÉSIOLOGUE, GROUPE SANTÉ MEDISYS

Jonathan Lohé Chung est coordonnateur médical pour le Groupe Santé Medisys et travaille avec l'équipe de diététistes et de kinésioles à la clinique de santé préventive de Montréal. Il est titulaire d'un baccalauréat en kinésiologie de l'Université de Montréal et travaille actuellement de la maison en raison de la pandémie de COVID 19, aux côtés de son dynamique fils de 14 mois.

**Q : Nous sommes nombreux à devoir travailler de chez nous durant la pandémie de COVID-19. Quels sont les risques pour la santé physique associés au télétravail et comment peut-on les prévenir?**

R : Le manque d'ergonomie de l'espace de travail à domicile peut causer un certain nombre de problèmes musculosquelettiques, notamment des maux de dos, des douleurs cervicales et plusieurs problèmes d'inflammation. Il est essentiel d'installer un poste de travail adéquat en positionnant bien l'écran d'ordinateur, en ajustant correctement la hauteur de la chaise et des accoudoirs et en utilisant un clavier externe et une souris plutôt qu'un ordinateur portable, si possible.

**Q : Pouvez-vous nommer trois choses que les gens peuvent faire pour optimiser leur santé physique lorsqu'ils travaillent de la maison?**

Il est essentiel de maintenir un mode de vie actif, bien qu'il soit facile de négliger cet aspect lors d'un changement de routine. Nous ne pouvons plus aller à la salle d'entraînement, jouer au soccer ou faire des longueurs à la piscine publique, mais il reste beaucoup d'autres possibilités, totalement légitimes! Voici quelques conseils :

- Évitez de rester assis devant votre écran pendant des heures. Toutes les 30 minutes environ, levez-vous et marchez, étirez-vous ou montez et descendez l'escalier quelques fois.
- Adoptez un programme d'exercices quotidien à faire à la maison. Ce programme n'a pas besoin d'être très long et vous pouvez même faire participer les enfants! Bon nombre d'entre nous n'avons jamais vraiment fait d'exercices à la maison, alors essayez différentes options en ligne jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui vous accroche.
- Je ne répéterai jamais assez à quel point il est important d'aller dehors prendre l'air! Sautez sur un vélo, allez courir ou partez faire une marche rapide dans votre quartier.

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

R : Notre clinique accueillant normalement des centaines de clients par jour, nous avons évidemment dû faire beaucoup d'ajustements. Les soins virtuels sont devenus une composante essentielle de notre service. Les consultations virtuelles avec des médecins, des infirmières ou des diététistes étant assez courantes, nous avons mis au point un service de consultation avec des kinésioles, qui connaît un énorme succès jusqu'à maintenant! Nos kinésioles peuvent répondre à des questions concernant l'activité physique, donner des suggestions et des conseils sur les exercices à faire à la maison, aider à l'installation d'un poste de travail adéquat et plus encore.

**Q : Qu'avez-vous trouvé le plus difficile durant cette pandémie?**

R : Ma conjointe travaille dans un hôpital, et j'ai trouvé assez difficile de gérer l'équilibre travail-vie personnelle avec un petit garçon de 14 mois très, très actif avec moi à la maison. J'arrive à travailler pendant la sieste et le soir, ce qui fait que je me lève très tôt et que je me couche très tard. Le plus difficile a été de faire des téléconférences pendant que mon fils grimait sur moi et jouait avec mon casque d'écoute!

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

R : Ça peut paraître simple, mais malgré les difficultés, j'ai trouvé vraiment merveilleux de pouvoir passer autant de temps avec mon petit garçon. Dans n'importe quelle autre circonstance, ça n'aurait pas été possible. Je découvre très rapidement à quel point il peut être difficile, mais aussi incroyablement gratifiant, d'être un « père au foyer ». J'ai développé une grande admiration pour ma conjointe, qui a été mère au foyer pendant plus d'un an!

Autre aspect positif indéniable : travailler en pyjama!

[Cliquez ici pour en savoir plus sur vos services de soutien en santé physique chez Medisys.](#)



## Vous avez manqué notre webinaire « Rester en bonne santé durant la pandémie de COVID-19 » la semaine dernière?

Nous vivons tous une période difficile, et celle-ci peut avoir des effets néfastes qui se traduisent de différentes manières. Dans ce webinaire interactif sous forme de foire aux questions, nous avons discuté 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 VOIR L'ENREGISTREMENT, [CLIQUEZ ICI](#) (EN ANGLAIS)

