

UNE NOUVELLE ANNÉE, UN  
NOUVEAU DÉPART

# medisys

## SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

---

COMMENT AIMER VOTRE  
CORPS EN 2020

TROIS RÉOLUTIONS DE REMISE EN  
FORME PROMETTEUSES

VOUS SONGEZ À FAIRE UNE CURE DE  
JUS? VOICI POURQUOI VOUS DEVRIEZ  
Y PENSER À DEUX FOIS.

VAPOTAGE : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

---

# COMMENT AIMER VOTRE CORPS EN 2020

---

Janvier commence à peine, mais il y a fort à parier que les fils d'actualité de vos médias sociaux sont déjà inondés de messages vous incitant à changer votre corps cette année. Bien sûr, faire des changements sains est une bonne chose, mais que se passerait-il si, au lieu de vous astreindre à suivre un régime ou une routine de mise en forme rigide, vous aviez pour résolution en 2020 de tomber en amour avec votre corps?

Que vous ayez ou non tendance à prendre des résolutions pour le Nouvel An, chercher à voir votre corps de façon plus positive est un investissement qui ne coûte rien ou presque rien et qui rapporte gros sur le plan de la santé et du bonheur. Nos experts vous présentent ci-après cinq façons d'aimer votre corps cette année.

---



## 1. MODIFIEZ VOS OBJECTIFS

Si vos objectifs sont de changer la taille de vos vêtements ou le chiffre sur le pèse-personne, il est temps de les redéfinir. Essayez d'adopter des résolutions qui mettent l'accent sur votre santé et votre bien-être en général. Cela pourrait être de remplacer les aliments transformés par des aliments plus frais, de vous mettre au défi de faire une course de 5 km cet été ou de faire bon usage de votre collection de livres de cuisine deux fois par semaine alors que normalement vous commanderiez des plats à emporter.

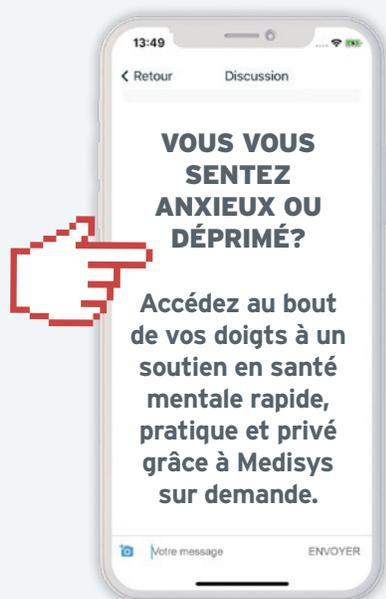
Si vous avez des amis ou des collègues qui aiment parler de perte ou de gain de poids, n'hésitez pas à leur faire savoir que vous essayez de prendre une distance par rapport aux régimes cette année. Par ailleurs, les études montrent que les changements de poids à la suite d'un régime strict ne durent presque jamais de toute façon!

## 2. FAITES DU MÉNAGE DANS VOS MÉDIAS SOCIAUX

Vous connaissez cette pratique du rangement où on nous dit de nous débarrasser des vêtements et autres objets qui ne nous font plus vibrer? Essayez d'appliquer la même règle aux personnes et aux marques que vous suivez sur les médias sociaux. Jetez un coup d'œil à chaque flux et soyez honnête sur la façon dont vous vous sentez en lisant ces messages. Bien sûr, il y a beaucoup de connaissances à échanger et de motivation à trouver en ligne, mais le monde des médias sociaux est aussi un terrain fertile pour les réalités glamourisées, les retouches et la marchandisation d'un sentiment d'être inadéquat.

Une recherche<sup>2</sup> récente réalisée par la faculté de psychologie de l'Université York à Toronto a révélé que de côtoyer sur les médias sociaux des personnes attrayantes augmente la perception négative de son propre corps, et l'Association canadienne pour la santé mentale confirme<sup>3</sup> également que les liens entre l'utilisation des médias sociaux et les problèmes de santé mentale et de dépendance sont de plus en plus préoccupants. Le verdict? Vous avez intérêt à bien gérer vos comptes.

Si vous êtes à la recherche de sources d'inspiration positive par rapport au corps sur Instagram, ces comptes regorgent de recettes santé et de conseils fondés sur la recherche : @jessicatong.rd @shannon\_dietitian et @medisysclinic.



## 3. AIMEZ CE QUE VOUS MANGEZ

Une alimentation saine comprend une grande variété d'aliments entiers comme des fruits, des légumes, des légumineuses et des grains entiers, mais vous forcer à boire une boisson fouettée au chou frisé ou à manger un pouding aux graines de chia que vous n'aimez pas est contre-productif. Des études montrent que les émotions négatives et le stress associés à l'alimentation peuvent ralentir la digestion<sup>4</sup> et même interférer avec l'absorption des nutriments<sup>5</sup>. De plus, il devient plus facile de trop manger lorsque vous n'êtes pas satisfait de ce que vous mangez parce que votre corps peut faussement interpréter le manque de plaisir comme étant une sensation de faim.

Dressez une liste des aliments nutritifs que vous aimez vraiment afin de pouvoir vous y référer lorsque vous êtes pris de court au moment des repas, et essayez de pratiquer une alimentation consciente ou intuitive; en écoutant votre corps, vous constaterez probablement qu'il vous dit ce dont il a besoin.

N'empêche, parcourir les allées du supermarché - et même explorer votre frigo - peut s'avérer décourageant. Prenez rendez-vous pour une consultation avec un diététiste agréé chevronné qui pourra vous donner des pistes quant à ce qui constitue une alimentation saine et délicieuse.

## 4. DÉCOUVREZ (OU REDÉCOUVREZ) LA JOIE DE BOUGER

Tout comme manger des aliments que vous n'aimez pas, décider de suivre un programme de mise en forme que vous n'aimez pas ne donnera pas de résultats durables. Pour la prévention des maladies et une santé optimale, les adultes de 18 ans et plus devraient faire chaque semaine 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou élevée, par séances d'au moins 10 minutes, selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique<sup>6</sup>. Mais vous n'êtes pas obligé d'accumuler ces minutes sur un tapis roulant! Qu'il s'agisse d'une marche rapide avec votre chien, d'un cours de danse, de jouer dans une ligue sportive ou de courir dans le parc avec vos enfants, le meilleur exercice est celui que vous aimez faire.

En considérant la bonne forme physique comme une responsabilité, celle de prendre soin de quelque chose (dans ce cas, de votre corps), notre point de vue sur la bonne forme physique devient plus aimant et positif. « Si la responsabilité et l'amour à l'égard de votre corps sont vos principales motivations pour une bonne forme physique, vous voudrez atteindre vos objectifs et serez moins susceptible de faire des choses néfastes pour votre corps », selon le magazine Women's Running.

Rappelez-vous que la patience et le pardon sont des vertus qui vont de pair avec le fait d'aimer votre corps. Il y aura des jours où votre alimentation ne sera pas optimale, et d'autres jours où vous voudrez juste vous allonger sur le canapé, et c'est correct. Si vous parvenez à avoir une alimentation équilibrée et à être actif la plupart du temps, vous jetterez les bases qui vous permettront de vivre en bonne santé mentale et physique toute votre vie.

Nos cliniciens peuvent vous offrir en tout temps des conseils en matière de nutrition et un soutien sur demande en matière de santé mentale.  **Cliquez ici**  pour en savoir plus.

<sup>1</sup> <https://www.cbc.ca/news/health/obesity-research-confirms-long-term-weight-loss-almost-impossible-1.2663585>

<sup>2</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174014451730517X>

<sup>3</sup> <https://ontario.cmha.ca/document-category/social-media-and-mental-health/>

<sup>4</sup> <https://www.everydayhealth.com/wellness/united-states-of-stress/how-stress-affects-digestion/>

<sup>5</sup> <https://health.usnews.com/health-news/blogs/eat-run/articles/2018-09-04/enjoy-your-food-its-good-for-your-health>

<sup>6</sup> [https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2018/04/CSEP\\_PAGuidelines\\_adults\\_fr.pdf](https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2018/04/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf)

A photograph of a man with a beard, wearing a blue beanie, dark gloves, and a grey hoodie, listening to music with white headphones. He is smiling and looking to the right. The image is framed by a large white circle on a light blue background.

# RÉSOLUTIONS DE REMISE EN FORME PROMETTEUSES

par Laura Anifowose,  
kinésiologue, Groupe Santé  
Medisys

Vous souhaitez devenir plus actif?

## 1. COMMENCEZ PAR AMÉLIORER VOS HABITUDES DE SOMMEIL

Lorsqu'on songe à des façons d'atteindre un poids santé, les deux premières choses qui nous viennent à l'esprit sont habituellement de nouvelles routines d'exercice et des régimes à la mode. Et si ça n'avait pas à être compliqué?

Pour vous aider à gérer votre poids, prenez d'abord la résolution de corriger vos habitudes de sommeil. L'amélioration des habitudes de sommeil et l'obtention d'un sommeil réparateur suffisant chaque nuit sont essentielles pour faire des choix alimentaires sains, demeurer actif et éviter l'excès de poids.

Des chercheurs en médecine du sommeil à Harvard ont recensé diverses habitudes qui définissent le concept d'« hygiène du sommeil » et qui peuvent améliorer la capacité d'une personne à s'endormir et à rester endormie. Il s'agit notamment de mettre en place des pratiques saines en matière de sommeil, comme maintenir un horaire de sommeil régulier, éviter le temps d'écran au moins 30 minutes avant d'aller au lit, établir une routine relaxante pour le coucher et éviter les substances qui peuvent nuire au sommeil, comme la caféine, la nicotine et l'alcool, trop près de l'heure du coucher.  [Cliquez ici](#)  pour télécharger notre guide fondamental du sommeil et découvrir des conseils faciles pour améliorer votre sommeil.

## 2. PRENEZ L'ENGAGEMENT DE BOUGER PLUS EN FAISANT DES ACTIVITÉS QUE VOUS AIMEZ

En plus d'améliorer votre hygiène du sommeil, rien n'aura un effet plus transformateur sur votre vie que de faire de l'exercice. L'exercice régulier offre une liste interminable de bénéfices physiques et mentaux. L'exercice est un médicament en soi et fait partie intégrante de la prévention et du traitement de nombreux problèmes de santé.

Il est bien connu que de bouger plus entraîne de meilleurs bienfaits pour la santé, mais le secret est de découvrir ce que vous aimez faire afin que cela devienne une habitude à long terme.

L'achat d'un abonnement à un centre de conditionnement physique ne mène pas immédiatement à une amélioration de la condition physique ou de la santé, surtout si vous le prenez comme une corvée. Investir dans des séances d'entraînement personnel, se joindre à une équipe de hockey-balle ou apprendre une nouvelle activité comme l'escalade peut se traduire par une meilleure constance à long terme de l'exercice et un meilleur respect de vos engagements.

## 3. PRENEZ PLUS SOUVENT DES PAUSES

Assurez-vous de gérer votre charge de travail en réservant suffisamment de temps pour vous détendre, vous serez ainsi plus productif et plus heureux au cours de la prochaine année.

Notre corps nous envoie des signaux nous disant de nous reposer et de nous régénérer, mais nous essayons souvent de les faire taire avec du café, des boissons énergisantes, du sucre ou notre bonne volonté. Cependant, les capacités de l'humain sont limitées, et le fait de travailler de plus longues heures n'entraîne pas nécessairement une plus grande productivité. Sans temps d'arrêt pour nous reposer et nous recharger, nous sommes moins efficaces et cela nuit à notre bonheur en général.

Bien que les recommandations varient quant à la durée idéale de temps d'arrêt qu'une personne devrait avoir, on s'entend pour dire qu'il est bénéfique de prendre de courtes pauses tout au long de la journée pour se livrer à des comportements sains, comme boire de l'eau, marcher ou manger une collation santé.

Vous engager à adopter régulièrement des comportements sains et agréables avec votre famille et vos amis vous aidera à tenir vos résolutions et à faire de 2020 votre année la plus heureuse et la plus saine à ce jour!

Si vous souhaitez obtenir du soutien, parlez à votre kinésologue de Medisys lors de votre bilan de santé préventif. Pour en savoir plus ou pour prendre rendez-vous,  [cliquez ici](#) .



A close-up photograph of a woman with dark, curly hair. She has a worried expression, with a furrowed brow and wide, anxious eyes. She is holding a clear plastic cup with a white lid and a straw, filled with a vibrant green juice. The background is a plain, light-colored wall.

# VOUS SONGEZ À FAIRE UNE CURE DE JUS?

VOICI POURQUOI VOUS  
DEVRIEZ Y PENSER À DEUX FOIS.

par Heather Feldmann, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

Avez-vous l'impression que vos saines habitudes de vie ont été ébranlées pendant la période des Fêtes? Peut-être avez-vous dégusté plus de sucreries et de cocktails que vous n'avez mangé de légumes et fait d'exercices au cours des dernières semaines? Ne vous en faites pas, cela arrive même aux meilleurs d'entre nous.

En tant que diététiste, je vois souvent des clients qui cherchent à se remettre sur les rails et qui envisagent peut-être de faire une cure de jus. Et je les comprends! Qui ne voudrait pas se sentir mieux et appuyer sur le bouton « remise à zéro »? Mais en réalité, une cure de jus n'est pas le bon moyen d'y parvenir.

Ces cures ne sont généralement pas à la hauteur de leur réputation, et notre corps est doté de nombreux organes qui travaillent sans relâche tous les jours pour nous aider à nous détoxifier, naturellement.

## LES ASPECTS NÉGATIFS DES CURES DE JUS

Bien que les promesses des cures de jus soient alléchantes (donner une pause à votre système digestif, nettoyer les impuretés de votre corps, profiter de degrés accrus d'énergie), habituellement, elles ne donnent pas les résultats escomptés pour la santé.

Toute restriction de l'apport calorifique peut entraîner une perte de poids, mais d'un point de vue nutritionnel, les cures sont problématiques. Les cures de jus dans leur ensemble ne respectent pas les apports nutritionnels recommandés et ont tendance à être faibles dans deux catégories nutritionnelles, soit les protéines et les fibres.

Pour commencer, les cures de jus sont faibles en protéines, étant composées principalement de fruits et de légumes. Les protéines sont nécessaires pour de nombreuses raisons, telles que la lutte contre les infections et la construction ou la réparation des tissus musculaires. De plus, les acides aminés, qui sont les éléments constitutifs des protéines, sont en fait nécessaires à votre foie pour qu'il puisse faire son travail de détoxification et être efficace!

Le deuxième problème concerne l'absence de fibres. L'extraction des jus élimine les fibres contenues dans les fruits et légumes. Les fibres aident à ralentir l'absorption des sucres naturels présents dans ces aliments, les cures de jus sont donc un vrai cauchemar pour la régulation du taux de sucre dans le sang. Un manque de fibres peut aussi causer d'autres problèmes, comme une faim constante et des changements dans l'évacuation des selles.

Comme le dit l'adage, si c'est trop beau pour être vrai, ce n'est probablement pas vrai!

## QUE FAIRE ALORS?

Comme mentionné, notre corps possède déjà des systèmes et des organes - principalement les poumons, les reins, le tube digestif et le foie - qui l'aident à se détoxifier naturellement. En soutenant ces systèmes par des stratégies nutritionnelles, nous pouvons favoriser leur fonctionnement optimal.

## DONNEZ UN COUP DE POUCE À VOTRE FOIE

Le foie remplit de nombreuses fonctions : l'une de ses principales tâches consiste à éliminer l'alcool, les hormones, les toxines environnementales et les médicaments. Votre foie utilise certains nutriments pour réaliser la détoxification lors d'un processus en deux phases. Il a été montré que plusieurs des nutriments présents dans les légumes crucifères (comme le brocoli et le chou-fleur) aident au travail du foie dans ces deux phases. Les autres nutriments clés pour la deuxième phase sont ceux qui proviennent des agrumes (p. ex., orange, citron) et des aliments de la famille des alliacées (p. ex., ail, oignon, poireau).

L'ajout de ces fruits et légumes à votre alimentation peut aider votre foie à accomplir son travail comme il se doit! Essayez d'inclure les fruits et légumes sous leur forme entière afin de profiter de tous leurs autres bienfaits.

Bien sûr, l'autre façon d'aider votre foie est de réduire ou d'éliminer l'alcool. Moins vous faites entrer de toxines dans votre organisme, moins ce dernier devra travailler pour les éliminer.

## PRENEZ SOIN DE VOS REINS

Parmi les nombreuses fonctions des reins, l'un des éléments clés est l'élimination des déchets du corps par la formation d'urine. Les reins ont besoin d'eau pour produire de l'urine et excréter les toxines. Les recommandations concernant l'apport quotidien en liquide varient d'une personne à l'autre, et chez une même personne, selon les circonstances.

L'observation de la couleur de l'urine peut être un bon indicateur de l'hydratation. Une urine jaune pâle à jaune clair est généralement un signe de bonne hydratation, mais gardez à l'esprit que certains suppléments et aliments peuvent modifier la couleur de votre urine, quel que soit votre état d'hydratation. Optez pour l'eau quand vient le temps de choisir une boisson pour soutenir vos reins!

## AIDEZ VOS INTESTINS

Le tractus intestinal est conçu pour absorber les nutriments des aliments que nous mangeons ainsi que pour éliminer les déchets. La partie terminale du tube digestif, appelée côlon ou gros intestin, est responsable de la réabsorption de certains nutriments ainsi que de l'eau. Cependant, si les selles restent trop longtemps dans le côlon, votre organisme risque de réabsorber certaines des toxines qui devaient être éliminées. Pour cette raison, il est bon d'augmenter votre consommation de fibres et d'eau pour favoriser l'évacuation d'une à trois selles par jour.

Vous souhaitez avoir des conseils sur une approche alimentaire saine, ou sur d'autres facteurs qui favorisent un mode de vie bénéfique, afin de commencer la nouvelle année du bon pied? Communiquez avec votre diététiste chez Medisys pour obtenir d'autres conseils sur les bonnes façons de se détoxifier. **[Cliquez ici](#)** pour en savoir plus sur nos services de nutrition ou pour prendre rendez-vous.



# VAPOTAGE : CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

par Amra Dizdarevic, infirmière praticienne, Groupe Santé Medisys

« Le vapotage n'est pas aussi dangereux que le tabagisme. »  
« Je vapote car il n'y a pas d'effets secondaires. »

Voici ce que j'entends souvent lorsque je demande à mes patients adolescents et jeunes adultes de me parler du vapotage ou de la cigarette électronique. Malheureusement, ils ont tort: l'utilisation de produits de vapotage et de cigarettes électroniques est en hausse depuis quelques années, mais c'est une industrie où règnent désinformation, marketing dangereux et confusion. Il est important de connaître la vérité : que sont exactement les produits de vapotage, quelle est leur popularité et dans quelle mesure sont-ils vraiment néfastes?

## QUE SONT EXACTEMENT LES PRODUITS DE VAPOTAGE OU CIGARETTES ÉLECTRONIQUES?

Les produits de vapotage, aussi appelés cigarettes électroniques ou « vapes », sont des dispositifs à piles qui chauffent un liquide (appelé liquide à vapoter, ou « juice ») à une température suffisamment élevée pour qu'il se transforme en vapeur d'aérosol. L'aérosol est inhalé par la bouche et les poumons, où il est ensuite absorbé dans la circulation sanguine.

Le liquide à vapoter est composé d'un solvant servant de véhicule (généralement du propylène glycol ou du glycérol) et d'arômes (composés de produits chimiques) et peut également contenir des quantités variables de nicotine. La variété des saveurs est attrayante pour les jeunes et est considérée comme l'une des raisons pour lesquelles ils commencent à vapoter. Certains liquides à vapoter sont inodores, et les dispositifs de vapotage peuvent imiter l'apparence d'objets courants, comme des clés USB, des stylos et des lampes de poche, ce qui fait qu'il est difficile pour les parents de savoir que leur enfant vapote.

## QUELLE EST LA POPULARITÉ DU VAPOTAGE?

Selon l'édition 2017 de l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues, 23 % des adolescents (de 15 à 19 ans) et 29 % des jeunes adultes (de 20 à 24 ans) ont déjà essayé une cigarette électronique, comparativement à seulement 15 % des personnes âgées de 25 ans ou plus.

Bien que 43 % des adolescents qui vapotent ne soient pas des fumeurs, des recherches récentes montrent que le vapotage augmente la probabilité de fumer la cigarette. Selon une étude de l'Université de Waterloo et de la faculté de médecine de l'Université Wake Forest, les étudiants de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année (de la première à la cinquième secondaire) qui ont déjà essayé une cigarette électronique sont deux fois plus susceptibles de fumer la cigarette.

Parmi les raisons pour lesquelles les jeunes commencent à vapoter, notons la nouveauté, les saveurs, l'image de marque et la croyance que le vapotage présente moins de risques que la cigarette pour la santé. Près d'un élève du secondaire sur quatre croit que le vapotage occasionnel ne présente « aucun risque » pour la santé.

## LES PRODUITS DE VAPOTAGE ET LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES SONT-ILS NOCIFS?

Il est vrai que le vapotage est moins nocif que la cigarette, mais cela ne signifie pas qu'il est inoffensif. Il y a beaucoup d'éléments inconnus en ce qui concerne le vapotage, notamment les produits chimiques qui composent la vapeur et leurs effets sur la santé physique à long terme. Par exemple, le propylène glycol est considéré comme étant « généralement » sécuritaire lorsqu'il est utilisé en petites quantités dans les produits cosmétiques ou les additifs alimentaires. Cependant, on manque d'information sur son innocuité lorsqu'il est inhalé. La liste intérieure des substances d'Environnement Canada classe cette substance comme « susceptible d'être toxique ou nocive » sur le plan de la toxicité pour les systèmes organiques.

Les recherches ont également révélé que lorsque le liquide à vapoter est chauffé pour produire les vapeurs d'aérosol, de nouveaux produits chimiques tels que le formaldéhyde peuvent être créés par les températures élevées, et ceux-ci sont ensuite inhalés. Les arômes ne sont pas non plus inoffensifs. Par exemple, le diacétyl est lié à une grave maladie pulmonaire appelée bronchiolite oblitérante. Les aérosols créés par les cigarettes électroniques peuvent contenir d'autres composés nocifs, tels que le benzène (présent dans les gaz d'échappement des voitures) et des métaux lourds, notamment le nickel, l'étain et le plomb.

L'un des aspects les plus préoccupants des produits de vapotage est la nicotine – un produit chimique qui entraîne une forte dépendance. Les adolescents et les jeunes adultes sont particulièrement sensibles à ses effets négatifs, car le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans environ. Ainsi, la nicotine peut nuire au développement du cerveau, en particulier à la mémoire et à la concentration, et peut même augmenter l'impulsivité. Elle peut également entraîner une accoutumance et une dépendance physique.

Les produits de vapotage ne contiennent pas tous de la nicotine, mais pour ceux qui en contiennent, leur concentration en nicotine peut varier considérablement. Certains mélanges ont une très faible teneur en nicotine, tandis que d'autres peuvent en contenir plus que ce que l'on trouve dans une cigarette ordinaire.

Les personnes qui utilisent des produits de vapotage peuvent être rassurées par les étiquettes « sans nicotine » apposées sur les liquides. Cependant, des tests effectués par Santé Canada ont révélé qu'environ la moitié de ces liquides étiquetés « sans nicotine » en contenaient dans les faits. Une étude réalisée en Ontario, évaluant les produits de vapotage vendus dans les points de vente au détail, a permis de déterminer que parmi les produits étiquetés « avec nicotine », 27 % avaient des concentrations supérieures à ce qui était indiqué sur l'étiquette.

Un autre aspect inquiétant est que les nouvelles générations de dispositifs de vapotage peuvent être modifiées pour être utilisées avec le cannabis ou ses composants (THC, huile de cannabis) ou d'autres substances.

## CAS DE LÉSIONS PULMONAIRES

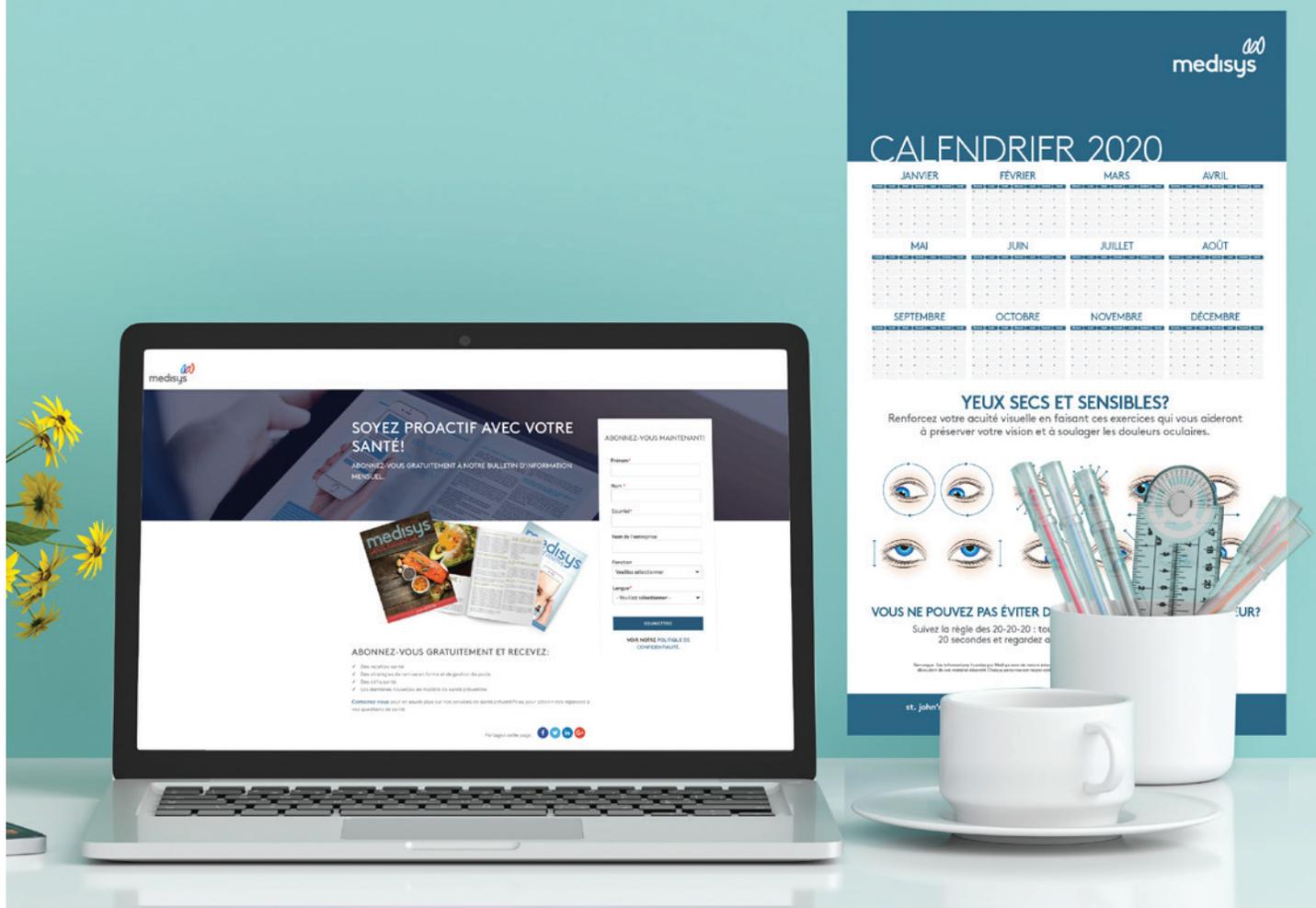
Au 1<sup>er</sup> octobre 2019, 1 080 cas de lésions pulmonaires associées au vapotage ont été signalés aux Centres pour le contrôle et la prévention des maladies aux États-Unis, et 18 décès ont été confirmés. Dans ces cas, tous les patients ont déclaré des antécédents d'utilisation de la cigarette électronique ou de produits de vapotage, et la plupart ont déclaré des antécédents d'utilisation de produits contenant du THC. On croit que ces lésions sont liées à des substances toxiques (irritants chimiques) qui pénètrent dans les poumons. Toute personne qui a utilisé une cigarette électronique ou des produits de vapotage et qui éprouve des symptômes tels que l'essoufflement, la toux, les douleurs thoraciques avec ou sans vomissements, la diarrhée, les douleurs abdominales ou la fièvre devrait consulter un professionnel de la santé.

## ALORS, QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

Avez-vous du mal à arrêter de fumer? Medisys sur demande fournit une assistance immédiate pour arrêter de fumer 24/7 - quand vous en avez le plus besoin.  [\*\*Cliquez ici\*\*](#) pour en savoir plus.

Que vous vapotiez pendant que vous arrêtez de fumer, ou que vous ayez adopté cette habitude, restez informé sur le sujet et parlez ouvertement du vapotage avec les membres de votre famille - en particulier les adolescents. Le site Web de Santé Canada est une bonne ressource et vos médecins, infirmières praticiennes et infirmières Medisys peuvent également fournir un soutien et des conseils supplémentaires.

# CETTE ANNÉE, LAISSEZ TOMBER LE CALENDRIER DE CHATS!



The image shows a laptop on a white surface. The laptop screen displays a website with a subscription form. The website header has the 'medisys' logo. The main heading on the screen is 'SOYEZ PROACTIF AVEC VOTRE SANTÉ!' followed by 'ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT À NOTRE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL.' Below this is a form with fields for 'Prénom', 'Nom', 'Date de naissance', 'Nom de l'entreprise', 'Fonction', 'Vos lieux de travail', and 'Langue'. There is a 'S' button. Below the form, it says 'ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT ET RECEVEZ:' followed by a list of benefits: 'Des conseils santé', 'Des stratégies de gestion de stress et de gestion de votre santé', 'Des articles sur la santé', and 'Des documents pratiques sur la santé et le bien-être'. At the bottom of the screen, it says 'Contentez-vous de ce que vous voyez en santé professionnelle pour obtenir des réponses à vos questions de santé.' and 'Parlez à votre médecin.' with social media icons for Facebook, Twitter, and LinkedIn.

To the right of the laptop is a graphic of a calendar for 2020. The calendar is titled 'CALENDRIER 2020' and shows the months from JANVIER to DÉCEMBRE. Below the calendar, there is a section titled 'YEUX SECS ET SENSIBLES?' with the text 'Renforcez votre acuité visuelle en faisant des exercices qui vous aideront à préserver votre vision et à soulager les douleurs oculaires.' Below this text are illustrations of eyes and a ruler. Below the illustrations, it says 'VOUS NE POUVEZ PAS ÉVITER D'...' and 'S'...'.

Les Canadiens passent en moyenne 11 heures par jour devant des écrans. Ainsi, jusqu'à 90 % d'entre eux souffrent du syndrome du travail sur écran et présentent des symptômes tels que la fatigue oculaire, les maux de tête, la vision floue et la sécheresse oculaire.

**Téléchargez notre calendrier 2020 d'exercices pour les yeux et protégez ceux-ci tout au long de la journée de travail.**



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