

medisys

soutenue par  
TELUS<sup>SM</sup> Santé

# medisys

## SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

### ÉDITION SPÉCIALE : VOTRE GUIDE DE RETOUR AU TRAVAIL

---

VOUS RETOURNEZ AU TRAVAIL?  
CONSIDÉREZ CES CONSEILS DE SÉCURITÉ

OPTIMISEZ VOS NIVEAUX D'ÉNERGIE  
À TRAVERS VOTRE ALIMENTATION

GARDER SON SANG-FROID DURANT  
CETTE PHASE DE LA COVID-19

COMMENT GARNIR VOTRE  
GARDE-MANGER DE BUREAU

---



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.**

# VOUS RETOURNEZ AU TRAVAIL? CONSIDÉREZ CES CONSEILS DE SÉCURITÉ

Si l'on vous a récemment indiqué votre date de retour au travail, vous ressentez peut-être de la nervosité ou de l'anxiété par rapport à votre sécurité. C'est normal, mais rappelez-vous que le savoir, c'est le pouvoir; bien qu'il incombe à votre employeur d'établir de nouveaux protocoles de prudence et de nouvelles mesures de sécurité pour votre lieu de travail, vous pouvez aussi jouer un rôle actif pour réduire votre risque de tomber malade.



Évidemment, le maintien d'une distance physique adéquate en tout temps et une vigilance continue quant au lavage fréquent et efficace des mains sont des éléments cruciaux de notre protection et de celle des autres. Nous vous encourageons également à lire ces conseils de sécurité :

**1) Avant votre retour :** Informez-vous auprès de votre employeur des nouveaux protocoles mis en place au travail, y compris les procédures de nettoyage, les modifications à l'horaire, la configuration des postes de travail et l'utilisation de l'EPI (par exemple, l'employeur fournira-t-il gants et masques, ou êtes-vous tenu d'apporter les vôtres?). Obtenir un portrait clair de ce qui est prévu peut contribuer à atténuer le malaise lié au retour, mais si vous nourrissez tout de même des craintes à ce sujet, contactez votre service des ressources humaines pour discuter des prochaines étapes.

**2) En route vers le travail :** Lorsqu'il fait beau, envisagez de vous rendre au travail à pied ou à vélo, si c'est possible, tout en n'oubliant pas de rester à distance des autres piétons et cyclistes (plus de deux mètres) afin d'éviter les gouttelettes laissées sur leur chemin. Si vous devez utiliser le transport en commun, portez un masque, désinfectez vos mains immédiatement avant et après votre trajet, et ne montez pas dans un véhicule trop plein pour assurer une distance physique adéquate entre les passagers.

**3) Dans l'ascenseur :** Parmi les pratiques exemplaires à suivre à bord d'un ascenseur, notons le port du masque, la désinfection des mains avant d'appuyer sur un bouton et après l'avoir fait, et vous assurer que vous n'êtes pas plus de deux personnes dans un ascenseur.

**4) Dans la salle de bains :** Puisqu'on retrouve habituellement une forte concentration de gouttelettes et d'aérosols viraux à cet endroit, n'y allez pas tout de suite après une autre personne. Pour augmenter la circulation d'air, laissez le ventilateur fonctionner et gardez les fenêtres ouvertes, s'il y en a. Si la toilette est munie d'un couvercle, fermez-le avant d'actionner la chasse d'eau afin d'empêcher la dispersion d'aérosols viraux. Il va sans dire qu'un lavage rigoureux de vos mains est essentiel après votre passage à la toilette, et assurez-vous aussi d'utiliser une serviette en papier pour ouvrir la porte lorsque vous quittez la pièce.

**5) Pendant le dîner :** Bien des employeurs interdiront ou limiteront l'usage des cuisines communes sur les lieux de travail, mais même si la vôtre reste ouverte, pensez à l'éviter. Apportez plutôt un repas et des collations qui ne requièrent ni cuisson ni réfrigération et mangez à l'extérieur ou à votre poste de travail, où vous êtes sûr que les surfaces sont désinfectées. Si vous restez effectivement près de votre poste, prenez soin de créer autant de distance possible avec le travail pendant que vous mangez; fermez votre ordinateur, syntonisez une bonne liste de lecture et efforcez-vous de traiter le dîner comme une pause.

Remarque : Si vous aimez le café et que la cuisine de votre bureau est ouverte, utilisez votre propre tasse ou contenant isotherme; servez-vous d'une serviette en papier pour

appuyer sur les boutons de la machine ou manipuler la cafetière. Enfin, lavez ou désinfectez vos mains avant et après toute utilisation.

**6) Autour de votre poste de travail :** En plus de garder les surfaces propres et désinfectées, il est aussi essentiel d'assurer une ventilation adéquate pour maintenir la sécurité des lieux. Des études démontrent que la propagation des maladies est moindre lorsqu'on augmente la ventilation, alors si possible, ouvrez les fenêtres de votre lieu de travail et utilisez un purificateur d'air de haute qualité, si vous en avez un.

Si votre employeur n'a pas déjà revu la configuration des lieux pour maximiser l'espace entre les employés, prenez la responsabilité de repositionner votre poste de travail (ou insistez pour que votre employeur le fasse) de façon à n'avoir personne directement en face de vous, même à deux mètres de distance. Nous savons que la plupart des gouttelettes tombent dans cette zone, mais d'autres non. Si des employés doivent travailler face à face, un panneau de plastique acrylique ou une barrière physique doit les séparer; c'est aussi le cas pour les postes côte à côte.

**7) À la maison :** De retour à la maison, laissez toujours vos chaussures à l'entrée pour éviter de traîner des contaminants à l'intérieur, puis lavez-vous les mains tout de suite, avant d'interagir avec vos proches. Sauf si vous travaillez dans un environnement à haut risque (auquel cas vous seriez informé de pratiques particulières), vous n'avez pas à nettoyer les vêtements portés au travail; la transmission par les vêtements est peu probable dans les lieux à faible risque où des protocoles de sécurité adéquats sont en place.

Ceux d'entre nous qui retournent au travail peuvent s'attendre à ce que ce changement de routine provoque de l'incertitude ou de l'anxiété. Quelques-uns des meilleurs moyens pour préserver notre santé en période de stress s'adoptent à la maison : accorder une priorité au sommeil, à une saine alimentation, à l'exercice et au bien-être émotionnel. **Visitez notre blogue**, où vous trouverez des ressources sur ces sujets.

## Êtes-vous un employeur?

**Téléchargez** notre Guide pratique de retour au travail, rédigé par nos spécialistes en médecine et en santé au travail.



# OPTIMISEZ VOS NIVEAUX D'ÉNERGIE À TRAVERS VOTRE ALIMENTATION

Par Andrea Stokes, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys



Si vous travaillez à la maison depuis plusieurs semaines, votre alimentation a probablement échoué dans l'un de ces deux camps :

- 1) le mode survie, caractérisé par du grignotage tout au long de la journée et fortement basé sur les aliments prêt-à-servir;
- 2) le mode cuisine créative, qui repose sur la capacité à préparer de bons plats dans sa propre cuisine en pleine journée de travail.

Il n'y a aucune honte à aboutir dans le premier camp; cette pandémie nous a confrontés à d'innombrables défis, et nombreux sont ceux qui ont dû maintenir le cap en mode survie. Si vous avez très bien mangé durant votre épisode de télétravail, je vous en félicite et j'imagine que vous faites déjà le deuil des moments passés en cuisine alors que vous vous apprêtez à retourner au bureau.

Quelle que soit votre situation nutritionnelle actuelle, la pandémie de COVID-19 a eu le même effet sur nous tous : nous sommes très fatigués. Et même si tout le monde sait qu'une mauvaise alimentation peut causer une prise de poids, la plupart d'entre nous sous-estiment l'incidence de l'alimentation sur notre niveau d'énergie au fil de la journée.

Il nous faut un maximum d'énergie saine durant la période de confinement de ce marathon pandémique, et en adoptant une alimentation équilibrée avec les bonnes portions de protéines, de fibres et de bons glucides, nous pouvons maintenir un niveau constant d'énergie et optimiser notre productivité du matin au soir. Mettez ces cinq stratégies en pratique :

### 1) Intégrez des protéines et des glucides à haute teneur en fibres à chaque repas

Évitez les montées de sucre (et les chutes subséquentes) en combinant une source nourrissante de protéines et une source saine de glucides à haute teneur en fibres.

- Quelques bonnes sources de protéines : viande maigre, poisson, yogourt grec, œufs, lait, fromage, haricots, lentilles, noix et graines.
- Exemples de sources de glucides riches en fibres : fruits, légumes, avoine, son, riz brun, haricots, pois, lentilles, pain et craquelins à grains entiers.

### 2) Ajoutez des collations entre les repas

Pour maintenir votre niveau d'énergie, grignotez souvent des aliments qui contiennent une bonne source de protéines.

## TRUC D'EXPERT

Essayez un yogourt grec garni de baies, une banane accompagnée de beurre d'arachides ou des crudités trempées dans du houmous. Pour obtenir d'autres suggestions de collation santé, [consultez](#) notre livre de recettes.

### 3) Évitez le sucre ajouté

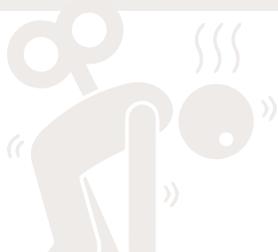
Le sucre ajouté dans nos aliments et boissons provoque des hausses et des baisses extrêmes d'énergie qui aggravent la fatigue. Tout ce qui monte doit redescendre! Fiez-vous donc aux sources naturelles de sucre, comme les fruits, et évitez les aliments hautement transformés, comme les biscuits et les boissons gazeuses sucrées.

### 4) Maintenez un bon niveau d'hydratation

La déshydratation est un phénomène courant; elle peut grandement drainer l'énergie. Essayez de boire au moins 8 à 10 tasses d'eau par jour. Gardez une bouteille d'eau à vos côtés pour vous encourager à boire tout au long de la journée. Si vous avez besoin d'aide pour adopter de bonnes habitudes d'hydratation, [inscrivez-vous](#) à notre Défi 9 jours d'hydratation.

### 5) Privilégiez les aliments naturels

Au moins 80 % des aliments que vous consommez devraient être naturels et transformés le moins possible. Évitez les aliments ayant une longue liste d'ingrédients et tenez-vous-en généralement à ceux qui n'en contiennent qu'un seul. Pensez aux fruits, aux légumes, à la viande, aux poissons, aux œufs, aux haricots, aux lentilles, aux noix et aux grains entiers.



**La fatigue chronique peut être un indicateur de divers problèmes de santé mentale et physique.**

Si vous ressentez une fatigue croissante, communiquez avec votre principal fournisseur de soins ou utilisez [l'application Akira par TELUS Santé](#) pour parler dès aujourd'hui avec un professionnel de la santé.



---

# GARDER SON SANG-FROID DURANT CETTE PHASE DE LA COVID-19

---

Par la Dre Diane McIntosh,  
chef des neurosciences, TELUS

---

Alors que nous entamons une nouvelle phase de la pandémie de COVID-19, où bon nombre d'entre nous retournent au travail ou se remèlent progressivement à la vie publique, n'oublions pas que nos anxiétés sont exacerbées et que nous avons pour la plupart à peine quitté la maison pendant des mois. Ainsi, il ne faut pas s'étonner que certains soient « à fleur de peau », un état mieux connu sous le nom de « grincheux ».

En présence d'un ami, d'un parent, d'un collègue ou d'un patron de mauvaise humeur, en particulier lorsque notre propre moral n'atteint pas des sommets, nous risquons très fortement de réagir de manière impulsive et tout aussi bouillante.

Lorsque l'on traite avec des gens possiblement moins conciliants, il est plus que jamais essentiel de gérer nos réactions.

Avant d'aborder quelques trucs pour composer avec les personnes colériques ou anxieuses qui nous entourent, il importe de garder cet élément à l'esprit : nous n'avons de maîtrise que sur nous-mêmes. Nous ne pouvons pas contrôler notre partenaire, notre enfant, notre collègue, ni notre belle-mère. Pour ceux qui ont des enfants, voyez combien ils ont généralement chamboulé votre existence dès leur arrivée au monde. Vous ne pouviez pas les contrôler à ce moment, et c'est encore ainsi maintenant. Tenter de contrôler une autre personne est inutile, frustrant et néfaste pour toute relation.

Notre manière de réagir à une situation nous appartient totalement, y compris nos pensées, nos paroles et nos actions. Nous n'en avons peut-être pas toujours l'impression, mais c'est tout à fait le cas. Il est non seulement possible, mais essentiel d'intégrer cette notion de vie, même sur le tard. Nous devons aussi enseigner de telles notions à nos enfants, tant par les mots que par l'exemple.

Voici quelques conseils pour gérer des situations difficiles impliquant des personnes chargées d'émotions au travail, à la maison ou en public. Cependant, la triste réalité est que peu importe les efforts déployés, une minorité de personnes se montreront tout de même déraisonnables et ne pourront être apaisées.

## 1. Gérez votre propre cerveau avant d'interagir

Lorsque vous répondez à une personne fâchée ou anxieuse, il est essentiel de reconnaître et d'accepter que vous n'êtes pas responsable de sa réaction émotionnelle. Ne pas vous approprier les émotions de l'autre vous permettra de rester calme et de réagir avec votre cerveau rationnel plutôt qu'émotionnel.

Il n'y a pas de réponse « universelle » pour calmer une personne en détresse ou en colère; aucun mot magique ni geste particulier ne la sauvera de sa détresse émotionnelle. Vos outils les plus efficaces sont l'écoute attentive, l'empathie et la patience.

Par ailleurs, rappelez-vous que si une personne peut s'enflammer sur le moment, elle ne restera pas dans cet état émotionnel jusqu'à la fin des temps. Elle décompressera bien un jour, au moins dans une certaine mesure. En pensant de cette façon, vous pourrez atténuer la tendance à endosser la détresse de l'autre et, ainsi, réduire votre propre niveau de stress.

## 2. Restez calme, cela vous aidera à calmer l'autre

En restant calme et détendu (ce qui n'est pas synonyme d'indifférence), vous augmenterez de façon non verbale vos chances de calmer et de détendre l'autre. Si vous savez que la discussion sera particulièrement difficile, essayez de l'entamer calmement, en appliquant la relaxation passive. Vous pouvez aussi recourir à ces outils durant la conversation, pendant que l'autre parle :

- Prenez de grandes respirations.
- Relâchez vos épaules et étirez votre cou.
- Relâchez vos mains et vos bras... étirez et détendez vos doigts.
- Sentez vos pieds sur le sol et relaxez vos orteils.
- Détendez votre visage et votre mâchoire.

Une fois la conversation terminée, prenez soin de vous en reprenant les mêmes techniques. Ce faisant, tentez de visualiser un moment où vous vous sentiez très confiant et détendu. Ensemble, ces activités physiques et émotionnelles peuvent constituer un puissant antidote. Vous pouvez en tout temps vous retrouver dans cet état de paix; ça ne prend que 90 secondes!

Comme toute bonne chose, cette stratégie nécessite un peu de pratique avant de devenir un « incontournable » lors de situations très stressantes. En vous exerçant plusieurs fois par jour, en période de faible stress, vous pourrez en faire un atout naturel afin de rester calme lors de vos interactions stressantes.

## 3. Parlez un peu plus lentement

Si vous avez tendance à parler vite, essayez de ralentir un tout petit peu votre débit, raccourcissez vos phrases et évitez d'employer des mots compliqués. Vous pouvez faire preuve d'empathie et de compréhension en paraphrasant les paroles de l'autre et en associant ses mots avec votre conception de son état émotionnel.

## 4. N'oubliez pas que nos expériences passées peuvent prédire nos réponses émotionnelles en période difficile

En tant que psychiatre, je rencontre souvent des gens en grande détresse. Celle-ci peut s'exprimer de diverses manières, notamment par une colère manifeste, une tendance à pleurer ou un repli sur soi. Il est essentiel de reconnaître que l'historique personnel d'un individu peut influencer sur ses sentiments et ses réactions en cette période de stress.

Pour ceux qui ont vécu un grave traumatisme ou de grandes épreuves par le passé, cette crise pourrait raviver des peurs historiques ou exacerber un sentiment d'impuissance. Bien que le manque de respect ne soit jamais acceptable, la compréhension des explications potentielles derrière un mauvais comportement m'a permis de supporter les commentaires désobligeants ou rudes d'autrui et de ne pas me laisser atteindre par ceux-ci.

*Je remercie spécialement le Dr Randy Mackoff pour sa contribution à cet article.*

---

# COMMENT GARNIR VOTRE GARDE-MANGER DE BUREAU

Par Richelle Tabelon et Jessica Tong, diététistes agréées, Groupe Santé Medisys



Comme les cafétérias, les aires de restauration et les cuisines communes sont fermées pendant cette phase de pandémie du coronavirus, il serait sage de commencer à apporter son repas au travail si vous êtes de retour au bureau.

Mais si préparer votre boîte à lunch chaque jour vous apparaît comme une corvée, envisagez de créer votre propre mini garde-manger près de votre espace de travail et de le réapprovisionner chaque semaine ou toutes les deux semaines plutôt que de préparer un repas chaque soir pour le lendemain. Mieux encore : en vous fiant à cette liste d'aliments, vous serez certain d'avoir des collations et des repas très nutritifs, qui optimiseront votre niveau d'énergie et votre matière grise toute la journée.

- Votre propre mélange du randonneur (dans un contenant hermétique, mélangez des céréales sèches faibles en glucides, des noix, des graines et des fruits séchés sans sucre ajouté)
- Croustilles de kale ou de pomme
- Beurre de noix ou de graines
- Purée de pommes non sucrée
- Thon ou saumon en conserve (optez pour les portions de 85 g assaisonnées; elles font des merveilles sur des craquelins à grains entiers!)
- Lentilles ou pois chiches rôtis (la marque Three Little Farmers les offre en paquets de 50 g, qui contiennent la même teneur en protéines que deux œufs de calibre gros!)
- Barres de protéines faibles en glucides
- Pain ou craquelins de grains entiers
- Maïs éclaté nature
- Conserves de fruits non sucrés dans l'eau
- Charqui de bœuf
- Muffins maison (ils se conserveront de quelques jours à une semaine sans réfrigération)
- Grignotines d'algues grillées
- Tomates cerises (c'est la variété de tomates la plus ferme et elle ne requiert aucune réfrigération)
- Avocats durs (ils mûriront en cours de semaine)
- Amandes enrobées de chocolat noir (assurez-vous seulement d'éviter les amandes pralinées, riches en sucre, et optez pour un chocolat noir à 70 % ou plus)
- Bol de fruits (les bananes, les pommes, les poires, les pêches et les prunes ne requièrent aucune réfrigération)



**Manger sainement en cette période de stress peut représenter un défi de taille. Notre équipe de diététistes est disposée à vous fournir des conseils personnalisés et à vous soutenir virtuellement. [Apprenez-en davantage ici.](#)**



Alors que les provinces annoncent leur approche progressive de réouverture de l'économie, planifier le retour au travail est une priorité pour la plupart des employeurs. Mais cette tâche peut s'avérer intimidante et remplie d'impondérables.

**Nous sommes là pour vous aider.**

[Téléchargez le guide COVID-19 : principes directeurs du retour au travail](#)

