

medisys

soutenu par  
TELUS<sup>TM</sup> Santé

# medisys

## SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

ÉDITION SPÉCIALE : COMMENT S'ÉPANOUIR  
ET RESTER EN SANTÉ PENDANT LA PANDÉMIE  
DE COVID-19

---

CONSEILS POUR LES PARENTS

SANTÉ MENTALE : 5 CONSEILS POUR FAIRE FACE

4 RECETTES SAINES ET DÉLICIEUSES AVEC DES  
ALIMENTS DU GARDE-MANGER

L'ABC D'UNE SORTIE À L'ÉPICERIE EN PÉRIODE  
DE PANDÉMIE

COMMENT TRAVAILLER EFFICACEMENT À LA MAISON

---



Le magazine mensuel de Medisys sur la santé préventive est disponible en ligne **GRATUITEMENT** pour les abonnés et les clients de Medisys.  
Pas encore abonné? **ABONNEZ-VOUS MAINTENANT.**



# COVID-19 : CONSEILS POUR LES PARENTS

Alors que la pandémie de COVID-19 entraîne la fermeture d'écoles, de garderies, de camps de la relâche de mars et de centres communautaires partout au Canada, les parents du pays se démènent pour trouver des solutions. Entre l'organisation du travail et de la garde des enfants, l'explication de la situation aux enfants et les stratégies pour tenir tout le monde occupé, les responsabilités parentales soulèvent de nombreuses questions en cette période sans précédent.

**Nous espérons que ces astuces de nos spécialistes vous apporteront quelques lumières.**





## 1) Séances, groupes et terrains de jeux : quelles sont les formes sécuritaires de distanciation physique pour les enfants?

Le gouvernement fédéral a imploré tous les Canadiens de rester autant que possible à la maison afin de protéger leur santé et celle de leur entourage, mais aussi pour que nos systèmes de santé se concentrent sur ceux qui en ont le plus besoin. En définitive, la meilleure ligne de conduite consiste à éviter le plus possible les rassemblements.

Aller à l'extérieur lorsque possible est indispensable à la santé mentale et physique de tous, et passer du temps dans un endroit bien aéré réduit assurément le risque de transmission. N'oubliez pas que le virus peut survivre sur les surfaces telles que l'équipement de terrain de jeux, alors lavez ou désinfectez vos mains avant, pendant et après votre sortie.

## 2) Je dois travailler à la maison, mais je ne veux pas que mes enfants passent la journée devant la télé. Que faire?

Un très grand nombre de particuliers et d'organisations ont pris l'initiative d'offrir des ressources gratuites pour soutenir les familles confinées à leur domicile durant cette période.

Ressources en français : Naître et grandir recense une variété de ressources en ligne pour divertir les enfants telles que des vidéos de spectacles de cirque, des idées de bricolage à faire à la maison, des contes audio, et plus. Le site [lasouris-web](http://lasouris-web.com) propose également des liens vers des sites, des exercices en ligne et des jeux éducatifs gratuits pour les élèves du préscolaire, du primaire et du secondaire.

Ressources en anglais : Scholastic Canada offre des cours gratuits en ligne, qui comprennent des histoires, des leçons et des activités interactives pour les enfants du niveau préscolaire à la sixième année et au-delà, et un certain nombre de plateformes certifiées d'enseignement à domicile, dont Other Goose, ont annulé leurs frais pour permettre aux parents de créer des programmes d'apprentissage à la maison. De plus, des auteurs chéris des enfants, comme Oliver Jeffers, offrent chaque jour une heure de lecture de conte en direct en direct sur les plateformes de médias sociaux.

Si possible, prenez quelques minutes le soir pour planifier des activités d'apprentissage à distance; c'est un investissement qui rapporte gros.

## 3) Comment dois-je parler de la COVID-19 à mes enfants? Ils posent tellement de questions.

Avec ce changement drastique de routine et tous les fragments d'information probablement entendus à propos de la COVID-19, on peut comprendre que des enfants manifestent actuellement de l'anxiété. Faites de votre mieux pour reporter vos conversations d'adultes à des moments où les enfants seront absents et évitez

de syntoniser les actualités en continu. En revanche, les enfants ont le droit de poser des questions et d'obtenir un portrait de la situation qui convient à leur âge.

Tentez de poser une question ouverte du genre « As-tu entendu parler d'une nouvelle maladie qui circule? » pour mesurer leurs connaissances ou cibler de fausses informations possiblement captées. Répondez ensuite calmement en expliquant les mesures proactives entreprises par votre famille, comme éviter les grands rassemblements afin de se protéger les uns les autres. Profitez de l'occasion pour leur montrer les bonnes pratiques d'hygiène, comme se laver les mains et éternuer ou tousser dans son coude, ce qui peut leur donner une certaine impression de contrôle.

N'oubliez pas qu'en période de stress, il est normal pour eux de rechercher plus d'affection et d'être plus exigeants envers leurs parents et gardiens. Établir une routine quotidienne pendant votre isolement et permettre à vos enfants de poser des questions vous aidera tous à traverser cette situation unique.

## 4) Certaines attractions et certains centres récréatifs pour enfants semblent ouverts dans ma région. Est-ce sécuritaire d'y aller?

Malheureusement non. Ces endroits posent en ce moment un risque pour la santé, car leurs activités se déroulent à l'intérieur et attirent de grands groupes de gens. La même logique s'applique aux cours de natation ou de danse, entre autres, ainsi qu'aux fêtes d'anniversaire qui réunissent beaucoup d'enfants.

**À noter que dans certaines provinces, tous les rassemblements intérieurs et extérieurs sont désormais interdits, ou autorisés mais limités à un petit nombre de personnes.**

## 5) Est-il sécuritaire pour les grands-parents ou les membres âgés de ma famille de s'occuper de mes enfants?

Il s'agit d'une décision personnelle, mais nous savons tous que les personnes de plus de 65 ans sont plus vulnérables au coronavirus. Ainsi, beaucoup de familles choisissent pour le moment de tenir leurs enfants à l'écart des membres âgés de leur famille. Vous devez bien sûr vous isoler si vous avez voyagé hors du Canada dans les quatorze derniers jours et/ou si vous ressentez des symptômes associés à la COVID-19, mais selon les Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis, certaines preuves indiquent aussi qu'une personne est contagieuse durant la période d'incubation du virus (soit le temps qui s'écoule entre l'infection par le virus et l'apparition de symptômes).

Bien que jusqu'ici, les enfants soient relativement à l'abri de la COVID-19, ils pourraient tout de même transmettre le virus à leurs grands-parents ou aux membres âgés de leur famille, et ce, même s'ils ne présentent aucun symptôme.

**À noter que certaines provinces recommandent que chacun reste chez soi et ne laisse entrer personne de l'extérieur, afin de limiter la propagation communautaire.**

# SANTÉ MENTALE ET COVID-19 :

# 5

## CONSEILS POUR FAIRE FACE

L'écllosion et la pandémie de COVID-19 peuvent causer des sentiments de stress, d'anxiété et de peur chez n'importe qui. Que vous soyez un travailleur de la santé de première ligne, que vous éprouviez des symptômes ou tout simplement que vous pratiquiez la distanciation physique, sachez que toutes les couches de la société sont sujettes à des problèmes de santé mentale pendant cette période. Il est important de vous rappeler qu'une réaction saine vous aidera à vous renforcer, vous, vos proches et votre communauté.





# VOICI CINQ CONSEILS POUR PRÉSERVER UNE BONNE SANTÉ MENTALE PENDANT CETTE PÉRIODE DIFFICILE :

## 1 SOYEZ CONSCIENT QUE CHACUN RÉAGIT DIFFÉREMMENT AUX SITUATIONS STRESSANTES COMME LA PANDÉMIE DE COVID-19.



La façon dont vous réagissez à cette pandémie et l'intensité des émotions que vous ressentez ont beaucoup à voir avec vos antécédents, votre état de santé mentale et physique, votre expérience de vie et votre communauté. Vous n'avez pas besoin d'être malade ou mis en quarantaine pour être « autorisé » à vous sentir effrayé, inquiet ou triste; alors, accordez-vous la permission de vivre vos émotions et soyez conscient de réagir d'une manière saine.

Les personnes atteintes de troubles mentaux préexistants doivent poursuivre leur traitement et alerter leur professionnel de la santé de tout changement au cours de cette période.

## 2 RESTEZ EN COMMUNICATION.



En cette période de distanciation sociale, rappelez-vous que notre mandat est seulement de nous distancier physiquement des autres. Continuer à communiquer socialement est plus important que jamais. Heureusement, la technologie nous permet de maintenir une communication régulière avec la famille, les amis, les voisins et même les organismes communautaires.

Assurez-vous de prendre le temps de parler régulièrement avec des amis par téléphone ou par vidéo et accordez la priorité à la communication avec les membres plus âgés de la famille, les amis et les voisins qui peuvent se sentir particulièrement isolés. C'est aussi le moment idéal pour tirer parti d'une utilisation positive des réseaux sociaux; puisque vous ne pouvez pas vous rendre à la bibliothèque, au gymnase ou à votre centre communautaire favori, vérifiez si vos organisations préférées organisent des événements vidéo en direct ou si elles ont mis en place des groupes de discussion en ligne.



## 5 DEMANDEZ DE L'AIDE LORSQUE VOUS EN AVEZ BESOIN.



## 3 LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE NOUVELLES.

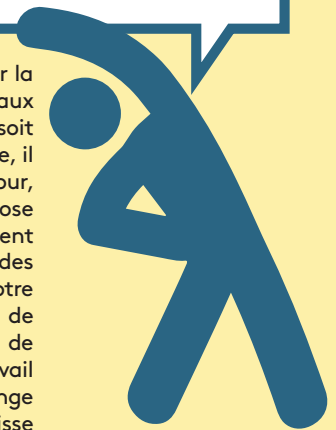


Le fait de lire, d'écouter ou de regarder constamment les informations peut aggraver l'anxiété et la peur entourant la COVID-19. Il est important de rester informé, mais, plutôt que de rechercher des mises à jour tout au long de la journée, consacrez une période de temps limitée à la recherche d'informations et informez-vous auprès de sources de nouvelles réputées, notamment les suivantes :

- Gouvernement du Canada
- Gouvernement du Canada - foire aux questions
- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies des États-Unis
- Gouvernement du Canada - Recommandations pour les voyageurs
- Organisation mondiale de la Santé

## 4 PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE ET LES SOINS PERSONNELS.

En période de stress accru, il est essentiel de donner la priorité au sommeil, à une bonne alimentation et aux soins personnels. Bien que votre liste de tâches se soit probablement allongée à la suite de cette pandémie, il est important de vous réserver du temps chaque jour, ne serait-ce que 15 minutes, pour faire quelque chose que vous aimez; cela vous amènera dans le moment présent. Par exemple, vous pouvez méditer, faire des étirements, prendre un bain, cuisiner, écrire votre journal, lire un livre pour le plaisir, jouer à un jeu de société ou faire une promenade. Si, comme de nombreux Canadiens, vous devez jongler avec le travail et la garde des enfants, essayez d'organiser un échange de garde avec votre partenaire afin que chacun puisse prendre le temps de s'occuper de lui-même.



Si vous ou une personne qui vous tient à cœur vous sentez submergé par l'anxiété, la tristesse ou des pensées autodestructrices, communiquez avec le 911. Les plateformes de soins de santé virtuels peuvent également vous fournir un soutien sur demande par des professionnels de la santé, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



## 4 RECETTES SAINES (ET DÉLICIEUSES) AVEC DES ALIMENTS DU GARDE-MANGER

Vous êtes à court de produits frais? Incapable de faire l'épicerie? Vous essayez d'utiliser les aliments que vous avez stockés dans votre garde-manger et congélateur? Quelle que soit votre situation, cuisiner pendant la pandémie de COVID-19 peut être un défi - mais vous n'êtes pas obligé de manger des pizzas surgelées à répétition!

Parce que vous en avez probablement trop dans votre assiette en ce moment pour lire les livres de cuisine, notre équipe de

diététistes agréées a rassemblé quatre recettes créatives qui sont saines, délicieuses, adaptées aux enfants et faites avec des articles que vous avez probablement à portée de main. La meilleure partie? Ces recettes resteront bonnes même si vous manquez d'un ou deux légumes ou épices.

Essayez d'ajouter un de ces plats à votre plan de repas hebdomadaires (mais ne vous inquiétez pas, une pizza de temps à autre reste possible).





## 1) Bol de pois chiches et de riz aux épices marocaines

### Ingrédients

#### Pour les pois chiches aux épices marocaines :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 tasse d'oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée ou 1/4 c. à thé d'ail en poudre
- 1 c. à soupe chacun - poudre de chili et cumin
- 1 c. à thé chacun - curcuma et garam masala
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- Une pincée de chacun - cannelle et cayenne (au goût)
- 2 boîtes de 14 onces de pois chiches
- 2 boîtes de 14 onces de tomates en dés (non égouttées)

#### Pour l'assemblage :

- 1 concombre moyen ou courgette en dés, ou 1/2 tasse de petits pois en boîte ou surgelés et décongelés
- 3-4 tasses de riz brun ou de couscous, cuit
- Menthe hachée, persil, coriandre (facultatif)

- Yogourt nature (assez pour une grande cuillerée sur chaque portion, facultatif)
- Jus de citron (facultatif)
- Quartiers de pita grillés ou autre pain (facultatif)

### Méthode

- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
- Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Ajouter l'ail, les épices, le sel et les pois chiches et remuer jusqu'à ce que le tout soit parfumé.
- Ajouter les tomates et laisser mijoter pendant 20 minutes pendant la préparation des autres ingrédients.
- Hacher le concombre ou la courgette, ou décongeler les pois.
- Faire cuire le riz ou le couscous et hacher les herbes.
- Disposer les bols avec les quantités souhaitées de tous les ingrédients.



## 2) Quiche aux tomates séchées, aux épinards et au fromage

### Ingrédients

- 1 pâte à tarte surgelée (ou faire une pâte maison, si les ingrédients et le temps le permet)
- 1/2 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à thé d'ail haché ou 1/4 c. à thé de poudre d'ail
- 3 tasses d'épinards ou de chou frisé frais, ou 10 onces d'épinards ou chou frisé surgelés, décongelés et pressés
- 4-5 gros œufs
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse de tomates séchées, égouttées et hachées, ou tomates cerises ou tomates en dés
- 4 onces de fromage de chèvre, feta ou cheddar émietté ou râpé
- sel et poivre au goût

### Méthode

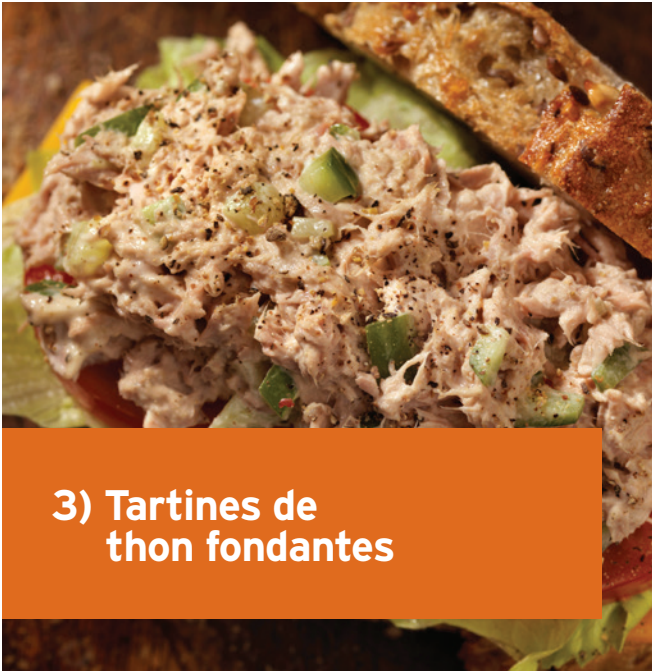
- Préparer la pâte à tarte selon les instructions sur l'emballage.
- Pendant la cuisson de la pâte, bien fouetter les œufs et le

- lait ensemble.
- Incorporer les tomates, le fromage et les épinards au mélange d'œufs.
- Saupoudrer le mélange de sel et de poivre.
- Retirer la pâte du four et verser le mélange d'œufs.
- Si désiré, saupoudrer légèrement le dessus de sel et de poivre.
- Cuire la quiche jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur le dessus, jusqu'à ce que le centre ne tremble plus (environ 45-55 minutes).
- Laisser refroidir 5 minutes avant de trancher et de servir.

**Astuce: la quiche cuite se congèle très bien jusqu'à 2 mois. Pour congeler, laisser la quiche refroidir complètement, puis l'envelopper dans du papier d'aluminium ou une pellicule plastique. Placer ensuite la quiche dans un grand sac de congélation et poser à plat dans le congélateur.**

Pour réchauffer, décongeler une nuit et cuire à 350 ° F (177 ° C) pendant environ 25 minutes.





### 3) Tartines de thon fondantes

#### Ingrédients

- 3 boîtes (5 onces chacune) de thon blanc entier dans l'eau, égouttées
- 1/3 tasse de mayonnaise, un peu plus pour tartiner
- 1/4 tasse d'oignon rouge finement haché (facultatif)
- 4 c. à thé de câpres ou de cornichons hachés, rincés et égouttés (facultatif)
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 c. à thé de poivre moulu
- 1/2 c. à thé d'origan séché, émietté entre les doigts
- 4 tranches de pain ou 4 petits pains, légèrement grillés
- 8 fines tranches de tomate (facultatif)
- 4 tranches de provolone, cheddar, Monterey jack ou fromage mozzarella

#### Méthode

- Préchauffer le gril, avec la grille du four en position la plus haute.
- Dans un bol moyen, mélanger le thon, la mayonnaise, l'oignon, les câpres / cornichons, le jus de citron, le sel, le poivre et l'origan et remuer jusqu'à ce que bien mélangé.
- Disposer le pain ou les petits pains sur une plaque de cuisson et tartiner chaque tranche avec un peu de mayonnaise ou de moutarde épicée.
- Répartir uniformément la salade de thon sur les tranches, puis garnir chaque tranche de 2 tranches de tomate et 1 tranche de fromage.
- Faire griller jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant, 3 à 4 minutes.

Recette adaptée de : <https://www.marthastewart.com/314389/emerils-kicked-up-tuna-melts?czone=food%252F1unch-recipes%252Fsandwich-recipes&center=856055&gallery=853635&slide=260194&ctrl.pid=camp.6nAKxdeJFIY>



### 4) Casserole de quinoa et poulet bbq

#### Ingrédients

- 3 tasses de quinoa cuit (3 tasses de quinoa cuit sont préparées à partir de 1 tasse de quinoa non cuit, cuit avec 2 tasses de bouillon de légumes ou poulet, ou d'eau)
- 2 tasses de fromage râpé (tout type)
- 2 tasses de poulet cuit émietté
- 1 boîte (15 onces) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 tasse de maïs à grains entiers, en boîte ou décongelé
- 1 1/2 tasse de sauce barbecue, plus un supplément pour arroser sur le dessus
- Garnitures facultatives : coriandre hachée, oignons rouges ou verts hâchés finement, avocat en dés, crème sure, etc.

#### Méthode

- Préchauffer le four à 375 ° F.
- Dans un grand plat allant au four, bien mélanger le quinoa, 1 1/2 tasse de fromage, le poulet, les haricots noirs, le maïs et la sauce barbecue.
- Saupoudrer uniformément le reste de fromage (1/2 tasse) sur le dessus.
- Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Retirer du four et ajouter un peu de sauce barbecue sur le dessus. Couvrir de garnitures de votre choix (facultatif).

Recette adaptée de : <https://www.gimmesomeoven.com/bbq-chicken-quinoa-casserole-recipe/>



# L'ABC D'UNE SORTIE À L'ÉPICERIE EN PÉRIODE DE PANDÉMIE

Par Lily Elizabeth Lam et Rachel Malcangi, diététistes agréées, Medisys Montréal

En quelques semaines, voire quelques jours, nous avons tous dû ajuster considérablement nos vies. Bien que ces changements soient différents pour chacun d'entre nous, il y a une chose avec laquelle nous devons tous improviser : l'épicerie! Que nous soyons confinés à domicile ou en train de nous affairer aux services d'urgence et aux services essentiels, nous devons adapter nos achats et notre manière d'acheter en conséquence. Voici quelques conseils sur la façon de préparer votre sortie et sur les produits à placer absolument dans votre panier!





## PRÉPAREZ VOTRE LISTE

La préparation de votre liste vous assurera de ne rien oublier, évitera le gaspillage, réduira le temps que vous passez dans le magasin et réduira le besoin de voyages futurs. Ce n'est pas le moment d'improviser! Pour faire une liste efficace :

- Faites l'inventaire de ce qui se trouve dans votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger et notez les repas que vous pouvez préparer en fonction de ce que vous avez déjà; ajoutez à votre liste tous les éléments manquants.
- Augmentez les quantités d'articles essentiels que vous achetez normalement, avec raison, au cas où vous auriez besoin de rester en quarantaine deux semaines.
- Ajoutez des denrées non périssables comme des haricots secs ou en conserve, des pâtes et autres céréales et produits surgelés. N'oubliez pas les huiles, vinaigres et herbes ou épices séchées.
- Être confiné et vivre à un rythme plus lent peut être l'occasion d'essayer une nouvelle recette. (Astuce : notre recette de bouchées énergétiques est parfaite pour débiter!) Cela vous aidera à utiliser votre temps de manière positive et à vous créer un livre de recettes pour lorsque vous reviendrez à une vie normale. Ajoutez à votre liste les articles dont vous avez besoin pour de nouvelles recettes!
- Si vous allez toujours travailler, énumérez les articles dont vous avez besoin pour vos dîners et collations; c'est le moment de préparer votre propre repas.

## PLANIFIEZ VOTRE SORTIE

- Planifiez votre sortie à l'épicerie en dehors des heures de pointe, et notez que de nombreuses épiceries ont changé leurs horaires en raison de la pandémie; vérifiez en ligne ou en téléphonant à l'avance.
- Mangez une collation riche en protéines avant de partir pour éviter les achats impulsifs et donc passer plus de temps dans le magasin que prévu.
- Apportez un désinfectant pour les mains et des lingettes désinfectantes avec vous. Essayez votre panier et ses poignées et nettoyez vos mains avant et après vos achats.

## À L'ÉPICERIE

- Continuez à pratiquer la distance physique dans l'épicerie et ne touchez pas votre visage lors de vos achats.
- Envisagez d'acheter des produits locaux pour soutenir l'économie.
- Choisissez des produits qui durent plus longtemps comme les poires, les pommes, clémentines, chou, carottes, betteraves, courges et chou-fleur.
- Optez pour des morceaux d'avocat surgelés plutôt que des morceaux frais - ils se décongèlent facilement et peuvent être utilisés dans des smoothies ou des salades, écrasés en guacamole ou accompagner des sandwichs.
- N'oubliez pas de vérifier les dates de péremption des produits laitiers et envisagez des laits à base de plantes, qui se conservent généralement bien à température ambiante si non ouverts. Vous pourrez ainsi les conserver dans votre garde-manger.
- Optez pour des sources de protéines durables comme les edamames congelés, les pâtes alimentaires à base de haricots, le tofu ferme ou moelleux, les beurres de noix naturels, les noix et graines nature, les œufs, le poisson congelé, la volaille et viande rouge maigre, la viande qui peut être

congelée et le poisson en conserve comme le thon ou les sardines. Évitez les produits surgelés panés ainsi que les viandes transformées comme le bacon, le salami et d'autres viandes froides.

- Lorsque vous rentrez chez vous, lavez-vous les mains à l'eau et au savon 20 secondes avant de ranger vos marchandises.



## RECETTE : BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES SANS CUISSON

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine (secs)
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachides ou d'amandes, ou tout autre beurre de noix ou de graines naturel
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de lin moulues
- 125 ml (1/2 tasse) de brisures de chocolat (facultatif)
- 60 ml (1/2 tasse) de miel
- 60 ml (1/2 tasse) de lait (ou d'un substitut de lait) peut être utilisé pour remplacer le miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

### Directions

1. Combiner tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Couvrir et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Former des boules d'environ 2,5 cm (1 pouce).
4. Conserver dans un contenant hermétique dans le réfrigérateur pendant un maximum d'une semaine (ou au congélateur pour une durée de conservation plus longue).

**Donne environ 20 à 25 bouchées.**

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES :

20 par recette. Par bouchée : 10 par recette. Par bouchée :

• 85 kcals	• 171 kcals
• 5,5 g de lipides	• 11 g de lipides
• 2,5 g de protéines	• 5 g de protéines
• 16 g de glucides	• 32 g de glucides
• 2,4 g de fibres	• 4,8 g de fibres
• 0,3 g de sucre	• 0,6 g de sucre



# COMMENT TRAVAILLER EFFICACEMENT À LA MAISON

Par Andrea Stokes, Diététiste agréée, Groupe Santé Medisys



Ceux parmi nous qui n'ont pas l'habitude de travailler à la maison auront peut-être du mal à se concentrer, à rester motivés ou simplement à adopter une routine comme ils le feraient au bureau. Travailler à la maison présente certainement des défis uniques, mais ces stratégies aideront à établir une nouvelle « culture » de travail et vous aideront à vous épanouir chez vous - professionnellement et personnellement.

## Aménagez un espace de travail adéquat

Aménagez votre espace de travail dans une partie tranquille de la maison. Ça n'a pas besoin d'être compliqué – une chambre d'invité inoccupée, un sous-sol rarement utilisé ou même un espace libre de votre chambre feront l'affaire. Si vous n'avez d'autre choix que de vous installer à la table de la salle à manger ou de la cuisine, dégagez-la de tout ce qui l'encombre et essayez de disposer vos articles de bureau de la même manière qu'au bureau. Ajouter une belle bougie, un diffuseur ou une fleur fraîche à votre nouvel espace est également un excellent moyen d'améliorer votre humeur.

Plus important, pensez à rendre votre aménagement aussi ergonomique que possible – évitez de travailler assis sur le canapé ou sur votre lit et suivez les principes de base suivants :

- Idéalement, trouvez une table ou un bureau qui vous permet de poser les pieds au sol lorsque vous êtes assis et d'avoir les coudes à environ 90 degrés (la hauteur du bureau devrait être légèrement inférieure à celle de vos coudes lorsque vous êtes en position assise). Placez un oreiller ou encore une couverture ou une serviette pliée sur votre siège pour vous surélever au besoin.
- Si vos pieds ne touchent pas le sol, utilisez un repose-pied ergonomique, un tabouret bas ou même de gros livres pour combler l'espace libre.
- Si votre chaise n'offre pas suffisamment de soutien lombaire, vous pouvez placer un oreiller, une petite couverture ou une serviette au bas de votre dos.
- Votre écran d'ordinateur doit être placé à un bras de distance de vous et sa partie supérieure devrait être à hauteur des yeux ou légèrement plus basse. Si vous avez un clavier externe, vous pouvez placer votre ordinateur portatif sur une pile de livres pour qu'il soit à la bonne hauteur.
- Même si votre aménagement est parfait (ce qui est peu probable à la maison), levez-vous et bougez ou faites des étirements au moins une fois toutes les heures.

## Maintenez une routine

- **Déterminez des heures de travail régulières.** Vous pouvez maintenir votre horaire habituel de 9 h à 17 h, ou encore profiter de l'occasion pour faire preuve de plus de souplesse. Peu importe ce que vous choisissez de faire, définissez des heures de travail.

- **Suivez un horaire quotidien.** La situation actuelle pourrait être une excellente occasion pour vous de commencer la journée en faisant de l'exercice (au moyen d'une vidéo de yoga ou en allant marcher dehors) avant de vous plonger dans le travail pour quelques heures, de dîner avec votre famille à la maison, de travailler de nouveau quelques heures, puis de prendre le temps de préparer un bon repas pour le souper. Planifiez votre journée du mieux que vous le pouvez et respectez un horaire afin de ne pas perdre de précieuses heures de productivité.

- **Préparez vos repas et collations à l'avance.** Si les collations et la préparation des repas accaparent trop de votre temps (ou sont une trop grande source de distraction), pensez à préparer à l'avance des collations que vous diviserez en portions (comme si vous deviez les apporter au travail). Cela peut être particulièrement utile pour ceux d'entre nous qui ont tendance à grignoter de manière insouciante lorsque nous avons un accès illimité à des aliments.

- **Habilitez-vous.** Si vous êtes enclin à la paresse, peut-être est-ce dû au fait que vous passez la journée en pyjama. Prendre une douche et vous habillez comme vous le feriez normalement le matin dans le cadre de votre routine quotidienne peut créer un changement majeur de mentalité – mais sentez-vous libre de profiter de l'occasion pour enfiler des vêtements plus confortables. La clé, c'est de vous préparer pour le travail de façon à vous sentir en mode travail.

- **Commencez en douceur.** Le cerveau peut avoir du mal à concentrer son attention sur le travail, particulièrement si vous avez des enfants bruyants à la maison, ou si vous venez de finir de prendre connaissance de toutes les dernières nouvelles sur la COVID-19. Au début de votre journée de travail ou lorsque vous vous y remettez après une pause, faites une ou deux tâches qui nécessitent relativement peu d'efforts, comme répondre à quelques courriels, faire de l'entrée de données ou discuter par clavardage du programme de la journée avec un collègue.

## Tirez-en le maximum

Considérez les nombreux avantages que peut présenter le télétravail. Vous ne perdez pas de temps à vous déplacer ou à être pris dans des embouteillages, vous avez accès à votre réfrigérateur et à votre garde-manger pour des collations et des repas sains, vous pouvez prendre de courtes pauses pour faire une brassée de lessive ou vider le lave-vaisselle, et vous avez peut-être même la chance de passer plus de temps avec vos enfants, votre conjoint ou vos colocataires.

Pensez surtout aux aspects positifs, adoptez une routine pour éviter les distractions et demandez de l'aide si des difficultés se présentent.

**Pour plus d'informations, veuillez écrire à : [info@definitionsonline.com](mailto:info@definitionsonline.com)**





EN CETTE PÉRIODE DE PANDÉMIE, LES EXPERTS MÉDICAUX ET LES GOUVERNEMENTS EXHORTENT LES CITOYENS À RESTER CHEZ EUX ET À PRATIQUER LA DISTANCIATION PHYSIQUE.



Offrez à vos employés et à leurs familles l'accès à des soins de santé de qualité dans le confort et la sécurité de leur domicile, à un moment où l'accès à un soutien médical est particulièrement important.

EN SAVOIR PLUS SUR LES SERVICES DE SOINS VIRTUELS

