

medisys

soutenue par

TELUS Santé

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

GUIDE ESTIVAL – ÉDITION COVID-19

5 ACTIVITÉS ESTIVALES À RÉALISER PRÈS DE CHEZ SOI

VOTRE GUIDE POUR PLANIFIER UNE FÊTE D'ANNIVERSAIRE VIRTUELLE

APPLICATIONS DE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE POUR RENOUVELER VOTRE ROUTINE #RESTONSCHEZNOUS

COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE VOS CONSULTATIONS MÉDICALES VIRTUELLES



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.**

5 ACTIVITÉS ESTIVALES À RÉALISER PRÈS DE CHEZ SOI



Que ce soit au travail ou dans notre vie personnelle, nous avons tous essuyé des pertes de natures diverses durant la pandémie de COVID-19. Mais s'il y a une chose que nous avons perdue collectivement, c'est bien le sentiment de liberté.

Pour de nombreux Canadiens, l'été est synonyme de voyage et de liberté; malgré le fait que nous ne franchirons probablement aucune frontière en cette saison estivale, nous pouvons (et devrions!) donner libre cours (de façon sécuritaire) à notre sens de l'aventure au cours des semaines et des mois à venir. Voici cinq idées à envisager :

1) PRENEZ LA ROUTE.

Si vous avez un véhicule, il y a de bonnes chances pour que vous l'ayez utilisé uniquement pour aller à l'épicerie ou à la pharmacie et en revenir au cours des derniers mois. Et c'était tout à fait justifié! Mais puisque les interdictions de voyager tiennent toujours et que l'essence est encore bon marché, pourquoi ne pas sauter dans la voiture et aller vous promener, question de changer le décor? N'oubliez pas les collations et votre liste de lecture préférée! Comme destination, choisissez une route bordée d'arbres, une ville pittoresque que vous n'avez pas vue depuis un bout de temps ou un endroit réputé pour ses magnifiques points de vue - à moins de vous laisser mener au gré du vent! Toutefois, n'oubliez pas de continuer de pratiquer la distanciation physique en tout temps. Autrement dit, évitez de sortir de la voiture si d'autres personnes se trouvent aux haltes routières désignées, évitez les toilettes publiques et tenez-vous à au moins deux mètres des gens si vous devez vous arrêter pour faire le plein d'essence.

2) JOUEZ AUX TOURISTES DANS VOTRE VILLE.

Vous avez l'impression d'avoir parcouru le même pâté de maisons des milliers de fois depuis que les mesures de confinement ont été mises en place? Choisissez un nouveau point de départ! Il vous faudra peut-être faire plusieurs tentatives pour trouver l'endroit et le moment parfaits (distanciation physique oblige) dans votre ville ou votre quartier, mais le fait de découvrir ou de redécouvrir un monument, un espace vert, un ravin, un sentier ou une communauté résidentielle de votre municipalité pourrait vous procurer ce sentiment d'émerveillement et d'excitation qui nous manque tant ces jours-ci. Pour vivre une expérience encore

plus spéciale, emportez une couverture, un pique-nique, un haut-parleur d'extérieur et des lectures intéressantes.

3) MONTEZ UNE TENTE.

Succès garanti pour les enfants : ressortez votre matériel de camping et installez un campement dans la cour arrière pour un après-midi - ou encore plus excitant, pour toute une nuit! N'oubliez pas que les enfants n'ont pas besoin d'un terrain de camping quatre étoiles pour s'amuser; le plein air et le changement de décor suffiront à enflammer leur curiosité. Cherchez des insectes dans l'herbe, chantez des chansons de feu de camp, écoutez les oiseaux et dégustez des S'mores grillés au four pour dessert. À noter : cette aventure est tout aussi amusante pour les adultes!

4) ALLEZ PÉDALER.

Allez faire un tour de vélo à l'extérieur pour changer littéralement de rythme et pratiquez la pleine conscience tout en vous délectant du vent sur votre visage. Profitez de cette occasion pour goûter la joie enfantine que cette activité peut susciter, surtout si vous ne vous adonnez pas souvent au cyclisme. N'oubliez pas de porter un masque fait maison lorsque vous allez à vélo pour protéger les autres des gouttelettes que vous laissez dans votre sillage et de rester à plus de deux mètres des cyclistes qui empruntent la même voie que vous (certaines études montrent que les gouttelettes peuvent subsister à plus de deux mètres lorsque deux personnes en mouvement empruntent la même voie).

5) PLANIFIEZ UN VOYAGE POST-PANDÉMIE ÉPIQUE.

Les générations précédentes avaient l'habitude de consulter avidement des livres et des brochures de voyage pendant des mois avant d'appeler un agent de voyage pour faire leurs réservations. Aujourd'hui, il est monnaie courante (du moins ce l'était avant la pandémie) de réserver un vol de dernière minute ou de partir en voyage sans y penser à deux fois et avec un minimum de préparation. Si vous mourez d'envie de traverser un océan ou de prendre l'avion (qui n'en rêve pas?), profitez de cette interdiction de voyager pour ressortir une carte du monde et commencer à rêver de votre prochaine aventure. L'envie de voyager peut devenir une forme d'art. Il y a un nombre infini de ressources en ligne pour découvrir le monde et les diverses expériences que nous pourrions vivre éventuellement. Alors, si vous envisagez un voyage épique, que ce soit dans six mois ou dans dix ans, le moment ne pourrait être mieux choisi pour commencer à le planifier. En fait, des études montrent que l'excitation que l'on ressent à l'idée de voyager est en fait l'un des aspects les plus satisfaisants de l'expérience.



Coups de chaleur, piqûres d'insectes... L'été, les questions liées aux soins de santé sont nombreuses. Accédez à des conseils médicaux du bout des doigts grâce aux services sur demande d'un fournisseur de soins virtuels de confiance. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus.



VOTRE GUIDE POUR
PLANIFIER UNE FÊTE
D'ANNIVERSAIRE VIRTUELLE

Pour les enfants comme pour les adultes, il peut être assez démoralisant de ne pas pouvoir fêter son anniversaire à cause des mesures de confinement. Circonstances obligent, nous partageons avec vous notre guide en quatre étapes pour organiser une fête d'anniversaire virtuelle qui permettra à l'invité d'honneur de ressentir une bouffée d'amour en cette occasion spéciale.

PREMIÈRE ÉTAPE : CRÉEZ UN MONTAGE D'ANNIVERSAIRE.

L'ultime cadeau d'anniversaire en temps de confinement demande un peu de travail, mais l'effort en vaut la peine. Utilisez la fonctionnalité de montage vidéo de votre téléphone ou un service comme Tribute pour créer un montage d'anniversaire rempli de messages vidéo chaleureux des proches de la personne fêtée. Non seulement cette création fera-t-elle une inoubliable carte d'anniversaire, mais elle permettra aussi de consigner cette expérience de vie unique aux fins de consultation ultérieure.

DEUXIÈME ÉTAPE : CHOISISSEZ UN THÈME.

Une fête sur Zoom sans thème, ce n'est qu'une banale réunion Zoom! Que ce soit un goûter à l'anglaise, une aventure de pirates ou une soirée inspirée des vieux films d'Hollywood, mettez le paquet et demandez aux invités de se déguiser pour l'occasion; la rencontre en deviendra instantanément plus excitante.

ÉTAPE TROIS : ENVOYEZ DU DESSERT À L'AVANCE.

Soutenez une boulangerie locale en commandant des cupcakes avec une bougie et en les faisant livrer à chacun des participants avant la fête d'anniversaire, ou déposez une gâterie emballée devant la porte de chacun des convives. (Le fait de commander les produits dans une boulangerie professionnelle permet de s'assurer que les aliments ont été manipulés selon des procédures sécuritaires, tandis que la livraison de gâteries emballées permet aux convives d'ouvrir le paquet en toute sécurité à l'avance.) En dégustant le même dessert « ensemble » lors d'un appel vidéo, on a plus l'impression d'une vraie fête d'anniversaire!

QUATRIÈME ÉTAPE : PLANIFIEZ UNE ACTIVITÉ.

La planification d'une activité ayant pour but de réunir les participants durant une fête d'anniversaire virtuelle (surtout pour un enfant) contribuera largement à créer une ambiance festive. Pas besoin de vous compliquer la vie : déposez simplement un petit récipient de savon à bulles, une feuille à colorier (il y en a des centaines offertes gratuitement en ligne!), un casse-tête ou un chapeau de fête avec quelques autocollants pour le décorer; ce sera beaucoup plus amusant pour tout le monde! Pour les adultes, nous recommandons l'extension « Netflix Party » pour organiser une soirée cinéma virtuelle et commenter les films dans la boîte de discussion!

Rappelez-vous : même s'il est amusant d'organiser une fête d'anniversaire virtuelle, vous avez tout à fait le droit de ne pas avoir envie d'en organiser une ou d'y participer cette année. Le simple fait d'appeler vos proches au téléphone ou en appel vidéo pour leur dire que vous pensez à eux est le geste le plus important en ces temps difficiles. Nous sommes tous dans le même bateau.

Cette journée spéciale n'arrive qu'une fois par an, assurez-vous de célébrer comme il se doit avec un excellent repas.



Consultez notre [livre de recettes](#) #RestezChezVous pour de délicieuses idées de recettes! Vous cherchez une alternative saine pour le dessert? Savourez notre [gâteau de melon d'eau](#) rafraîchissant et sans sucre raffiné!



APPLICATIONS DE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE POUR RENOUVELER VOTRE ROUTINE #RESTONSCHEZNOUS

Votre temps d'écran hebdomadaire a augmenté au cours des dernières semaines? Tâchez de ne pas trop vous en faire avec ça. En plus de parcourir les fils d'actualités pour trouver les nouvelles les plus récentes et de devoir communiquer en ligne avec amis et famille en ces temps de pandémie de COVID-19, nous sommes nombreux à utiliser nos écrans pour prendre soin de nous grâce à la pleine conscience, à l'exercice physique et à diverses autres méthodes.

Déjà avant l'écllosion du coronavirus, 32 % des adultes canadiens utilisaient au moins une application mobile pour surveiller certains aspects de leur santé, et environ un sur quatre possédait au moins un appareil intelligent lié à la santé et au bien-être, selon une étude d'Inforoute Santé du Canada. Bien que ces chiffres aient augmenté en flèche au cours des dernières semaines, avec plus de 320 000 applications de santé et de mise en forme accessibles dans les principales boutiques d'applications, il n'est pas toujours facile de trouver une bonne sélection d'applications bien conçues et motivantes.

Votre téléphone est surchargé d'applications santé? Vous n'en avez encore jamais essayé? Peu importe la catégorie dans laquelle vous vous classez, nous avons rassemblé pour vous certaines de nos applications favorites pour vous aider à renouveler ou à entreprendre votre programme de santé et bien-être à la maison.

Alimentation

Régime cétogène. Jeûne intermittent. Diète paléolithique. Végétalisme intégral. Quelle que soit votre philosophie en matière d'alimentation, les applications sont extrêmement utiles pour obtenir des renseignements sur les aliments et effectuer des suivis. Voici les applications que nous suggérons :

- **My Fitness Pal** : Cette application complète et extrêmement populaire propose une base de données alimentaire, un lecteur de codes à barres ainsi que la possibilité d'importer des recettes et d'enregistrer votre utilisation de services de plats à emporter.

- **Nutrition Facts** : Une bonne alimentation est d'autant plus importante en période de stress, par exemple en temps de pandémie mondiale. Examinez de plus près les aliments que vous consommez avec l'aide de cette application, qui détaille les propriétés nutritionnelles d'environ 8 700 produits alimentaires différents.

Forme physique et exercice

Vous en avez assez de votre programme d'entraînement à la maison ou de votre itinéraire de course mille fois parcouru? Ces applications pourraient vous plaire :

- **NeoU** : Le Netflix du conditionnement physique, cette application vous permet de parcourir une vaste gamme de séances d'entraînement et de visionner des vidéos sur demande.

- **Strava** : Joignez-vous à une communauté de coureurs et de cyclistes; partagez des parcours, relevez des défis, suivez la progression de vos amis et plus encore.

Sommeil

Même en temps « normal », environ 30 % des Canadiens et Canadiennes ont du mal à s'endormir ou à bien dormir, selon le programme sur les troubles du sommeil de l'Université de la Colombie-Britannique. Et on sait maintenant que nous sommes plus nombreux à éprouver des problèmes de sommeil à cause de l'incertitude liée à la pandémie de coronavirus. Nous vous recommandons l'une de ces applications pour vous aider à mieux dormir :

- **Sleep Cycle** : Cette application toute simple et très appréciée aide à suivre les habitudes de sommeil et offre des recommandations pour optimiser le sommeil.

- **Slumber** : Une bonne ressource pour la méditation avant le coucher, les histoires pour s'endormir et les bruits de fond.

Pleine conscience

Il est peut-être plus important que jamais - mais aussi plus difficile - de trouver des façons d'apaiser l'esprit pour la société dans son ensemble. Ces deux applications ont été recommandées sur la liste de Statista des applications de santé et de mise en forme pour iPhone les plus populaires au Canada en 2019.

- **Headspace** : Téléchargée 19 321 fois en 2019, cette application propose des méditations guidées idéales pour les néophytes de la pleine conscience.

- **Calm** : Encore plus populaire que Headspace, l'application Calm aide à gérer le stress en proposant des méditations quotidiennes, un instrument de mesure du sommeil et des cours de maître donnés par des auteurs inspirants et des gourous de la pleine conscience.

Sevrage numérique

Parfois, le mieux pour notre bien-être mental, émotionnel et physique, c'est de se déconnecter pour une certaine période. Si vous êtes d'accord avec cette affirmation, vous pourriez essayer :

- **Moment** : Faites un suivi de vos applications les plus souvent utilisées et accédez à un service d'encadrement pour vous aider à réduire votre temps d'écran total.

Vous pouvez également essayer d'intégrer ces stratégies à votre utilisation quotidienne d'appareils numériques :

- **Désactivez les notifications** : ne vous laissez plus distraire et évitez la tentation de réagir aux alertes.

- **Prévoyez des périodes sans technologie dans votre journée** : intégrez de nouveaux rituels exempts de technologies - au lever, attendez 15 minutes avant de consulter votre téléphone; faites quelque chose que vous aimez pendant ce temps.

- **Utilisez l'échelle de gris de votre téléphone** : beaucoup d'applications ne sont pas aussi excitantes ou stimulantes lorsqu'elles sont en noir et blanc. Essayez de garder cette fonctionnalité une heure par jour pour voir l'effet que cela pourrait avoir sur votre envie d'utiliser votre téléphone.

- **N'utilisez qu'un écran à la fois** : qui n'a pas déjà parcouru son fil Instagram tout en regardant un troisième épisode de Game of Thrones? Essayez de vous concentrer sur un écran à la fois pour éviter que votre cerveau s'habitue aux distractions.

Cet article a été adapté de la publication originale, produite par **TELUS Averti**.

COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE VOS CONSULTATIONS MÉDICALES VIRTUELLES



Des études montrent que les consultations médicales virtuelles peuvent répondre à un vaste éventail de préoccupations d'ordre médical tout aussi efficacement que des rendez-vous à la clinique. Pour de nombreux Canadiens, la médecine virtuelle est également beaucoup plus pratique - pas de perte de temps pour les déplacements, pas de salles d'attente et pas besoin de prendre congé du travail.

Même si vous préférez voir votre médecin de soins primaires en personne, il y a de fortes chances pour qu'on vous offre une consultation médicale virtuelle plutôt qu'une consultation en personne dans un avenir proche, puisque les cliniques et les bureaux de médecins s'efforcent de réduire les contacts entre les patients durant la pandémie de COVID-19.

Les rendez-vous médicaux virtuels peuvent sembler étranges ou même intimidants au premier abord, mais la clé du succès, c'est d'être bien préparé. Voici notre guide pour tirer le meilleur parti de votre consultation médicale virtuelle :

1) ASSUREZ-VOUS D'AVOIR LES BONS OUTILS. VOICI CE DONT VOUS AUREZ BESOIN :

- Un ordinateur, un téléphone intelligent ou une tablette munis d'une webcam, de haut-parleurs de bonne qualité, d'un microphone et d'un navigateur pris en charge.
- Une bonne connexion Internet (Wi-Fi) ou un forfait de données de téléphone.
- Un compte de messagerie pour que votre médecin puisse vous envoyer par courriel un lien pour vous connecter à la consultation.
- Du papier et un crayon pour prendre des notes.
- Un endroit tranquille à l'intérieur avec un minimum de distractions et un bon éclairage.
- Une liste de vos médicaments actuels, le cas échéant (ou encore mieux, les médicaments eux-mêmes).

2) FAITES VOS DEVOIRS. ASSUREZ-VOUS DE :

- Remplir et envoyer tout document demandé par le bureau de votre médecin, de préférence un jour avant votre rendez-vous. Vos renseignements sont mis à jour dans votre dossier médical électronique, ce qui fait que votre médecin détient des renseignements à jour et exacts avant votre visite.
- Prendre un moment pour noter vos questions ou les symptômes dont vous aimeriez discuter avec votre médecin.
- Tester la fonction audio, la caméra et la connexion Internet de votre appareil environ 15 minutes avant l'appel pour vous assurer que tout fonctionne bien. (CONSEIL : Le courriel de confirmation de votre fournisseur de soins de santé devrait comporter un lien pour vous aider à tester votre connexion.)

- Cliquer sur le lien contenu dans le courriel fourni par le bureau de votre médecin environ cinq minutes avant votre consultation. Vous verrez peut-être une fenêtre apparaître dans votre navigateur Web vous demandant l'autorisation de partager votre caméra. Assurez-vous de cliquer sur « accepter » ou « autoriser » pour que votre médecin puisse vous voir.

- Envisager de demander à votre conjoint ou conjointe, à un proche aidant ou à un ami ou un membre de la famille en qui vous avez confiance de se joindre à vous en personne (si cette personne vit sous votre toit) ou de façon virtuelle. Selon le type de consultation, il pourrait être utile d'avoir quelqu'un à vos côtés pour prendre des notes ou soulever des préoccupations si vous oubliez quelque chose. Si la personne ne peut pas se trouver au même endroit que vous, partagez le lien afin qu'elle puisse se connecter à partir de n'importe quel ordinateur ou appareil mobile.

3) GARDEZ CES FACTEURS EN TÊTE :

- Si vous ne voyez pas votre médecin habituel, il se pourrait que vous deviez expliquer vos antécédents médicaux.
- Ne vous inquiétez pas si vous ne voyez pas votre fournisseur de soins de santé à l'écran lorsque vous « arrivez » à votre rendez-vous. Tout comme à la clinique, vous pourriez devoir attendre quelques minutes si le médecin est avec un autre patient. Dans certains cas, vous verrez peut-être même un administrateur ou un assistant avant l'arrivée de votre médecin.

De nombreux médecins de famille du Canada qui n'offraient pas de soins virtuels dans le cadre de leur pratique auparavant ont commencé à voir leurs patients de façon virtuelle ou à offrir des consultations au téléphone durant la pandémie de COVID-19. Communiquez avec votre fournisseur de soins primaires pour obtenir des mises à jour, et **cliquez ici** pour consulter les directives de l'Association médicale canadienne sur l'obtention de soins en temps de pandémie de coronavirus.

Pour accéder de façon continue aux soins de santé à distance, vous pouvez recourir à une **plateforme de soins virtuels** qui offre des soins sur demande tout en vous permettant de développer une relation de confiance avec un fournisseur de soins de santé.





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](#)

