

medisys

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

# medisys

## SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

### ÉDITION SPÉCIALE « RÉSILIENCE »

---

SAISON GRIPPALE ET COVID-19 :  
DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

RÉSILIENCE : FLÉCHIR SANS SE ROMPRE

GENRE ET SANTÉ MENTALE

PRENDRE SOIN DE VOUS PENDANT LA MÉNOPAUSE

10 FAITS À CONNAÎTRE SUR LE DON  
D'ORGANES ET DE TISSUS


---



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!**



A close-up photograph of a man with short, graying hair and black-rimmed glasses. He is wearing a light blue button-down shirt and is captured in the middle of blowing his nose into a white tissue. His eyes are closed, and his hands are pressed against the tissue. The background is a plain, light-colored wall.

SAISON  
GRIPPALE ET  
COVID-19 : DES  
RÉPONSES À VOS  
QUESTIONS

Lorsque la pandémie de COVID-19 a commencé, la plupart des Canadiens ont chamboulé leurs vies du jour au lendemain afin de protéger leurs proches et leurs collectivités. Nos efforts ont fait une grande différence – mais nous ne sommes pas encore sortis du bois.

Les experts croient qu'il est possible que la récente hausse de cas de COVID-19 à l'échelle du pays puisse créer une « double vague », c'est-à-dire la présence simultanée de la COVID-19 et de notre saison grippale annuelle.

Les experts médicaux et les responsables de la santé travaillent sans relâche afin de se préparer à cette éventualité, mais les Canadiens sont, avec raison, inquiets et cherchent à obtenir des réponses.

Nous avons demandé au Dr Dominik Nowak, médecin en chef du comité consultatif des questions médicales de TELUS et professeur à l'Université de Toronto, de répondre à vos questions les plus fréquemment posées concernant la saison de la grippe et la COVID-19.

### **1) Si j'ai des symptômes grippaux, comment savoir si j'ai la grippe ou la COVID-19?**

L'influenza (la grippe) et la COVID-19 se ressemblent en ce sens que toutes deux sont des maladies respiratoires contagieuses, par contre elles sont causées par des virus différents. Surtout au début, les deux maladies peuvent présenter des symptômes identiques, notamment : fièvre, toux, difficulté respiratoire, mal de gorge, fatigue et congestion nasale. Le test de dépistage constitue une façon de les différencier. En un mot, si vous développez l'un ou l'autre de ces symptômes, même de façon très légère, vous devez vous isoler et communiquer avec les services de santé publique de votre région afin de passer un test de dépistage et effectuer la recherche des contacts, le cas échéant.

Les CDC (Centers for Disease Control and Prevention) ont compilé cette ressource des plus utiles qui permet de comparer la COVID-19 et la grippe, selon les meilleures données disponibles à ce jour. Par exemple, nous savons que les symptômes apparaissent souvent plusieurs jours après l'exposition d'une personne au virus de la COVID-19. Toutefois, ces personnes peuvent être contagieuses sans le savoir, avant l'apparition de symptômes. Il est donc important de maintenir de petites « bulles sociales » et de respecter assidument la distanciation physique dans nos interactions avec les personnes qui ne font pas partie de notre bulle, en plus de porter un couvre-visage et de respecter les mesures d'hygiène des mains.

### **2) La COVID-19 est-elle plus mortelle que la grippe?**

On croit que la COVID-19 est environ dix fois plus mortelle que la grippe ordinaire. Cela dit, les deux virus peuvent causer des maladies graves et la mort, et nous savons que la grippe tue chaque année des centaines de milliers de personnes dans le monde.

Le taux de mortalité de la COVID-19 diffère d'un pays à l'autre en partie selon la tranche de population atteinte du virus : bien que les personnes en bonne santé puissent être infectées tant par le virus de la grippe que celui de la COVID-19, les personnes âgées, celles ayant des conditions médicales préexistantes et celles dont le système immunitaire est affaibli ont plus de risques de développer une forme grave de l'une ou l'autre de ces maladies. Tristement, huit décès sur dix de la COVID-19 au Canada ont eu lieu dans nos maisons de soins de longue durée (le double de la moyenne de l'OCDE). En outre, si tout le monde peut tomber gravement malade, nous pouvons également transmettre aux autres tant la grippe que la COVID-19. C'est pour cette raison qu'il est si important de rester vigilant pendant les mois à venir.

### **3) Je prends beaucoup de mesures de sécurité supplémentaires et mon exposition aux autres est limitée. Dois-je vraiment me faire vacciner contre la grippe cette année?**

Le vaccin contre la grippe nous protège ainsi que notre entourage. La menace imminente d'une « double vague » cet hiver signifie que l'ensemble des Canadiens a le devoir d'être proactif envers l'influenza, notre épidémie hivernale habituelle. Bien que la grippe soit moins mortelle que le virus de la COVID-19 selon le taux de létalité, les deux sont graves. J'ai soigné de nombreuses personnes qui sont ultimement décédées ou ont été gravement atteintes par l'influenza.

Bien qu'on ne sache pas comment évoluera la situation pendant l'automne et l'hiver, nous ne pouvons nous permettre de laisser deux vagues épidémiques (COVID-19 et grippe) déferler simultanément sur nos collectivités. La vaccination antigrippale contribue à réduire le risque d'hospitalisation et de décès. Il est essentiel que tous les Canadiens qui sont en mesure de se faire vacciner n'hésitent pas à le faire afin de se protéger et de protéger leurs proches. Il est plus important que jamais de se faire vacciner contre la grippe cette année.



#### **4) Devrais-je m'inquiéter des effets secondaires du vaccin contre la grippe?**

Non. Le vaccin contre la grippe entraîne des effets très légers ou inexistants chez la plupart des gens, et les réactions graves sont très rares. La vaccination est sécuritaire pour les enfants, les adultes, les personnes âgées et les femmes enceintes, et le vaccin ne peut causer la grippe. Si vous avez des questions concernant des effets secondaires possibles à cause de vos antécédents médicaux, commencez par une consultation virtuelle avec un de nos praticiens à l'aide de votre application [Akira par TELUS Santé](#), ou consultez votre médecin.

#### **5) Le vaccin contre la grippe me protégera-t-il, même partiellement, de la COVID-19?**

Non. Le vaccin contre la grippe ne fournit aucune protection contre le virus de la COVID-19 parce qu'il a été spécialement conçu pour vous protéger des virus causant l'influenza. En effet, on adapte annuellement le vaccin afin de contrer les souches d'influenza qui circulent pendant l'année en question. Le fait de vous faire vacciner cet automne réduira de façon importante vos risques de contracter la grippe, contribuera à diminuer vos risques d'être atteints de façon grave et de devoir être hospitalisé, et protégera vos proches et les membres de votre collectivité.

#### **6) Le vaccin contre la grippe augmentera-t-il mon risque d'attraper la COVID-19?**

Non. Des rumeurs circulent actuellement dans certains médias sociaux affirmant que les personnes qui se font vacciner

contre la grippe ont plus de risques d'avoir la COVID-19, mais rien ne laisse supposer que le vaccin antigrippal augmente les risques d'infection par le virus de la COVID-19.

#### **7) Par le passé, je me faisais vacciner contre la grippe au travail. Comment puis-je obtenir le vaccin cette année?**

Cette année, le vaccin antigrippal sera distribué à grande échelle au Canada. Communiquez avec votre médecin ou ouvrez une session dans votre application [Akira par TELUS Santé](#) pour connaître l'emplacement des cliniques de vaccination de votre région.

#### **8) Si j'ai des symptômes de grippe ou de COVID-19, puis-je tout de même me faire vacciner contre la grippe?**

Non. La vaccination antigrippale doit être reportée pour toute personne qui constitue un cas possible, probable ou confirmé de COVID-19, ou pour toute personne indisposée. Une maladie bénigne ne constitue habituellement pas une contre-indication à la vaccination antigrippale, mais il est indiqué d'attendre de ne plus présenter de symptômes et d'avoir terminé toute période d'auto-isolation recommandée avant de se faire vacciner afin d'éviter d'exposer les travailleurs de la santé ou les autres patients au virus de la COVID-19.

Il est également important de comprendre que même si vous soupçonnez ou savez avoir été atteint auparavant par la COVID-19 ou la grippe, vous n'êtes pas protégé d'une nouvelle infection grippale. Étant donné que les souches d'influenza en circulation changent d'une année à l'autre, la meilleure façon de se protéger de la grippe saisonnière est de se faire vacciner annuellement.





---

# RÉSILIENCE : FLÉCHIR SANS SE ROMPRE

---

Par Ryan Ghorayeb et Dre Mary Ross, Copeman Healthcare





Il peut être utile d'aborder le stress de 2020 en s'inspirant du caoutchouc. Lorsqu'on applique une pression sur le caoutchouc, celui-ci fléchit, mais ne rompt pas!

La capacité du caoutchouc à fléchir se nomme résilience. La résilience n'est pas seulement le propre des matériaux, mais est un trait psychologique important qui nous aide à composer avec l'adversité.

## Qu'est-ce que la résilience, et quelle est son importance?

La résilience est essentielle pour nous aider à gérer les épreuves difficiles et l'adversité. La plupart d'entre nous connaissent bien ce concept, mais ignorent que la résilience comprend de nombreux degrés - ce n'est pas une question de « tout ou rien ». La résilience peut être composée de nombre de petits éléments qui nous aident à mieux gérer le stress, qui contribuent à notre rétablissement et qui nous aident à avancer le mieux possible dans la vie.

Inspirez-vous du caoutchouc sous ses nombreuses formes : on peut fléchir, s'étirer ou prendre une nouvelle forme. La vie continuera de nous envoyer des épreuves à surmonter, mais nous pouvons prendre des mesures pour prendre soin de nous-mêmes et cultiver suffisamment notre résilience afin de ne pas nous effondrer.

Si vous avez été particulièrement stressés ces derniers temps, ne vous inquiétez pas. La résilience est une compétence qui peut être apprise comme la pratique du piano ou du vélo et, fait intéressant, la résilience peut être acquise et renforcée à tout âge! Mettez en pratique les stratégies suivantes afin d'accroître votre résilience.

## Comment accroître sa résilience :

### 1. Autogestion de la santé mentale et physique

Une des plus importantes composantes permettant d'accroître la résilience est une autogestion efficace de la santé. Un élément clé est de prendre part à des activités significatives qui vous détendent, vous apaisent et, si cela est possible, vous apportent du bonheur. Ceci peut signifier différentes choses d'une personne à l'autre. Certains choisiront d'aller prendre un verre entre amis, alors que d'autres préféreront un moment de lecture en solitaire au parc. L'autogestion de la santé mentale contribue à susciter en nous des sentiments positifs envers nous-mêmes. Pratiquer des activités agréables peut accroître notre résilience en diminuant notre stress et en augmentant notre niveau de confiance en nous.

L'autogestion de la santé doit aussi prendre en compte la santé physique. Faire de l'exercice, avoir une alimentation équilibrée, boire beaucoup d'eau et dormir suffisamment chaque nuit sont essentiels pour demeurer en bonne santé physique. Nul besoin d'être parfait - soyez « suffisamment bon » avec vous-même. Lorsque nous sommes stressés, nous sommes trop souvent durs envers nous-mêmes, ce qui n'aide pas à faire baisser notre niveau de stress. Lorsque vous fournissez à votre corps ce dont il a besoin et que vous êtes indulgent envers vous-même, vous augmentez votre capacité à gérer les facteurs de stress de la vie et à vous rétablir plus rapidement.

### 2. Entourez-vous de vos amis et de votre famille

Il est beaucoup plus facile de traverser les épreuves difficiles lorsqu'on a un réseau de soutien solide. Pouvoir nous confier à nos proches est une façon formidable d'alléger le stress, d'obtenir un autre point de vue et de nous aider à nous sentir moins seuls. Lors de périodes difficiles, un bon réseau de soutien peut contribuer à nous ancrer et à mieux voir l'ensemble de la situation, et même à nous montrer de nouvelles façons d'élargir nos connaissances et d'évoluer alors que nous avançons dans la vie.

Ce processus va dans les deux sens. Soutenir et aider les autres peut également contribuer à cultiver un état d'esprit positif et à accroître la confiance en soi.

### 3. Prenez en main votre état d'esprit et soyez aussi encourageant et juste que possible

Il arrive que l'on reste pris avec des sentiments d'impuissance et de manque de contrôle. Ces sentiments rendent plus difficile encore la gestion du stress. Nous ne pouvons souvent rien changer aux événements, ni revenir en arrière ou même savoir ce que l'avenir nous réserve. Il est souvent très difficile de lutter contre l'incertitude et l'impression de perte de contrôle. Toutefois, on peut apprendre à vivre dans le moment présent et à jauger les événements et les sentiments d'un point de vue compatissant et juste.

Songez aux répercussions que peuvent avoir ces réactions contradictoires :

- Mettre le blâme sur soi contre accepter la situation
- Se sentir coupable et faire de l'évitement contre prendre acte et tendre la main
- Être contrarié par ses sentiments contre être indulgent et bienveillant envers soi et ses émotions

Il est utile de prendre les choses en main lorsque cela est possible. Même en période de grand stress, nous pouvons faire des choix et prendre des mesures qui nous aident à aller de l'avant - même si ce n'est qu'un petit pas à la fois. Réfléchissez à ce qui est de votre ressort et partez de ce point. Interrogez-vous sur les actions bienveillantes et encourageantes que vous pouvez entreprendre. Plus vous êtes bienveillant envers vous-même, plus vous contribuez à renforcer votre résilience.

### 4. Demandez de l'aide

Il n'y a rien de plus satisfaisant que de décider de développer une compétence et de poursuivre cet objectif. Cependant, il n'est parfois pas possible de régler un problème ou de développer une compétence par soi-même, ni même de savoir où commencer. Il convient alors de ne pas hésiter à chercher de l'aide - surtout lorsqu'il est question de santé mentale. Il existe de nombreuses ressources pour vous aider à accroître votre résilience, notamment en consultant des spécialistes en santé mentale comme des psychologues et des conseillers.

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur la résilience et sur la façon d'accroître celle-ci, communiquez avec votre équipe de soins et **prenez rendez-vous** avec l'un de nos spécialistes en santé mentale dès aujourd'hui.





# GENRE ET SANTÉ MENTALE

Remarque : Medisys soutenue par TELUS Santé respecte et accueille les personnes s'identifiant à tout genre dans ses cliniques de l'ensemble du Canada. Cet article examine l'impact des rôles de genre masculins et féminins sur la santé mentale en se fondant sur la recherche actuellement disponible. Des recherches supplémentaires examinant le lien entre la santé mentale et les autres identités sexuelles restent nécessaires.



Vous trouverez peut-être surprenant d'apprendre que la prévalence de la maladie mentale est presque identique chez les hommes et les femmes. Toutefois, il y a des différences marquées dans la façon dont les problèmes de santé mentale se manifestent chez chaque sexe.

De nombreuses études ont démontré que le sexe est un facteur déterminant de la santé mentale, et ce, dès l'enfance. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) résume le lien entre les sexes et la santé mentale, de l'enfance à l'âge adulte, comme suit :

- **Enfance** : la plupart des études constatent une prévalence accrue de troubles de comportement (comme les comportements agressifs et antisociaux) chez les garçons que chez les filles.
- **Adolescence** : les filles affichent une prévalence bien plus élevée de dépression et de troubles alimentaires, et ont plus souvent des idées suicidaires et des tentatives de suicide que les garçons. Pour leur part, les garçons sont plus susceptibles de vivre des problèmes liés à la colère, d'adopter des comportements à risque élevé et de se suicider que les filles.
- **Âge adulte** : la prévalence de la dépression et de l'anxiété est nettement plus élevée chez les femmes, alors que la toxicomanie et les comportements antisociaux sont plus courants chez les hommes.

Examinons de plus près le rôle que joue le sexe dans certains problèmes de santé mentale courants, ainsi que la raison derrière celui-ci.

## DÉPRESSION ET ANXIÉTÉ

La dépression est le problème de santé mentale le plus fréquent chez les femmes. Elle est deux fois plus prévalente chez les femmes que chez les hommes et constitue aujourd'hui l'une des principales causes d'invalidité à l'échelle mondiale. Il est intéressant de noter que la dépression peut-être également plus persistante chez les femmes que les hommes, mais de plus amples recherches sont nécessaires afin d'évaluer cette distinction.

En outre, les femmes ont aussi deux fois plus de risques de souffrir d'anxiété que les hommes, mais celles-ci ont davantage tendance à interioriser leurs émotions, entraînant par le fait même isolement et dépression. Les hommes ont plutôt tendance à extérioriser leur anxiété par des comportements agressifs, impulsifs ou coercitifs.

## Pourquoi?

Les rôles de genre, les facteurs de stress associés au mode de vie, les conditions de vie difficiles et les facteurs biologiques peuvent exposer les femmes à des risques plus élevés de dépression et d'anxiété que les hommes.



À titre d'exemple, la plupart des proches aidants sont des femmes, lesquelles s'occupent de leurs enfants, des enfants des autres, de leur partenaire, de leurs parents ou d'une personne atteinte d'un handicap ou d'un problème de santé chronique. 75 % de ceux qui prennent soin d'une personne atteinte de maladie mentale sont des femmes.

De plus, les femmes doivent souvent jongler avec de multiples rôles et tâches, notamment les travaux ménagers, le travail de parent et le travail salarié, ce qui constitue un autre facteur pouvant ajouter au stress et au sentiment d'être dépassé par les événements chez plus de femmes que d'hommes. Pour citer un exemple actuel, les femmes ont été touchées de façon disproportionnée par la pandémie de COVID-19 en matière d'impact sur la santé mentale : en effet, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de signaler une détérioration de leur santé mentale depuis le début de la pandémie au Canada (25,5 % par rapport à 21,2 %). En outre, 30,5 % des femmes canadiennes sont d'avis que leur vie est devenue « assez » ou « extrêmement » stressante depuis la pandémie de COVID-19, par rapport à 24,0 % des hommes.

Malheureusement, les femmes sont beaucoup plus susceptibles de vivre dans la pauvreté que les hommes, ce qui signifie un accès moindre aux ressources communautaires et de soins de santé que les hommes, et ce, à l'échelle mondiale.

Bien entendu, des changements hormonaux uniques aux femmes (phase prémenstruelle, grossesse, postpartum, préménopause et ménopause) peuvent aussi avoir une influence importante sur l'humeur, voire aggraver la dépression ou l'anxiété, surtout lorsqu'ils sont associés à d'autres facteurs.

## TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT)

Malheureusement, les femmes sont plus susceptibles que tout autre groupe de subir les contrecoups des conflits violents, des guerres civiles, des catastrophes et des déplacements : environ 80 % des 50 millions de personnes dans le monde exposées à de telles conditions de vie sont des femmes et des enfants. Il n'est donc pas surprenant que les femmes composent le principal groupe atteint de TSPT.

### Pourquoi?

Outre les conditions horribles décrites ci-dessus, plus de femmes que d'hommes ont des préoccupations liées à leur propre sécurité, à la violence fondée sur le sexe et à l'abus sexuel. Les femmes peuvent également être plus réticentes à divulguer leurs expériences de victimisation que les hommes, ce qui complique davantage le diagnostic et le traitement de la maladie.

## ALCOOLISME

Le taux de prévalence au cours de la vie de la dépendance à l'alcool est plus du double chez les hommes que les femmes : environ 1 homme sur 5 par rapport à 1 femme sur 12 développera une dépendance à l'alcool au cours de sa vie. Cependant, il est important de noter que les hommes sont également plus susceptibles que les femmes de divulguer leurs problèmes de consommation d'alcool à leur fournisseur de soins, ce qui pourrait fausser les statistiques sur la prévalence.

### Pourquoi?

Une étude a constaté que lorsque les hommes et les femmes consomment une quantité semblable d'alcool, les hommes éprouvent une libération accrue de dopamine – une hormone qui provoque un sentiment de bien-être – par rapport aux femmes. Toutefois, les stéréotypes sexistes concernant la propension des hommes à l'alcoolisme pourraient jouer un rôle dans la prévalence de cette maladie.

Sans surprise, les préjugés sexistes interviennent également dans le traitement de la maladie mentale. Par exemple, les médecins seront plus enclins à diagnostiquer la dépression chez les femmes que chez les hommes et à leur prescrire des médicaments psychotropes, même en présence de symptômes identiques. Cette réalité fait ressortir encore davantage le besoin criant d'un accès au soutien en santé mentale au travail, à domicile et dans nos collectivités.

Si vous ressentez une augmentation des sentiments de tristesse, d'anxiété ou de désespoir, n'hésitez pas à communiquer avec votre fournisseur de soins de santé ou ouvrez une session dans **Akira par TELUS Santé** afin de démarrer une consultation virtuelle avec l'un de nos cliniciens. Quels que soient votre genre ou la nature de votre problème de santé mentale, nos fournisseurs de soins de santé sont formés pour vous apporter une aide immédiate en matière de santé mentale. Nous sommes à votre disposition, 24 heures sur 24, 365 jours sur 365.

Sources :

En français :  
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00047-fra.htm>

En anglais seulement :  
[https://www.who.int/mental\\_health/prevention/genderwomen/en/](https://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en/)  
<https://www.healthline.com/health-news/how-can-we-reduce-mens-mental-health-stigma>  
[https://www.who.int/mental\\_health/media/en/242.pdf?ua=1](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf?ua=1)  
<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/talking-about-men/201705/gender-and-mental-health-do-men-matter-too>  
<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/w/women-and-mental-health>  
<https://www.womenshealthmatters.ca/health-centres/mental-health>  
<https://ramh.org/guide/gender-differences-in-mental-health/>  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20047725>  
<https://www.sciencedaily.com/releases/2010/10/101018112308.htm>



# PRENDRE SOIN DE VOUS PENDANT LA MÉNOPAUSE

Par Donna Acal, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys



La ménopause fait partie du vieillissement normal. Elle survient lorsque le cycle menstruel s'arrête pendant 12 mois consécutifs - généralement entre 45 et 55 ans. À mesure que les niveaux d'œstrogène diminuent, les menstruations deviennent irrégulières, et le taux de cholestérol et la tension artérielle peuvent augmenter. Les autres symptômes comprennent des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes, de l'irritabilité, des difficultés de concentration et un gain de poids. Ultiment, il peut s'agir d'une période de grands changements, et c'est pourquoi il est important de prendre d'abord soin de vous durant cette transition. Voici quelques changements dont vous devez être consciente, ainsi que des suggestions pour les surmonter.

## SANTÉ MENTALE

### Ce qui se produit :

La ménopause occasionne souvent des sautes d'humeur, mais peut également coïncider avec une augmentation du niveau de stress, d'anxiété et des sentiments de peur. Les craintes associées aux changements physiques, au vieillissement et au départ des enfants de la maison sont courantes, mais il est important de chercher du soutien et de reconnaître les signes de dépression, le cas échéant.

### Ce que vous pouvez faire :

- Démarrez une consultation virtuelle avec un professionnel de la santé au moyen de votre application ***Akira par TELUS Santé***, ou consultez votre médecin si vous remarquez des manifestations inhabituelles d'irritabilité persistante, d'accès de colère, de sentiments de culpabilité ou d'inutilité, de perte d'intérêt envers des activités que vous aimez, de difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions, ou des pertes de mémoire.
- Pratiquez des techniques de relaxation comme la méditation, les respirations profondes et la pleine conscience. Les applications Calm, Headspace et Waking Up proposent toutes une version gratuite pour méditer.
- Cherchez du soutien auprès de vos amis, des membres de votre famille ou de vos collègues qui pourraient vivre des changements semblables, ou trouvez un groupe de soutien virtuel.
- Faites de l'exercice. L'activité physique pratiquée régulièrement peut apaiser le stress et améliorer le niveau d'énergie ainsi que l'humeur. Essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice, cinq jours par semaine. ***Cliquez ici*** pour télécharger notre guide gratuit d'exercices sans équipement.

- Cessez de fumer. Les recherches indiquent que les femmes ménopausées qui fument ont des risques plus élevés de dépression que les non-fumeuses.
- N'oubliez pas que ce chapitre de votre vie est temporaire.

## SANTÉ DES OS

### Ce qui se produit :

Une diminution des taux d'œstrogènes entraîne une diminution de la densité minérale osseuse. Cela entraîne un risque accru de fractures.

### Ce que vous pouvez faire :

- Assurez-vous d'intégrer des sources de calcium à votre alimentation. Optez pour des légumes-feuilles, comme le navet ou des feuilles de moutarde, du chou vert, du chou frisé et des bok choy, ainsi que du tofu, des haricots et des boissons enrichies en calcium. Le yogourt, le fromage et le lait sont aussi de bonnes sources de calcium.
- Essayez de prendre 2 000 UI de vitamine D3 et entre 1 000 et 1 200 mg de calcium par jour. Si vous prenez des compléments alimentaires, limitez la dose à 500 mg à la fois. Essayez de tirer le calcium dont vous avez besoin des aliments autant que possible.
- La vitamine K2 optimise l'absorption du calcium dans les os et diminue la calcification des artères. Essayez de prendre 120 mcg par jour en complément alimentaire, avec de la vitamine D pour une meilleure absorption.
- Faites régulièrement de l'exercice, notamment en soulevant des charges et en faisant de la musculation.

## SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

### Ce qui se produit :

L'œstrogène aide à garder les vaisseaux sanguins détendus et ouverts. Sans cette hormone, le cholestérol peut s'accumuler et faire durcir les parois des artères, ce qui a des effets sur le taux de cholestérol et la tension artérielle en plus d'augmenter le risque de maladie cardiovasculaire.

### Ce que vous pouvez faire :

- Mangez des aliments riches en fibres alimentaires, comme des grains entiers, des fruits, des légumes et des légumineuses telles que les haricots et les lentilles.
- Consommez des gras insaturés provenant de noix et de graines, de poissons riches en acides gras oméga-3 ou de sources végétariennes comme le tofu, l'huile d'olive extra vierge, les avocats et les graines de lin.
- Maintenez un mode de vie physiquement actif.

## SOMMEIL ET HUMEUR

### Ce qui se produit :

Les bouffées de chaleur, les sautes d'humeur, l'insomnie et les migraines sont des symptômes courants ressentis par les femmes en ménopause.

### Ce que vous pouvez faire :

- Prenez conscience de ce qui déclenche les bouffées de chaleur, par exemple la caféine, l'alcool, la fumée de cigarette et le stress.
- La prise de compléments alimentaires de magnésium peut améliorer le sommeil. Le glycinate de magnésium est le mieux absorbé, mais vous pouvez aussi essayer le malate ou le citrate de magnésium. Pour mieux dormir, essayez d'en prendre entre 100 et 200 mg avant d'aller au lit.
- Faites du sommeil une priorité. Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit.  [\*\*Cliquez ici\*\*](#)  pour télécharger notre guide ultime du sommeil.
- Les études sur l'efficacité des plantes et des compléments alimentaires tels que l'actée à grappes noires, l'huile d'onagre, le trèfle rouge et le maca pour maîtriser les bouffées de chaleur et les sautes d'humeur ont donné des résultats mitigés. Ces compléments peuvent fonctionner pour certaines femmes, mais pas pour d'autres. N'oubliez pas d'informer votre médecin de ceux que vous prenez, puisqu'ils peuvent nuire à l'efficacité des autres médicaments.

## GAIN DE POIDS

### Ce qui se produit :

Le gain de poids est courant pendant la ménopause en raison de transformations biologiques et de changements du mode de vie liés à l'âge qui sont tout à fait normaux. Durant la ménopause, les changements hormonaux peuvent aussi être associés à un plus grand rapport taille-hanches, car ils augmentent le rythme auquel les femmes emmagasinent la graisse viscérale, située autour des organes vitaux dans l'abdomen. La région du ventre prend donc de l'expansion au niveau de la taille chez de nombreuses femmes.

### Ce que vous pouvez faire :

- Essayez d'équilibrer votre assiette en remplissant la moitié de légumes, le quart de grains entiers et le quart de protéines. Cela vous aidera à satisfaire vos besoins nutritionnels.
- Intégrez une source de protéines comme de la viande, du poisson, du tofu, des noix ou du houmous à vos repas et à vos collations pour vous sentir rassasiée.
- Limitez votre apport en sucres ajoutés à moins de 25 g par jour. Lorsque vous avez une fringale, choisissez le plus possible des aliments entiers comme des fruits frais ou des dates.
- Prenez conscience des raisons pour lesquelles vous avez envie de grignoter. S'agit-il d'un besoin physique ou émotionnel ou d'une fringale?
- Visez à réduire votre consommation d'alcool en buvant moins de 1,5 verre par jour.
- Restez physiquement active.
- Maintenez une routine de sommeil régulière.
- Prenez du temps pour vous. Faites honneur à votre corps et à votre esprit de la façon qui vous convient le mieux, par exemple en faisant de l'exercice, en méditant ou en lisant un livre. Cela vous aidera à gérer votre stress, à bien manger et à vous sentir bien.

La ménopause peut être une période difficile de votre vie, à la fois physiquement et émotionnellement. Cependant, avec l'âge viennent l'expérience et la sagesse. Essayez de profiter de ces années, d'accepter la personne que vous êtes et de savourer votre vie. Avez-vous des questions sur les symptômes de la ménopause? Obtenez des réponses immédiates de la part de vrais spécialistes de la santé en vous connectant à  [\*\*Akira par TELUS Santé\*\*](#) , notre plateforme de soins virtuels 24 heures sur 24, sept jours sur sept.





# 10

FAITS À CONNAÎTRE SUR  
LE DON D'ORGANES ET  
DE TISSUS



Le don d'organes et de tissus peut être un sujet lourd à aborder ou même à envisager, particulièrement en cette période déjà difficile de nos vies, mais il est important de connaître les faits. Par exemple, vous pourriez être étonné d'apprendre qu'au cours de votre vie, vous êtes cinq fois plus susceptibles d'avoir besoin d'une greffe d'organe que d'en faire don.

Les personnes en attente d'une greffe d'organes ont été durement touchées par la pandémie de COVID 19, laquelle a entraîné une interruption des interventions chirurgicales de transplantation et une diminution globale des dons d'organes et de tissus.

Décider de faire don de ses organes et de ses tissus est un choix entièrement personnel. Voici 10 faits que vous devriez connaître avant de prendre votre décision :

1) Plus de 1 600 Canadiens et Canadiennes sont ajoutés chaque année à la liste d'attente de greffe d'organe, et tous les trois jours, une personne meurt avant d'avoir reçu une greffe.

2) Un seul donneur peut aider plus de 75 personnes et sauver jusqu'à huit vies. Les organes et les tissus qui peuvent être prélevés comprennent le cœur, les reins, le foie, les poumons, le pancréas, l'intestin grêle, les yeux, les os, la peau et les valvules cardiaques.

3) 90 % des Canadiens et des Canadiennes soutiennent le don d'organes et de tissus, mais moins de 20 % s'inscrivent comme donneurs.

4) Si vous décidez de faire don de vos organes et de vos tissus, vous devez télécharger et envoyer le formulaire de consentement, ou signer l'autocollant fourni avec votre nouvelle carte d'assurance maladie et l'apposer au dos. En vous inscrivant au Registre des consentements, vous vous assurez que votre décision confidentielle figure dans les dossiers de la Régie de l'assurance maladie du Québec et qu'elle peut être communiquée à vos proches au moment opportun.

5) Le don d'organes et de tissus est possible à tout âge. La personne la plus âgée à avoir fait don de ses organes avait plus de 90 ans, et celle à avoir fait don de ses tissus, plus de 100 ans.

6) Les personnes atteintes de maladies graves peuvent elles aussi donner leurs organes et leurs tissus.

7) Le don d'organes et de tissus n'a pas d'incidence sur les arrangements funéraires - il est quand même possible d'organiser des funérailles à cercueil ouvert pour les donateurs.

8) Si vous décidez de faire don de vos organes, on demandera aux membres de votre famille de confirmer votre décision; il est donc important de faire part de votre volonté à vos proches pendant que vous êtes en santé. Moins de la moitié des familles acceptent le prélèvement si elles ignorent la décision de leur proche, mais le chiffre grimpe à 90 % quand la décision est connue à l'avance.

9) Une fois que la famille d'un donneur a donné son consentement, le processus se déroule rapidement, soit en 24 heures environ. Les analyses médicales déterminent quels organes et tissus conviennent à une greffe avant de les attribuer à des personnes en attente d'une greffe. L'intervention chirurgicale a lieu dans une salle d'opération à l'hôpital, et on fournit à la famille du donneur des renseignements généraux sur les receveurs.

10) Il n'y a aucuns frais associés au don d'organes et de tissus.

Medisys soutenue par TELUS Santé ne prend pas position sur le don d'organes - il s'agit d'une décision éminemment personnelle. Si vous avez du mal à vous décider, vous devriez peut-être discuter des avantages et des inconvénients du don d'organes avec votre médecin, ou encore avec votre guide spirituel.

Sources :  
<https://www.quebec.ca/sante/don-de-sang-de-tissus-et-d-organes/don-d-organes-et-de-tissus/> <https://beadonor.ca/about-donation> <https://www.cantransplant.ca/organ/> <https://www.organdonation.nhs.uk/tell-your-family-and-friends/> <https://www.healthcorps.org/busting-myths-organ-donation/>

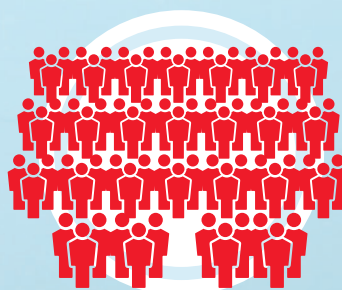
## UN DONNEUR PEUT...

**sauver jusqu'à 8 vies**



**grâce au don D'ORGANES**

**aider jusqu'à 75 personnes**



**grâce au don de TISSUS**





# Parcourez la nouvelle collection de masques de TELUS en édition limitée.



Magasinez notre nouvelle collection de masques en édition limitée. Tous les profits seront remis à la Fondation TELUS pour un futur meilleur afin d'appuyer les efforts de lutte contre la COVID-19.

Commandez vos masques dès maintenant sur [telus.com](https://telus.com)