

medisys

soutenue par

TELUS<sup>®</sup> Santé

# medisys

## SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

### SEPTEMBRE : RETOUR À LA ROUTINE

---

RENTÉE DES CLASSES : 5 FAÇONS DE SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS

LE PORT DU MASQUE 101

PRÉVENTION DU SUICIDE EN MILIEU DE TRAVAIL

ENVIE D'ENTREPRENDRE UNE DÉTOX? ELLE POURRAIT NE PAS AGIR QUE SUR VOTRE CORPS!

5 CHOSES À SAVOIR SUR LES INFIRMIERS PRATICIENS SPÉCIALISÉS

---

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!**



# RENTRÉE DES CLASSES : 5 FAÇONS DE SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS

Par Copeman Healthcare et Dylan Zambrano, travailleur social agréé, Akira par TELUS Santé

La plupart d'entre nous se souviennent de ce sentiment qui accompagne la rentrée scolaire. Certains enfants sont tout excités à l'idée de revoir leurs amis après les vacances d'été, mais pour d'autres, cette période peut engendrer un stress lorsqu'ils quittent leur famille et le confort de leur foyer. Si votre enfant retourne à l'école en septembre, son niveau d'anxiété peut être particulièrement élevé, dans le contexte de la nouvelle réalité associée à la COVID-19.

Voici cinq conseils pour soutenir la santé mentale de vos enfants, et la vôtre, cet automne :

## 1. Adoptez une communication ouverte et honnête

Parlez ouvertement avec vos enfants de ce qui les rend anxieux et rassurez-les sur le fait que leurs sentiments d'anxiété et de stress sont normaux. Il est important d'être honnête à propos de certains changements qu'ils pourraient vivre à l'école cette année<sup>1</sup>. Il pourrait être demandé aux enfants de porter un masque et de se distancier physiquement de leurs amis. Rassurez vos enfants en leur expliquant que les mesures de sécurité mises en place par les écoles ont pour but de maintenir les enseignants, les élèves et les familles en bonne santé.

Il peut également être utile de leur rappeler les aspects positifs de la rentrée des classes. Les enfants pourront voir leurs amis et leurs enseignants dans un endroit qu'ils n'ont pas pu fréquenter depuis des mois. En tant que parent ou tuteur, vous pouvez être rassuré par le fait que vos enfants auront des journées plus structurées qui comprennent du temps en classe, le dîner à l'école, les devoirs et du temps en famille - une routine qui peut aider à rétablir un sentiment de normalité pendant ces périodes d'incertitude<sup>2</sup>.

Favorisez l'ouverture en encourageant un dialogue ouvert avec votre enfant - demandez-lui comment s'est passée sa journée à l'école, et observez s'il se montre hésitant ou stressé lorsqu'il décrit ses expériences<sup>3</sup>.

## 2. Surveillez les signes de détresse mentale

Lorsque les enfants sont anxieux, il est important de reconnaître et de valider leur anxiété<sup>4</sup>. Créez des occasions pour vos enfants de vous confier ce qu'ils ressentent par rapport à la rentrée scolaire et surveillez les signes de stress. Voici certains des signes de détresse mentale chez les enfants<sup>5</sup> :

- Difficultés de concentration
- Mauvaises habitudes de sommeil ou alimentaires
- Irritabilité
- Inquiétude ou pensées négatives
- Agitation
- Pleurs
- Plaintes de nausée ou de maux d'estomac

Pour les enfants comme pour les adultes, il est normal que les émotions fluctuent d'une journée à l'autre, surtout en période de transition. Portez attention à la fréquence des comportements de stress de votre enfant. Si ces comportements sont fréquents, ils peuvent être le signe d'un problème plus important<sup>6</sup>, alors voyez à parler avec votre fournisseur de soins primaires ou à démarrer une consultation sur **Akira par TELUS Santé** si vous vous inquiétez des réactions de votre enfant.

Les activités créatives comme le jeu et le dessin peuvent également aider les enfants à s'exprimer et à communiquer les sentiments négatifs qu'ils pourraient avoir<sup>7</sup>.

## 3. Informez votre enfant et préparez-le

Informez les enfants des changements auxquels ils peuvent s'attendre, afin que vous puissiez faire en sorte de normaliser cette période inhabituelle de rentrée des classes. Tenez-vous au courant des politiques de l'école et informez vos enfants des changements concernant la taille des classes, l'espace entre les bureaux, les dîners, les récréations et les activités extrascolaires. Il peut également être utile de mentionner la possibilité de fermetures futures de l'école, afin que votre enfant ne soit pas bouleversé si son école ferme plus tard dans l'année.

Rappelez-vous que la plupart des études en arrivent à la conclusion que si les enfants peuvent être porteurs du nouveau coronavirus, ils sont moins à risque que les autres d'éprouver des symptômes graves<sup>8</sup>. Aborder cette question peut aider à rassurer les enfants qui sont nerveux à l'idée de contracter la COVID-19. Il pourrait également être avisé de dire à votre enfant qu'il est important de suivre les mesures de sécurité de l'école, car elles contribuent à protéger les membres les plus vulnérables de notre communauté, comme leurs grands-parents.

## 4. Prenez soin de votre propre santé mentale

Les enfants captent les signaux émotionnels des adultes qui les entourent, à savoir leurs parents ou les personnes qui s'occupent d'eux, il est donc important de donner la priorité à votre santé mentale. Être parent pendant la COVID-19 est une expérience stressante et anxiogène. Prenez soin de votre propre bien-être et cela se traduira par le bien-être mental de votre enfant grâce à des interactions parent-enfant positives<sup>9</sup>.

En donnant l'exemple du calme et de la confiance, vous aurez une influence sur l'état émotionnel de vos enfants.

## 5. Soyez attentif à l'intimidation et à la stigmatisation

Nous avons été témoins d'incidents de stigmatisation et de racisme entourant la COVID-19 dans notre pays. Malheureusement, ces préjugés peuvent être transmis aux enfants. Expliquer à votre enfant que le virus n'a rien à voir avec l'apparence d'une personne, la langue qu'elle parle ou ses origines renforce l'importance de traiter toutes les personnes de la même manière : avec gentillesse et respect.

Rappelez à vos enfants de prévenir un adulte s'ils sont victimes ou voient quelqu'un d'autre être victime d'intimidation à l'école ou en ligne.

<sup>1</sup> Unicef : Veiller à la santé mentale de votre enfant lors de la reprise de l'école durant la pandémie de COVID

<sup>2</sup> Hôpital de Montréal pour enfants : Prendre soin de la santé mentale des jeunes en temps de pandémie

<sup>3</sup> Unicef : Veiller à la santé mentale de votre enfant lors de la reprise de l'école durant la pandémie de COVID

<sup>4</sup> National Association of School Psychologists : Helping children cope with changes resulting from COVID-19

<sup>5</sup> Anxiety Canada : Anxiety in Children

<sup>6</sup> Anxiety.org : Identifying signs of anxiety in children

<sup>7</sup> Unicef : Veiller à la santé mentale de votre enfant lors de la reprise de l'école durant la pandémie de COVID

<sup>8</sup> Société canadienne de pédiatrie : Mise à jour sur l'épidémiologie de la COVID-19 et effets de la maladie sur les soins médicaux aux enfants : avril 2020

<sup>9</sup> Anxiety Canada : Talking to kids about COVID-19

# LE PORT DU MASQUE



Si le masque fait désormais partie du quotidien des Canadiens, adultes comme enfants, il subsiste encore bien des erreurs quant à la façon de le porter, de le ranger et de le laver correctement.

Voici ce que vous devez savoir pour veiller à ce que vos proches et vous-mêmes soyez protégés et protégez les autres adéquatement.

**1) Il n'y a qu'une bonne façon de porter le masque.** Votre masque doit recouvrir votre nez et votre bouche. Ne tirez pas votre masque vers le bas pour le porter sur votre menton lorsque vous passez de l'intérieur à l'extérieur et vice-versa. « C'est sans doute la pire chose à faire avec un masque, explique à CBC Nouvelles le docteur Zain Chagla, professeur et spécialiste des maladies infectieuses à l'Université McMaster à Hamilton, en Ontario. En le portant ainsi, vous permettez aux gouttelettes et aux germes qui se trouvent à l'extérieur du masque de se déposer sur votre menton et votre lèvre inférieure, d'où ils peuvent facilement pénétrer dans votre corps. »

**2) Tenez votre masque par les élastiques latéraux.** Vous risquez de contaminer vos mains en touchant la partie du masque qui recouvre votre visage; par conséquent, le tenir par les élastiques est la façon la plus sécuritaire de le mettre et de le retirer. Lavez ou désinfectez-vous toujours les mains avant et après avoir manipulé votre masque.

**3) Rangez votre masque dans un sac ou une enveloppe en papier.** Votre masque doit être retiré et entreposé correctement quand vous ne le portez pas. Or, le meilleur endroit où le ranger pendant la journée est un sac ou une enveloppe en papier. Évitez d'utiliser des sacs en plastique, qui peuvent retenir l'humidité et favoriser la croissance des bactéries. Dans des endroits à faible risque, vous pouvez garder votre masque dans votre poche pendant que vous ne l'utilisez pas, mais l'idéal reste de l'entreposer dans un sac en papier.

**4) Veillez à laver et à réutiliser votre masque correctement.** Le masque à privilégier pour des fins non médicales est le masque en coton, réutilisable et lavable à la machine. Celui-ci est à remplacer tous les jours, voire deux fois par jour si vous ou votre enfant le portez la majorité de la journée (dans un tel cas, idéalement, remplacez-le par un masque propre à l'heure du dîner). Les masques en tissu peuvent également être lavés à la main, avec un mélange d'eau à la température de la pièce et d'eau de Javel. Il faudra ensuite les laisser tremper cinq minutes et les rincer abondamment. Veillez à ce que le masque soit complètement sec avant de le porter de nouveau. Les masques en tissu se trouvent facilement chez des détaillants en ligne ou dans des magasins à un dollar; sinon, vous pouvez aussi essayer de fabriquer des masques simples chez vous.

Les masques jetables, pour leur part, ne peuvent être réutilisés que s'ils ont été portés dans un milieu à faible prévalence de COVID-19 et entreposés dans un sac en papier pendant au moins trois jours entre chaque utilisation. Ne remettez jamais un masque jetable souillé.

**5) Évitez la buée sur vos lunettes.** Pour éviter que vos lunettes ne s'embuent pendant que vous portez votre masque (ce qui pourrait arriver plus souvent par temps froid), veillez à ce que votre masque soit bien ajusté à votre visage, afin que l'air ne soit pas expulsé derrière les verres de vos lunettes. Mettre vos lunettes après avoir enfilé votre masque peut également aider à prévenir ce problème.

**6) Attention à la contamination croisée avec votre téléphone portable.** Selon une étude menée en 2018, nous utilisons nos téléphones cellulaires jusqu'à 52 fois par jour, et ceux-ci seraient environ 10 fois plus sales qu'une toilette publique. Ainsi, tenir un téléphone souillé contre votre visage pourrait contaminer votre masque. Prenez soin de nettoyer régulièrement votre téléphone avec une solution d'alcool isopropylique à 70 % ou avec une lingette désinfectante.

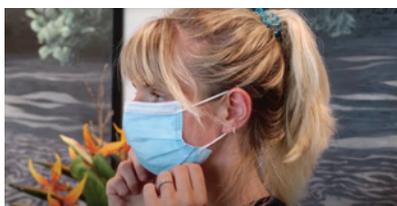
**7) Éternuez ou tousez dans votre coude.** Comme la saison du rhume et de la grippe est bientôt à nos portes, n'oubliez pas de tousser et d'éternuer dans votre coude même lorsque vous portez un masque. Bien sûr, les masques offrent une certaine protection au porteur, et plus encore aux personnes autour, mais ils sont tout de même poreux - c'est-à-dire que les gouttelettes expulsées lors d'un éternuement ou d'une toux risquent de les traverser.



**Si vous avez des questions sur la bonne utilisation du masque ou si vous souffrez d'éruptions cutanées, de difficultés respiratoires ou d'autres problèmes liés au port du masque, démarrez une consultation virtuelle avec un professionnel de la santé par l'entremise d'Akira par TELUS Santé.**



Couvrez votre bouche et votre nez avec le masque.



Pour enlever votre masque, retirez-le de derrière votre tête et évitez de toucher votre visage.



Évitez de toucher le masque pendant que vous le portez.



**Regardez** notre courte vidéo pour apprendre comment porter et retirer votre masque en toute sécurité.

---

# PRÉVENTION DU SUICIDE EN MILIEU DE TRAVAIL

---

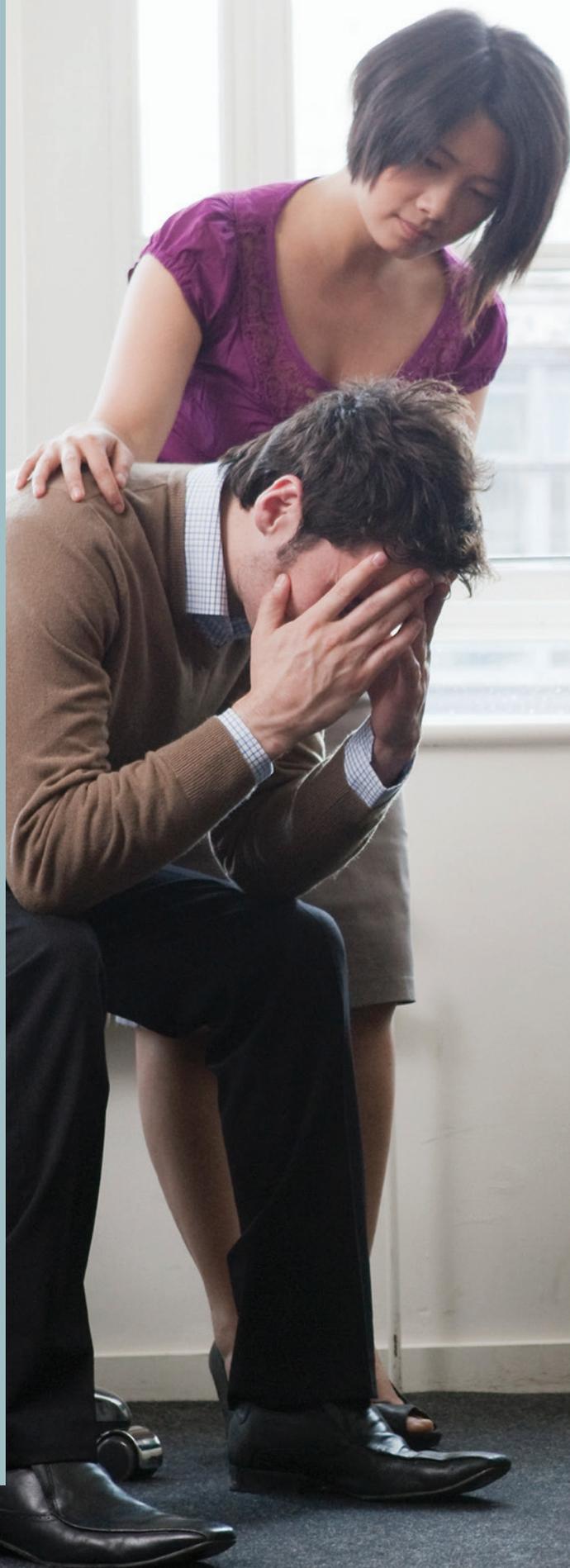
Le 10 septembre est la Journée mondiale de la prévention du suicide. Et bien qu'on n'en parle pas souvent, surtout au travail, le suicide touche tous les jours des centaines de Canadiens. En moyenne, chaque jour, 275 personnes font une tentative de suicide au Canada, et environ 11 d'entre elles en meurent<sup>1</sup>.

De plus, impossible de nier l'association entre le travail et le suicide. On sait que chaque augmentation de 1 % du taux de chômage risque de faire grimper de 1 % le nombre de suicides au Canada<sup>2</sup>, et que 70 % de toutes les morts par suicide au Canada sont recensées parmi les adultes en âge de travailler, soit de 30 à 64 ans.

Enfin, une étude parue en juin 2020 a révélé que les pertes d'emploi causées par la COVID-19 pourraient entraîner 2 000 suicides supplémentaires, à additionner au bilan national annuel d'environ 4 000 suicides<sup>3</sup>.

Au Canada, nous passons plus de 60 % de nos heures d'éveil au travail<sup>4</sup>; il va sans dire que ce que nous y vivons peut avoir d'importants effets sur notre vie. Si un collègue ou le proche d'un collègue se suicide, il arrive souvent que les membres de son équipe, voire toute l'organisation, souffrent des conséquences de cette perte.

Bien des Canadiens sont déjà aux prises avec d'importants troubles de santé mentale; malheureusement, la pandémie nous a tous rendus encore plus vulnérables face à la maladie mentale. Nous avons demandé à la docteure Kathee Andrews, psychothérapeute et médecin de Medisys soutenue par TELUS Santé, des conseils sur la prévention du suicide en milieu de travail, dans le nouveau contexte qu'est celui de la pandémie.



### 1) Que devraient faire les employeurs aujourd'hui pour améliorer la prévention du suicide parmi les membres de leur personnel?

La première étape, pour offrir du soutien en santé mentale, sera de reconnaître et de comprendre que la santé mentale est un enjeu médical sérieux afin de créer un milieu libre de préjugés pour les employés. Les organisations devraient mettre en place des programmes officiels en santé mentale, auxquels les membres du personnel pourraient avoir recours en tout temps pour des questions de gestion du stress, de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil ou de problèmes conjugaux ou familiaux.

Il est tout aussi important, pour les employeurs, d'encourager et de faciliter les liens sociaux, tout particulièrement pour les équipes qui n'étaient pas habituées à travailler de la maison. Il faudra favoriser un environnement ouvert et accueillant où les employés se sentent à l'aise de discuter avec leurs collègues du stress qu'ils éprouvent au travail.  **Cliquez ici**  pour télécharger notre Guide sur le bien-être en entreprise aujourd'hui.

Même s'il s'agit d'un sujet délicat, on devrait pouvoir discuter librement de la Journée de la prévention du suicide au travail. En faisant la promotion de cette journée à l'échelle de l'entreprise, on facilite l'échange sur la sensibilisation aux facteurs de risque, les mesures de prévention et les services de soutien disponibles.

### 2) Quels sont les signes précurseurs du suicide à guetter parmi nos employés, nos pairs et les membres de notre famille?

En matière de suicide, il est important d'établir une distinction entre facteurs de risque et signes précurseurs. Parmi les facteurs de risque, nommons les troubles de santé mentale préexistants (tels que la dépression ou l'anxiété sévère), d'anciennes tentatives de suicide, l'abus de substances (y compris l'alcool et le cannabis), l'isolement social, la maladie ou l'incapacité chronique, ou encore le fait d'être une personne autochtone ou membre de la communauté LGBTQ.

Les signes précurseurs, en revanche, peuvent comprendre une baisse inhabituelle dans la productivité au travail (comme le retard ou l'absence aux réunions, l'incapacité d'accomplir des tâches ou le fait de ne plus prendre soin de soi), l'isolement de plus en plus prononcé au travail ou à la maison, des changements d'humeur marqués, des aveux d'anxiété intense, l'expression d'un sentiment de désespoir ou d'inutilité, la réévaluation globale de l'existence et le don, apparemment sans raison, de biens personnels. Cela dit, il arrive parfois que ces signes précurseurs ne soient pas clairs, voire inexistant.

### 3) Que faire si l'on soupçonne qu'une personne est à risque?

La meilleure chose à faire sera de proposer délicatement son soutien. Il est aussi possible d'exprimer des craintes et de demander à la personne comment elle se sent pour amorcer la conversation. Si vous avez peur qu'elle songe au suicide, vous

pouvez lui demander si elle a des pensées suicidaires, ou encore : « As-tu l'impression que tu pourrais te faire du mal? »

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, demander à une personne si elle a des pensées suicidaires ne risque pas de la pousser au suicide. Au contraire, lui poser directement la question lui montre que vous vous souciez d'elle, que vous avez conscience qu'elle envisage peut-être le suicide et qu'elle peut vous en parler. Cette question est difficile à poser, mais avoir l'occasion de parler des sentiments et des émotions entourant le suicide est souvent un grand soulagement pour les personnes concernées. Préparez-vous à les écouter. Rassemblez au préalable des renseignements et des ressources, et demeurez avec la personne jusqu'à ce que vous puissiez la confier à un professionnel, ou encore à un membre de sa famille qui est apte à la soutenir. Mais surtout, prenez conscience de vos limites. Si vous n'avez pas la formation nécessaire pour prendre en charge une telle situation et qu'elle vous met mal à l'aise, reconnaissez-le et faites savoir à la personne que vous l'aidez à obtenir le soutien professionnel dont elle a besoin.

### 4) Comment une organisation devrait-elle réagir lorsqu'un suicide survient au sein de son personnel?

Lorsqu'une mort par suicide survient dans un milieu de travail, il est essentiel de laisser les autres employés absorber le choc à leur façon et à leur rythme. En effet, un suicide peut avoir des répercussions sur la santé psychologique des autres membres de l'équipe, et ce, à plusieurs niveaux. L'organisation devrait donc transmettre aux employés tous les renseignements donnés par la famille de la personne et leur permettre d'assister aux services commémoratifs, le cas échéant.

S'il n'existe pas de programme d'aide aux employés (PAE), l'employeur devrait offrir les services d'un conseiller en matière de deuil à tous les membres du personnel qui sentent en avoir besoin. Par ailleurs, certains employés pourraient exprimer de la colère, ou encore blâmer le milieu de travail ou l'entreprise. S'il s'agit peut-être d'une expression de deuil, les employeurs doivent sérieusement se demander si certains problèmes vécus au travail auraient pu contribuer à la détresse de l'employé qui s'est enlevé la vie et s'il y a des changements à apporter pour corriger la situation.

Si vous ou l'un de vos proches avez des pensées suicidaires, communiquez avec le Service de prévention du suicide du Canada en téléphonant au 1-833-456-4566 ou en envoyant un message texte au 45645 entre 16 h et minuit HNE.

<sup>1</sup> <https://www.crisisservicescanada.ca/fr/faits-rapides/>

<sup>2</sup> <https://nationalpost.com/health/covid-19-canada-unemployment-depression-suicide> (en anglais seulement)

<sup>3</sup> <https://nationalpost.com/health/covid-19-canada-unemployment-depression-suicide> (en anglais seulement)

<sup>4</sup> <https://www.suicideinfo.ca/resource/workplace-suicide-prevention/> (en anglais seulement)

Medisys est là pour vous soutenir, vos collègues et vous, en vous proposant des ressources gratuites en santé mentale.  **Cliquez ici**  pour accéder à notre défi en ligne pour la santé mentale ou  **ici**  pour lire des articles d'experts sur la santé mentale et le bien-être.





# ENVIE D'ENTREPRENDRE UNE DÉTOX? ELLE POURRAIT NE PAS AGIR QUE SUR VOTRE CORPS!

Par Beth Nanson, diététiste agréée, Copeman Healthcare

Qui n'a pas entendu parler de détoxification? La saison du retour à l'école signifie aussi la fin de l'été - et, avec elle, la fin des barbecues et des rassemblements à la plage où l'on pourrait s'être laissé aller. Il est tout à fait normal d'avoir envie de « purifier » son corps des toxines accumulées, histoire de commencer l'automne avec de meilleures habitudes. Or, on ne parle justement pas assez des risques associés à la détoxification. Détoxifier son corps et perdre du poids rapidement peut sembler tentant, mais jetons un coup d'œil à la science qui soutient cette théorie.

## Qu'est-ce qu'une détox, exactement?

Une détox est une forme de régime alimentaire restrictif - généralement une diète liquide - qui peut comporter, ou non, la prise de suppléments alimentaires. Les détox sont généralement présentées comme pouvant favoriser la perte de poids, augmenter les niveaux d'énergie et améliorer la santé globale.

## Ce qu'en dit la science

Oui, notre corps emmagasine des toxines, mais à ce jour, aucune preuve scientifique ne permet d'affirmer que les détox peuvent le débarrasser des toxines nocives.

En revanche, nos organes travaillent jour et nuit pour détoxifier notre corps. D'ailleurs, si notre corps n'était pas aussi doué pour se débarrasser des toxines, nous ne vivrions pas très longtemps! Songez à ceci :

- Nos poumons inspirent constamment de l'oxygène et expirent le dioxyde de carbone en trop, empêchant ce déchet de circuler dans notre corps.
- Notre foie est là pour métaboliser l'alcool, les hormones, les médicaments et les toxines présentes dans notre environnement.
- Nos reins nous servent de filtres, réabsorbant dans le corps ce dont nous avons besoin et excréant ce qui est inutile, comme les déchets et les toxines, dans l'urine.
- Grâce à la peau, notre corps peut sécréter de la transpiration, qui est principalement composée d'eau mais peut également contenir des déchets et possiblement des métaux lourds.
- Tous les jours, nos intestins choisissent quoi faire circuler dans notre corps et quoi excréter.

En y pensant bien, on se rend compte que notre corps effectue, tout au long de la journée, une détoxification naturelle. Enfin, il n'y a pas de données scientifiques qui prouvent l'efficacité des détox à long terme, que ce soit pour la perte de poids ou l'amélioration de la santé globale.

## Conséquences physiques et mentales

Il faut savoir que les inconvénients physiques et mentaux de la détox sont étroitement liés. Pour bien des gens, se passer d'aliments solides est épuisant sur le plan physique et mental; si l'on tient compte des facteurs de stress supplémentaires, comme le retour au travail ou à l'école durant cette nouvelle phase de la pandémie de COVID-19, une détox peut être exigeante pour la santé mentale.

Une détoxification peut également endommager notre relation avec la nourriture. En effet, un régime alimentaire trop restrictif tend à entraîner des épisodes de compulsions alimentaires, ce qui peut faire naître des associations désagréables avec la nourriture ainsi qu'un sentiment de honte ou de culpabilité.

De surcroît, réduire ainsi son apport calorique peut augmenter la production de l'hormone du stress, le cortisol. Le cortisol étant lié à la prise de poids, il est souvent difficile de ne pas reprendre des kilos perdus trop rapidement.

En somme, si l'on se sent vidé mentalement et physiquement, c'est que la détox ne tient pas ses promesses de bien-être et d'augmentation de l'énergie.

## Alors pourquoi entend-on si souvent que les détox sont bénéfiques?

Les détoxifications peuvent donner l'illusion d'être efficaces au début, car le fait d'arrêter de consommer des aliments solides entraîne des changements rapides.

Ainsi, vous pourriez constater une perte de poids pendant une détox, mais il s'agit surtout d'une perte d'eau due à l'élimination des stocks de glucides, et non seulement de l'effet d'un apport calorique réduit. Ce type de perte de poids ne peut être maintenu à long terme... à moins que vous ne comptiez poursuivre votre détox pour toujours, ce qui n'est absolument pas recommandé!

Dans le cadre d'une détox, vous éliminez également plusieurs aliments sucrés ou transformés de votre régime alimentaire, ce qui pourrait vous aider à vous sentir mieux. Cependant, il est tout à fait possible de le faire tout en continuant de consommer des aliments solides.

Enfin, on ne peut ignorer la part de l'effet placebo. Le cerveau et le corps sont si intrinsèquement liés que quand on s'attend à certains résultats, le corps les produit parfois même en l'absence d'un traitement actif.

## Les détox sont-elles dangereuses?

En effet, les détoxifications peuvent produire des effets indésirables; ajoutons que l'on n'a encore jamais prouvé

l'innocuité et l'efficacité d'un programme de détox commercial.

Les régimes alimentaires restrictifs ne sont pas dépourvus de risques pour la santé mentale et physique, parmi lesquels le ralentissement du métabolisme, qui pourrait compliquer la gestion du poids à long terme. Parmi les autres effets secondaires de la détox, nommons la perte musculaire, les carences nutritionnelles, la fatigue, les étourdissements, l'anxiété, l'irritabilité, les crampes, la perte des cheveux, la nausée et la constipation.

Si vous choisissez tout de même d'entreprendre une détox, il est recommandé de consulter un nutritionniste, tout particulièrement si vous vivez avec un problème de santé.

## Tirez profit de la détoxification naturelle

Si vous voulez que vos organes fonctionnent au mieux, les priver des nutriments dont ils ont besoin pour faire leur travail n'est pas la solution. Optimisez plutôt les méthodes naturelles de détoxification en suivant ces conseils :

- Enrichissez votre régime de légumes crucifères, comme le brocoli et le chou-fleur, ainsi que de baies, d'artichauts, d'ail, d'oignons, de poireaux et de thé vert. Tous ces aliments contiennent des nutriments qui peuvent réguler le travail détoxifiant et antioxydant du foie.
- Consommez beaucoup de fibres en mangeant des fruits, des légumes, des noix, des graines et des aliments à grains entiers. En effet, les fibres ont un effet à la fois direct (en joignant les toxines à la bile pour faciliter leur élimination) et indirect (en nourrissant les bactéries intestinales, dont les produits peuvent renforcer la capacité d'excrétion des toxines du foie et des reins).
- Buvez beaucoup d'eau, ce qui facilitera l'excrétion d'urine et de toxines absorbées quotidiennement par les reins.
- Consommez suffisamment de protéines maigres. Votre corps en a besoin pour produire une quantité adéquate de glutathion, sa principale enzyme de détoxification!
- Transpirez plusieurs fois par semaine!
- Diminuez votre exposition aux toxines et contaminants connus (fumée, pollution, pesticides contenus dans la nourriture, alcool, drogues illicites, métaux lourds et mercure, pour n'en nommer que quelques-uns).

## En conclusion

Entretenir une relation saine avec la nourriture est une facette essentielle de la santé personnelle. Nous vous invitons à **consulter un diététiste agréé** pour apprendre comment optimiser votre santé par l'alimentation (ou pour continuer de le faire!), ainsi que pour évaluer les programmes de détox que vous envisagez.

# 5

## CHOSSES À SAVOIR SUR LES INFIRMIERS PRATICIENS SPÉCIALISÉS



Si vous avez utilisé Akira par TELUS Santé pour obtenir une consultation médicale virtuelle, vous avez probablement déjà été en contact avec l'un de nos infirmiers praticiens spécialisés (IPS) – bien que 40 % de nos cliniciens portent ce titre, bon nombre de Canadiens savent peu de choses sur le métier d'infirmier praticien spécialisé.

Saviez-vous que les infirmiers praticiens spécialisés ont un diplôme d'études supérieures et une vaste expérience clinique, et qu'ils ont passé des examens de licence? Tous nos cliniciens sont Canadiens et ont le droit d'exercer dans la province ou le territoire où ils œuvrent, mais les IPS peuvent exercer la médecine de façon autonome, rédiger des ordonnances, diriger les patients vers des spécialistes, poser des diagnostics et traiter les maladies.

## Voici cinq choses à savoir sur les infirmiers praticiens spécialisés :

**1) Ils ont une formation poussée et une vaste expérience clinique.** Les candidats qui souhaitent devenir infirmiers praticiens spécialisés doivent suivre une formation en soins infirmiers d'une durée de quatre ans et acquérir au moins deux ans d'expérience clinique en tant qu'infirmiers autorisés (dans la plupart des provinces et territoires). Les candidats retenus suivent ensuite une formation supplémentaire de deux ans à temps plein et doivent réussir leurs examens finaux afin d'obtenir le droit d'exercer ce métier.

**2) Ils peuvent exercer la médecine de façon autonome.** En tant que praticiens indépendants, les IPS fournissent un large éventail de conseils médicaux généraux dans des domaines qui comprennent notamment la grossesse, la croissance et le développement en pédiatrie, les médicaments en vente libre, la médecine des voyages, la prudence au soleil, et l'éducation des patients en général. Ils sont également en mesure d'établir des priorités de traitement selon les symptômes.

**3) Ils peuvent rédiger des ordonnances, prescrire des examens en imagerie et des analyses en laboratoire, et peuvent diriger les patients vers des spécialistes.** Les infirmiers praticiens spécialisés peuvent rédiger de nouvelles ordonnances pour traiter toute une série de problèmes de santé comme les infections, les questions de santé mentale, la prise en charge de la tension artérielle et du cholestérol, l'ostéoarthrite, les questions d'ordre dermatologique, et plus encore. Ils peuvent aussi renouveler les ordonnances (à l'exception des narcotiques) prescrites par d'autres professionnels de la santé.

Les IPS peuvent également remplir des demandes d'imagerie médicale (radiographies, échographies, etc.), orienter les patients vers des spécialistes (neurologues, physiothérapeutes, dermatologues, cardiologues, etc.), en plus d'exiger des analyses en laboratoire et analyser les résultats de ceux-ci. Dans certains cas, des consultations en personne sont recommandées au préalable, notamment pour les demandes d'IRM et de tomodensitométrie.

**4) Ils se spécialisent dans la prise en charge des maladies chroniques et l'évaluation de la santé selon une approche globale.** La formation des infirmiers praticiens spécialisés comprend la prise en charge des maladies chroniques et l'évaluation de la santé selon une approche globale, notamment le dépistage du risque, le diagnostic et le traitement d'un grand nombre de maladies, et la promotion

de la santé. Grâce à leur solide formation, les IPS constituent une excellente première ligne de défense contre les maladies et autres problèmes de santé.

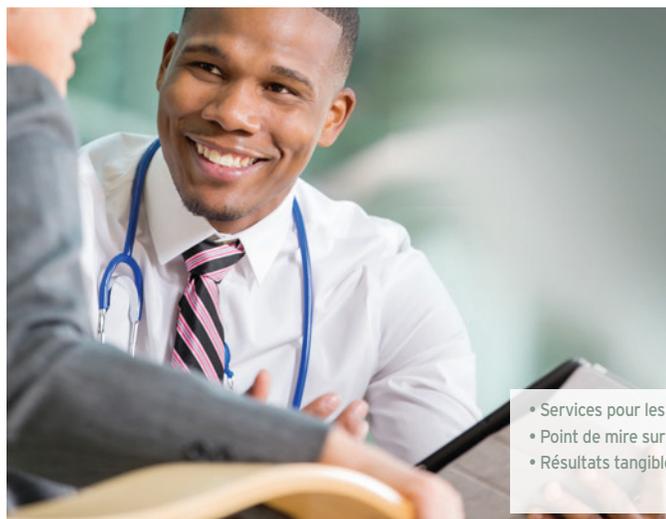
À l'instar de nombreux autres professionnels de la santé, les IPS peuvent se spécialiser dans divers domaines comme la santé mentale, la pédiatrie, la médecine des voyages et les soins de courte durée. Les IPS d'Akira travaillent en étroite collaboration, tirent profit de l'expertise de leurs collègues et consultent l'équipe de spécialistes à l'interne afin de prodiguer les meilleurs soins possibles à leurs patients.

**5) Ils offrent une vaste gamme de services.** L'équipe d'infirmiers praticiens spécialisés d'Akira par TELUS Santé fournit une vaste gamme de services pour soutenir les Canadiens lorsqu'ils en ont le plus besoin. Formés pour recourir à une approche globale, les IPS prennent en considération chaque facteur dans la pose d'un diagnostic et la mise au point d'un plan de traitement. Nombreux IPS de la solution de soins virtuels de TELUS Santé se spécialisent dans l'aide aux patients atteints de dépression et d'anxiété et sont en mesure d'intervenir au moyen de techniques de thérapie cognitivo-comportementale et par le repérage de ressources communautaires.

Les infirmiers praticiens spécialisés prennent leurs patients en charge dans toute la mesure du possible en dispensant des conseils de médecine générale, en rédigeant des ordonnances ou en orientant ces derniers vers des spécialistes, et en effectuant un suivi quelques jours plus tard afin d'évaluer leur état ou l'efficacité d'un médicament. L'équipe d'IPS d'Akira par TELUS Santé prodigue un niveau de soins qui est toujours reçu favorablement par les patients de l'ensemble du pays.

## Le saviez-vous?

Qu'ils vivent à la maison ou à l'extérieur, vos enfants âgés de 26 ans et moins (et votre conjoint!) ont accès à des consultations médicales sécurisées sur demande avec **Akira par TELUS Santé**. Assurez-vous que les profils des membres de votre famille sont activés dès aujourd'hui afin qu'ils puissent rapidement consulter un médecin au fur et à mesure qu'ils en ont besoin - à la maison, au travail ou à l'école.



medisys

soutenu par  
TELUS Santé

Votre partenaire de confiance pour protéger  
la santé et le mieux-être de vos employés



SANTÉ DES CADRES



SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE DES EMPLOYÉS



SOINS VIRTUELS



SANTÉ AU TRAVAIL

- Services pour les organisations de toute taille, de tous les secteurs et des emplacements de tous genres
- Point de mire sur la prévention afin d'améliorer les résultats en matière de santé et de réduire les coûts à long terme
- Résultats tangibles démontrant un rendement de l'investissement quantifiable

medisys.ca



# 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)