

L'inspiration

Bulletin mensuel | Juin 2021

Idées inspirantes pour vivre en santé.

Dans cette édition

S'aider soi-même et aider les autres à se sentir mieux maintenant.

Recette : Tartine améliorée

Huit mythes qui pourraient augmenter vos douleurs lombaires

Quoi de neuf : programmes et événements pour favoriser votre mieux-être.



 **TELUS**^{MD}
Santé

TELUS Santé est solidaire des
Tk'emlúps te Secwépemc, de la nation
Secwépemc ainsi que des survivants
et des survivants intergénérationnels
des pensionnats.

Cette nouvelle est un tragique rappel
de la discrimination subie par les
Premières Nations, les Métis et les
Inuits partout au pays.

Nous continuerons à écouter les leaders
et les communautés autochtones, à
apprendre d'eux, à reconnaître nos
préjugés et à activement démontrer
notre engagement à donner suite aux
94 appels à l'action de la Commission
de vérité et réconciliation.



S'aider soi-même et aider les autres à se sentir mieux maintenant.

Par la D^{re} Beth Donaldson, médecin de famille et directrice médicale, Cliniques TELUS Santé

La pandémie de COVID-19 a jeté de l'huile sur un feu qui brûlait déjà dans de nombreux ménages et milieux de travail du pays : celui du stress chronique.

Bien que le stress (le résultat de la sécrétion importante d'hormones dans l'organisme) soit une réponse normale à une pression ou à des exigences circonstancielles, un stress chronique ou prolongé n'est ni normal ni sain.¹ Celui-ci augmente le risque de problèmes de santé mentale et physique comme l'anxiété et la dépression, la toxicomanie, les troubles du sommeil, la douleur, les troubles digestifs, un système immunitaire affaibli, des problèmes de fertilité, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et l'AVC.²

Un proche cousin du stress prolongé est l'épuisement professionnel (burnout), c.-à-d., un état à la limite du surmenage intellectuel. L'Organisation mondiale de la santé le décrit comme un syndrome résultant d'un stress chronique qui n'a pas été correctement géré.³

Malheureusement, à cause du stress incessant déclenché par les événements de 2020 et de 2021, l'épuisement professionnel est devenu l'état normal de bien des personnes.

Lors d'un récent sondage⁴ réalisé auprès de 1 500 employés dans 46 pays afin d'évaluer la situation relative à l'épuisement professionnel et au bien-être pendant la pandémie de COVID-19 :



89 %

des répondants ont affirmé que leur vie professionnelle se détériorait.



85 %

des répondants ont indiqué une diminution de leur bien-être.



55 %

des répondants ont affirmé être incapables de concilier leur travail et leur vie personnelle.



2 %

des répondants ont qualifié leur bien-être comme étant excellent.

Il est aisé de comprendre pourquoi on se sent ainsi. Par contre, nous pouvons prendre des mesures pour nous aider, et pour aider les autres, à remonter la pente dès maintenant.

Auparavant, il était bien plus facile de tracer une ligne entre le travail et la vie personnelle puisqu'on devait physiquement prendre l'autobus ou la voiture pour se rendre au travail. Pour de nombreux Canadiens, le travail est aujourd'hui tellement efficace d'un point de vue technologique qu'on peut travailler en tout temps et en tout lieu : sur un banc de parc après une séance de course à pied, pendant l'entraînement de soccer des enfants, ou à la maison pendant que le reste de la famille regarde un film. Ce nouveau degré de connectivité a été des plus utiles en nous permettant de travailler à distance, mais représente également une menace pour l'équilibre physique et émotionnel.

En n'étant pas pleinement conscients de cette épée à double tranchant, nombreux sont ceux qui se dirigent vers l'épuisement professionnel. Alors que nous commençons à envisager un avenir post-pandémique, les travailleurs et les employeurs doivent reconnaître que les effets de notre stress chronique vont probablement perdurer bien après la pandémie.

Voici quelques stratégies que les familles peuvent mettre en place à la maison et que les employeurs peuvent instaurer en milieu de travail pour soutenir les Canadiens pendant que ces derniers se remettent de leur stress :

1. Pratiquez l'empathie et la compassion.

Au travail comme à la maison, essayez d'avoir de la compassion envers les autres et envers vous-même. Ce processus n'est pas toujours intuitif et n'est parfois pas chose aisée. Lorsque vous sentez votre fréquence cardiaque augmenter, une tension dans votre visage ou votre mâchoire qui se serre, prenez le temps de remarquer la sensation et de vous demander pourquoi votre corps réagit ainsi. Faites preuve de la même compassion envers les autres – collègue, conjoint, enfant ou voisin – lorsqu'ils réagissent difficilement à une situation.

Il peut être utile de se dire : « _____ fait son possible pendant cette pandémie. » (Cela comprend la personne qui vient de vous couper en voiture.) Prendre le temps d'être pleinement conscient lors des situations quotidiennes peut contribuer à diminuer le stress mental et physique qui s'accumule pendant la journée.



2. Normalisez les discussions relatives à la santé mentale à la maison et au travail.

On a tendance à apprendre davantage des mentors qui donnent l'exemple. En tant qu'employeur ou gestionnaire, visez la conciliation travail-vie personnelle, pratiquez la pleine conscience, faites preuve de compassion et d'empathie dans vos actions, et les autres auront tendance à reproduire les mêmes comportements. Si vous voyez un collègue ou un ami qui semble éprouver des difficultés, prenez le temps de vous assoir avec lui pour apprendre ce qui se passe dans sa vie et lui dire que vous êtes là. Cela peut déjà faire toute la différence. Si vous êtes à l'aise de le faire, vous pouvez également l'orienter vers un [professionnel de la santé de confiance](#) ou un [fournisseur de soins virtuels](#).

3. Réduisez la charge de travail.

Je rencontre de nombreux patients qui vivent des circonstances extraordinaires et, par conséquent, qui vivent un stress extraordinaire, tant sur le plan professionnel que personnel. Ils ont d'innombrables raisons de continuer à foncer tête baissée : il faut s'accrocher jusqu'à l'embauche d'un employé supplémentaire, ou jusqu'à la conclusion de telle affaire, ou jusqu'à ce que leur enfant termine le secondaire, ou jusqu'à ce qu'ils aient remboursé l'hypothèque, etc.

Toutefois, pendant qu'on attend que ces choses se réalisent, la vie (et souvent les possibilités) nous échappe. Soyez ouvert à en faire moins, et pas uniquement au travail, mais dans votre vie personnelle aussi. Envisagez de consulter un [professionnel de la santé mentale](#), un coach de vie ou un encadreur professionnel pour vous aider à vous remettre sur la bonne voie. Le fait de demander de l'aide est souvent la première et la plus importante étape vers le rétablissement.

4. Accordez la priorité à vos relations familiales et amicales.

Cette mesure peut être difficile, car toute la famille doit être d'un même esprit si l'on espère retrouver l'harmonie familiale. Je vous encourage à prendre un moment en famille chaque semaine pour décider ensemble des tâches et des activités à prioriser. Peut-on supprimer certaines tâches? Avez-vous laissé du temps dans votre horaire pour un dialogue constructif entre vous? Avez-vous du temps libre pour « ne rien faire »?

Il importe aussi d'accorder du temps aux gens hors de votre foyer qui vous sont chers. Prévoyez du temps au courant de la semaine pour communiquer avec des collègues, des voisins ou des amis. Pourquoi ne pas leur livrer des gâteries ou un repas fait maison, ou simplement leur envoyer une carte de souhaits par la poste? Accorder de l'attention à quelqu'un que vous aimez peut contribuer à améliorer sa journée/semaine/mois/année, et peut également aider à diminuer votre stress en suscitant un sentiment de gratitude. N'oubliez pas d'agir avec générosité envers vous-même et envers les gens qui vous tiennent à cœur.

Apprenez-en plus sur nos services de santé mentale



Tartine améliorée

Une simple tranche de pain grillée fournit des glucides pour l'énergie et des fibres pour apporter une sensation de satiété. C'est bien, mais pourquoi ne pas la transformer en repas digne d'un resto? Il suffit d'ajouter des étages de couleurs et de textures pour rehausser le contenu nutritionnel de gras sain et de protéines.

Voici 10 combinaisons intéressantes à essayer au déjeuner, au dîner ou au souper :

Houmous + légumes-feuilles + filet de vinaigre balsamique

Fromage à la crème + tranches de concombres + sel

Avocat écrasé + tranches de tomates + flocons de chili

Beurre d'amande + pomme + cannelle

Beurre d'arachide + banane + brisures de chocolat

Yogourt + petits fruits + filet de sirop d'érable

Tranches d'œuf dur + fromage râpé + champignons tranchés

Fromage ricotta + tranches de betteraves rôties + basilic frais

Fromage havarti + moutarde + cornichons tranchés

Haricots cuits en conserve + légumes-feuilles croustillants

Apprenez-en plus sur nos services de nutrition



Huit mythes qui pourraient augmenter vos douleurs lombaires.

Par Kosta Ikonou, physiothérapeute, Cliniques TELUS Santé

La lombalgie est le problème musculosquelettique le plus courant à l'échelle mondiale. Naturellement, les gens cherchent des réponses pour obtenir un soulagement, mais ces recherches aboutissent souvent à des résultats peu utiles ou inefficaces. En effet, la désinformation sur la lombalgie peut entraîner un accroissement de la douleur, une invalidité, un arrêt de travail et un abus de médicament.⁶

Voici quelques mythes courants sur la lombalgie qui vous empêchent peut-être de vous sentir mieux :

Mythe 1 : La lombalgie est habituellement un problème médical grave.

Une douleur lombaire persistante peut être très perturbante, mais est rarement susceptible de mettre la vie en danger. Moins de 1 % des cas vus en soins primaires sont causés par une véritable affection vertébrale.⁷

Mythe 2 : La lombalgie deviendra persistante et s'accroîtra avec l'âge.

Le vieillissement ne cause pas de douleurs lombaires, et les recherches confirment cette conclusion :⁸ rester actif, gérer le stress et adopter une alimentation saine et équilibrée sont des mesures qui peuvent contribuer à protéger les personnes de tout âge contre les douleurs lombaires.



Mythe 3 : Une lombalgie persistante est invariablement liée à des lésions tissulaires.

Votre dos est solide. Le temps de récupération est d'environ trois mois après une blessure. Si la douleur persiste plus longtemps, cela signifie qu'il y a d'autres facteurs en jeu. Si vous avez déjà ressenti une douleur au bas du dos ou ailleurs à votre réveil ou après un simple mouvement, celle-ci pourrait être associée à une augmentation de la tension, au stress, à un sommeil de mauvaise qualité, à la fatigue, à l'inactivité, ou à une activité que vous n'avez pas l'habitude de pratiquer.⁹ Ces facteurs pourraient rendre votre dos plus sensible à la douleur, ce qui déclenche une réaction protectrice de douleur qui n'est pas nécessairement causée par une lésion.¹⁰

Mythe 4 : Un examen par imagerie est toujours nécessaire pour déceler la cause de la lombalgie.

Les examens par imagerie montrent rarement la cause intégrale de la lombalgie.¹¹ Il importe de noter que lorsqu'on passe un tel examen, le rapport indiquera la présence de tout bombement discal, d'arthrite, de dégénérescence, etc. Cependant, les examens de personnes qui n'éprouvent pas de douleur peuvent également révéler de tels problèmes.¹²

Mythe 5 : Une douleur liée à l'activité physique ou à un mouvement est toujours un signe qu'il faut arrêter ou modifier l'activité.

Lorsqu'une douleur persiste au-delà de trois mois, les muscles environnants deviennent plus sensibles au toucher et au mouvement. Lorsqu'on ressent de la douleur au mouvement, c'est une conséquence du degré auquel les structures environnantes sont devenues sensibles, et pas nécessairement de la quantité de « dommages » présents. Il est normal de ressentir un certain inconfort lorsqu'on recommence à bouger et à faire de l'activité physique après une blessure. Il est donc très important de vous rappeler que vous êtes en sécurité et d'augmenter votre niveau d'activité en douceur, avec le soutien d'un professionnel.

Mythe 6 : La lombalgie est causée par une faiblesse de la musculature centrale du tronc; il faut contracter ces muscles en tout temps.

Contracter continuellement les muscles centraux peut être contreproductif. En effet, cela peut signaler au cerveau la présence d'une blessure à protéger et déclencher ensuite une réaction indésirable de douleur. Un physiothérapeute qualifié peut vous aider à vous assurer que votre corps est bien soutenu.

Mythe 7 : Une charge vertébrale répétée entraîne de l'usure, des déchirures et des lésions tissulaires.

Comme l'activité physique et les exercices de résistance renforcent les muscles, bouger et appliquer une charge sur la colonne vertébrale améliore la résistance et la santé du dos. Des activités comme courir, effectuer des torsions, se pencher et soulever des poids sont sécuritaires si l'on commence progressivement et que l'on s'exerce régulièrement. Le dos est l'une des structures les plus solides du corps.

Mythe 8 : Une poussée de douleur indique la présence de lésions tissulaires et nécessite du repos.

Des poussées de douleur peuvent survenir de façon inattendue, mais ne sont souvent pas liées à des lésions tissulaires. Les éléments déclencheurs les plus courants sont le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité, la tension, une humeur dépressive, l'inactivité ou une activité nouvelle ou inhabituelle.

Bien gérer ces éléments déclencheurs peut aider à prévenir les exacerbations. Si vous ressentez une poussée de douleur, il est important de rester calme, de bouger selon votre seuil de tolérance, et de consulter un physiothérapeute au besoin.

Apprenez-en plus sur nos services de physiothérapie

Montrez votre fierté.

Juin est le mois de la Fierté au Canada. Chez TELUS Santé, nous croyons que le fait de souligner la diversité de nos équipes, de nos patients et de nos collectivités amène de nouvelles perspectives, renforçant du même coup notre capacité de contribuer à l'obtention de résultats remarquables pour la santé des Canadiens.

Nous prenons position pour aider à mettre un terme à la discrimination des communautés LGBTQ+ par l'écoute, l'éducation, l'action et l'alliance.

Apprenez-en plus sur nos initiatives en matière de fierté



5. Wu, Aimin et al. "Global low back pain prevalence and years lived with disability from 1990 to 2017: estimates from the Global Burden of Disease Study 2017." *Annals of translational medicine* vol. 8,6 (2020): 299. doi:10.21037/atm.2020.02.175
6. O'Sullivan PB, Caneiro J, O'Sullivan K, et al. Back to basics: 10 facts every person should know about back pain *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:698-699. 7. Bardin LD, King P, Maher CG. Diagnostic triage for low back pain: a practical approach for primary care. *Med J Aust.* 2017 Apr 3;206(6):268-273. doi: 10.5694/mja16.00828. PMID: 28359011. 8. O'Sullivan PB, Caneiro J, O'Sullivan K, et al Back to basics: 10 facts every person should know about back pain *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:698-699. 9. O'Sullivan PB, Caneiro J, O'Sullivan K, et al Back to basics: 10 facts every person should know about back pain *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:698-699. 10. O'Sullivan PB, Caneiro J, O'Sullivan K, et al Back to basics: 10 facts every person should know about back pain *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:698-699. 11. Bardin LD, King P, Maher CG. Diagnostic triage for low back pain: a practical approach for primary care. *Med J Aust.* 2017 Apr 3;206(6):268-273. doi: 10.5694/mja16.00828. PMID: 28359011. 12. O'Sullivan PB, Caneiro J, O'Sullivan K, et al Back to basics: 10 facts every person should know about back pain *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:698-699.

Quoi de neuf : Programmes et événements pour favoriser votre mieux-être.



Pour en savoir plus
ou pour s'inscrire

Coût : 225,00 \$, taxes comprises

Cours virtuel | Pleine conscience et méditation pour débutants.

Apprendre à pratiquer la pleine conscience et la méditation peut contribuer à créer de l'espace mental, à favoriser la détente profonde, à réduire le stress, à améliorer la résilience, et plus encore. Notre cours sur la pleine conscience et la méditation pour les débutants a été conçu pour vous l'enseigner.

Veillez noter que ce programme est actuellement offert en anglais seulement aux résidents de l'Alberta et de la Colombie-Britannique.

Les mardis, du 6 au 27 juillet 2021, 12 h à 13 h HAP / 13 h à 14 h HAR



Inscription

Coût : 498,75\$, taxes comprises

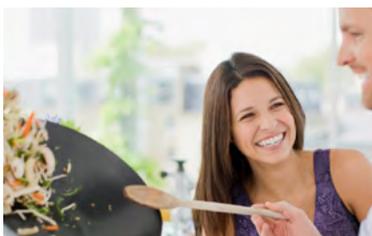
Programme virtuel | Résilience au stress.

Le stress fait partie intégrante de la vie quotidienne, mais on peut contribuer à réduire son influence négative sur la santé et le bien-être en améliorant la résilience au stress.

Ce programme de psychoéducation et de développement des compétences d'une durée de 8 semaines aidera les participants à acquérir une meilleure compréhension du stress et de leurs réactions à celui-ci, et comprendra une formation sur la résilience au moyen de stratégies pratiques étayées par la recherche.

Veillez noter que ce programme est actuellement offert en anglais seulement aux résidents de la Colombie-Britannique.

Les mercredis, du 8 septembre au 27 octobre 2021, 9 h 30 à 11 h HNP



Préinscription

Gratuit

Défi virtuel | Défi 30 jours sans sucre.

Les Canadiens consomment en moyenne 40 kg (88 livres) de sucre chaque année. C'est plus de deux fois la limite quotidienne recommandée par Diabète Canada*. Êtes-vous prêt pour un changement?

De retour à la demande générale, notre défi 30 jours sans sucre a été revu pour offrir plus de délicieuses recettes, de stratégies liées au mode de vie et de questionnaires amusants pour vous aider à abandonner les sucres ajoutés et raffinés pendant 30 jours et, ultimement, à réduire votre consommation pour la vie.

Le défi commence bientôt!



The logo for TELUS Santé. It features a stylized green 'e' symbol on the left, followed by the word 'TELUS' in a bold, dark blue, sans-serif font, and the word 'Santé' in a smaller, dark blue, sans-serif font to its right.

Soins personnalisés. Service premium.

Le magazine mensuel électronique des
Cliniques TELUS Santé est gratuit pour les
clients et les abonnés.

Inscrivez-vous