

L'inspiration

Bulletin mensuel | Mai 2021

Idées inspirantes pour vivre en santé.

Dans cette édition

Cinq tendances dans le domaine du mieux-être en entreprise dans un monde post-pandémique.

Recette : Souvlaki de poulet accompagné de tzatziki maison.

Comment surmonter la peur des aiguilles ?

Quoi de neuf : Programmes et activités pour appuyer votre parcours santé.





Cinq tendances mieux-être au travail dans un monde post-pandémique.

Par Janice Evenson, Chef d'équipe – Programmes client, Cliniques TELUS Santé

Le monde du travail canadien a changé de façon spectaculaire en raison de la pandémie de COVID-19 – et les programmes de mieux-être en entreprise doivent emboîter le pas. Les Canadiens ont de nouvelles priorités, de nouveaux besoins et de nouveaux défis, et les employeurs jouent un rôle prépondérant en vue de trouver des solutions.

Comme on s'attend à ce que le modèle hybride télétravail-travail en présentiel se poursuive pour une durée indéterminée dans de nombreux domaines, les employeurs ont maintenant la responsabilité élargie d'assurer le bien-être de leurs employés en télétravail. Horaires de travail flexibles, service de garde et évaluations du mieux-être ne sont que la pointe de l'iceberg en matière de mieux-être. Les programmes de mieux-être en entreprise doivent évoluer afin d'intégrer un meilleur soutien en santé mentale pour tous les employés, des activités de mobilisation pertinentes pour les employés en télétravail ainsi que des modifications aux programmes d'avantages sociaux pour répondre aux besoins des personnes, peu importe où elles se situent dans leur parcours santé.

Voici cinq tendances dans le domaine du mieux-être en entreprise à prendre en considération pour vos employés dans notre monde post-pandémique :

1. Une offre soutenue en santé mentale. L'indice de santé mentale de Morneau Shepell a mesuré l'incidence de la COVID-19 au Canada, et les résultats sont alarmants. En effet, 80 % des Canadiens ont déclaré que la pandémie avait un effet négatif sur leur santé mentale¹. Les dirigeants doivent réévaluer les besoins de leurs employés et se doter de programmes complets qui favorisent la santé physique et mentale, tout en fournissant des ressources et des traitements pour divers problèmes de santé mentale, allant des difficultés financières à l'insomnie, en passant par l'anxiété et la dépression.

2. Programmes élargis de conditionnement physique et de mieux-être fondés sur la technologie. Selon un sondage mené par Enterprise Technology Research, le pourcentage d'employés en télétravail à temps plein doublera en 2021². La mise en valeur d'un sentiment d'appartenance et d'une culture du mieux-être continuera de se faire en mode virtuel pour de nombreuses entreprises.

Que les employés travaillent sur place ou à domicile, nombre d'entre eux sont nostalgiques des « discussions autour de la machine à café », où ils échangeaient de manière informelle avec leurs collègues pour nouer des relations et partager des idées. Les employés en présentiel bénéficient d'un contact quotidien avec un collègue, de la possibilité de poser des questions et de tenir des discussions informelles à propos de situations professionnelles. Pour les employés en télétravail, cela représente un défi. Les employeurs doivent recourir à des applications, [des défis d'équipe en ligne](#) et des séances virtuelles, comme des cours de conditionnement physique suivis d'une séance de clavardage pour favoriser les communications entre employés. Envisagez d'organiser des démonstrations culinaires, des ateliers, des clubs de lecture, des séances de jardinage, des pauses-café clavardage et des clubs d'artisanat, qui peuvent contribuer à renforcer le sentiment d'appartenance.





3. Comptes de gestion du mieux-être flexibles. Par la force des choses, les employés ne consomment plus les programmes de mieux-être de la même manière. Les comptes mieux-être flexibles sont en voie de devenir la norme, en permettant aux employés d'obtenir immédiatement le soutien dont ils ont besoin en matière de santé³. Plutôt que de s'inscrire dans un centre de conditionnement physique, les employés peuvent choisir d'investir dans un appareil d'entraînement pour la maison ou dans des séances virtuelles d'entraînement privé. Ils peuvent opter pour des conseils sur la nutrition ou une évaluation de l'ergonomie de leur poste de télétravail, plutôt que de recevoir des massages. Les employés en télétravail peuvent également se tourner vers des options de dépenses liées au mieux-être comme le remboursement des frais d'Internet pour de la programmation virtuelle en continu.

4. Programmes de mieux-être à l'échelle mondiale. La pandémie nous a enseigné que les plateformes numériques pouvaient connecter des employés de partout dans le monde. Les sociétés envisageront dorénavant d'offrir des programmes de mieux-être à l'échelle de l'entreprise à la fois aux employés en télétravail et à ceux qui travaillent en présentiel, en les réunissant d'une façon qui n'existait pas avant la pandémie. Il en résultera une véritable communauté mondiale composée d'employés de différents pays qui profitent des mêmes programmes virtuels.

5. Intégration verticale des initiatives de mieux-être. Étant donné que la frontière entre le travail et la vie personnelle s'est brouillée, les initiatives de mieux-être seront essentielles afin de réduire le stress au minimum et de favoriser la santé. Les initiatives de mieux-être sont beaucoup plus susceptibles d'être couronnées de succès avec le soutien et la participation de la direction⁴. Les dirigeants donnent le ton en préconisant des programmes de mieux-être, par exemple en interdisant les réunions avant 9 h, entre 12 h et 13 h et après 16 h 30, et en terminant les réunions 10 minutes plus tôt pour inciter les employés à prendre une pause pour bouger; en animant des pauses d'étirements, en participant à des défis sportifs internes et en communiquant leurs propres stratégies pour composer avec le télétravail pour créer un climat positif. Le fait de former les gestionnaires à encourager de saines relations, à inciter les employés à prendre leur santé en main, à constamment rappeler aux employés les programmes qui sont mis à leur disposition grâce aux avantages sociaux, de même que par le biais du programme d'aide aux employés et à la famille (PEAF) peut contribuer à accroître la confiance des employés et éventuellement leur maintien en poste⁵.

Renseignez-vous sur nos programmes de mieux-être en entreprise

1. Morneau Shepell. 2020. « 81% of Canadians say coronavirus is negatively affecting their mental health ». 2. Chavez-Dreyfus, Gertrude. 2020 « Permanently remote workers seen doubling in 2021 due to pandemic productivity – survey ». Reuters. 3. Banjaree, K. 2020. « Workplace Wellness after COVID-19 », Zenefits. 4. Global Industry Analysts Inc. 2021. « Corporate Wellness - Global Market Trajectory & Analytics ». 5. Weins, D. 2020. « The future of corporate wellness – how to engage remote employees in the COVID era ». HR Daily Advisor.



Souvlaki de poulet accompagné de tzatziki maison.

Temps de préparation : 40 minutes

Donne 6 portions de poulet et 3 tasses de tzatziki

Cette recette de souvlaki de poulet tout aussi délicieux grillé que cuit au four ne manquera pas de devenir un incontournable de votre rotation de repas pendant des années. Le tzatziki maison fait passer ce classique au niveau supérieur.

Ingrédients

Souvlaki

- 1,5 livre (0,7 kg) de poitrines de poulet désossées sans la peau, coupées en bouchées.
- 5 gousses d'ail, pelées et émincées.
- 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- 1 c. à soupe d'origan séché.
- 1 c. à thé de sel kasher.
- ½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu.
- Le jus de 1 gros citron frais.

Tzatziki

- 2 tasses de yogourt grec nature.
- 4 gousses d'ail, pelées et émincées.
- 1 concombre anglais, épépiné et râpé (environ 1 tasse).
- 2 c. à soupe d'aneth frais haché (ne pas utiliser d'aneth séché).
- 1 à 2 c. à soupe de jus de citron frais.
- 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- ½ c. à thé de sel de mer.
- ¼ de c. à thé de poivre noir fraîchement moulu.

Préparation

1. Faire tremper des brochettes de bois dans l'eau pendant au moins 30 minutes avant la cuisson pour éviter qu'elles brûlent (ou utiliser des brochettes de métal).
2. Combiner les morceaux de poulet, l'ail, l'huile d'olive, l'origan, le sel, le poivre noir et le jus de citron dans un grand sac de congélation refermable ou dans un bol à mélanger et remuer jusqu'à ce que le poulet soit enrobé uniformément. Refermer le sac ou couvrir le bol et réfrigérer de 30 minutes à 1 journée.
3. Retirer le poulet et jeter le reste de la marinade. Enfiler le poulet sur les brochettes.
4. Sur le grill : préchauffer le grill à puissance moyenne-élevée. Placer les brochettes sur le grill et cuire de 6 à 8 minutes, en les retournant une fois, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit et que l'intérieur ait perdu sa couleur rosée. Transférer les brochettes dans une assiette et servir immédiatement.
5. Au four : préchauffer à grill (broil), et placer la grille à environ 6 pouces (15 cm) du haut du four. Placer les brochettes sur une grande plaque de cuisson et passer sous le grill pendant 6 à 8 minutes, en les retournant une fois, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit et que l'intérieur ait perdu sa couleur rosée. Transférer les brochettes dans une assiette et servir immédiatement.

Préparation du tzatziki

1. Placer le concombre râpé dans une passoire fine et presser pour faire sortir le plus de liquide possible.
2. Bien mélanger tous les ingrédients. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
3. Servir immédiatement ou réfrigérer dans un contenant hermétique pendant un maximum de 2 jours.

Informations nutritionnelles par portion :

272 calories, 4 g de glucides, 2 g de sucre, 1 g de fibres, 36 g de protéines, 12 g de lipides (3 g saturés)

Recette adaptée de : Gimme Some Oven.

Apprenez-en plus au sujet de nos services en nutrition



Comment surmonter la peur des aiguilles ?

Par la docteure Rhonda Low, médecin de famille, Cliniques TELUS Santé

La peur des aiguilles peut causer un sentiment d'appréhension chez de nombreux Canadiens qui s'apprêtent à retrousser leurs manches pour recevoir un vaccin contre la COVID-19. Tandis que la plupart des personnes réticentes aux aiguilles se protègent contre un moment douloureux, d'autres en ont tellement peur que cela peut les empêcher de recourir à des soins de santé. Si vous vous reconnaissez, sachez que vous n'êtes pas seul, et qu'il est possible de surmonter votre peur.

Voici quelques stratégies qui peuvent vous aider, ou aider un proche à surmonter la peur des aiguilles :

1. S'entraîner à s'exposer aux aiguilles. Le livre « Overcoming Medical Phobias » (en anglais seulement), écrit par les docteurs Anthony et Watling, est l'un de ceux que je recommande souvent à des patients qui éprouvent une peur des aiguilles et d'autres peurs de nature médicale. Une des suggestions des auteurs est de s'exposer à des images d'aiguilles et de personnes qui se font vacciner dans les jours et les semaines qui précèdent la vaccination. J'ai constaté de mes propres yeux des réussites de cette technique.

2. Exercer une « tension appliquée ». Dans les instants qui précèdent la vaccination, essayez de contracter les grands muscles du corps, y compris ceux des jambes, des bras et du torse, afin d'augmenter le débit sanguin. Il s'agit d'une autre recommandation des docteurs Anthony et Watling qui peut être particulièrement efficace pour la proportion de patients (environ 50 %) atteints de phobie des aiguilles qui ont tendance à s'évanouir pendant la vaccination¹. Un autre moyen de contrer l'évanouissement est de veiller à bien s'hydrater et à bien manger avant de se présenter à son rendez-vous.

3. Recadrer les pensées au sujet du pire scénario. La phobie des aiguilles peut être complexe, surtout chez les adultes, et passer de la peur des aiguilles en elle-même à la peur des réactions subséquentes qui peuvent se produire. Les réactions à cette peur peuvent être intenses et provoquer des palpitations cardiaques, de la transpiration et la sécheresse de la gorge. Certaines personnes peuvent devenir étourdies, avoir l'estomac noué et dans les cas graves, avoir l'impression qu'elles vont mourir.

Une stratégie utile dans ces cas consiste à recadrer de manière consciente les pensées au sujet « du pire scénario qui pourrait se produire », en les remplaçant par des pensées plus réalistes : « l'aiguille fera mal pendant un instant, et il est très probable que je n'éprouve aucun effet secondaire grave. »

4. Faire l'essai d'un anesthésique topique en crème. Pour réduire la douleur de l'aiguille chez les adultes et les enfants, un anesthésique topique en crème peut être acheté sans ordonnance à la pharmacie. Il suffit d'appliquer la crème sur le point d'injection et de couvrir ce dernier d'un bandage pendant environ 60 minutes avant la vaccination. Cela peut procurer un soulagement considérable chez les personnes qui s'inquiètent au sujet de la douleur liée à l'injection.

La phobie des aiguilles ne disparaîtra pas du jour au lendemain, mais le fait d'agir de façon proactive relativement à vos soins de santé en mettant ces stratégies en application peut aider à rétablir le sentiment de maîtrise de la situation.

Cherchez-vous un médecin de famille?
Explorez nos soins personnalisés partout au Canada



C'est commun pour les enfants et les adolescents d'éprouver des difficultés présentement.

Obtenez un soutien spécialisé de notre équipe de conseillers et de psychologues agréés en intervention auprès des enfants et des adolescents, des évaluations en psychoéducation en passant par la ludothérapie.

Apprenez-en davantage en consultant le site telus.com/fr/health/care-centres/mentalhealth ou en composant le 1 604 200-2969.

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



Événement virtuel | Mini séance de pleine conscience.



Joignez-vous à Heather Feldmann, instructrice de méditation pleine conscience aux Cliniques TELUS Santé, pour une séance de 20 minutes sur l'heure du midi, consacrée à la restauration de l'état d'esprit. Elle présentera une introduction à la pleine conscience, suivie d'une méditation guidée pour vous aider à créer l'espace mental nécessaire à un après-midi plus productif et paisible.

Mercredi 26 mai 2021

12 h, HAP/13 h, HAR

Veillez noter que cette activité est seulement offerte en anglais aux résidents de la Colombie-Britannique et de l'Alberta pour le moment.

Inscription

Gratuit

Cours virtuel | Pleine conscience et méditation pour débutants.



Consacrer du temps à la détente peut être une stratégie d'adaptation efficace, mais que se passe-t-il si votre cerveau ne vous permet pas de vous détendre?

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 apprendre comment.

Tous les lundis, du 7 au 28 juin 2021

10 h à 11 h, HAP/11 h à 12 h, HAR

Veillez noter que cette activité est seulement offerte en anglais aux résidents de la Colombie-Britannique et de l'Alberta pour le moment.

Pour en savoir plus ou pour s'inscrire

Coût : 200,00 \$ plus taxes



Défi virtuel | Défi 30 jours sans sucre.



Les Canadiens consomment en moyenne 88 livres (40 kg) de sucre chaque année. Cela représente plus du double de 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.

Les préinscriptions sont en cours. Le défi commence bientôt!

Préinscription

Gratuit

Service virtuel | Évaluation de l'ergonomie.



Un poste de travail mal conçu peut occasionner de la frustration, de la douleur et de la fatigue. Nos kinésiothérapeutes peuvent vous aider à faire des adaptations simples pour optimiser votre espace de travail et prévenir l'apparition ou le développement de problèmes aigus ou chroniques. L'évaluation virtuelle d'une heure comprend :

- une évaluation exhaustive de l'ergonomie de votre espace de travail;
- les conseils d'un expert pour améliorer votre aménagement en utilisant des articles que vous avez à la maison;
- un programme d'exercices et d'étirements sur mesure pour aider à soulager et à prévenir la douleur et l'inconfort;
- une liste de vérification de la posture;
- un rapport personnalisé qui englobe les résultats de l'évaluation et des recommandations

Pour en savoir plus ou pour fixer un rendez-vous

Coût : 275 \$ plus taxes

Webinaire | Le virage numérique de la santé et du mieux-être au travail.



Avez-vous numérisé l'écosystème de prestation de soins de votre entreprise? Pendant ce webinaire d'une heure, le Dr Farell Cahill, Scientifique en hygiène et sécurité du travail pour les Cliniques TELUS Santé, passera en revue le contexte actuel de prestation des services de santé au travail et discutera des technologies qui sont essentielles pour offrir une gamme complète de soins aux travailleurs d'aujourd'hui.

Tuesday, June 1, 2021

10 h à 11 h, HAP/11 h à 12 h, HAR/13 h à 14 h, HAE/14 h 30 à 15 h 30, HAA
Veuillez noter webinaire est offert uniquement en anglais pour le moment.

Inscription

Gratuit

Ateliers virtuels | Trucs et astuces pour un meilleur sommeil.



Ce groupe de psychoéducation et de renforcement des aptitudes de quatre semaines offrira aux participants des renseignements utiles au sujet de la science du sommeil, et fera part de techniques visant à améliorer le sommeil et le mieux-être général. À la fin des séances de groupe, les participants peuvent s'attendre à :

- comprendre les divers facteurs et contextes liés aux troubles du sommeil;
- comprendre les aspects importants du sommeil ainsi que les motivations à avoir un meilleur sommeil;
- pratiquer certaines techniques visant à améliorer le sommeil et le mieux-être

Les mercredis, du 9 au 30 juin 2021

9 h à 10 h 30 HAP

Veuillez noter que cet événement est offert uniquement en anglais pour le moment.

Inscription

Coût : 404,25 \$ taxes incluses





Soins personnalisés. Service premium.

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

Inscrivez-vous