

L'inspiration

Bulletin mensuel | Mars 2021

Idées inspirantes pour vivre en santé.

Dans cette édition

Quatre améliorations saines à instaurer dès maintenant à votre bureau à domicile.

Comment préparer des bols de grains entiers.

La vérité sur l'alcool et les femmes.

À l'affiche : Des programmes et des activités pour nourrir l'amour de soi.





Brancher les collectivités autochtones aux soins de santé et à la technologie.

En 2020, TELUS a relié dix collectivités autochtones situées dans des régions éloignées à son réseau PureFibre, pour un total de 61 collectivités autochtones branchées à ce jour.

En partenariat avec All Nations Trust Company, nous avons également achevé un projet de deux ans à Cariboo-Chilcotin visant à fournir un accès essentiel aux soins de santé et aux services de santé en ligne, à l'éducation, au développement économique et aux services d'intervention d'urgence à plus de 2600 personnes.

En 2021, nous allons fournir une connexion à au moins 18 Premières nations et 38 réserves.

Apprenez-en plus sur les initiatives de
Santé pour l'avenir TELUS



Quatre améliorations saines à instaurer dès maintenant à votre bureau à domicile.

Par Brittany Gadzosa, kinésiologue, Cliniques TELUS Santé

Comme bon nombre d'entre nous sont toujours en télétravail, nos « bureaux » à domicile peuvent varier d'un jour à l'autre. Que l'on soit installé à un véritable bureau, sur le comptoir de la cuisine ou sur le canapé, il importe d'organiser son espace de travail de façon à conserver une bonne posture et un alignement corporel correct, afin d'éviter l'inconfort occasionné par les maux de dos ou de cou, le syndrome du canal carpien et l'épicondylite latérale.

Voici 4 mesures à prendre dès maintenant pour améliorer le confort de votre bureau à domicile :

1. Optimisez votre bureau debout ou votre espace de travail au comptoir.

Le fait d'utiliser un bureau debout ou de travailler depuis le comptoir de la cuisine est une excellente façon de réduire le temps passé en position assise et de bouger davantage pendant la journée.

Si cette configuration fonctionne bien pour vous :

- Assurez-vous que vos poignets soient positionnés légèrement plus bas que vos coudes ou parfaitement alignés avec ceux-ci. Si vos poignets sont trop bas par rapport à vos coudes, surélevez votre clavier ou votre ordinateur portable à l'aide de livres jusqu'à l'atteinte de la bonne hauteur
- Si la surface sur laquelle vous vous tenez n'est pas coussinée, envisagez l'achat d'un tapis antifatigue : celui-ci peut fournir un soutien supplémentaire et réduire l'inconfort ressenti dans les jambes après une longue journée debout. Pour encore plus de soutien, portez des chaussures ayant un bon support pendant que vous travaillez

2. Ajustez la hauteur de votre écran.

Que l'on travaille en position assise ou debout, un écran positionné à la bonne hauteur favorise une bonne posture et aide à prévenir les tensions au niveau du cou. Voici comment évaluer votre installation :

- L'écran devrait être directement devant vous, à une distance équivalente à la longueur d'un bras. Lorsque votre cou est en position neutre, votre regard devrait viser le tiers supérieur de l'écran
- Si votre écran ou votre portable est trop bas, surélevez celui-ci à l'aide d'un ou deux livres robustes. Si vous travaillez depuis votre canapé, placez un gros livre sur vos genoux afin d'y déposer votre portable

3. Optimisez votre position assise.

Veillez à ce que vos pieds reposent à plat sur le sol — peu importe d'où vous travaillez — et que votre colonne vertébrale soit bien droite, la cage thoracique au-dessus des hanches. Maintenir cette posture contribue à prévenir l'inconfort dans le bas du dos et le cou. Pour améliorer le confort de votre position assise :

- Utilisez au besoin un gros livre ou un bloc de yoga pour y reposer vos pieds si ceux-ci ne reposent pas à plat sur le plancher
- Placez un petit oreiller ou une serviette à main roulée entre votre dos et le dossier de votre chaise pour vous aider à garder la cage thoracique bien au-dessus des hanches

4. Mettez en place un programme quotidien d'étirements.

Créer une série courte, mais efficace d'étirements quotidiens peut aider à lutter contre la raideur et les courbatures causées par le fait d'être assis pendant la plus grande partie de la journée. Une bonne série d'étirements quotidiens comprend notamment :

- Des étirements des fléchisseurs des hanches, des quadriceps, des fessiers, des ischiojambiers et du dos pendant au moins 30 secondes par groupe musculaire
- Plusieurs répétitions de la série d'étirements au fil de la journée

Les kinésithérapeutes des Cliniques TELUS Santé vous offrent des consultations virtuelles ou en personne afin de vous aider à optimiser la configuration de votre bureau à domicile, à mettre au point un programme d'étirements quotidiens, et plus encore.

Apprenez-en plus sur nos services de soins personnalisés ou de santé au travail



Comment préparer des bols de grains entiers.



Temps de préparation : 5 minutes | Donne 1 portion

Souvent inscrits à un prix élevé au menu des restaurants santé, les bols de grains entiers constituent un dîner ou un souper que l'on peut préparer aisément à la maison. Riches en nutriments, délicieux, et prêts en un tour de main, c'est le repas idéal pour souligner le mois de la nutrition.

Commencez par suivre ces directives de base – vous pourrez ensuite concocter des bols de grains entiers aussi simples ou raffinés que vous le souhaitez

Conseil : Préparez vos grains et faites cuire vos protéines en grande quantité et conservez-les au congélateur en prévision de vos prochains bols de grains entiers.

Ingrédients

Grains entiers cuits - ½ tasse

- Faites votre choix entre du riz brun, du quinoa, de l'orge, ou mélangez-les à votre guise

Légumes hachés - 2 tasses

- Variez les textures (hachés, râpés, en juliennes) et les méthodes de cuisson (crus, à la vapeur, sautés, rôtis)

Protéines - ½ tasse

- Choisissez une source de protéines végétales ou animales (ou une combinaison des deux) comme les pois chiches, les haricots (rouges, blancs ou noirs), les lentilles, le tofu et le tempeh, ou les œufs, le poulet, le poisson ou le bœuf

Vinaigrette - 2 c. à table

- Assaisonnez votre repas d'un simple mélange d'huile d'olive, de jus de citron et d'un soupçon de sauce soya

Garnitures - 2 c. à table

- Saupoudrez de noix grillées, de graines, d'oignons verts hachés, d'herbes ou de fromage feta

Préparation

1. Déposez des cuillerées de grains entiers dans un bol et remuez avec une c. à table de vinaigrette.
2. Remplissez de légumes et de protéines.
3. Versez un filet de vinaigrette et saupoudrez de garnitures.

Apprenez-en plus sur nos services de nutrition



La vérité sur l'alcool et les femmes.

Par D^{re} Kathee Andrews, MCMF, NCMP, médecin, Cliniques TELUS Santé

Au fur et à mesure que nous prenons la pleine mesure des répercussions immenses de la pandémie de COVID-19 sur les plans physique, économique et émotionnel, nous en apprenons davantage sur l'utilisation croissante de l'alcool comme mécanisme d'adaptation.

Les études démontrent que les femmes en particulier ont augmenté de 50 % leur consommation d'alcool.

Examinons en détail le fardeau que portent actuellement les femmes.

L'insécurité financière est accrue pour les femmes, ces dernières gagnant de façon générale moins que les hommes et occupant des emplois plus précaires au départ.

Le travail de soins et d'accompagnement non rémunéré a augmenté pendant la pandémie, notamment en raison de l'école à la maison pour les enfants et des besoins en matière de soins des proches plus âgés.

La violence fondée sur le sexe a augmenté de façon exponentielle, car de nombreuses femmes ont été forcées de rester confinées avec leurs agresseurs. Parallèlement, les services sociaux vers lesquels ces dernières pouvaient habituellement se tourner sont souvent interrompus ou inaccessibles.

Les employées de première ligne présentent un risque de détresse psychologique associé aux soins des patients atteints de la COVID-19.

Et bien sûr, il y a moins de sources de divertissement, moins de possibilités de socialiser avec des amis et moins de façons de se détendre après une journée intense de télétravail jumelé à l'école à la maison des enfants, le tout dans un espace confiné. En outre, les femmes assument souvent le gros du fardeau des tâches domestiques.



La hausse de **50 %** en matière de consommation d'alcool est souvent progressive.

Pour bien des femmes, il peut s'agir d'un seul verre de vin la plupart des soirs, ou d'une consommation accrue un seul soir par semaine. Cependant, les femmes ont un seuil moins élevé en matière de consommation sécuritaire d'alcool que les hommes. En effet, les lignes directrices canadiennes sur la consommation d'alcool des femmes recommandent un maximum de dix, et idéalement moins de sept, boissons alcoolisées par semaine. Une consommation excessive d'alcool — c.-à-d., plus de quatre verres sur une période de deux heures — est encore plus dangereuse.

Les répercussions à long terme de la surconsommation d'alcool chez les femmes sont énormes.

De nombreux cancers, notamment le cancer du côlon, du foie, de l'œsophage, de la bouche et certains types de cancers du sein, sont liés à une consommation accrue d'alcool. Les femmes qui ont une consommation excessive d'alcool s'exposent également à un risque plus grand d'insuffisance hépatique, de maladie du cœur, d'ostéoporose et de symptômes de la ménopause.

La consommation d'alcool est souvent un indicateur de l'état de santé mentale.

Les femmes sont aux prises avec des taux plus élevés d'anxiété et d'isolement que les hommes durant la pandémie de COVID-19, et je vois de nombreuses patientes dans ma pratique qui se tournent vers l'alcool en tant qu'automédication pour leur anxiété, leurs troubles du sommeil et leur humeur dépressive.



Paradoxalement, l'alcool est en fait un déprimeur qui assombrit l'humeur et entraîne des interruptions de sommeil. Le cercle vicieux de l'anxiété, de l'humeur dépressive et d'un sommeil de mauvaise qualité — suivi par la consommation d'alcool — représente actuellement la réalité de nombreuses personnes.

Comment pouvons-nous contribuer à briser ce cercle vicieux ?

- Essayez de restreindre votre consommation d'alcool aux weekends, ou du moins commencez par sauter quelques jours en milieu de semaine.
- Ayez pour règle de ne jamais boire seul
- Établissez un horaire quotidien, même si votre travail ne l'exige pas ou que vous ne travaillez pas
- Faites de l'exercice chaque jour, même si ce n'est qu'une dizaine de minutes à la fois
- Sortez de la maison tous les jours
- En ce qui a trait à la pandémie, ne vérifiez les nouvelles que pour obtenir de brèves mises à jour sur celle-ci
- Essayez de vous détendre d'une façon « débranchée »; par exemple, par la pratique de la méditation, la lecture, la peinture ou en écoutant de la musique
- Explorez des ressources comme [Akira par TELUS Santé](#), [Espri](#), [Retrouver son entrain Ontario](#), [Mood Gym](#) et [MoodFX](#)

Si vous êtes préoccupée par votre consommation d'alcool, votre niveau de stress ou votre capacité à affronter les défis, obtenez un soutien immédiat de la part de cliniciens canadiens à toute heure du jour ou de la nuit grâce à [Akira par TELUS Santé](#).

Il est important de ne pas retarder vos soins de santé pendant la pandémie de COVID-19 et d'obtenir un portrait global de votre état de santé et de bien-être actuel.

Réservez dès maintenant votre bilan de santé préventif

À l'affiche : Des programmes et des activités pour nourrir le bien-être.

Veillez noter que certains de ces événements et programmes ne sont actuellement offerts qu'en anglais.



Coût : 450,00 \$ plus taxes, qui comprend un exemplaire du livre *Intuitive Eating* par Evelyn Tribole et Elyse Resch

[Cliquez ici pour en savoir plus
ou pour vous inscrire](#)

Cours virtuel | Intuitive eating (l'alimentation intuitive) (10 semaines).

Êtes-vous prêts à abandonner les régimes et les règles alimentaires afin de faire la paix avec la nourriture une bonne fois pour toutes? Aimerez-vous améliorer votre image corporelle et commencer à favoriser votre bien-être par l'alimentation?

Joignez-vous aux diététiciennes Sara Friedrich et Britney Lentz pour un cours virtuel de 10 semaines composé de séances hebdomadaires en direct, de petits groupes de discussion, de lectures recommandées et de ressources, ainsi que d'exercices pratiques pour apprendre à appliquer les 10 principes de l'alimentation intuitive dans votre vie.

Les jeudis, du 15 avril au 17 juin 2021.

17 h 30 à 19 h HNP.



[Cliquez ici pour en savoir plus
ou pour vous inscrire](#)

Webinaire gratuit | Une année de COVID-19 : Des outils pour les parents.

Les parents apprennent à gérer les nouvelles réalités et les impacts de la pandémie de COVID-19 depuis maintenant plus d'un an. Les stratégies d'adaptation que ceux-ci ont développées pourraient être difficiles à maintenir en cas d'épuisement parental ou professionnel, et la santé mentale des parents et des enfants est un sujet d'inquiétude dans bien des foyers du pays.

Dans le cadre de ce webinaire d'une heure, Caroline Champagne, travailleuse sociale chez Akira par TELUS Santé, présentera une trousse actualisée qui aidera les parents à faire face aux défis que pose la pandémie.

Mercredi 31 mars 2021

En français : 21 h 30 HNP / 10 h 30 HNR / 12 h 30 HNE

En anglais : 11 h 30 HNP / 12 h 30 HNR / 14 h 30 HNE



[Cliquez ici pour en savoir plus
ou pour vous inscrire](#)

Conférence virtuelle | The Mental Health Gap (Les écarts en matière de santé mentale).

En cette époque sans précédent de notre histoire, les entreprises ne peuvent plus se contenter d'être sensibles à l'importance de la santé mentale, mais doivent désormais prendre des mesures ciblées pour créer des milieux de travail sécuritaires sur le plan psychologique. Dans le cadre de la prochaine conférence du Conference Board of Canada, la docteure Diane McIntosh, chef des neurosciences chez TELUS, se joindra à d'autres chefs de file canadiens du domaine de la santé mentale pour une séance interactive sur l'importance de la santé mentale en milieu de travail.

Judi 1^{er} avril 2021

14 h à 14 h 45 HNE



Coût : 200,00 \$ plus taxes par personne

[Cliquez ici pour en savoir plus
ou pour vous inscrire](#)

Cours virtuel | La méditation axée sur la pleine conscience pour débutants.

La pleine conscience nous apprend à centrer notre attention sur le moment présent et à observer, sans jugement, ce qui se passe dans notre esprit et notre corps. Dirigé par Heather Feldmann, diététicienne et coach de la pleine conscience, ce programme virtuel de 4 semaines couvre divers exercices de méditation sur la respiration et la pleine conscience. La pratique quotidienne de ces techniques vous aidera à :

- Améliorer votre attention et votre concentration
- Développer des capacités de gestion saine du stress
- Renforcer votre empathie et votre compassion

Les lundis, du 6 au 27 avril 2021

10 h à 11 h HNP / 11 h à 12 h HNR / 13 h à 14 h HNE



Coût : 500,00 \$ plus taxes par personne

[Cliquez ici pour en savoir plus
ou pour vous inscrire](#)

Soutien virtuel pour les personnes atteintes d'arthrose.

Notre tout dernier programme de réadaptation Good Life with osteoArthritis (GLA:D™) est maintenant virtuel.

Le programme se déroule sur 7 semaines et demie et comprend trois séances d'éducation et 12 séances d'exercices de groupe destinées aux personnes souffrant d'arthrose de la hanche ou du genou. Les personnes dont la maladie est à ses premiers stades ou à un stade avancé peuvent y participer. Le programme peut se traduire en une diminution de la douleur, une augmentation durable de l'activité physique et une amélioration de la qualité de vie.

Lundi et mercredi – Début le lundi 12 avril 2021

7 h HNP / 8 h HNR / 10 h HNE

Mardi et jeudi – Début le mardi 13 avril 2021

10 h HNP / 11 h HNR / 13 h HNE

De nombreuses femmes formidables œuvrent au cœur des Cliniques TELUS Santé.



Nous avons demandé à quelques-unes d'entre elles de nous parler de ce que représente pour elles la Journée internationale des femmes :



« Cette journée reconnaît les efforts déployés par les femmes de partout au monde, qu'elles soient jeunes ou moins jeunes, qui continuent de lutter pour l'égalité des droits en matière d'éducation, d'emploi et de salaire. »

D^{re} Rhonda Low, médecin de famille, Cliniques TELUS Santé (Colombie-Britannique)



« Cette journée nous permet de reconnaître les défis qui subsistent encore aujourd'hui et d'élaborer des stratégies visant à assurer la croissance et le progrès. »

Cristy Andres, directrice, Cliniques TELUS Santé (Manitoba)



« Pour moi, cette journée rime avec "possibilités". Elle nous donne la possibilité de nous faire entendre, de témoigner notre appui à nos consœurs et de continuer à lutter en faveur de l'égalité des chances pour les femmes. »

Lindsey Oliver, directrice des opérations cliniques, Cliniques TELUS Santé (Terre-Neuve-et-Labrador)



« Cette journée nous permet de mettre en lumière et de reconnaître les précieuses contributions des femmes de partout dans le monde dans l'optique de créer un futur prospère, autonome et altruiste. »

D^{re} Tracy Thomson, HBSc, CCFP, CYT, CMedAc., médecin et spécialiste de la santé du cerveau, Cliniques TELUS Santé (Alberta)



« Particulièrement cette année, la Journée internationale des femmes est l'occasion de rendre hommage aux mères, aux sœurs, aux filles et aux amies qui ont travaillé fort pour garder les familles ensemble en cette période si difficile. »

Dre Kathee Andrews, MCMF, NCMP, médecin, Cliniques TELUS Santé (Ontario)



 **TELUS**® Santé

Soins personnalisés. Service premium.

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

Inscrivez-vous