
Guide estival 2021



Dans ce numéro :

- Parcours intentionné
- Pique-niques locaux
- Pêche zen
- Escapade routière
- Êtes-vous un « aimant » à moustiques?
- Musique autochtone
- Course en sentier
- Hydratation
- Soirées feu de camp
- Observation des étoiles
- Géocache
- Protection de la peau
- Cuisine d'été

Parcours intentionné

L'invitation au changement semble attrayante : une vie plus simple, plus légère et plus lente. Nous sommes intrigués par les possibilités qui s'offriraient à nous si nous étions plus chanceux ou si nous avions plus de temps, plus d'argent ou plus de compétences.

Nous avons bien entendu essayé la dernière mode passagère; nous avons acheté ce livre sur l'écogastronomie, nous avons suivi un cours sur le désencombrement ou nous avons acheté des bottes de jardinage anglaises. Mais la vie semble toujours nous mettre des bâtons dans les roues.

Une occasion se présente maintenant, et c'est peut-être la seule chose positive à briller en cette période sombre. Le moment est peut-être venu de réévaluer nos vieilles habitudes, de recycler nos vieilles valeurs et de repartir à zéro.

Pour de nombreuses personnes, la crise sanitaire mondiale – qui coïncide avec la crise environnementale – a entraîné une prise de conscience. Et il s'est déjà passé beaucoup de choses.

Le télétravail s'est implanté. La vidéoconférence fonctionne finalement. Les vacances à la maison sont maintenant populaires. Les mots « communauté » et « solidarité » ont une nouvelle signification. Certains de ces changements se sont enracinés.

Comment pouvons-nous profiter de ce moment rare et ralentir, rapetisser et simplifier nos vies au lieu de regarder les autres le faire sur les réseaux sociaux?

En commençant lentement par de petits changements simples, évidemment!

Au cours des prochaines pages, nous explorerons quelques-uns de ces petits changements, mais essayez ceux-ci pour commencer :

- Planter des graines et cultiver un jardin
- Ne pas utiliser votre téléphone pendant une journée (d'accord, commencez par une heure...)
- Acheter un gadget qui n'aura JAMAIS besoin d'être remplacé
- Regarder au moins un lever de soleil cette semaine
- Courir lentement, suivre votre rythme cardiaque et la durée de la course, et non pas votre vitesse ou la distance parcourue
- Réapprendre à jouer de l'instrument dont vous jouiez à l'école (sauf s'il s'agit du tuba...)
- Ajouter « respirer » au haut de votre liste quotidienne de choses à faire

Deviendrez-vous un guide spirituel? Probablement pas. Aurez-vous un parcours de vie intentionné, plus équilibré et plus sain? Vous ne le saurez pas avant de commencer.

À TELUS Santé, nous pouvons vous aider grâce à notre gamme de services de bien-être personnalisés, y compris des services de nutrition et de mise en forme (encadrement, portail en ligne, entraînement personnel et plus) et de prévention des blessures (évaluations ergonomiques, plans de prévention, ateliers; la liste est infinie!).

« Vous ne pouvez pas suivre la voie avant de devenir la voie vous-même. » Bouddha



Pique-niques locaux

Le Canada a été conçu pour les pique-niques. Plus que n'importe quel autre pays, nous avons des emplacements parfaits au nord, au sud, à l'est et à l'ouest pour prendre un repas dans la nature. Mais comment en tirer le meilleur parti? Voici quelques points essentiels.

Tout d'abord, l'organisation.

- Emplacement moelleux et plat
- Couverture appropriée (assurez-vous qu'elle est lavable)
- Vase pour fleurs sauvages
- Vaisselle d'époque suprarécyclée
- Panier en osier si vous êtes près de la maison ou sac à dos si vous partez en randonnée

Le menu?

- Une grande planche à découper recouverte de charcuteries (généralement 3 ou 4 onces par personne)
- Un assortiment de fromages à pâte molle et à pâte dure, certains familiers bien entendu, mais aussi quelques-uns plus exotiques
- Un peu de pâté
- Du pain frais; vous pouvez ici aussi essayer quelque chose de nouveau
- Des garnitures, comme de la moutarde de Dijon, des olives, des noix et des fruits frais. Miam!
- Et pour boire, le thé glacé maison est un classique, particulièrement lorsqu'on y ajoute des fruits de saison. Un vin biologique bien frais est aussi une bonne option.

Pour la pièce de résistance...

Imaginez que les accessoires de votre pique-nique soient produits localement. Pensez-y. Vous célébrez votre environnement local, alors pourquoi ne pas aller plus loin?

- Trouvez un tisserand local et un artisan qui fabrique des planches à découper dans votre région
- Achetez votre vaisselle dans un magasin d'occasion
- Si vous vous trouvez sur la côte ouest, le saumon fumé est un incontournable
- Si vous vous trouvez sur la côte est, les baies sauvages sont une option gagnante
- Sur les terres agricoles ontariennes, pensez à des viandes froides produites localement
- Au Québec, d'autres fromages!
- D'un océan à l'autre, vous trouverez une source locale pour tout ce dont vous aurez besoin pour un pique-nique idéal

À TELUS Santé, nous sommes déterminés à offrir à chaque personne les moyens de vivre plus en santé!

[Explorer nos services](#)

Pêche zen



D'un côté, la pêche est seulement une façon d'attraper des poissons (tout en profitant du soleil). Pour certains, elle consiste à attraper des poissons dignes de trophées dans de grandes rivières exotiques et à revenir vainqueurs avec des histoires à raconter. Pour d'autres (surtout les pêcheurs à la mouche), l'objectif consiste à communier avec la nature et à devenir zen.

Oublions les traditions écossaises de pêche à la ligne du 18e siècle et tournons-nous plutôt vers l'est, vers le Japon d'il y a 400 ans, pour trouver quelque chose de nouveau. De petits ruisseaux de montagne, des truites encore plus petites et une philosophie complètement différente – voici la pêche Tenkara.

Qu'est-ce que la pêche Tenkara?

Le pêcheur Tenkara utilise une petite canne qui entre dans un petit sac à dos, mais qui peut s'allonger jusqu'à 12 pieds, sans moulinet ni guides (oui, vous avez bien lu!), avec une ligne de pêche à la mouche et une étrole, le bout le plus mince au bout, et lance une grosse mouche en plumes en aval dans les plans d'eau prometteurs.

Simple par son principe et l'équipement qu'il requiert, ce type de pêche demande une approche très discrète (si un poisson vous aperçoit, vous devez changer d'endroit) et un œil aiguisé pour repérer les éclairs de couleurs. Habituellement (mais pas toujours) pratiquée dans les petits plans d'eau complexes des montagnes, la pêche Tenkara oblige ceux qui la pratiquent à véritablement se concentrer sur le moment présent et à oublier le reste.

Si cela rappelle la méditation, c'est parce que ça l'est.

Il n'est pas étonnant que, dans le contexte actuel, le stress permanent et l'inquiétude sont devenus monnaie courante pour beaucoup de Canadiens. Si vous vous reconnaissez, vous n'êtes pas seul. En apportant de petits changements à votre routine quotidienne, vous pouvez renforcer votre état d'esprit et votre bien-être de façon considérable.

Défi « 4 semaines vers une meilleure santé mentale »

Escapade routière

« Quand est-ce qu'on arrive? »

Si vous avez déjà chargé votre voiture, amené vos enfants et pris la route vers une aventure familiale formidable, vous avez sans doute déjà entendu cette phrase. Selon l'âge de vos enfants, vous avez sûrement aussi entendu les autres phrases populaires comme « Elle m'a frappé », « Je ne me sens pas bien » ou « J'ai faim ». Et vous avez sûrement dit « Débranche ça et viens nous rejoindre! ».

Vous aviez oublié les escapades routières de votre enfance (qui se déroulaient exactement de la même façon), et vous avez cru que cette escapade serait une bonne idée. Nous avons de bonnes nouvelles : quelques astuces permettront de rapprocher votre rêve de la réalité!

Prendre des pauses

Si vous parcourez une longue distance, assurez-vous de prévoir une série de pauses. Ignorez votre impatience d'arriver et arrêtez pour jouer au frisbee ou avec des cerceaux et prendre l'air. Tout le monde en profitera, particulièrement le conducteur.

Soyez préparé!

Assurez-vous de préparer une trousse de premiers soins comprenant les antidouleurs et lingettes habituels, mais également des antinauséux, un sac au cas où quelqu'un vomirait (le sac de votre dernier voyage en avion sera parfait) et peut-être quelque chose de sucré à mâcher. Rappelez-vous que toutes ces choses doivent être accessibles.



Apprentissage dissimulé

Avant de quitter la maison, cherchez des sites d'intérêt historique ou culturel et, plutôt que de donner une leçon bien intentionnée (comprenez ennuyante), préparez le terrain en écoutant ensemble un balado sur le sujet. Et pourquoi ne pas organiser un test avec un prix après la visite?

Collations

Ça peut sembler évident, mais la voiture n'est pas la seule qui a besoin de carburant. Pour les petits, apportez les collations habituelles (fruits séchés, fromage à effilocheur et yogourt à boire qu'ils apportent à la garderie ou à l'école). Pour les ados, pourquoi pas une boîte à lunch rétro funky contenant des aliments amusants, mais santé (saumon séché, guacamole, croustilles de maïs biologique, chocolat noir). Et pour vous rafraîchir, optez pour des boissons désaltérantes qui ne provoquent pas d'excitation, comme de l'eau de noix de coco ou des boissons gazeuses sucrées naturellement.

Jeux analogiques

Rien n'est plus facile que de laisser les enfants utiliser leurs écrans pour passer le temps, mais cela les rendra grincheux. Pourquoi ne pas essayer des jeux comme « Devine ce que je vois » ou le bingo des voitures, ou transformer une boîte à lunch en un ensemble de briques portatif? Assurez-vous d'apporter des fournitures d'art adaptées à l'âge de vos enfants (il en existe également pour les adultes). Si vous devez avoir recours au numérique, pensez aux livres audio.

À titre préventif

Saviez-vous que les membres du programme de soins offerts à l'année de TELUS Santé peuvent prendre rendez-vous et recevoir des soins de santé sur demande? À l'aide de notre équipe spécialisée et de notre plateforme de soins virtuels accessible en tout temps de partout dans le monde, nous veillons à ce que nos membres puissent toujours recevoir les conseils et les traitements médicaux qu'ils méritent.

En savoir plus

Bingo routier

Voici une bonne idée pour votre prochaine escapade routière. Imprimez cette image sur du papier cartonné. Recouvrez-la d'une pellicule de plastique transparent (comme un sac refermable en plastique) et procurez-vous des autocollants amusants. Chaque fois qu'un participant voit l'un des objets de la carte, il doit apposer un autocollant sur l'image correspondante. Une ligne ou une rangée de cinq autocollants est un bingo!



Êtes-vous un « aimant » à moustiques?

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

Enfin le grand air, le soleil et la chaleur de l'été... surtout après une année de restrictions! Or, les activités estivales s'accompagnent parfois d'inconvénients : les fameux moustiques, surtout si vous les attirez comme un aimant.

Certaines personnes sont tout simplement plus susceptibles que d'autres de se faire piquer, et la génétique est responsable à 85 % de cette prédisposition. Par chance, les piqûres de moustiques sont rarement mortelles.

Il existe d'ailleurs des solutions toutes simples pour les éloigner.

Premièrement, il convient d'utiliser un répulsif à moustiques. Parmi les produits naturels disponibles sur le marché, citons :

- l'huile d'eucalyptus citronné à une concentration de 10 à 30 %, dont la protection dure environ 2 à 5 heures et qui est sans danger pour les enfants de 3 ans et plus;
- l'huile de soja à 2 %, laquelle peut vous protéger jusqu'à 4 heures;
- et enfin, l'huile de citronnelle à une concentration de 5 à 15 %, qui peut procurer un soulagement d'environ 30 minutes.

Si vous avez l'intention de vous rendre dans un endroit particulièrement hostile, les experts recommandent toutefois d'utiliser du DEET. Puisque les insectes se retrouvent en plus grand nombre au bord de l'eau, il vaut mieux prendre des précautions supplémentaires près des lacs, des ruisseaux et même des piscines afin d'éviter d'être piqué. Le DEET s'avère également efficace contre les tiques si vous vous trouvez dans des zones boisées ou herbeuses, où vous voudrez également vous protéger contre la maladie de Lyme.

Le DEET affiche de bons résultats en matière de sécurité. Il est toutefois important de suivre son mode d'emploi. Choisissez un produit qui contient moins de 30 % de DEET.

Avec une concentration à 10 %, il éloigne les insectes pendant environ deux heures. Il doit être utilisé avec discernement sur les enfants et ne peut être employé sur les bébés de moins de 6 mois. Les répulsifs à insectes ne doivent jamais être appliqués sur des coupures ou une peau irritée.

Évitez les produits qui combinent le DEET et un écran solaire. En effet, si vous nagez ou transpirez, vous pourriez

par inadvertance appliquer du DEET trop souvent. Le DEET diminue d'ailleurs l'efficacité de votre protection solaire. L'Association canadienne de dermatologie recommande de commencer par appliquer l'écran solaire, puis de laisser le produit pénétrer dans la peau pendant 20 minutes avant d'appliquer le DEET.

Une fois à l'intérieur, assurez-vous de bien laver votre peau afin d'enlever les résidus de DEET et de ne pas laisser agir le produit pendant de longues périodes.

Les vêtements traités à l'insecticide (perméthrine) disponibles sur le marché sont une autre forme de protection. L'Agence américaine de protection de l'environnement (EPA) précise que la quantité de perméthrine autorisée dans les vêtements est trop faible pour présenter des risques pour l'homme. Les experts en médecine en milieu sauvage affirment également que l'effet insecticide de contact de ces vêtements offre une protection plus efficace et plus durable contre les moustiques et les tiques que le DEET ou la picaridine à usage local seulement.

On connaît toutefois trois éléments qui attirent généralement les moustiques vers nous : le dioxyde de carbone, la composition chimique de votre corps et la chaleur. En général, les adultes se font plus souvent piquer que les enfants puisque leurs corps plus développés dégagent davantage de dioxyde de carbone. De même, les femmes enceintes et les personnes qui font de l'exercice physique ont tendance à avoir plus chaud et dégagent également plus de dioxyde de carbone, ce qui attire les moustiques.

Il est possible de remédier à ce problème par des moyens non chimiques, notamment en modifiant son régime alimentaire.

Lorsque vous mangez beaucoup de produits laitiers, votre corps sécrète de l'acide lactique ou d'autres substances chimiques acides, attirant ainsi les moustiques.

Il peut donc être judicieux d'éviter les produits laitiers en grande quantité. Certains aliments, en particulier l'ail, sont connus pour repousser les moustiques (et peut-être aussi les humains!).

Le cholestérol et d'autres substances grasses sur la peau, comme les lotions, attirent également les insectes.

Heureusement, les moustiques ne peuvent pas transmettre le virus SRAS-CoV-2 qui cause la COVID-19. Vous pouvez toutefois vous prémunir contre d'autres infections, comme le virus du Nil occidental, en prenant de simples précautions contre les moustiques.

Musique autochtone



Les peuples autochtones unissent leur voix en chanson d'un océan à l'autre depuis des temps immémoriaux. Si seulement plus de gens pouvaient les entendre.

Musique Nomade a créé une nouvelle plateforme médiatique qui permet de partager cette musique. L'équipe visite le pays pour rencontrer des artistes autochtones et leur offrir l'occasion d'enregistrer leur musique sur place et de profiter d'une promotion sophistiquée de leurs concerts en ligne et en personne.

Créée pour favoriser une meilleure représentation culturelle dans l'industrie de la musique, Musique Nomade accorde également une grande importance aux collaborations interculturelles, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des communautés autochtones. Grâce à sa plateforme similaire à Spotify, nikamowin.com (*nikamowin* signifie « chanson » en cri), l'initiative contribue à enregistrer numériquement les langues et les musiques traditionnelles autochtones, tout en permettant au public d'entendre de nouvelles orientations musicales.

Pour entendre quelques-unes de ces voix, découvrez cette liste de lecture pour des soirées estivales :

[Écouter maintenant](#)

Nous reconnaissons que notre travail s'étend dans beaucoup de territoires et régions visées par un traité et que notre siège social est situé sur les territoires non cédés des Premières Nations *xʷməθkʷəy̓əm* (Musqueam), *Skwxwú7mesh* (Squamish) et *Sel̓ilwitulh* (Tsleil-Waututh). Nous sommes reconnaissants envers les gardiens du savoir traditionnels et les aînés qui sont encore avec nous aujourd'hui, ceux qui nous ont précédés ainsi que la jeunesse qui nous inspire. Nous considérons la terre comme un acte de réconciliation et de gratitude envers ceux sur le territoire desquels nous résidons, travaillons ou sommes en visite, comme le recommandent les 94 appels à l'action de la Commission de vérité et de réconciliation.

[Apprenez-en plus sur l'engagement de TELUS envers la réconciliation](#)

Course en sentier

« Délaisse les grandes routes, prends les sentiers » - Pythagore



Comme la plupart des grandes courses ont été annulées ou reportées en raison de la pandémie et que les activités urbaines ont fait l'objet de nombreuses restrictions, de nombreux coureurs ont rejoint les rangs grandissants des coureurs en sentier. Ce type de course est une excellente façon de redécouvrir la nature qui nous entoure. Pour en profiter, quelques ajustements sont nécessaires.

- Les sentiers ne sont pas plats; il est donc crucial de se ménager et de conserver de l'énergie pour les sections collineuses. Et même si courir en descendant une pente semble facile, cela demande un peu plus d'attention et de flexibilité.
- Informez quelqu'un de l'endroit où vous allez courir et, mieux encore, prenez votre téléphone ou votre appareil GPS avec vous. Les sentiers peuvent faire un aller-retour ou une boucle. Idéalement, le sentier comportera des panneaux, puisque vous voulez rentrer à la maison en un morceau!
- Si vous commencez à courir, essayez les sentiers plus plats près de chez vous, puisque ce type de course utilise des groupes musculaires différents et testera votre endurance cardiovasculaire.
- Il ne vous faut pas beaucoup d'équipement, mais les chaussures de course sur sentier ont des crampons de semelles plus profonds, alors ne lésinez pas ici. Beaucoup de coureurs portent une veste légère et apportent des bâtons de randonnée pour une meilleure stabilité sur les terrains difficiles.

Même lorsque les courses sur route reprendront, vous vous serez peut-être déjà totalement converti!

Pourquoi ne pas commencer un programme de course à pied ou améliorer le vôtre?

Rejoignez-vous à Mélanie Portal, kinésiologue et physiologiste de l'exercice des Cliniques TELUS Santé qui, lors d'un webinaire d'une heure, déboulonnera les mythes les plus répandus sur la course à pied et vous donnera des conseils pratiques pour courir plus intelligemment, plutôt que plus fort. Les thèmes abordés incluront la prévention des blessures, le choix de l'équipement, des idées pour la conception de programmes et bien plus encore.

[S'inscrire maintenant](#)

Hydratation

Même si cela peut paraître évident, une bonne hydratation est essentielle pour une bonne performance. Voici quelques-uns des meilleurs conseils de Mélanie Portal, kinésiologue, physiologiste de l'exercice et spécialiste de la musculation et du conditionnement physique des Cliniques TELUS Santé.

La surhydratation n'est pas nécessaire et peut même avoir des effets négatifs sur la course. L'hydratation EST importante, mais la surhydratation peut entraîner :

- Une diminution du rendement
- Une faiblesse musculaire, des crampes et des spasmes
- Une perturbation de la course en raison de pauses toilettes
- Une sensation de satiété ou de nausée pendant la course
- Un faible taux de sodium et d'électrolytes

Conseils pour une hydratation équilibrée :

Avant la course :

- Hydratez-vous adéquatement tout au long de la semaine
- Consultez les prévisions météorologiques
- Évitez les aliments très salés
- Surveillez la couleur de votre urine; une urine incolore ou jaune pâle (comme de la limonade) indique un niveau d'hydratation optimal
- Consommez suffisamment de fruits et de légumes; ils sont principalement composés d'eau et contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux!
- Buvez au moins de 250 à 500 ml de liquide 30 minutes avant une activité sportive

Pendant la course :

- Buvez en fonction de l'intensité et la durée de votre séance, de la vitesse à laquelle vous suiez et d'autres facteurs. Quelques gorgées d'eau toutes les 15 à 20 minutes pourraient suffire

Après :

- Buvez de 150 à 200 ml d'eau par tranche de 15 minutes d'exercice en plus de vos besoins quotidiens





Autour du feu

Les feux de camp ont quelque chose de primitif. Ils sont l'endroit où se rassembler, manger, raconter des histoires et tisser des liens. Pour des vacances à la maison, voici quelques activités qui pourront revigorer cette vieille tradition.

Heure du jeu

- Ne pas rire. Simple, mais efficace! Un concurrent fait face à un autre. Plus ils sont proches, mieux c'est. À tour de rôle, les concurrents essaient de faire rire l'autre. Si vous riez, vous perdez (les mauvaises blagues de papa sont les plus efficaces!).
- Vrai ou faux? Imaginez un jeu télévisé lors duquel trois personnes donnent chacune le titre d'une nouvelle (ou d'un autre fait amusant) et les autres essaient de deviner quel énoncé est vrai. Amusant et éducatif!
- Jeu du téléphone. Vous vous rappelez? Vous dites un secret à la personne à côté de vous, cette personne le dit à la personne à côté d'elle et ainsi de suite jusqu'à ce que le secret ait fait le tour du cercle et vous revienne. Est-ce le même secret? (Ne jouez pas à ce jeu si vous êtes seulement deux...)
- L'histoire sans fin. Vous commencez à raconter une histoire en disant « il était une fois ». La personne à côté de vous ajoute une phrase, la personne suivante ajoute une autre phrase et ainsi de suite jusqu'à ce que vous riez tous ou, si vous n'êtes pas de bons conteurs, que vous vous endormiez...
- 20 questions. Un classique des feux de camp. Une personne pense à un objet ou à une personne et les autres peuvent poser jusqu'à 20 questions pour essayer de deviner de quoi ou de qui il s'agit. Ce n'est pas beaucoup de questions.

Il y a tant de feux de camp dont vous pouvez profiter. Pensez au pouvoir du dépistage précoce, de la prévention et de l'intervention rapide. Notre évaluation de santé annuelle personnalisée de la tête aux pieds faite par un médecin vous aide à comprendre votre état de santé afin de réduire vos risques. Il n'y a pas d'âge pour prendre votre santé en main.

Prendre votre santé en main

Observation des étoiles

Certains se rappellent avec nostalgie ces soirées d'été passées à regarder les stars au cinéparc. Écrans géants regardés à travers le pare-brise, mauvais haut-parleurs à accrocher. Grâce à la nouvelle technologie et avec un peu de travail, regarder des films dans la cour arrière peut devenir la meilleure activité de votre été et vous aider à créer de nouveaux souvenirs.

Au cours des dernières années, la puissance et la résolution des projecteurs portatifs se sont grandement améliorées alors que les prix ont diminué. Pour environ 100 \$, vous pouvez vous procurer un projecteur à haute résolution (1080p) que vous pouvez connecter à votre téléphone intelligent ou à votre réseau sans fil avec des haut-parleurs sans fil et un écran (un vieux drap fera l'affaire, mais vous voulez que vos clients reviennent, non?). La majorité des projecteurs fonctionnent mieux lorsqu'ils se trouvent de 5 à 10 pieds de l'écran; rappelez-vous de tenir compte de cette distance en configurant votre cinéma.

Pour une expérience complète, ajoutez des chaises confortables, quelques couvertures et, bien entendu, du maïs soufflé.

Si vous voulez voir les vraies étoiles, regardez vers le ciel.

Si vous vous trouvez en campagne ou en banlieue, vous avez de la chance. Même si vous êtes en ville, vous êtes chanceux vous aussi grâce aux puissants logiciels de planétarium personnel.

Comme on dit, il y a une application pour ça. Vous n'avez qu'à apporter votre tablette ou votre téléphone à l'extérieur après la tombée de la nuit et à pointer votre écran vers le ciel. Les constellations se révéleront, les étoiles seront identifiées et les planètes pointées. Vous pourrez même connaître l'emplacement de la Station spatiale internationale – tout cela géolocalisé selon votre position.

Imaginez pouvoir voir plus d'un milliard d'étoiles, zoomer pour voir un satellite précis, organiser une observation d'aurore, et même apprendre de quoi est constituée notre planète.

Quelle meilleure façon de communiquer avec l'univers?

À TELUS Santé, nous reconnaissons la forte corrélation entre la santé d'un enfant et sa réussite plus tard dans la vie, qu'il devienne acteur ou astronome!

C'est pourquoi nous offrons un programme complet pour aider les enfants à s'épanouir pleinement sur les plans physique, mental, comportemental et scolaire.

Grâce à des bilans de santé préventifs, des séances éducatives dynamiques pour la famille et une approche collaborative, nous surveillerons leur santé et leur développement à chaque étape de leur parcours. Et puisque rien n'a plus d'importance que vos enfants, nous ne vous ferons pas attendre; nous proposons des visites le jour même, selon vos besoins, ainsi que des soins virtuels 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Découvrir notre programme de santé pour enfants





Géocache

La géocache est l'équivalent moderne de la chasse au trésor. Partout dans le monde et jusque dans votre quartier, les participants (et l'entreprise qui a conçu cette activité) ont dissimulé des millions de « caches » en tous genres dans des endroits inusités et parfois difficiles à trouver.

Les « trésors », de formes, de tailles et de types variés, sont mis dans des contenants étanches (un contenant de pellicule photo ou un contenant de type Tupperware). Les caches contiennent des objets simples, comme une pièce de monnaie, un porte-clés, une bague. La personne qui les découvre peut les garder, à condition qu'elle les remplace par un objet de valeur équivalente ou supérieure. Chaque boîte contient un journal; la personne qui trouve la cache doit simplement inscrire son nom et la date et laisser un commentaire avant de remplacer la cache à l'endroit où elle l'a trouvée.

Il y a également des caches mystérieuses pour lesquelles vous devrez trouver la réponse à une énigme, des caches défis pour lesquelles vous devrez réussir une série de tests, des caches virtuelles où vous trouverez des endroits et non pas des contenants, et plus encore.

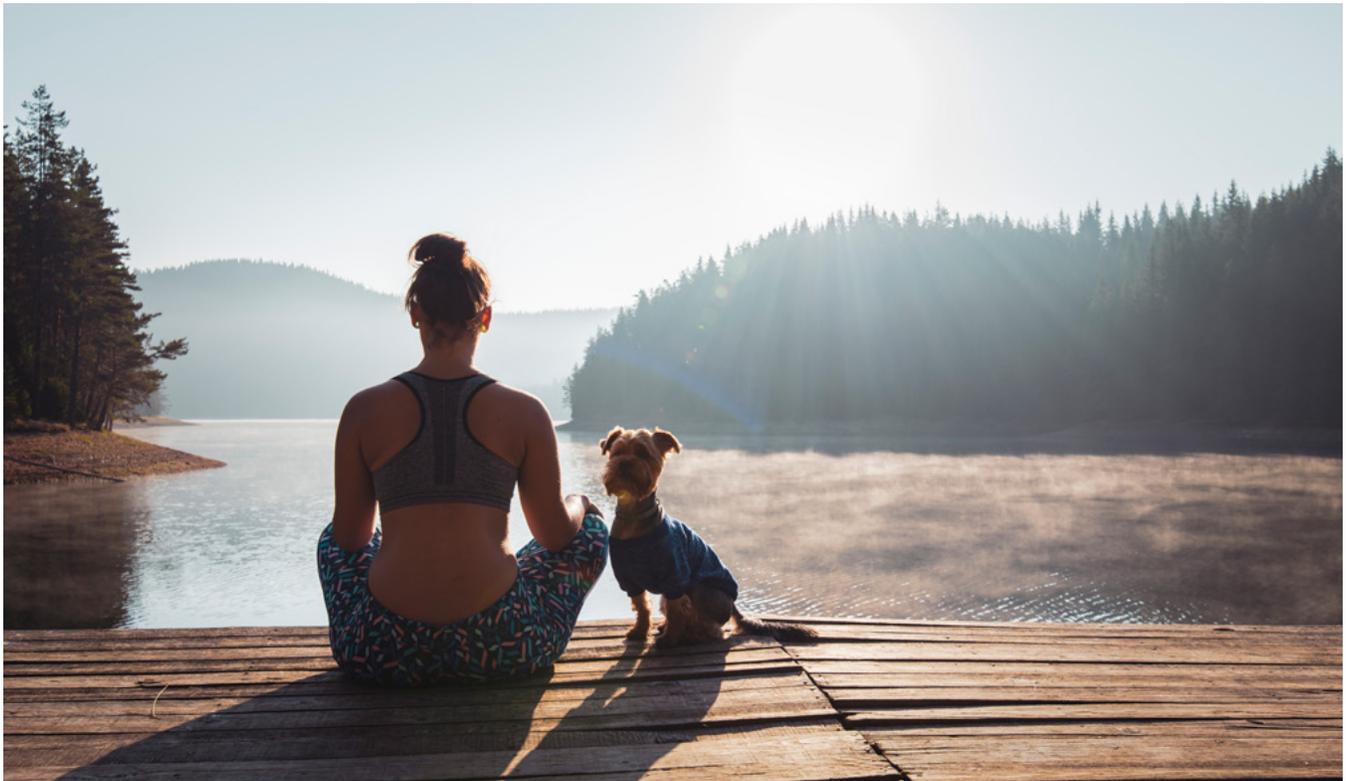
Tout cela est fait au moyen de l'application de géo-

cache que vous pouvez télécharger sur votre téléphone intelligent. La version gratuite vous permet de vous inscrire, de vous situer sur la carte et de voir l'emplacement général des caches. Si vous utilisez la fonction GPS, vous entendrez un signal lorsque vous vous trouvez à moins de 5 mètres de la cache. Ce n'est pas toujours facile, et la version payante est encore plus difficile. Lorsque vous trouvez une cache, l'application enregistre votre découverte.

Comme les chasses au trésor d'autrefois, c'est une excellente façon de découvrir des perles culturelles, historiques et artistiques près de chez vous.

Attention, chasseurs de trésor : même si vous êtes jeune et en santé, vous avez besoin des bons soins pour vous aider à rester sur la bonne voie. Nous offrons aux jeunes adultes le soutien et les conseils dont ils ont besoin pour les aider à faire des choix de vie plus sains, à commencer par une meilleure compréhension de leurs antécédents familiaux, leur génétique et leur santé sexuelle. Notre équipe empathique et hautement qualifiée veillera à ce que les jeunes adultes se sentent toujours en sécurité et à l'aise de poser des questions difficiles et de parler de sujets délicats.

**Découvrir notre programme de
prévention pour jeunes adultes**



Une peau protégée cet été.

Protection de la peau pendant l'été

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

Le beau temps est finalement arrivé et il est difficile de résister à l'envie de passer des heures à l'extérieur. Mais cela ne signifie pas que nous ne devons pas faire attention, particulièrement avec les enfants.

Des recherches démontrent que 80 % de notre exposition totale au soleil se produit au cours de notre enfance¹ et que ceux qui ont eu des coups de soleil alors qu'ils étaient jeunes courent un plus grand risque de développer un cancer de la peau – le cancer le plus fréquent chez les Canadiens². Les diagnostics du cancer de la peau le plus mortel, le mélanome, sont également à la hausse³.

C'est pourquoi l'écran solaire est la clé.

Les écrans solaires utilisent des agents bloquants minéraux et chimiques pour empêcher les dangereux rayons UVA et UVB d'atteindre la peau. Cependant, certains des ingrédients courants des écrans solaires ont provoqué l'inquiétude.

L'Environmental Working Group (EWG) cite des rapports récents de la Food and Drug Administration des États-Unis qui concluent que les ingrédients chimiques communs des écrans solaires, comme l'avobenzone, l'oxybenzone, l'octocrylène et d'autres produits, sont systématiquement absorbés par l'organisme après une seule application et que des traces de ces produits chimiques peuvent être trouvées sur la peau et dans le sang des semaines après leur utilisation.⁴

C'est pourquoi la FDA a déterminé que deux des ingrédients chimiques composant les écrans solaires, l'acide paraminobenzoïque (PABA) et le salicylate de trolamine, ne sont PAS généralement sûrs et efficaces⁴. D'un autre côté, des ingrédients minéraux – le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc – sont considérés comme généralement sûrs et efficaces⁴. Ces derniers ont souvent une apparence crayeuse après l'application.

Alors, quel écran solaire utiliser?

Optez pour un écran solaire minéral qui contient du dioxyde de titane et/ou de l'oxyde de zinc, mais vérifiez le facteur de protection. De nombreux produits cosmétiques et crèmes hydratantes offrent un indice de protection solaire de 15, ce qui pourrait suffire pour une journée de travail typique où vous ne sortez à l'extérieur que pendant quelques minutes, mais qui ne sera pas suffisant pour des activités à l'extérieur ou une journée à la plage.

Si vous prévoyez passer du temps à l'extérieur, utilisez un écran solaire dont le facteur de protection est d'au moins 30, mais de 60 au maximum. Les écrans solaires avec facteur de protection supérieur à 60 n'offrent pas une protection supplémentaire, mais ils incitent les gens à rester à l'extérieur plus longtemps ou à réappliquer de l'écran solaire moins souvent parce qu'ils se sentent plus protégés. Optez pour un écran solaire à large spectre qui bloque les rayons UVA et UVB.

Pour connaître la liste des écrans solaires reconnus par l'Association canadienne de dermatologie, consultez le site web de l'association au www.dermatology.ca. L'EWG a également dressé une liste des écrans solaires sûrs que vous pouvez consulter au www.EWG.org/sunscreen.



Sources:

1. OMS. 2009. Protecting children from ultraviolet radiation.
2. Gouvernement du Canada. 2018. Sécurité au soleil et cancer de la peau.
3. Joshua AM. Melanoma prevention: are we doing enough? A Canadian perspective. *Curr Oncol*. 2012;19(6):e462-e467. doi :10.3747/co.19.1222.
4. Environmental Working Group. 2021. "The trouble with ingredients in sunscreens."
5. AADA. 2021. "Sunscreen FAQs"

Votre écran solaire ne fonctionnera que si vous l'utilisez correctement.

Un écran solaire devrait être appliqué de 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil et réappliqué ensuite toutes les deux heures ou après la baignade, même s'il est hydrofuge.

Il est également capital d'en utiliser une quantité suffisante. L'utilisation d'une quantité d'écran solaire insuffisante entraîne une protection moins efficace, et la plupart des gens utilisent seulement environ 25 % de la quantité recommandée⁵. Une personne moyenne doit utiliser environ le quart d'un flacon de taille normale pour bénéficier d'une protection optimale. Cette quantité équivaut à la taille d'une balle de golf ou à la quantité contenue dans un verre à shooter. Un flacon de taille normale ne devrait donc suffire qu'à quatre applications.

L'écran solaire n'est que le début.

En plus d'utiliser un écran solaire, il est important d'adopter d'autres comportements pour vous protéger du soleil, comme porter un chapeau à rebords larges (au moins 3 pouces de large) et des vêtements protégeant du soleil.

La protection offerte par les vêtements dépend du tissage et des additifs chimiques ajoutés au tissu. Les couleurs plus foncées bloquent davantage de rayons UV. Pour une protection optimale, optez pour des vêtements dont l'étiquette indique un facteur de protection contre les rayons UV de 50.

N'oubliez pas que vos yeux peuvent aussi être endommagés par le soleil; portez donc des lunettes de soleil. Les bébés devraient aussi en porter.

Grâce à une protection adéquate, vous pourrez sortir et profiter en toute sécurité de l'été canadien tant attendu avec vos proches.

Foire aux questions sur le menu santé.



Meghan Wilton

Diététiste, Cliniques TELUS Santé

La diététiste de TELUS Santé Meghan Wilton adore aider ses patients à avoir du plaisir avec la nourriture sans sacrifier l'aspect nutritionnel. Avec l'été qui approche à grands pas et de nombreuses raisons de célébrer à l'extérieur de façon sécuritaire, nous lui avons demandé comment profiter de l'été au maximum tout en accordant de l'importance à la nutrition.

Q) Est-ce qu'il y a des aliments particuliers que nous devrions manger plus souvent ou moins souvent pendant l'été?

R) La disponibilité des produits locaux est l'une des choses intéressantes de l'été. Il ne s'agit donc pas de nous demander si nous devrions consommer davantage de ces produits, mais plutôt de saisir l'occasion de profiter de tous les merveilleux fruits et légumes qui sont accessibles! Mangez ce que vous aimez et non pas ce que vous pensez devoir manger. Apprendre à cuisiner les aliments que vous aimez d'une façon nourrissante vous aidera à maintenir les changements que vous apportez pour votre santé.

Q) Est-ce qu'une alimentation saine laisse place aux hamburgers au fromage et à la crème glacée?

R) Absolument! Pour développer une relation saine avec la nourriture, il faut vous donner la permission de consommer ces aliments sans ressentir de culpabilité ni de honte. Lorsque nous limitons notre alimentation et ne satisfaisons pas nos envies, nous sommes plus susceptibles de surconsommer ces produits plus tard. La modération est la clé lorsqu'il est question de ce type d'aliments.

Q) Devrions-nous éviter de consommer des boissons comme la limonade et les cocktails glacés en raison du sucre qu'ils contiennent?

R) Il faut généralement limiter les boissons sucrées le plus possible. Le sucre ajouté est dissimulé dans beaucoup de choses, et surtout dans les boissons. Cela ne signifie cependant pas que vous ne pouvez pas savourer ces boissons de temps en temps. Il faut voir votre alimentation comme un tout au lieu de diaboliser un aliment.

Si votre objectif consiste à consommer moins de sucre ajouté, les boissons sucrées sont un bon point de départ. Essayez de les remplacer par de l'eau ou de l'eau pétillante. Si vous suivez une recette, diminuez la quantité de sucre de moitié.

Q) Avez-vous des conseils pour les réunions estivales dont le menu est composé de plats au barbecue typiques?

R) Essayez d'utiliser l'assiette d'alimentation équilibrée comme guide. C'est un bon outil visuel pour vous aider à préparer ou à revoir votre assiette afin d'avoir un repas nourrissant. Commencez par remplir la moitié de votre assiette de légumes colorés, le quart de féculents (grains entiers, légumes féculents comme les pommes de terre et le maïs) et l'autre quart de protéines. Mais surtout, savourez votre nourriture! Intégrez la pleine conscience à votre repas en mastiquant bien, en mangeant lentement, en prenant des pauses entre les bouchées pour profiter de la compagnie tout en savourant le délicieux repas devant vous! Manger lentement peut aussi vous aider à savoir quand vous êtes rassasié au lieu de manger jusqu'à ce que vous ayez le ventre plein (ce qui est parfois acceptable!).

Q) Quelle quantité d'eau devrions-nous boire quotidiennement pendant ces mois plus chauds?

R) Cette quantité varie selon l'âge, le niveau d'activité, le degré de sudation, l'état de santé, etc. des individus. Généralement, 2 ou 3 litres par jour suffisent. Une bonne façon de savoir si vous devez boire plus d'eau consiste à examiner la couleur de votre urine. Votre urine devrait être incolore ou jaune pâle. Si elle est plus foncée, c'est signe de vous hydrater!

Q) Pourquoi croyez-vous que la responsabilisation est importante lorsqu'il est question de bien se nourrir?

R) Souvent, les gens cherchent la solution rapide, comme un régime, un plan de repas, etc. Au lieu de présenter un plan qui ne dure qu'une certaine période à une personne, je lui permets de développer la confiance et les compétences nécessaires pour élaborer son propre plan de façon autonome, ce qui est beaucoup plus gratifiant et plus durable. À l'aide d'un diététiste, vous pouvez améliorer vos connaissances en matière de nutrition et vos compétences alimentaires, et trouver ce qui fonctionne pour vous. Il n'y a pas de solution générale qui convient à tout le monde; nous sommes tous uniques et nous faisons face à des obstacles et à des défis différents.

**En savoir plus sur notre
service de nutrition**



Recettes estivales

Profiter de l'été signifie prendre le temps de savourer la saison, de se reposer, de récupérer et de refaire le plein d'énergie. Pourquoi ne pas faire passer votre barbecue au niveau supérieur? Voici quelques recettes simples et saines à essayer cet été.

Visionner notre nouveau cours de barbecue estival virtuel





Bol de légumes grillés au BBQ à l'asiatique.

Pour 4-6 personnes / temps de préparation : 10 min / temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

Marinade :

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de sauce hoisin

Vinaigrette :

- 2 c. à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sauce tahini
- 1 c. à thé de sambal oelek ou de sriracha (au goût)
- 2 c. à soupe d'eau

Légumes :

- 2 petites aubergines japonaises coupées en tranches de ½ pouce d'épaisseur
- 1 paquet (125g) de mini pleurotes royales coupés en deux
- 1 couronne de brocoli coupée en gros morceaux
- 8 tiges d'asperges coupé en deux
- 4 oignons verts coupés en deux
- 2 tasses de quinoa cuit
- Sel et poivre

Pour le service :

Garnir le tout de tranches de concombres et/ou de carottes, de graines de sésame, puis arroser avec la vinaigrette.

Instructions

1. Mélanger l'huile d'olive et la sauce hoisin dans un grand bol. Ajouter et mélanger délicatement tous les légumes dans le bol et mettre de côté pour laisser les saveurs pénétrer.
2. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit récipient et secouer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
3. Préchauffer le grill à haute température et faites griller vos légumes en deux étapes, en commençant par les champignons et l'aubergine. Mettez-les ensuite de côté et arrosez-les avec un peu de la marinade restante. Faites ensuite griller tous les autres légumes en veillant à ce qu'aucun ne brûle. Nous recherchons une couleur plus brune que noire, mais une légère carbonisation est la bienvenue.
4. Placer les légumes dans un bol avec le quinoa préalablement cuit (ou du riz si vous préférez).



Truite grillée au BBQ.

Pour 4 personnes / temps de préparation : 10 min / temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- | | |
|--|---|
| 4 truites de $\frac{3}{4}$ de livre | 1 cuillère à soupe de sel d'assaisonnement ou de sel et de poivre |
| 8 oignons verts coupés en deux | 1 citron coupé en fines tranches |
| 8 tiges de coriandre fraîche | 4 grandes feuilles de papier d'aluminium d'une grandeur de 4 pouces de plus que le poisson à chaque extrémité |
| 2 gousses d'ail coupées en fines lamelles | |
| 4 cuillères à soupe de beurre coupé en petits morceaux | |

Instructions

1. Préchauffer le barbecue à température élevée.
2. Rincer le poisson sous l'eau froide et éponger avec un essuie-tout.
3. Placer une feuille d'aluminium sur une surface plane et étaler une petite quantité de beurre au centre du papier pour couvrir la longueur du poisson.
4. Placer le poisson sur la partie beurrée de la feuille d'aluminium et bien assaisonner l'intérieur et l'extérieur du poisson avec du sel et du poivre ou du sel d'assaisonnement.
5. Remplir l'intérieur du poisson avec 2 oignons verts, 2 tiges de coriandre, quelques tranches d'ail et la majorité du beurre.
6. Réserver un petit morceau de beurre à étendre sur le dessus du poisson et y placer quelques tranches de citron.
7. Replier le papier d'aluminium sur le poisson plusieurs fois en veillant à ne pas créer de trous par lesquels les saveurs pourraient s'échapper.
8. Répéter l'opération avec les 3 autres poissons.
9. Lorsque le grill est chaud, mettre les poissons sur le barbecue et faire cuire de 7 à 8 minutes de chaque côté. Si la peau se soulève facilement et que la chair est floconneuse, c'est cuit.
9. Retirer du feu et laisser reposer quelques minutes.
10. Dégustez avec votre accompagnement santé préféré. Bon appétit.



Salade César grillée au BBQ.

Pour 4 personnes / temps de préparation : 15 min / temps de cuisson : 5 min

Ingrédients

3 gousses d'ail rôties*

3 filets d'anchois

½ tasse de Parmigiano Reggiano râpé

2 cuillères à soupe de jus de citron frais

1 cuillère à thé de moutarde de Dijon

1 cuillère à soupe de mayonnaise légère

⅓ de tasse de yogourt nature sans gras ou à teneur réduit en gras

4 tranches de bacon cuites et faites en morceaux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cœurs de romaine avec la tige coupée en 4 quartiers chacun

2 tranches de pain à grains entiers

Sel et poivre

Instructions

1. À l'aide d'un mortier et d'un pilon, écraser l'ail rôti, les anchois et ½ du parmesan jusqu'à ce que cela forme une pâte.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt avec le jus de citron, la moutarde de Dijon et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre et ajoutez le mélange d'ail et d'anchois.
3. Vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe d'eau si le mélange est trop épais. Mettez de côté au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à griller.
4. Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé.
5. Badigeonner le pain d'huile d'olive et le placer sur le gril. Cuire jusqu'à ce qu'il soit bien grillé et croustillant des deux côtés. Mettre de côté pour refroidir. Une fois le pain refroidi, le couper en petits morceaux.
6. Couper les cœurs de romaine en quatre dans le sens de la longueur.
7. Verser un filet d'huile d'olive sur les cœurs de romaine et assaisonner de sel et de poivre. Placez la romaine sur le gril et faites-la cuire de 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit marquée. Placez les quartiers de romaine dans un grand bol à mélanger. Étendre une partie de la vinaigrette sur le bord intérieur du bol. À l'aide de pinces de cuisine, enroulez la romaine autour du bord du bol et faites tourner les morceaux jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
8. Déposer les quartiers sur quatre assiettes et garnir chacune d'elles du reste du parmesan, des croûtons et des morceaux de bacon. Servir avec quelques quartiers de citron.

*Pour rôtir l'ail, couper le dessus d'une tête de gousses d'ail et verser un peu d'huile d'olive. Envelopper le tout dans une feuille d'aluminium et placer sur le gril chaud pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les gousses soient tendres et caramélisées.



Pêches grillées sur le BBQ avec basilic.

Portions : 4-6 brochettes de pêches / temps de préparation : 15 min.
temps de cuisson : 8-10 min

Ingrédients

4 pêches dénoyautées et coupées en deux

¼ de tasse de feuilles de basilic

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Instructions

1. Préchauffer le barbecue à feu moyen et nettoyer et huiler le grill.
2. Couper les pêches en deux et les dénoyauter, les assaisonner avec un peu de sel et de poivre et les arroser d'huile d'olive.
3. Faites-les griller, côté coupé vers le bas, pendant 4 à 5 minutes, sans les déplacer, afin de créer de belles marques de grill.
4. Retourner les pêches et les faire griller pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
5. Servir les pêches en plaçant chaque moitié sur une petite brochette avec quelques feuilles de basilic.



Popsicles à base de plantes : Pêche framboise et banane chocolat.

Portions : 10 popsicles de chaque saveur / temps de préparation : 10 min
temps de congélation : 4-6 h

Ingrédients

- 2 tasses de lait de pois à la vanille (ou tout autre lait végétal, p. ex. lait de soya)
- 2 pêches dénoyautées et hachées
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- ½ tasse de framboises en morceaux
- 1 banane
- 2 tasses de lait de pois au chocolat (ou tout autre lait végétal, p. ex. lait de soya)

Instructions

Popsicles pêche et framboise

1. Mélanger le lait de pois à la vanille, les pêches dénoyautées et le sirop d'érable dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse.
2. Verser dans 10 moules à popsicle et y déposer les framboises au fur et à mesure que vous versez. 2-4 morceaux dans chacun.
3. Laisser geler pendant 1 heure avant d'insérer les bâtons de popsicle.
4. Prêt en 3 à 4 heures.

Popsicles choco banane

1. Verser le lait de pois au chocolat dans un mélangeur et ajouter la banane. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Verser dans 10 moules à popsicle et congeler pendant 1 heure avant d'insérer les bâtons de popsicle.
3. Prêt en 3 à 4 heures.



Tous vos soins de santé. En un seul endroit.

1-888-922-2732 (Colombie Britannique, Alberta) ou
1-800-361-3493 (autres provinces)
ou visitez telus.com/fr/health/care-centres