

L'inspiration

Bulletin mensuel | Février 2021

Idées
inspirantes
pour vivre
en santé.

Dans cette édition

Comprendre la douleur : Pourquoi une blessure « guérie » peut encore être douloureuse.

Recette de mousse au chocolat épicée

Les quatre raisons de ne pas retarder ses soins de santé pendant la pandémie de COVID-19.

À l'affiche : De nouveaux programmes et événements pour nourrir l'amour de soi.

Cliniques
 **TELUS** Santé



Des transfusions sanguines salvatrices au téléphone à clavier, les personnes noires pionnières en matière d'innovations médicales et technologiques continuent de changer et de transformer notre façon de fournir de meilleurs soins de santé.

Parmi ces innombrables êtres révolutionnaires, citons notamment :



D^{re} Shirley Ann Jackson, l'innovatrice à l'origine du téléphone à clavier, de l'identification de l'appelant et du câble à fibre optique, qui changent la façon dont nous nous connectons les uns aux autres au quotidien.



D^r Charles Richard Drew, pionnier de l'utilisation et de la conservation du plasma sanguin pendant la Seconde Guerre mondiale et à l'origine du système moderne de banques de sang.



D^{re} Myra Adele Logan, la première femme à pratiquer une opération à cœur ouvert.

#moisdelhistoiredesnoirs





Comprendre la douleur :

Pourquoi une blessure « guérie » peut encore être douloureuse.

Par l'équipe de physiothérapie des Cliniques TELUS Santé

En tant que physiothérapeutes, nous gérons beaucoup de douleurs.

En général, les clients viennent à nous lorsque la douleur entrave leur vie quotidienne. Parfois, il s'agit d'une douleur toute simple : « Je me suis foulé la cheville; elle m'a fait mal pendant quelques jours et maintenant ça va mieux. » Mais pour certains patients, la douleur est plus complexe. Par exemple, ce qui n'était au départ qu'une simple entorse à la cheville peut être encore douloureuse des mois plus tard, même quand le médecin estime qu'elle devrait être guérie. La douleur peut aussi durer des mois sans qu'il y ait de blessure manifeste.

Alors, comment se fait-il que la douleur s'installe et disparaisse de façon si aléatoire?

La douleur peut provenir de plusieurs sources. Notre compréhension de la douleur s'est transformée au fil des ans. On la croyait auparavant plutôt banale; si l'on se cognait un orteil ou que l'on se tordait la cheville, les fibres de la douleur du tissu envoyaient un « signal » au « centre de la douleur » de notre cerveau et – BAM – on ressentait cette douleur. Plus les lésions tissulaires étaient importantes, plus la réponse des fibres de la douleur était forte, plus nous ressentions de la douleur.



Nous comprenons maintenant que la douleur est bien plus complexe.

Notre corps comporte en fait plus d'un centre de la douleur, appelé « matrice de la douleur ». Dans l'ensemble, cette matrice facilite l'interprétation des signaux de danger par notre cerveau. Revenons à l'entorse de la cheville. Initialement, une cheville blessée envoie des signaux au cerveau, qui les transmet à la matrice de la douleur qui l'examine : « Est-ce grave? Dois-je protéger cette cheville contre de nouvelles lésions? » Si la réponse est « OUI », la cheville devient douloureuse, et il nous est difficile de marcher. Nous devons nous asseoir pour la reposer. Cela se produit fréquemment lors de blessures aiguës alors que les tissus se cicatrisent. Mais que dire de cette même entorse de la cheville au bout de trois à six mois? Elle devrait être guérie, alors pourquoi fait-elle encore souffrir?

Sur la voie de la guérison.

De nombreux facteurs interviennent avec le cerveau dans sa détermination du caractère menaçant ou non de ces signaux, particulièrement si nous souffrons depuis plus de quelques mois. Parmi ceux qui le sensibilisent davantage aux signaux de danger, citons une augmentation du stress, le manque de sommeil, des expériences traumatisantes passées, des blessures antérieures, la façon dont nous ressentons la douleur et la peur de ne pas guérir, entre autres choses. Lorsque plusieurs de ces facteurs sont présents dans notre vie, notre matrice de la douleur peut devenir plus réceptive et décider que tout signal provenant de la cheville constitue un danger et une menace; ainsi, même si la blessure est guérie, nous pouvons encore ressentir beaucoup de douleur.

Faut-il en déduire que la douleur est « dans ma tête » et non pas réelle?

La douleur résulte d'une interaction cérébrale complexe, sans pour autant signifier que votre douleur n'est pas réelle. Ce qu'il faut retenir de cette nouvelle compréhension de la douleur, c'est qu'elle ne se résume pas à un simple signal émis par un tissu blessé. Les lésions tissulaires ne sont qu'une composante mineure de la douleur, et cette compréhension permet aux gens de progresser vers la guérison, d'accroître leur mobilité et de maîtriser davantage leur expérience de la douleur. La physiothérapie offre heureusement de multiples possibilités de traitement pour aider à gérer la douleur. Nous pouvons offrir une formation, exécuter diverses techniques pour aider vos articulations et vos muscles à mieux bouger, et vous proposer des exercices qui réduiront la douleur et contribueront à vous rendre plus fort.

Souffrez-vous pendant que vous travaillez?

En savoir plus sur nos services de santé professionnelle

Les soins de santé mentale revisités.

Des services accessibles, efficaces et personnalisés sous un même toit.



Le plus récent ajout aux Cliniques TELUS Santé est le Centre de santé mentale, qui offre une approche intégrée et holistique de la santé mentale et du bien-être.

Il est maintenant ouvert à Vancouver, en Colombie-Britannique, et sera bientôt étendu à l'ensemble du pays.

Peu importe l'étape de la vie que vous traversez ou le traitement que vous suivez, notre équipe de professionnels de la santé est prête à vous aider.

- Traitement individuel, en couple et en groupe
- Programmes intégratifs sur mesure
- Programmes pour les enfants et les jeunes
- Programmes de pleine conscience et de gestion du stress
- Traitements de pointe par l'eskétamine et la stimulation magnétique transcrânienne répétitive (SMTr)
- Consultations en présentiel et virtuelles

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site telus.com/fr/health/care-centres/mental-health ou appelez au 1-604-200-2969.

Recette de **mousse au chocolat** épicée



Temps de préparation : 25 minutes | Donne 4 portions

Riche en acides gras oméga-3 et en antioxydants d'origine végétale, ce dessert riche en nutriments s'inspire du « xocoatl », une boisson aztèque ancienne et décadente qui regorge de chocolat et d'épices.

Ingrédients

- 2 avocats mûrs
- 4 ½ cuillères à soupe de cacao non sucré en poudre
- 4 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 2 pincées de poudre de chili
- 1/8 de cuillère à thé de cardamome moulue
- 1/4 de cuillère à thé de cannelle moulue
- 1 à 3 cuillères à soupe de lait ou de substitut de lait
- Framboises ou fraises pour la garniture

Préparation

1. Dans un mélangeur, combinez la chair d'avocat, la poudre de cacao, le miel ou le sirop d'érable et les épices jusqu'à ce que le mélange soit homogène (environ une minute).
2. Ajoutez du lait au besoin, une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée.
3. Goûtez et ajoutez un peu plus de miel ou d'épices, au goût (à ce stade, vous goûterez toujours l'avocat, mais il disparaîtra une fois refroidi).
4. Réfrigérez 15 minutes au congélateur.
5. Garnir de baies avant de servir.

Information nutritionnelle par portion :

220 calories, 20 g de glucides, 15 g de sucre, 5 g de fibres, 1 g de protéines, 15 g de lipides (2 g de gras saturés, 13 g de gras insaturés)

Recette adaptée de Shape.com

Contactez-nous pour en savoir plus sur nos services de nutrition.



Les quatre **raisons de ne pas retarder ses soins de santé** pendant la pandémie de COVID-19.

Par le D^r Dominik Nowak, président du conseil consultatif médical de TELUS

En pleine deuxième vague de la pandémie de COVID-19, les Canadiens continuent de suspendre bon nombre de leurs activités «habituelles», telles que les rencontres sociales, les grands événements et les voyages – et avec raison. Mais il est essentiel de rester en contact avec son médecin et de ne pas tarder à prendre soin de sa santé.

En tant que professionnel de la santé, une grande partie de mon travail consiste désormais à fournir aux patients les soins que ces derniers ont peut-être reportés lors de la première vague de la pandémie. Et malgré tout, je constate une fois de plus que les gens repoussent des soins importants à cause de cette nouvelle vague.

Voici quatre raisons pour lesquelles vous ne devez pas retarder vos soins de santé pendant la pandémie de COVID-19 :

1. Les soins proactifs sont indispensables.

En effet, il est important de consulter votre professionnel de la santé à propos de vos soins préventifs, même si vous vous sentez en pleine forme. Cette démarche doit comprendre une discussion sur vos priorités et vos objectifs en matière de santé, ainsi que sur les mesures préventives à prendre en fonction de votre âge et d'autres facteurs de risque. Il peut s'agir de vaccinations, de dépistage du cancer (par exemple, frottis, mammographie, coloscopie) et d'analyses sanguines.

Ces visites proactives nous aident également à connaître vos antécédents médicaux et vos valeurs. Ainsi, si vous ne vous sentez pas bien, vous pourrez consulter un professionnel de la santé qui vous connaît.

Dans le contexte de la nouvelle vague de COVID-19, certaines cliniques peuvent donner la priorité aux consultations les plus urgentes; par conséquent, renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé pour en savoir plus. Comme les Cliniques TELUS Santé demeurent ouvertes dans tout le pays pendant la pandémie, ne tardez pas à prendre rendez-vous pour un [bilan de santé préventif](#), de la tête aux pieds.

2. Les soins réactifs sont importants.

Il est tout aussi important de se faire soigner quand on est malade. Si vous croyez qu'il s'agit d'une urgence, présentez-vous rapidement aux urgences les plus proches ou appelez le 9-1-1. Autrement, tentez de joindre un professionnel de la santé qui vous connaît bien, notamment votre médecin de famille si vous en avez un. Il connaît vos antécédents médicaux, votre contexte et vos valeurs, et le fait de parler avec quelqu'un de familier vous mettra peut-être plus à l'aise.

La plupart des cliniques proposent une combinaison de visites virtuelles et en présentiel, en fonction de ce qui convient le mieux à votre cas. Elles veillent également à assurer votre sécurité pendant la visite, y compris la distanciation, le port du masque et l'espacement des rendez-vous. Si vous n'avez pas de médecin de famille, ou si vous ou les membres de votre famille ne pouvez attendre pour un rendez-vous, vous pouvez bénéficier de [soins virtuels](#) grâce à l'application [Akira par TELUS Santé](#), disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année, et les informations recueillies lors de votre rendez-vous virtuel pourront être communiquées à votre médecin de famille si vous le souhaitez.

3. Vous devriez aborder la question du vaccin contre la COVID-19.

De nombreuses informations erronées circulent sur les mesures préventives et les vaccins contre la COVID-19. Il est donc important d'en discuter avec un professionnel de la santé de confiance qui pourra répondre à vos questions. Pour plus d'information, [notre FAQ sur le vaccin contre la COVID-19](#) est un excellent point de départ.

4. Il n'y a pas que la santé physique.

La santé ne revêt pas que des aspects physiques. Il est impératif que nous prenions soin les uns des autres dans les multiples facettes de notre santé, que ce soit sur le plan psychologique, financier, social ou environnemental, et que nous obtenions le soutien nécessaire quand nous en avons besoin. Vous trouverez dans votre professionnel de la santé de confiance un allié indispensable à votre santé globale.

Pour communiquer instantanément avec un professionnel de la santé et discuter de tout problème de santé physique ou mentale non urgent, lancez une consultation sur l'application [Akira par TELUS Santé](#).



À l'affiche : De nouveaux programmes et événements pour nourrir l'amour de soi.

Veillez noter que, pour l'instant, ces événements et programmes ne sont proposés qu'en anglais.



La méditation axée sur la pleine conscience pour débutants.



Coût : 200,00 \$ plus taxes par personne

[En savoir plus ou pour vous inscrire](#)

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

Lundi - du 1^{er} au 22 mars 2021

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

Mardi - du 2 au 23 mars 2021

17 h 30 à 18 h 30 HNP / 18 h 30 à 19 h 30 HNR / 20 h 30 à 21 h 30 HNE

Soutien virtuel pour les personnes atteintes d'arthrose.



Coût : 500,00 \$ plus taxes par personne

[En savoir plus ou pour vous inscrire](#)

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

En effet, 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 un stade précoce ou 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 8 mars 2021

7 h HNP / 8 h HNR / 10 h HNE

Mardi et jeudi - Début le mardi 9 mars 2021

10 h HNP / 11 h HNR / 13 h HNE

Webinaire gratuit sur l'alimentation intuitive.



Inscription

Nous l'avons tous déjà vécu : en colère contre nous-mêmes pour avoir trop mangé, pour avoir « chuté » ou avoir encore échoué à un énième régime. Mais le problème ne vient pas de vous, mais plutôt du fait que les régimes vous empêchent d'apprendre comment être à l'écoute de votre propre corps.

Joignez-vous aux diététistes professionnelles Sara Friedrich et Britney Lentz pour un webinaire introductif explorant les 10 principes directeurs de l'alimentation intuitive, un cadre révolutionnaire créé par les diététistes professionnelles Evelyn Tribole et Elyse Resch. Grâce à la méthode de l'alimentation intuitive, vous pourriez :

- faire la paix avec la nourriture et briser le cycle des régimes chroniques
- favoriser une meilleure image corporelle et utiliser la nourriture comme un outil d'autogestion de la santé
- être réellement à l'écoute de votre corps et bien en prendre soin

Le mercredi 17 mars 2021

10 h 30 à 11 h 30 HNP / 11 h 30 à 12 h 30 HNR / 13 h 30 à 14 h 30 HNE

Consultation virtuelle gratuite sur la peau.



En février, la sécheresse de l'hiver canadien se traduit souvent par une peau qui semble terne et fatiguée. Pour avoir une peau radieuse, il ne suffit pas de se badigeonner d'un bon vieux produit pour le visage : un mode de vie sain et de bonnes habitudes d'hygiène sont indispensables pour conserver une peau éclatante et d'apparence jeune.

Tout au long du mois de février, profitez d'une consultation gratuite avec la D^{re} Angela Ngan, experte en esthétique médicale des Cliniques TELUS Santé, et découvrez comment retrouver une peau naturellement magnifique.

Inscription : Communiquez avec la coordinatrice des soins cliniques Keirra Soriano, au 604-638-1012

Défi gratuit de 4 semaines pour un meilleur bien-être mental.



Le stress et l'inquiétude prolongés sont désormais monnaie courante pour de nombreux Canadiens. Mais en modifiant légèrement et régulièrement votre routine quotidienne, vous pouvez renforcer considérablement votre état d'esprit et votre bien-être.

Nous vous invitons à relever notre défi « Quatre semaines pour un meilleur bien-être mental » en favorisant dès maintenant une meilleure santé mentale, quelles que soient vos circonstances.

Bientôt disponible!

Inscrivez-vous à l'avance ici



Cliniques
 **TELUS**® Santé

Soins personnalisés. Service premium.

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

Inscrivez-vous