

Rester en santé c'est bien plus que faire de l'exercice

Prendre soin de sa santé ne se limite pas à rester physiquement actif. L'activité physique, le repos, l'hydratation et la gestion du stress contribuent tous au maintien d'une bonne santé globale.

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent au moins 150 minutes d'activité aérobique par semaine, ainsi que des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine.[1] Toutefois, l'activité physique peut prendre différentes formes, et même de petites quantités peuvent procurer des bienfaits pour la santé, notamment :[2]

- Réduire le risque de maladies cardiovasculaires, d'AVC, de diabète de type 2 et d'hypertension artérielle.
- Favoriser une meilleure santé osseuse et un meilleur équilibre, tout en réduisant le risque de blessures liées aux chutes.
- Améliorer le sommeil, notamment en contribuant à réduire l'insomnie et les symptômes de l'apnée du sommeil.
- Atténuer les symptômes de la dépression et de l'anxiété.
- Améliorer les fonctions cognitives, notamment la mémoire, l'attention et la vitesse de traitement de l'information.
- Accroître le sentiment de bien-être et la qualité de vie globale.
- Aider à prévenir l'obésité et les problèmes de santé chroniques qui y sont associés.

Voici d'autres mesures qui peuvent contribuer à améliorer votre santé :

S'exposer à la lumière du jour

La lumière naturelle aide à réguler le cycle veille-sommeil de l'organisme. Même pendant les courtes journées d'hiver au Canada, passer du temps à l'extérieur lorsque possible peut favoriser des habitudes de sommeil plus régulières[3]. N'oubliez pas de protéger votre peau et vos yeux contre les rayons UV, particulièrement lors des journées ensoleillées où la neige réfléchit fortement la lumière.



Prendre soin de son microbiote intestinal grâce au sommeil

Le sommeil joue un rôle important dans la santé globale, notamment dans le processus de digestion. Les recherches suggèrent qu'un sommeil perturbé peut nuire à l'équilibre et à la diversité des bactéries qui composent le microbiote intestinal.[4] Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent de 7 à 9 heures de sommeil de qualité par nuit pour les adultes.[1] Maintenir un horaire de sommeil régulier et limiter le temps d'écran avant le coucher peut contribuer à un meilleur repos.



Éviter la consommation de boissons alcoolisées avant le coucher

Même si l'alcool peut initialement provoquer une sensation de somnolence, il peut perturber le cycle naturel du sommeil et entraîner des réveils plus fréquents pendant la nuit.[5] Il peut également aggraver certains troubles du sommeil, comme le ronflement ou l'apnée du sommeil, en relâchant les muscles de la langue et de la gorge.[4] Comme pour la caféine, l'exercice physique et les repas, il est recommandé d'éviter l'alcool dans les 3 à 4 heures précédant le coucher afin de favoriser un sommeil réparateur.

Bien s'hydrater

Votre corps perd naturellement de l'eau tout au long de la journée, notamment par la transpiration. La transpiration est un mécanisme naturel qui aide à réguler la température corporelle.[6] Maintenir une bonne hydratation est essentiel au bon fonctionnement de votre corps au quotidien. Essayez de garder une bouteille d'eau à portée de main, de boire de l'eau aux repas ou d'y ajouter des fruits et des fines herbes pour en rehausser le goût.

Pratiquer la respiration profonde

La respiration profonde et consciente est l'un des moyens les plus rapides de favoriser la détente. Elle peut contribuer à ralentir le rythme cardiaque, à réduire la tension artérielle et à diminuer les tensions musculaires en activant la réponse naturelle de relaxation du corps. La pratique régulière de la respiration profonde peut aider à réduire le stress, accroître le sentiment de calme et favoriser une meilleure santé à long terme.[7]

Votre corps est une formidable machine. De petits changements peuvent avoir un grand impact et vous aider à atteindre votre plein potentiel.

Avant d'entreprendre un nouveau programme d'activité physique, consultez un professionnel de la santé afin de vous assurer qu'il est adapté à votre situation.

[1]https://directivesscpe.ca/telecharger/
[2]https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html
[3]https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/bases-protection-solaire.html
[4]https://cdhf.ca/fr/questions-et-reponses-sur-le-microbiome/
[5]https://www.camh.ca/fr/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alcohol
[6]https://www.passeportsante.net/magazine/sante?doc=3-exercices-respiration-qui-reduisent-instantanement-stress-anxiete



Terminez l'année en force en faisant de votre santé une priorité

À ce moment-ci de l'année, les activités, les engagements et les rassemblements se multiplient. Entre les obligations professionnelles et personnelles, il est facile de reléguer ses propres besoins au second plan.

Lorsque l'horaire est chargé, il est important de prendre du temps pour soi. Essayez de maintenir vos habitudes de vie saines autant que possible : bien manger, dormir suffisamment, rester actif et prendre des moments pour récupérer. Prenez aussi le temps de faire le point sur votre bien-être. En d'autres mots, offrez-vous le cadeau de la santé.

À l'approche de la fin de l'année, plusieurs personnes profitent de l'occasion pour faire le bilan des derniers mois. C'est également un bon moment pour vérifier si vous avez des rendez-vous médicaux, des examens préventifs ou des dépistages recommandés à prévoir.

Tirez le maximum de votre régime d'avantages sociaux.

Si vous bénéficiez d'un régime de soins de santé complémentaire, la fin de l'année est un bon moment pour revoir votre couverture. Certains frais admissibles sont assujettis à des maximums annuels ou à des périodes de renouvellement qui varient selon votre régime.

Prenez connaissance des protections offertes et envisagez de prendre les rendez-vous ou d'utiliser les services que vous remettez à plus tard.

Votre santé a aussi besoin d'entretien

Tout comme une voiture a besoin de vidanges et de mises au point périodiques, votre santé bénéficie d'un suivi préventif régulier. Selon votre âge, vos antécédents médicaux et vos besoins personnels, voici quelques rendez-vous et examens de dépistage à envisager.

Examen médical de routine

Un professionnel de la santé peut vous aider à faire le point sur votre état de santé, vos médicaments, vos vaccins et les examens de dépistage recommandés. Un examen annuel n'est pas nécessaire pour tout le monde; discutez avec votre fournisseur de soins de ce qui vous convient le mieux.[1]

Examen et nettoyage dentaires

Des visites régulières chez le dentiste contribuent à la santé des dents et des gencives et permettent de détecter certains problèmes tôt. Bien que plusieurs personnes consultent tous les six mois, votre dentiste pourra vous recommander une fréquence adaptée à vos besoins.[2]

Examen de la vue

Des examens de la vue réguliers peuvent aider à préserver la santé oculaire et à détecter certaines affections. Au Canada, les adultes de 20 à 64 ans devraient généralement passer un examen de la vue tous les deux ans. Les personnes de 65 ans et plus devraient en passer un chaque année. Certaines personnes pourraient avoir besoin d'examens plus fréquents.[3]

Dépistage du cancer du sein et du col de l'utérus

Les examens de dépistage peuvent permettre de déceler certains cancers à un stade précoce, avant l'apparition de symptômes. Les tests recommandés varient selon l'âge, les antécédents médicaux et d'autres facteurs de risque. Discutez avec votre professionnel de la santé des examens qui conviennent à votre situation.[4]

Examen de la peau

Soyez attentif aux nouveaux grains de beauté, aux changements de couleur ou de forme, ainsi qu'à toute autre modification inhabituelle de votre peau. Si quelque chose vous préoccupe, consultez un professionnel de la santé. Les personnes présentant un risque accru de cancer de la peau pourraient bénéficier d'examens réguliers de la peau.[5]

Alors que l'année tire à sa fin, rappelez-vous que prendre soin de votre santé peut prendre différentes formes. Qu'il s'agisse de prendre un rendez-vous, de vous accorder du repos ou simplement de faire le point sur votre bien-être, chaque petit geste contribue à votre santé globale.

[1]https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/vie-saine-peut-prevenir-maladie.html
[2]https://observatoireprevention.org/2022/03/27/linfluence-de-la-sante-buccale-sur-le-risque-de-maladies-cardiovasculaires/
[3]https://opto.ca/fr/faut-y-voir
[4]https://cancer.ca/fr/cancer-information/find-cancer-early/get-screened-for-cervical-cancer/when-should-i-be-screened-for-cervical-cancer
[5]https://cancer.ca/fr/treatments/tests-and-procedures/skin-exam

Repas des Fêtes : des accompagnements pour différents besoins alimentaires



Les repas des Fêtes sont l'occasion de se réunir, de partager ses plats préférés et de profiter de bons moments en bonne compagnie. Aujourd'hui, de nombreuses personnes vivent avec des allergies, des intolérances ou des préférences alimentaires particulières. Avec un peu de planification, il est possible de proposer un repas inclusif qui convient à tous.

Que vous prépariez des options sans gluten, sans produits laitiers, végétariennes, végétaliennes ou sans noix, il existe de nombreuses façons savoureuses de répondre aux différents besoins alimentaires. Voici quelques idées pour vous aider à composer un repas des Fêtes dont tout le monde pourra profiter.

Plus de 3 millions de Canadiennes et de Canadiens déclarent vivre avec au moins une allergie alimentaire[1].

Planifiez avec vos invités

Renseignez-vous à l'avance sur les allergies, les restrictions alimentaires et les préférences de vos invités. Une communication simple peut faciliter la planification et aider chacun à se sentir bien accueilli.

Lisez attentivement les étiquettes

Au Canada, les allergènes alimentaires prioritaires et les sources de gluten doivent être clairement indiqués sur les étiquettes des aliments préemballés. Vérifiez la liste des ingrédients, les mentions « Contient » et les avertissements « Peut contenir » chaque fois que vous préparez un plat.[2]

Privilégiez des ingrédients simples

Les fruits, les légumes, les légumineuses, le riz, les pommes de terre et les viandes maigres peu transformées (si approprié) offrent de nombreuses possibilités pour créer des plats adaptés à différents besoins alimentaires. Selon les allergies ou restrictions en cause, les noix et les graines peuvent également être une option.

Prévenez la contamination croisée

Lorsque vous préparez des aliments pour une personne ayant une allergie alimentaire, utilisez des ustensiles, des surfaces de préparation et des équipements de cuisson propres. Conservez les aliments séparément et préparez les plats adaptés aux allergies en premier afin de réduire le risque de contamination croisée.[3]

Voici quelques classiques des Fêtes réinventés pour les personnes ayant des allergies, des intolérances ou des restrictions alimentaires

Pommes de terre écrasées crémeuses



Portions : 8 | Préparation : 10 min | Cuisson : 1 h

Préparées sans lait ni beurre, ces pommes de terre rôties offrent une délicieuse alternative à la purée de pommes de terre traditionnelle. Les faire bouillir avant la cuisson au four permet d'obtenir un extérieur doré et croustillant ainsi qu'un intérieur tendre et fondant.

Ingrédients

- 3 lb de pommes de terre à cuisson au four, pelées et coupées en morceaux de 4 à 5 cm (1½ à 2 po)
- 2 c. à soupe de sel (pour l'eau de cuisson)
- ½ tasse d'huile d'olive
- 1 à 2 c. à thé de sel
- hym frais finement haché

Préparation

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter pendant 8 minutes. Elles ne seront pas complètement cuites. Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la casserole. Couvrir et secouer délicatement pour en érafler légèrement la surface. Laisser refroidir. Lorsque vous êtes prêt à les faire rôtir, verser l'huile d'olive sur une plaque de cuisson et placer celle-ci dans un four préchauffé à 220 °C (425 °F) pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que l'huile soit très chaude. Retirer la plaque du four avec précaution et y déposer les pommes de terre. Remuer pour bien les enrober d'huile. Réduire la température du four à 175 °C (350 °F) et cuire de 45 à 60 minutes, en les retournant une ou deux fois et en les écrasant légèrement à l'aide d'une spatule afin d'assurer une cuisson uniforme et une belle coloration. Retirer du four et garnir de sel et de thym frais haché.

Valeur nutritive

Portion : 170 g (6 oz)

Calories : 231 | Lipides totaux : 14 g | Lipides saturés : 2 g | Sodium : 258 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 24 g | Fibres : 3 g | Sucres : 1 g | Protéines : 3 g | Potassium : 583 mg



Tahchin de riz croustillant aux oignons caramélisés, aux canneberges et au romarin

Portions : 6 à 8 | Préparation : 10 min | Cuisson : 1 h 40 min

Remplacez la farce traditionnelle à base de pain par ce plat de riz inspiré de la cuisine perse. Avec ses saveurs réconfortantes de saison, il constitue un délicieux ajout à la table des Fêtes. Cette version est végétalienne, mais certains ingrédients peuvent être remplacés selon vos préférences alimentaires.

Ingrédients

- 2 tasses de riz basmati
- Sel casher
- 1 tasse de yogourt végétal nature
- 2 c. à soupe de beurre végétal
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 oignons jaunes moyens, tranchés finement
- 1 tasse de canneberges séchées ou de cerises séchées
- 2 c. à soupe de romarin frais, finement haché

Préparation

Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Porter 6 tasses d'eau à ébullition et saler généreusement. Ajouter le riz et cuire de 4 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre, mais encore ferme. Égoutter et rincer à l'eau froide. Mélanger le riz et le yogourt. Dans une grande poêle, faire chauffer 2 c. à soupe de beurre végétal et 2 c. à soupe d'huile. Ajouter les oignons et cuire en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, environ 12 à 15 minutes. Retirer du feu, ajouter les canneberges et mélanger. Réserver environ ½ tasse du mélange pour la garniture. Incorporer le romarin au reste du mélange d'oignons. Huiler légèrement un moule à tarte profond de 25 cm (10 po). Étendre la moitié du mélange de riz au fond du moule en pressant doucement. Répartir uniformément le mélange de romarin, d'oignons et de canneberges. Ajouter le reste du riz et presser de nouveau pour obtenir une surface uniforme. Couvrir hermétiquement de papier d'aluminium et cuire au four à 200 °C (400 °F) pendant 60 à 80 minutes, ou jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme sur le fond et les côtés. Laisser refroidir 10 minutes avant de retirer le papier d'aluminium. Déposer une grande assiette de service sur le moule et retourner délicatement. Le riz devrait se démouler en un seul morceau. Garnir du mélange réservé de canneberges et d'oignons, puis servir.

Valeur nutritive

Portion : ¾ tasse

Calories : 330 | Lipides totaux : 10 g | Lipides saturés : 4 g | Sodium : 16 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 58 g | Fibres : 3 g | Sucres : 18 g | Protéines : 4 g | Potassium : 94 mg



Haricots verts à la poêle avec oignons caramélisés et champignons

Portions : 6 | Préparation : 30 min | Cuisson : 30 min

Mettez les haricots verts à l'honneur avec cet accompagnement simple et savoureux. Les oignons caramélisés, les champignons et une touche de sirop d'érable apportent un délicieux équilibre entre les saveurs sucrées et salées.

Ingrédients

- 1 oignon doux, tranché finement
- ½ tasse de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 2 c. à soupe de sirop d'érable pur
- 1 lb de haricots verts, parés
- Sel et poivre, au goût
- ½ c. à soupe de thym frais haché
- 8 oz de champignons de Paris frais, coupés en deux ou en quartiers

Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive, cuire les oignons pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser. Ajouter le bouillon, 1 à 2 c. à soupe à la fois, pour éviter qu'ils ne collent. Lorsqu'ils sont bien dorés, les retirer du feu et incorporer le sirop d'érable. Réserver. Faire cuire les champignons pendant 3 à 4 minutes en ajoutant du bouillon au besoin pour éviter qu'ils ne collent. Ajouter les haricots verts, le thym et le reste du bouillon, puis porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres tout en demeurant légèrement croquants. Incorporer les oignons réservés et assaisonner de sel et de poivre.

Valeur nutritive

Portion : 1 ¼ tasse

Calories : 52 | Lipides totaux : 1 g | Lipides saturés : 0 g | Sodium : 18 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 12 g | Fibres : 3 g | Sucres : 7 g | Protéines : 2 g | Potassium : 280 mg



Condiment aux canneberges fraîches

Portions : 4 | Préparation : 5 min

Ce condiment frais est à la fois acidulé et rafraîchissant. Il accompagne à merveille les repas copieux des Fêtes et ajoute une touche de fraîcheur aux sandwichs.

Ingrédients

- 2 tasses de canneberges fraîches
- Zeste de ½ lime
- 2 c. à soupe de sucre
- ½ c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- ½ c. à thé de muscade
- ¼ c. à thé de sel rose de l'Himalaya

Valeur nutritive

Portion : ½ tasse

Préparation

Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire. Pulser jusqu'à ce que les canneberges soient finement hachées et que le mélange soit homogène.

Calories : 47 | Lipides totaux : 0 g | Lipides saturés : 0 g | Sodium : 148 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 12 g | Fibres : 2 g | Sucres : 8 g | Protéines : 0 g | Potassium : 40 mg

[1]https://allergiesalimentairescanada.ca/les-allergies-alimentaires/allergies-alimentaires-101/foire-aux-questions/
[2]https://inspection.canada.ca/fr/etiquetage-aliment/etiquetage/consommateurs/allergenes
[3]https://allergiesalimentairescanada.ca/vivre-avec-des-allergies/gestion-au-quotidien/eviter-la-contamination-croisee/?_gl=1*1iuinw9*_gcl_au*NzI3NDgxNDc4LjE3OTQ0MzMzMzE.

Retour sur notre webinaire

Bien vivre la ménopause : une approche globale

En octobre, notre webinaire destiné aux membres a porté sur la ménopause, une transition naturelle dont les effets physiques, émotionnels et mentaux peuvent varier d'une personne à l'autre. Dans le cadre du Mois de la sensibilisation à la ménopause, ce webinaire informatif a exploré une approche globale de la gestion des symptômes, du soutien au bien-être général et des stratégies concrètes pour vous aider à traverser cette étape de la vie en toute confiance

À retenir :

- Des stratégies globales pour favoriser le bien-être physique, émotionnel et mental tout au long du parcours de la ménopause
- L'importance d'habitudes de vie saines, comme l'alimentation, le sommeil et l'activité physique, dans la gestion des symptômes
- Comment le Programme de soins liés à la ménopause de Teladoc Santé Canada offre un accès à un accompagnement personnalisé et à l'expertise de professionnels de la santé

Téléchargez le document d'accompagnement du webinaire sur la ménopause

Vous avez manqué ce webinaire?

Vous pouvez toujours visionner ce webinaire et accéder en tout temps à notre bibliothèque de webinaires sur demande animés par des experts. Revoyez les stratégies, les conseils pratiques et les ressources conçus pour vous aider à prendre soin de votre santé et de votre bien-être.

Explorez notre bibliothèque de webinaires sur demande

Teladoc HEALTH™

Cette lettre d'information n'est pas destinée à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de Teladoc Health Canada. Ainsi, Teladoc Health Canada ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou deleur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de santé appropriés.

©Teladoc Health Canada, Inc. Tous droits réservés.