

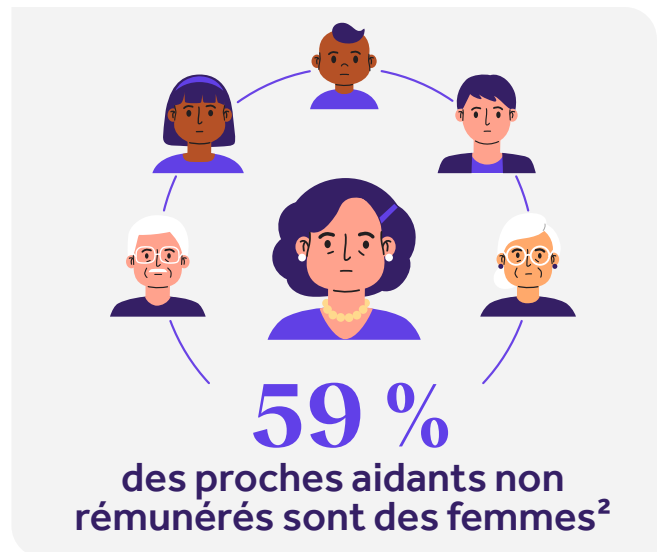


Ce que les femmes veulent et attendent des soins de santé

Les femmes doivent composer avec de nombreuses responsabilités. Leur carrière et leurs relations personnelles exigent une attention constante et se disputent souvent la priorité. Dans la majorité des cas, elles assument le rôle de parent principal, de gestionnaire du foyer et des activités familiales, et sont les premières sollicitées lorsque des parents ou des proches âgés requièrent de l'aide. La charge est considérable.

Pourtant, lorsqu'il est question de santé, la priorité devrait être claire : elles-mêmes.

Prendre soin de soi passe d'abord par la santé et le bien-être.¹ Cela inclut une alimentation saine, un sommeil adéquat et une activité physique régulière. Cela signifie aussi gérer le stress, pratiquer la pleine conscience et cultiver la joie. Et ce n'est qu'un début.



Considérez la santé mentale

Les femmes sont plus susceptibles de vivre détresse émotionnelle, anxiété, dépression, stress et épuisement.² Reconnaître les signes peut être difficile. Des gestes utiles incluent :



Prendre du temps
pour soi



Exprimer ses pensées dans
un journal ou avec un conseiller
ou une conseillère



Pratiquer la méditation ou
la pleine conscience

Les phases de la vie

Les femmes traversent différentes phases physiques au cours de leur vie. Chacune nécessite des soins préventifs adaptés. Le dépistage et le counseling, incluant les soins de santé généraux et reproductifs, varient selon l'âge et l'étape de vie. Voici quelques lignes directrices générales :³



Adolescence (19 ans et moins)

Un médecin ou une médecin de famille ou un pédiatre ou une pédiatre peut offrir soutien et conseils. Les sujets abordés incluent la menstruation, le bien-être général, les vaccins appropriés à l'âge et la santé sexuelle.



Périménopause (40 ans)

Un médecin ou une médecin de famille ou bien un gynécologue ou une gynécologue peut fournir des conseils sur les dépistages et les soins préventifs. Cela inclut les dépistages des cancers du sein, du col et du côlon, les examens de la peau, le cholestérol et l'A¹c, entre autres.



Début de l'âge adulte (20 à 30 ans)

Un médecin de famille ou bien un gynécologue ou une gynécologue peut évaluer la santé générale et les facteurs de risque. L'accent est mis sur la santé sexuelle, les dépistages du cancer du sein et du col de l'utérus, la contraception et les vaccins recommandés selon l'âge.



Ménopause et postménopause (50 ans et plus)

Un médecin ou une médecin de famille ou bien un gynécologue ou une gynécologue ou un spécialiste ou une spécialiste de la ménopause peut recommander les dépistages nécessaires. Les discussions peuvent porter sur la densité osseuse, la mobilité, l'évaluation de la mémoire, les troubles du sommeil et les vaccins appropriés à l'âge.

Soyez votre meilleure alliée en santé

Les enjeux de santé des femmes doivent être une priorité pour un diagnostic et un traitement adéquats. Malheureusement, les biais de genre demeurent présents, même en santé. Le détournement cognitif médical existe réellement.⁴ Il survient lorsqu'un professionnel de la santé minimise ou invalide les symptômes d'une patiente, la faisant douter d'elle-même. Pour réduire ce risque, il est utile d'arriver préparée à ses rendez-vous médicaux.

À envisager :

- Apporter un journal dans lequel vous notez vos symptômes.
- Faire des recherches sur ce que vous ressentez afin de mieux comprendre les termes et exprimer vos préoccupations.
- Préparer une courte liste de questions pour le professionnel consulté.
- Demander à une amie de vous accompagner pour du soutien, prendre des notes ou observer.

**La santé des femmes nous concerne toutes et tous.
Soyons attentifs et attentives et solidaires.**

¹<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/french-canada/>

²<https://acsmontreal.qc.ca/la-sante-mentale-des-proches-aidants/>

³https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Habitudes-vie/maladies-chroniques/systeme-digestif-foie/Livret-constipation_FR.pdf

⁴<https://www.enbeauce.com/actualites/chroniques/647269/le-gaslighting-medical-ou-minimisation-des-symptomes-quand-la-douleur-des-femmes-est-remise-en-question>



Dormez mieux : comment améliorer votre sommeil

Nous avons tous besoin de plus de sommeil. Cela peut sembler un luxe, mais c'est une nécessité fonctionnelle. Dormir moins que les sept heures par nuit recommandées pour les adultes¹ est lié à plusieurs problèmes de santé, notamment :

- Affaiblissement du système immunitaire
- Troubles de l'humeur
- AVC
- Hypertension
- Diabète de type 2
- Obésité
- Maladies cardiaques
- Risque accru d'accidents

Nous dormons de moins en moins.

Plus de 25 %
des adultes ne
dorment pas
7 heures par nuit²

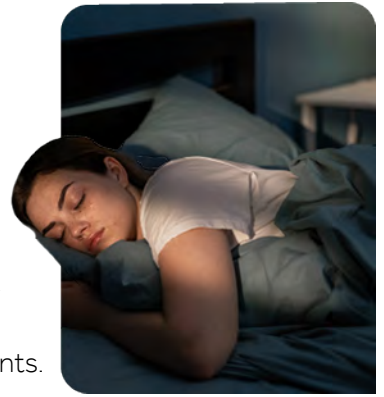
1 adulte sur 2
a de la difficulté
à s'endormir ou à
rester endormi²

1 adulte sur 3
a de la difficulté à
rester éveillé durant
la journée²

Mettez-vous en position de réussir

Savoir que le sommeil est l'un des besoins les plus importants du corps signifie créer un environnement qui favorise le meilleur repos:

- Utilisez votre chambre uniquement pour dormir, pas pour regarder la télé.
- Gardez votre chambre calme ou ajoutez des sons apaisants — un ventilateur, une application ou une machine à bruit blanc.
- Une pièce fraîche indique à votre corps qu'il est temps de dormir. Fermez les rideaux et baissez le thermostat.
- Pensez à des accessoires comme un oreiller ergonomique ou des draps rafraîchissants.



Planifiez votre journée pour dormir

Nous devrions tous faire de l'activité physique chaque jour pour rester en santé.³

Une marche, une sortie à vélo ou un cours de yoga de 50 minutes, cinq jours par semaine, soutient votre santé et vous aide à mieux dormir. Encore mieux : faites votre activité dehors, à la lumière du jour. L'exposition à la lumière, surtout le matin, règle votre horloge interne. Votre corps voudra dormir quand il fera noir.

La routine apporte le repos

Les décisions quotidiennes — l'heure à laquelle vous vous levez, ce que vous mangez, ce que vous buvez et votre niveau d'activité — peuvent favoriser un meilleur sommeil. Et pour l'heure du coucher, suivre un rituel peut mener à un sommeil réparateur.⁴

- Évitez de manger trop tard.
- Éteignez les écrans deux heures avant de dormir.
- Évitez l'alcool et choisissez un cocktail sans alcool.
- Prenez un bain ou une douche pour vous détendre.
- Programmez une heure de lever et de coucher — la constance compte.
- Notez ce qui vous inquiète dans un journal ou faites-en une liste mentale.
- Visualisez une nuit de sommeil profond et ininterrompu.

Se réveiller après une bonne nuit de sommeil est l'une des meilleures sensations. Vous préparer à des nuits réussies vous aidera à vivre de meilleures journées aussi.

Bonne nuit.

¹<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2022003/article/00001-fra.htm>

²<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/adultes-canadiens-dorment-suffisamment-infographique.html>

³<https://directivesscpe.ca>

⁴<https://www.coeuretavc.ca/articles/des-conseils-pour-un-bon-sommeil>

Also, <https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/services/vivre-sante/sommeil/agir-mieux-dormir>

Parlons de la santé digestive et du côlon

Pourquoi les selles sont-elles un sujet aussi gênant à aborder? Les enfants et les préados adorent en parler sans arrêt. L'emoji « crotte » est même devenu l'un des pictogrammes les plus utilisés¹ et se retrouve partout — des autocollants aux t-shirts, jusqu'à la literie. Au fond, c'est logique : tout le monde va à la selle.



Ce qui est remarquable, c'est que les selles constituent une véritable fenêtre sur votre santé et sur d'éventuels problèmes digestifs. Leur texture, leur couleur, leur fréquence et leur odeur peuvent fournir des indices sur l'état de tout votre système digestif et même de votre santé globale.²



Faits sur les selles

Des selles optimales sont brunes, souples, lisses et faciles à évacuer.

Les selles peuvent varier d'un jour à l'autre selon ce que vous mangez, ce que vous buvez et votre niveau d'activité.

Des selles en petites boulettes peuvent être un signe de constipation.

« Être régulier » varie d'une personne à l'autre. Cela peut aller de trois fois par jour à trois fois par semaine.

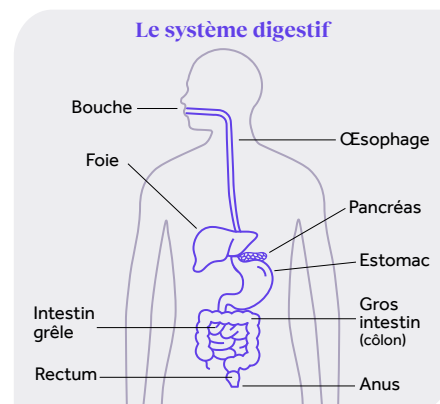
L'alimentation et les médicaments peuvent changer la couleur des selles. Une couleur verte, jaune, noire, grise ou rouge persistante peut indiquer qu'il y a un problème.

Côlon en santé = vous en santé

Surveiller votre santé digestive est essentiel à votre bien-être général. Le cancer colorectal est l'une des principales causes de décès par cancer au Canada, mais ce n'est pas une fatalité.³ Les dépistages réguliers du cancer colorectal sont parmi les moyens les plus efficaces de prévenir ce type de cancer.⁴ Un dépistage précoce offre plus d'options de traitement. Il est recommandé de commencer les dépistages du cancer du côlon à 45 ans et de les poursuivre à intervalles réguliers selon les facteurs de risque individuels.

Il existe plusieurs options en matière de dépistage :⁴

- Les tests à domicile permettent de recueillir des échantillons et de les retourner à un laboratoire. Ils peuvent être effectués à des intervalles d'un à trois ans.
- La sigmoïdoscopie flexible permet de vérifier la présence de polypes ou de cancer dans le rectum et la partie inférieure du côlon. Cet examen est habituellement répété tous les cinq ans.
- La colonoscopie permet aux médecins d'examiner physiquement tout le côlon et de retirer des polypes, voire certains cancers. Cet examen est généralement répété tous les 10 ans.
- La coloscopie virtuelle est un examen du côlon réalisé à l'aide de radiographies et d'ordinateurs. Elle est habituellement répétée tous les cinq ans.



Des tests effectués plus tôt ou répétés à des intervalles plus rapprochés peuvent être nécessaires si vous souffrez, par exemple, d'une maladie inflammatoire de l'intestin ou si vous avez des antécédents familiaux de polypes ou de cancer colorectal. Votre médecin pourra vous guider vers le test le mieux adapté à votre situation.

La fibre est votre alliée

L'une des clés pour maintenir votre système digestif en mouvement est de manger les bons aliments. Il est recommandé de consommer entre 25 et 35 grammes de fibres par jour.⁵ Une alimentation équilibrée comprenant des fruits et des légumes est votre meilleure chance d'atteindre ces quantités. Ajouter des grains entiers et des légumineuses riches en fibres est également un excellent choix.

Voici quelques options pour vous aider à atteindre votre apport quotidien :⁶



Haricots noirs

½ tasse cuits = 8 g de fibres



Pois verts

½ tasse cuits = 5 g de fibres



Framboises

1 tasse = 5 g de fibres



Lentilles

½ tasse cuites = 8 g de fibres



Poire

(avec la pelure)
1 moyenne = 7 g de fibres



Brocoli

1 tasse = 5 g de fibres



Pomme

(avec la pelure)
1 moyenne = 5 g de fibres



Patate douce cuite

(avec la pelure)
1 tasse = 6 g de fibres



Amandes

28 g = 4 g de fibres



Croustillant canneberges et amandes

Portions : 6 | Préparation : 5 min | Cuisson : 20 min

Il n'est pas difficile d'atteindre vos objectifs quotidiens en fibres lorsque vous combinez des fruits et des grains délicieux. Cette recette simple et rapide peut être servie comme céréales au déjeuner ou utilisée pour garnir un yogourt faible en gras, du tofu soyeux ou du fromage cottage.⁷

Ingrédients

- 2 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
- ½ tasse de son de blé ou de flocons de son de seigle
- ½ tasse d'amandes effilées ou de noix hachées (noisettes, pacanes ou noix de Grenoble)
- ¼ tasse de graines de citrouille ou de tournesol non salées
- ½ tasse de noix de coco en flocons
- ½ tasse de canneberges séchées, cerises, groseilles ou raisins secs
- ½ tasse d'abricots, de pommes, de dattes ou de figues séchés, en dés
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues (optionnel)
- ¼ tasse de miel
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- ½ c. à soupe de cannelle
- ½ c. à soupe de gingembre séché
- Une pincée de sel

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F. Étendre les flocons d'avoine et le son de blé sur une grande plaque à cuisson. Faire griller pendant 10 minutes, en remuant à l'occasion pour éviter que le mélange brûle. Ajouter les amandes, les graines de citrouille, les graines de tournesol et la noix de coco au mélange d'avoine. Mélanger et étendre de nouveau sur la plaque. Faire griller encore 7 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré. Retirer du four et laisser refroidir. Transférer le mélange d'avoine dans un grand bol. Ajouter les canneberges, les abricots et, au besoin, les graines de lin. Chauffer le miel dans un bol allant au micro-ondes pendant environ 15 secondes. Ajouter la vanille, la cannelle et le gingembre au miel, puis bien mélanger. Verser ensuite sur le mélange d'avoine et remuer pour bien enrober.

Valeur nutritive

Portion : ¾ tasse



Calories : 350 | lipides totaux : 12 g | gras saturés : 3 g | sodium : 55 mg | cholestérol : 0 mg
glucides totaux : 54 g | fibres : 8 g | sucres : 25 g | protéines : 10 g | potassium : 237 mg

¹<https://emojipedia.org/fr/tas-de-crotte>

²<https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/Aproposdenous/Partenaires/Outils-cliniques-milieux/echelle-bristol.pdf>

³<https://cancer.ca/fr/research/cancer-statistics/cancer-statistics-at-a-glance>

⁴<https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/colorectal/screening>

⁵<https://cdhf.ca/fr/consils-pour-la-sante-des-intestins/>

⁶<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/liste-fibres-alimentaires-evaluees-acceptees.html>

⁷<https://cuisinonsenfamille.ca/fr/recettes/dejeuner/grau-aux-canneberges-et-amandes>

Récapitulatif des webinaires

D'accablé à autonome : Outils de santé mentale pour les proches aidants

En février, Nissa LeBaron et Valérie Lessard-Blouin ont animé un webinaire portant sur les défis uniques auxquels les proches aidants font face et sur l'importance de prioriser leur propre santé mentale et leur bien-être. La séance présentait des stratégies pratiques, des outils et des systèmes de soutien pour accompagner les proches aidants tout au long de leur parcours.

Points clés :

- Le rôle de proche aidant influence tous les aspects du bien-être. La charge émotionnelle, mentale et physique peut s'accumuler avec le temps, ce qui rend essentiel l'autosoin proactif.
- Des stratégies concrètes aident à réduire le stress. Reconnaître ses besoins, établir ses limites et accéder à des outils de soutien peut alléger le fardeau quotidien.
- On n'a pas à traverser ce parcours seul. Savoir où trouver les bonnes ressources aide les proches aidants à se sentir plus confiants et mieux soutenus.

Apprenez comment mieux prendre soin de vous tout en prenant soin des autres.

[Télécharger le résumé du webinaire pour les proches aidants](#)

Vous avez manqué ce webinaire?

Vous pouvez toujours le visionner et explorer d'autres séances d'experts à tout moment dans notre [Webinaires pour les membres](#). Revisitez les stratégies, les idées et les ressources conçues pour vous aider à vivre en meilleure santé et à vous sentir mieux soutenu ou soutenue.



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 de leur 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.