



Conseils d'experts pour **prendre soin de votre peau en été**

Profitez du soleil. Rafrâchissez-vous dans la piscine, sentez l'herbe sous vos pieds. Les longues journées d'été sont faites pour en profiter. Toutefois, certaines des activités estivales les plus agréables peuvent avoir des effets néfastes sur la peau.

Voici quelques conseils d'experts pour contrer les problèmes cutanés les plus courants en été :

Coup de soleil



Rougeur, chaleur et sensibilité sont des signes d'une surexposition aux rayons du soleil. En fait, environ **33 % des Canadiens et Canadiennes** déclarent souffrir de coups de soleil chaque année.¹

La prévention demeure la meilleure protection contre les effets nocifs du soleil.



Lorsque vous choisissez un écran solaire, assurez-vous qu'il offre une protection à large spectre contre les rayons UVA et UVB. L'indice de protection solaire (FPS) devrait être de 30 ou plus.



Réappliquez toutes les deux heures, et plus souvent si vous êtes dans l'eau ou à proximité.



Recherchez l'ombre, surtout entre 10 h et 14 h.

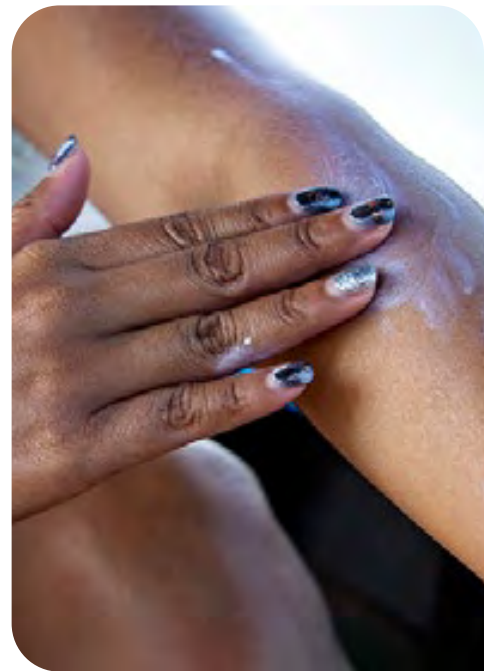


Portez des vêtements longs et protecteurs, un chapeau à large rebord et des lunettes de soleil couvrantes.

Ces stratégies de protection contribuent également à prévenir le cancer de la peau. En cas de coup de soleil, prenez un bain frais et appliquez généreusement un hydratant non comédogène. Buvez beaucoup d'eau et évitez toute nouvelle exposition au soleil. Les coups de soleil sévères peuvent être très douloureux et entraîner des cloques, une desquamation, de la fièvre ou des frissons. Si vous présentez l'un ou l'autre de ces symptômes, consultez un professionnel de la santé.

Éruptions cutanées

Lors de vos activités en plein air, vous pourriez entrer en contact avec des plantes irritantes. Le sumac vénéneux, le chêne toxique et l'herbe à puce ne sont pas réellement toxiques, mais ils dégagent une huile qui provoque des démangeaisons intenses et peut causer des cloques sur la peau. Si vous pensez avoir été exposé à ces plantes en milieu boisé ou marécageux, lavez soigneusement vos vêtements et votre peau. Une réaction cutanée — rougeurs, démangeaisons et enflure — peut apparaître dans un délai de un à trois jours suivant l'exposition. Des éruptions peuvent également survenir à cause du chlore dans les piscines ou de l'utilisation d'un nouveau savon, notamment en voyage. Il peut être nécessaire de faire un peu de recherche pour identifier et éliminer la source de l'irritation. Pour soulager les symptômes, vous pouvez utiliser une lotion à la calamine ou prendre des bains à l'avoine colloïdale. Si vous présentez de l'urticaire, que l'éruption touche les yeux, le visage, des zones sensibles ou qu'elle est particulièrement sévère, consultez un professionnel de la santé.



Piqûres d'insectes



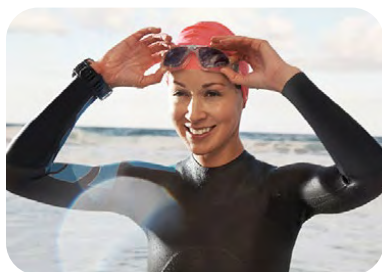
Les piqûres d'abeilles et de guêpes représentent un risque courant pendant les mois d'été. Elles peuvent causer de l'enflure, des démangeaisons, une éruption cutanée ou, dans certains cas, une réaction plus grave. Si vous êtes piqué, appliquez une compresse froide ou de la glace pour apaiser la zone. Si vous éprouvez des difficultés à respirer, un gonflement des lèvres ou des bras, ou de l'urticaire, composez immédiatement le 911. Ces symptômes peuvent indiquer une réaction allergique sévère.

Morsures

Les piqûres de moustiques sont un désagrément bien connu des activités en plein air. La plupart des gens développent une petite bosse accompagnée de rougeur ou d'enflure dans les 24 heures suivant la piqûre. Pour calmer les démangeaisons, appliquez une crème topique en vente libre. La prévention reste la meilleure protection : couvrez votre peau, portez un chapeau et des gants, et utilisez un chasse-moustiques contenant du DEET avant de sortir.



Piqûres et éraflures aquatiques



Portez une combinaison isothermique pour protéger votre peau des éraflures et des irritants. Pour toute activité aquatique, des souliers d'eau peuvent aussi offrir une bonne protection contre les roches et autres objets coupants.

Si votre peau réagit, ce n'est pas toujours la faute de l'été. Certains irritants peuvent provenir d'aliments, de colorants, de parfums ou même de certains médicaments. Un professionnel de la santé peut vous aider à identifier la cause de votre irritation et à la traiter de manière appropriée.

Se préparer à faire face à ces problèmes de peau et en prendre soin dès qu'ils surviennent vous permettra de profiter pleinement de l'été et d'en garder d'excellents souvenirs — pour toutes les bonnes raisons.

¹<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/170517/g-b001-fra.htm>

Autres sources :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil.html>

<https://apicia.fr/blogs/infos/les-problemes-de-peau-les-plus-courants-en-ete-et-comment-y-remedier>



Intégrer l'activité physique dans les gestes du quotidien

Rester physiquement actif procure de nombreux bienfaits. L'activité physique aide à améliorer la santé du cerveau, à gérer le poids et à renforcer le corps. Peu de choix de mode de vie peuvent avoir un impact aussi positif qu'une activité physique modérée.

Avec l'arrivée du temps plus chaud, il devient encore plus agréable de passer du temps à l'extérieur. Pour certaines personnes, cela peut signifier faire une randonnée, aller courir ou faire une longue balade à vélo. Profitez de l'air frais et des journées ensoleillées. Voici quelques occasions d'être actif qui sont moins exigeantes, mais qui vous permettront tout de même de bouger au quotidien.

À noter : Avant d'entreprendre une nouvelle routine d'exercices, parlez-en à votre médecin afin de vous assurer que cela convient à votre état de santé.



N'oubliez pas de vous hydrater

Lorsque vous faites de l'exercice, buvez de l'eau avant, pendant et après votre activité.

Voici 7 « entraînements » dissimulés dans les activités du quotidien :

Marcher dans l'eau

Si faire des longueurs à la nage n'est pas votre tasse de thé, essayez plutôt de marcher en rond ou en longueurs dans la partie peu profonde de la piscine. Invitez un ami et, au lieu de rester assis sur le bord, profitez-en pour bouger un peu — l'eau crée une résistance naturelle qui rend l'exercice plus efficace. Si vous êtes à la plage, marchez sur le sable, qui offre plus de résistance que le trottoir.



Grand ménage saisonnier

Faire un nettoyage en profondeur de la maison ou du garage à chaque changement de saison est une excellente façon de bouger tout en sollicitant vos muscles. Et qui sait — peut-être ferez-vous assez de place pour un nouveau vélo ?



Jardiner

Tondre la pelouse vous fait bouger, et déplacer des plantes, du paillis ou de la terre noire fait travailler vos muscles.

Voir le fruit de vos efforts fleurir est aussi excellent pour le moral.



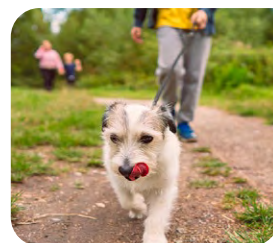
Un nouveau trajet

Comme il fait plus chaud et que les journées sont plus longues, ajoutez une marche à votre trajet quotidien. Garez votre voiture plus loin dans le stationnement. Une simple marche de 10 minutes améliore votre forme physique. Elle peut aussi vous aider à décompresser en fin de journée. Si vous vous sentez motivé et qu'il y a un itinéraire sécuritaire, laissez la voiture à la maison et allez-y à vélo.



Temps de jeu avec votre chiot

Vos animaux de compagnie apprécient le beau temps autant que vous. Découvrez les parcs à chiens de votre quartier et laissez vos compagnons à quatre pattes courir sans laisse.



Écojogging

L'écojogging est considéré comme le « sport vert » de la Suède. Il s'agit d'un mélange de course à pied et de ramassage de déchets. Prenez un sac poubelle et des gants, puis ramassez les débris en marchant à la plage, en forêt ou dans votre parc local. C'est bénéfique pour votre cœur, votre esprit et pour l'environnement.



Cueillir des fruits et légumes

Visitez votre marché fermier local pour trouver des produits frais et de saison. Mieux encore, rendez-vous dans des champs de petits fruits ou des vergers pour cueillir vous-même vos fruits et légumes.



Intégrer des « entraînements » à votre routine quotidienne peut rendre l'activité physique moins intimidante.

Aliments pour combattre l'inflammation

L'inflammation fait partie intégrante du processus naturel de guérison de votre corps. C'est votre système immunitaire qui envoie des cellules pour combattre les bactéries et les infections, ou pour réparer les blessures.¹



L'inflammation chronique, quant à elle, est tout à fait différente.

Elle peut être causée par un trouble auto-immun, une blessure ou une infection non traitée, ou encore par une surexposition à des allergènes comme le pollen. L'inflammation chronique peut mener à des maladies comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, le psoriasis et d'autres troubles. Les symptômes peuvent inclure de la fatigue, des douleurs corporelles, une raideur articulaire et un visage gonflé, surtout sous les yeux.¹

Si vous souffrez d'inflammation chronique, certains aliments peuvent aggraver la situation.²

Essayez de limiter les types d'aliments et d'ingrédients suivants :

⊗ Les gras saturés

Comme ceux qu'on retrouve dans la margarine, le shortening et le saindoux, les viandes transformées (hot dogs, saucisseries), la crème et le beurre.

⊗ Les gras trans

Les aliments de restauration rapide et les aliments frits.

⊗ Les glucides raffinés

Les aliments transformés faits avec de la farine blanche (pain blanc, pâtisseries) et du sucre raffiné (sucre de canne, mélasse, cassonade).

⊗ Les boissons gazeuses

Et autres boissons sucrées.

Privilégiez ces aliments

Maintenant que vous savez quels aliments éviter, voici une liste d'aliments qui contiennent des propriétés anti-inflammatoires, comme les oméga-3, les fibres et la vitamine C.²

Fruits et légumes

- | | |
|--------------|-----------|
| ✓ Cerises | ✓ Oranges |
| ✓ Bleuets | ✓ Fraises |
| ✓ Chou frisé | ✓ Tomates |
| ✓ Épinards | |



Protéines

- | | |
|------------------|--------------------|
| ✓ Maquereau | ✓ Amandes |
| ✓ Sardines | ✓ Noix de Grenoble |
| ✓ Saumon sauvage | ✓ Graines de chia |
| ✓ Thon | ✓ Graines de lin |



Autres aliments

- | | |
|------------------------------|--------------|
| ✓ Café | ✓ Thé vert |
| ✓ Huile d'olive extra vierge | ✓ Choucroute |
| ✓ Ail | ✓ Curcuma |
| ✓ Gingembre | |





Salade de lentilles à la grecque

Donne 4 portions | Préparation : 45 minutes

Ingrédients

- 1 tasse de lentilles noires (sèches/non cuites)
- 3 tasses d'eau
- 3 tasses de jeunes épinards, hachés
- ½ oignon rouge moyen, haché
- ⅓ tasse de tomates séchées à l'huile, rincées
- ⅓ tasse d'olives Kalamata, dénoyautées et coupées en quartiers
- ⅓ tasse de basilic ou de persil plat, haché
- Optionnel : fromage feta émietté

Préparation

Commencez par trier les lentilles pour enlever tout débris. Versez les lentilles dans une passoire fine et rincez-les sous l'eau courante. Déposez les lentilles dans une casserole moyenne. Ajoutez l'eau et portez à ébullition à feu moyen-élevé. Réduisez le feu pour maintenir un frémissement doux et laissez cuire en remuant de temps en temps. Les lentilles seront tendres après environ 25 à 35 minutes. Égouttez-les et remettez-les dans la casserole pour les laisser refroidir environ 5 minutes.

Pendant ce temps, dans un bol moyen, mélangez les épinards, l'oignon rouge, les tomates séchées, les olives et le basilic. Réservez.

Pour préparer la vinaigrette, combinez tous les ingrédients et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Une fois les lentilles refroidies, ajoutez-les au bol de service. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire. Servez dans des bols individuels, avec un peu de fromage feta émietté sur le dessus, au goût.

Valeur nutritive

Portion : 1 tasse



Calories : 214 | Lipides totaux : 16 g | Gras saturés : 2 g | Sodium : 215 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 15 g | Fibres : 5 g | Sucres : 3 g | Protéines : 6 g | Potassium : 441 mg



Tacos aux crevettes grillées avec salade de chou

Donne 4 portions | Préparation : 30 minutes

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe de yogourt grec sans gras
- 1/3 tasse de mayonnaise légère
- 1/2 piment chipotle en sauce adobo, haché en purée*
- 450 g de crevettes moyennes, décortiquées et déveinées
- 2 citrons verts, divisés
- 1/4 cuillère à café de poudre de chili
- 1/2 chou vert moyen, finement émincé
- 2 carottes moyennes, râpées grossièrement
- 3/4 tasse de coriandre fraîche hachée grossièrement
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge, plus un peu plus au besoin pour badigeonner
- Sel et poivre au goût
- 8 petites tortillas de maïs aux grains entiers

Préparation

Préchauffez un grill ou une poêle à grillade à feu moyen-élevé. Dans un petit bol, fouettez ensemble le yogourt, la mayonnaise et le piment chipotle; réservez. Dans un bol moyen, mélangez les crevettes avec le jus d'un citron vert et la poudre de chili; réservez.

Dans un grand bol, combinez le chou émincé, les carottes, la coriandre et le jus du citron vert restant; mélangez bien. Ajoutez du sel et du poivre au goût.

Enfilez les crevettes sur des brochettes, 3 à 4 crevettes par brochette. Badigeonnez chaque brochette d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Graissez la grille avec un spray de cuisson et faites griller les brochettes de crevettes 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques. Pendant ce temps, réchauffez les tortillas, selon votre préférence, sur le grill.

Pour assembler les tacos, étalez quelques cuillerées de mayonnaise chipotle au centre d'une tortilla de maïs chaude. Déposez 3 ou 4 crevettes sur la mayonnaise. Garnissez généreusement avec la salade de chou. Servez le reste de la salade comme accompagnement. *Les piments chipotle en sauce adobo se trouvent en petites boîtes dans la section des aliments mexicains de la plupart des supermarchés. Une demi-cuillère à soupe correspond à environ un demi-piment chipotle haché.*

Valeur nutritive

Portion : 2 tacos



Calories : 389 | Lipides totaux : 11 g | Gras saturés : 2 g | Sodium : 509 mg | Cholestérol : 229 mg
Glucides totaux : 40 g | Fibres : 8 g | Sucres : 10 g | Protéines : 37 g | Potassium : 564 mg

¹ <https://cihr-irsc.gc.ca/f/44070.html>

² <https://www.coeuretavc.ca/articles/alimentation-anti-inflammatoire>

Vous souhaitez découvrir plus de conseils bien-être de l'équipe de Teladoc Health? Participez à notre prochain

Webinaire sur le bien-être

**Priorité à l'autogestion de la santé :
techniques pour le bien-être mental
et physique**



Stéphane Limoges

Directeur de comptes
Teladoc Health Canada, Inc



Dre Karolina Filipowska

Directrice médicale adjointe, CAN
Teladoc Health Canada, Inc



Mardi 22 juillet



12 h à 13 h (HE)



**Scannez ici pour
vous inscrire**



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. Ainsi, Teladoc Health 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, Inc. Tous droits réservés.