



Alors que l'automne s'installe, c'est une période propice pour prendre en main votre santé et votre bien-être. En octobre, explorez des façons de rester proactif : maintenez votre élan en matière d'activité physique malgré les changements de température, pratiquez la respiration profonde pour favoriser la clarté mentale, et prenez des décisions éclairées concernant le dépistage et la prévention du cancer. Que vous soyez en train d'adopter de nouvelles habitudes saines ou simplement à l'écoute des besoins de votre corps, sachez que de petits gestes cette saison peuvent avoir un impact significatif et durable.

## **Maîtrisez ce que vous pouvez contrôler : le dépistage et la prévention du cancer**

**Le cancer est l'une des principales causes de décès au Canada.<sup>1</sup> Il serait difficile de trouver une personne ou une famille qui n'a pas été touchée, de près ou de loin, par cette maladie.**

Bien que ce fait puisse sembler inquiétant, il existe des raisons d'espérer. Adopter de saines habitudes de vie peut contribuer à réduire le risque de cancer.<sup>3</sup> Combinées à des examens de dépistage réguliers, ces actions peuvent diminuer les risques de diagnostic. Et en cas de diagnostic, une détection précoce peut améliorer les chances de survie. Les cancers les plus fréquents au Canada sont, dans l'ordre : le sein, la prostate, le poumon, le côlon et la peau.<sup>4</sup> Fait intéressant, plusieurs de ces cancers ont des facteurs de risque contrôlables.<sup>3</sup>

**Environ 4 cas de cancer sur 10 peuvent être évités grâce au dépistage précoce, à de saines habitudes de vie et à des politiques de santé efficaces.<sup>2</sup>**

# La conscience, ça compte

Être conscient de comment on se sent quand on est en santé, c'est important. Faire régulièrement des auto-examens de la peau, des seins et des testicules permet de mieux connaître ce qui est « normal » pour soi. Écoutez votre corps quand quelque chose semble ou paraît différent. Remarquer de nouvelles douleurs, des malaises ou un sentiment que « quelque chose cloche » devient plus facile quand on est à l'écoute de soi. Participer à des dépistages réguliers est un outil précieux qui peut même réduire les risques ou permettre une détection précoce. Une détection rapide peut faire toute la différence dans votre pronostic et votre plan de traitement. Parlez avec votre professionnel de la santé des options de dépistage et du moment qui vous convient le mieux.

## Les personnes présentant un risque moyen devraient envisager ce qui suit :<sup>5</sup>

### Cancer du sein

Un examen d'imagerie de dépistage (mammographie, échographie, IRM, etc.) est recommandé tous les deux ans entre 40 et 74 ans, ou plus fréquemment si vous avez des antécédents familiaux de cancer du sein.

### Cancer du col de l'utérus

Le dépistage devrait commencer à l'âge de 25 ans et être effectué tous les trois ans. Il devrait inclure le test de dépistage du VPH à haut risque (virus du papillome humain) et se poursuivre jusqu'à l'âge de 70 ans.

### Cancer colorectal

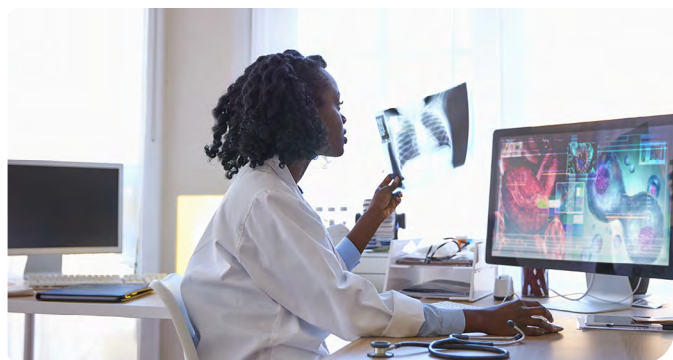
Selon vos facteurs de risque individuels, le dépistage régulier devrait commencer à partir de 50 ans, soit par un test basé sur les selles (comme le test immunochimique fécal – FIT), soit par une méthode de visualisation directe (coloscopie, sigmoïdoscopie, colonographie par tomodensitométrie). Le dépistage devrait se poursuivre jusqu'à l'âge de 75 ans. Votre médecin vous aidera à choisir l'option la mieux adaptée à votre situation.

### Cancer de la prostate

À partir de 50 ans (ou dès 45 ans si vous êtes considéré à risque élevé), vous devriez discuter avec votre professionnel de la santé des options de dépistage du cancer de la prostate et des facteurs de risque personnels.

### Cancer du poumon

Un examen par tomodensitométrie à faible dose (LDCT) est recommandé chaque année pour les personnes âgées de 55 à 74 ans qui fument actuellement ou qui ont cessé de fumer depuis moins de 15 ans.



## Mesures préventives que vous pouvez prendre



**Ne fumez pas et  
n'utilisez pas de tabac**



**Adoptez un mode  
de vie actif**



**Maintenez un  
poids santé**



**Évitez une exposition  
excessive au soleil**

## Mangez des aliments sains

Certains aliments jouent un rôle dans la prévention du cancer. Adopter une alimentation saine peut réduire le risque global de certains cancers de 10 à 20 %.<sup>7</sup>

Les meilleures options pour aider à prévenir le cancer sont :

- Prioriser les aliments riches en fibres comme les grains entiers, les haricots et les lentilles
- Consommer des fruits et légumes frais
- Limiter les aliments transformés
- Éviter les boissons sucrées



C'est beaucoup d'information à intégrer dans votre plan de santé. Toutefois, manger des repas simples et faits d'aliments naturels est un bon pas dans la bonne direction.

## Risotto aux épinards et aux champignons

Portions : 4 | Préparation : 10 min | Total : 35 min

Cette recette santé combine des légumes frais et des fines herbes.<sup>8</sup> Préparée sans beurre ni crème, elle reste savoureuse tout en étant faible en gras. Pour une touche gourmande, ajoutez un filet d'huile de truffe ou d'huile d'olive extra vierge sur chaque portion avant de servir.



## Ingrédients

- 4 tasses de bouillon de poulet faible en sodium et faible en gras (ou bouillon de légumes)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisées
- ½ oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 tasse de riz arborio ou carnaroli (riz à risotto), rincé et égoutté
- ½ tasse de vin blanc sec (comme le sauvignon blanc ou le pinot grigio)
- 340 g de champignons variés (comme shiitake, cremini et blancs), tranchés
- 3 tasses de jeunes épinards frais, grossièrement hachés
- 1 c. à thé de feuilles de thym frais
- ¼ tasse de parmesan fraîchement râpé
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Huile de truffe, optionnelle



## Préparation

Dans une casserole, porter le bouillon à frémissement. Couvrir et garder au chaud à feu doux.

Dans une grande marmite à feu moyen, ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter l'ail et faire revenir pendant 1 minute. Ajouter le riz et faire revenir pendant 1 minute. Verser le vin et remuer jusqu'à ce qu'il soit presque complètement absorbé.

Commencer à ajouter le bouillon lentement, ½ tasse à la fois, en remuant fréquemment. Attendre que le liquide soit presque complètement absorbé avant d'en ajouter davantage, soit 2 à 4 minutes. Continuer à ajouter le bouillon, en remuant souvent, pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le risotto ait une texture crémeuse mais reste al dente (ferme sous la dent). Il se peut que vous n'ayez pas besoin d'utiliser tout le bouillon.

Pendant ce temps, dans une poêle à feu moyen-élevé, ajouter la c. à soupe d'huile restante. Faire sauter les champignons tranchés pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et aient libéré leur liquide.

Lorsque le risotto est prêt, incorporer les épinards jusqu'à ce qu'ils soient tombés. Ajouter les champignons, le thym et le fromage, puis bien mélanger. Assaisonner avec du sel et du poivre, et servir immédiatement.

Verser un filet d'huile de truffe ou d'huile d'olive sur chaque portion, si désiré.

## Valeur nutritive

Portion : 1,5 tasse



Calories: 320 | Lipides totaux : 12 g | Gras saturés : 3 g | Sodium: 450 mg | Cholestérol: 10 mg  
Glucides totaux : 40 g | Fibres : 3 g | Sucres : 2 g | Protéines : 10 g | Potassium: 500 mg

<sup>1</sup><https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250305/dq250305a-fra.htm>

<sup>2</sup><https://cancer.ca/fr/research/cancer-statistics/prevention-statistics>

<sup>3</sup><https://www.cancer.org/cancer-information-in-other-languages/french.html>

<sup>4</sup><https://cancer.ca/fr/cancer-information/find-cancer-early/screening-for-cancer>

<sup>5</sup><https://cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/eat-well>

<sup>6</sup>[https://www.masantenaturelle.com/chroniques/conseil/conseil\\_aliments\\_anticancer.php](https://www.masantenaturelle.com/chroniques/conseil/conseil_aliments_anticancer.php)

<sup>7</sup><https://www.cancer.org/cancer-information-in-other-languages/french.html>

# Garder le rythme avec le changement de saison

Les feuilles changent de couleur et le temps des chandails approche. Le temps plus frais offre de nouvelles occasions de profiter du plein air. L'exercice régulier est l'un des piliers d'un mode de vie sain. Il aide à contrôler le poids corporel et protège contre diverses maladies. L'activité physique contribue aussi à réduire la pression artérielle et améliore la santé globale.<sup>1</sup> Essayez ces activités extérieures stimulantes pour rester actif cet automne.



**L'exercice régulier est l'un des fondements d'un mode de vie sain.**

## Randonnée pédestre



La randonnée est une façon relaxante de garder un bon nombre de pas pendant l'automne. Le changement de couleur des feuilles crée un paysage extérieur magnifique. Visitez un parc ou un sentier naturel, ou partez en excursion dans une région que vous souhaitez explorer. Certains parcs offrent des sentiers pavés et accessibles en fauteuil roulant pour que tout le monde puisse en profiter. Invitez des amis, la famille ou votre partenaire. Vous pouvez apporter un repas léger pour un pique-nique. Un mélange montagnard maison et santé est une excellente option pour une collation en sentier.

## Cueillette de pommes

Essayez la cueillette de pommes comme activité. Si vous vivez dans une région où les pommes poussent, visitez un verger. Cueillez-en assez pour en avoir à grignoter ou à cuisiner pendant plusieurs semaines. **Les pommes ajoutent une touche de saveur santé à votre menu.** Et vous en aurez peut-être assez pour en partager avec vos proches.



## Camping



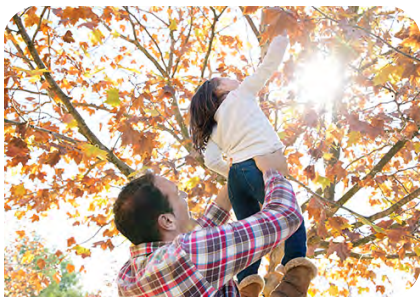
Si vous cherchez une aventure pour le week-end, le camping a beaucoup à offrir. Vous pouvez faire de la randonnée ou du vélo pendant votre séjour. **Passer la nuit sous les étoiles est une façon économique de décrocher du stress quotidien et de vous reconnecter avec vous-même.** Passez vos journées à explorer les environs et vos soirées à créer des souvenirs inoubliables avec la famille et les amis autour du feu de camp.

## Faire du vélo

**Le vélo est une excellente façon de rester actif.** Plusieurs villes et parcs offrent des pistes cyclables à découvrir. Tout comme la randonnée ou le camping, faire du vélo en automne peut être visuellement spectaculaire, avec les couleurs flamboyantes des feuilles et l'air frais de la saison.



## Collection de feuilles



Chercher des feuilles colorées, c'est comme faire une promenade artistique en pleine nature. Il existe des livres et des applications qui permettent d'identifier les différentes sortes de feuilles. Empruntez-en un à la bibliothèque et découvrez celles qui poussent dans votre région. Tout comme noter vos activités et émotions dans un journal, **presser des feuilles entre les pages est une belle façon d'être attentif à vos journées et de garder un souvenir de la saison.**

Intégrer l'activité physique à votre routine quotidienne libère des substances chimiques bénéfiques qui améliorent l'humeur et réduisent le stress. Cela favorise aussi la santé physique et le bien-être mental. Pendant vos sorties, prenez le temps de vous détendre et de respirer profondément. Soyez attentif à vos sens. Concentrez-vous sur votre respiration et relâchez vos muscles pour apaiser votre système nerveux.



# Respirer profondément pour mieux vivre mentalement

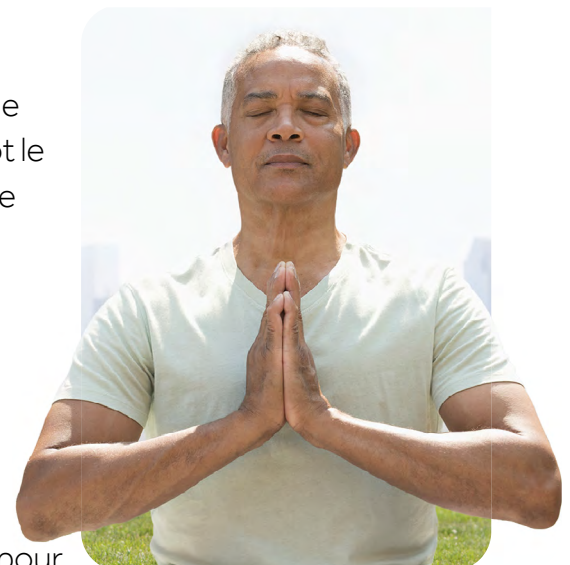
## Prenez une grande respiration.

C'est un geste instinctif que nous faisons plusieurs fois par jour. On inspire profondément avant de plonger — que ce soit dans une piscine ou dans une tâche qui demande de la concentration. Une grande respiration peut clarifier l'esprit, marquer le début de quelque chose de nouveau, ou simplement apporter un moment de calme dans le tourbillon du quotidien.

## Comment fonctionne la respiration profonde

Lorsque vous prenez une grande respiration, vos poumons se remplissent d'oxygène, ce qui stimule votre système nerveux parasympathique. Cet apport d'oxygène aide à calmer la réponse de « lutte ou fuite » du système nerveux sympathique et favorise plutôt le mode « repos et digestion ». Cela peut augmenter les sensations de paix et de calme.<sup>1</sup> Il a été démontré que respirer lentement et profondément réduit la tension musculaire et peut contribuer à améliorer la santé mentale.

De plus en plus d'athlètes de haut niveau et de dirigeants utilisent des techniques de respiration pour surmonter leurs défis et améliorer leurs performances. Mais ce n'est pas réservé à eux. Plusieurs professionnels du bien-être, de l'exercice et du domaine médical estiment que la respiration profonde peut être bénéfique pour tout le monde. Elle ne coûte rien, sauf quelques minutes, et peut offrir des bienfaits physiques et mentaux.



Avant de commencer une nouvelle routine d'exercices, consultez un médecin pour vous assurer que c'est sécuritaire.



Les exercices de respiration sont utilisés dans la méditation, le yoga, le Pilates, le Tai-chi et bien d'autres pratiques. Trouvez celui qui vous convient le mieux — ou simplement, prenez une grande respiration... c'est aussi simple que ça.

### Respiration abdominale



La respiration abdominale profonde aide à renforcer le diaphragme, à réduire l'effort respiratoire et à diminuer la demande en oxygène.<sup>2</sup> Elle favorise une respiration plus efficace et une meilleure détente.

- En position assise ou couchée, placez une main sur votre poitrine et une main sur votre abdomen.
- C'est la main du bas qui devrait bouger. La main du haut devrait rester immobile.
- Inspirez par le nez pendant environ 4 secondes, en sentant votre abdomen se gonfler.
- Retenez votre souffle pendant 2 secondes.
- Expirez très lentement et régulièrement par la bouche pendant environ 6 secondes.

### Respiration avec les lèvres pincées



La respiration avec les lèvres pincées ralentit le rythme respiratoire, ce qui rend chaque respiration plus efficace. Elle permet aussi d'augmenter la quantité d'oxygène dans les poumons.<sup>2</sup>

- Inspirez lentement par le nez pendant 2 secondes, la bouche fermée.
- Il n'est pas nécessaire de prendre une grande respiration; une respiration normale suffit.
- Pincez les lèvres comme si vous alliez siffler.
- Expirez lentement et doucement par les lèvres pincées pendant 4 secondes ou plus.
- Il peut être utile de compter mentalement pendant l'exercice.

### Respiration en boîte



La respiration en boîte (ou respiration carrée) aide à réinitialiser le corps et l'esprit après une situation stressante. Elle consiste à respirer selon un rythme régulier de 4 secondes : inspirer, retenir, expirer, retenir.<sup>3</sup>

- Expirez, puis inspirez par le nez en comptant lentement jusqu'à 4 dans votre tête.
- Remplissez vos poumons et laissez votre ventre se soulever.
- Retenez votre souffle pendant un compte de 4.
- Expirez pendant un compte de 4.
- Retenez à nouveau votre souffle pendant un compte de 4.
- Répétez l'exercice 3 ou 4 fois.

**Le simple fait de prendre consciemment une respiration peut vous amener à un état mental plus calme, plus reposé et plus détendu.**

<sup>1</sup><https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2020-02/230-2-relaxation-pour-mieux-gerer-le-stress.pdf>

<sup>2</sup><https://www.drdesforges.com/les-techniques-de-respiration-en-naturopathie-pour-reduire-le-stress>

<sup>3</sup><https://www.anahana.com/fr/breathing-exercise/box-breathing>



# Récapitulatif des webinaires

## Prioriser le soin de soi : Stratégies pratiques pour une vie plus saine et plus épanouie

En juillet, la Dre Karolina Filipowska a souligné l'importance du soin de soi quotidien et intentionnel comme fondement de la résilience et de l'équilibre. À partir de son propre parcours, elle a démontré comment des rituels simples comme le mouvement, la méditation ou le fait de se déconnecter peuvent réduire le stress, améliorer la productivité et renforcer les relations.

### Points clés à retenir :

- Le soin de soi doit être intentionnel et personnalisé.
- Les sept piliers du soin de soi (émotionnel, physique, mental, spirituel, social, pratique, professionnel) favorisent le bien-être global.
- Identifier les obstacles (culpabilité, jugement de soi, manque de temps, épuisement, normes culturelles) permet de trouver des solutions.
- La constance est essentielle : les habitudes (micro-habitudes, enchaînement d'habitudes, rappels, signaux) soutiennent le bien-être à long terme.

**Au cœur du soin de soi se trouve la valorisation de soi — pour mieux s'épanouir et prendre soin des autres.**

## Comprendre l'infertilité

En avril, la Dre Serena Natale a exploré le sujet de l'infertilité, qui touche un couple sur six. Elle a expliqué les causes, les options de traitement allant des changements de mode de vie aux technologies de reproduction assistée, ainsi que le rôle égal des deux partenaires.

### Points clés à retenir :

- L'infertilité est fréquente et touche autant les hommes que les femmes.
- Les causes incluent l'âge, le mode de vie, les conditions médicales et l'environnement.
- Une consultation précoce améliore les résultats et les options de traitement.
- Le soutien émotionnel et la gestion du stress sont essentiels.
- Des soins empreints de compassion et une approche globale aident les couples à surmonter les défis.

Les soins liés à l'infertilité nécessitent des connaissances, de l'empathie et du soutien pour guider les individus et les couples vers des solutions médicales tout en tenant compte du stress et des répercussions émotionnelles.

### Vous avez manqué ces webinaires?

Vous pouvez toujours les visionner, ainsi que d'autres conférences animées par des experts, dans notre [section Webinaires](#). Redécouvrez les stratégies, les idées et les ressources conçues pour vous aider à vivre en meilleure santé et à vous sentir mieux soutenu·e.

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

# Webinaire sur le bien-être

**Renforcer la santé des femmes :  
dépistages et mesures préventives essentiels**



**Stéphane Limoges**

Directeur de comptes  
Teladoc Health Canada, Inc



**Dre Karolina Filipowska**

Directrice médicale adjointe  
Teladoc Health Canada, Inc



Jeudi 30 octobre



11 h à 12 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.