

Comment être présent pour vos proches lorsqu'ils en ont besoin

« N'hésitez pas à me dire comment je peux vous aider. »

Cette intention est bienveillante, mais lorsqu'une personne est malade, en convalescence, en deuil, qu'elle s'occupe d'un nouveau-né ou soutient un proche vieillissant, déterminer de quelle façon les autres peuvent aider peut représenter une charge supplémentaire.

Au lieu de poser une question très générale, proposez une aide concrète. Une offre claire et attentionnée facilite souvent l'acceptation du soutien.

Offrez une aide concrète et adaptée

Plus votre offre est précise, mieux c'est. Les tâches quotidiennes doivent continuer d'être accomplies, même lorsque la vie devient accablante. Vous pouvez proposer des services concrets que vous êtes en mesure d'offrir au quotidien, comme promener le chien, tondre la pelouse, faire des courses ou des commissions, laver, plier et ranger le linge, accompagner les enfants au parc ou encore assurer le transport vers un rendez-vous. Ces tâches peuvent contribuer à alléger la charge des familles et à faciliter l'organisation de leurs activités courantes. Vous pouvez également apporter un repas, faire l'épicerie ou coordonner une chaîne de repas.

En proposant quelques options précises, vous permettez à votre proche d'accepter plus facilement de l'aide sans avoir à déterminer lui-même ce dont il a besoin.

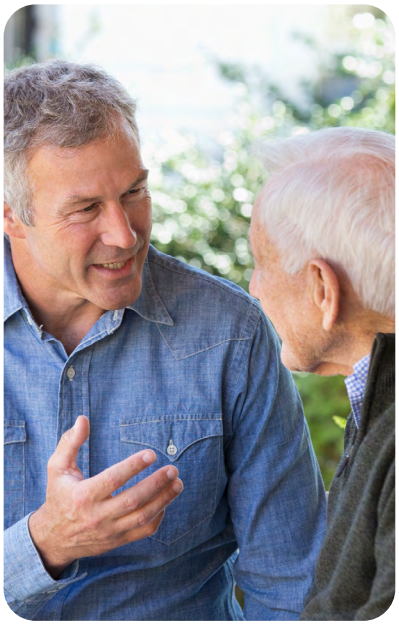


Préparez une trousse de réconfort à livrer

Réfléchissez à ce qui pourrait apporter un peu de réconfort à une personne ayant besoin de soutien supplémentaire. Vous pourriez réunir une sélection de boissons hydratantes, de baumes à lèvres, de magazines, de fleurs dans un vase ou d'une plante facile d'entretien, ainsi que des masques pour le visage ou de la crème pour les mains.

Les articles pratiques sont tout aussi appréciés. Les essuie-tout, le papier hygiénique, les mouchoirs, le désinfectant pour les mains et les lingettes nettoyantes peuvent alléger plusieurs tâches du quotidien.

S'il y a un nouveau-né à la maison, pensez aux couches, aux lingettes, aux collations, aux boissons et aux autres articles essentiels pour toute la famille. Même des fruits frais ou une caisse d'eau embouteillée peuvent faire une réelle différence.



Faites preuve d'égards lors des visites

Demandez toujours la permission avant de rendre visite à quelqu'un. Les visites et les échanges sociaux, même avec des membres de la famille ou des amis de longue date, peuvent demander plus d'énergie qu'à l'habitude. Privilégiez donc des visites de courte durée et adaptez-vous au rythme de votre proche.

Cette personne pourrait vouloir parler de ce qu'elle traverse ou, au contraire, apprécier un moment de distraction. Regardez un film ensemble, discutez d'un sujet qui l'intéresse ou profitez simplement d'un moment de calme en sa compagnie.

Restez en contact

Les petites attentions régulières peuvent avoir une grande importance. Envoyez un court message, faites parvenir une carte ou passez un appel téléphonique.

Prendre des nouvelles périodiquement rappelle à votre proche que vous êtes présent pour lui, sans lui imposer l'obligation de répondre.

Sachez quoi éviter

À moins qu'on vous le demande, évitez de donner des conseils sur les traitements, les décisions médicales ou l'éducation des enfants. Privilégiez l'écoute et le soutien plutôt que la recherche de solutions.

Si vous vous sentez vous-même dépassé par la situation, il peut être préférable de reporter votre visite à un autre moment, lorsque vous serez davantage en mesure de vous concentrer sur les besoins de votre proche.



Prenez soin de vous

Soutenir une personne malade, en difficulté ou traversant une période éprouvante peut également être exigeant pour vous.

Accordez-vous le temps nécessaire pour assimiler la situation, vous reposer et refaire le plein d'énergie. Tenir un journal, pratiquer la méditation, faire des exercices de respiration profonde ou prendre une marche à l'extérieur peut contribuer à votre bien-être tout en vous permettant de continuer à soutenir une personne qui vous est chère.

Cancer du sein chez les jeunes femmes : comprendre votre risque



Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes au Canada. Bien qu'il soit diagnostiqué le plus souvent après l'âge de 50 ans, le nombre de cas chez les femmes de moins de 50 ans augmente graduellement. C'est pourquoi il est important de porter attention à la santé de vos seins, peu importe votre âge.[1]

Voici quelques facteurs qui peuvent rendre le cancer du sein plus difficile à détecter rapidement chez les jeunes femmes :

Le cancer du sein diagnostiqué à un plus jeune âge est plus susceptible d'être une forme à croissance rapide

Environ 5 à 10 % des cancers du sein sont associés à une mutation génétique héréditaire, comme celles des gènes BRCA1 ou BRCA2. Les antécédents familiaux des deux côtés de la famille peuvent constituer un indice.[2]

Les jeunes femmes sont plus susceptibles de développer des formes agressives de cancer du sein, comme le cancer du sein triple négatif (CSTN).

La plupart des programmes de dépistage commencent à l'âge de 40 ans. Par conséquent, les cancers qui apparaissent plus tôt sont souvent détectés à domicile, plutôt que lors d'une mammographie.[3]

Comprendre vos facteurs de risque

Vos antécédents personnels et vos antécédents familiaux en matière de santé constituent un bon point de départ. Il peut parfois être délicat de discuter de santé avec les membres de sa famille, mais il n'est pas nécessaire d'aborder tous les sujets en une seule conversation. Même un court échange peut fournir des renseignements utiles à vous et à votre professionnel de la santé.

La présence d'un facteur de risque ne signifie pas que vous développerez un cancer du sein. D'ailleurs, de nombreuses personnes recevant un diagnostic ne présentent aucun facteur de risque connu.[2]

Le risque peut être plus élevé chez les femmes qui[2] :

- ont eu leurs premières menstruations avant l'âge de 12 ans;
- ont eu une première grossesse menée à terme après l'âge de 35 ans ou n'ont jamais accouché;
- ont un ou plusieurs membres de leur famille qui :
  - → ont reçu un diagnostic de cancer du sein avant l'âge de 50 ans;
  - → ont eu un cancer touchant les deux seins;
  - → ont eu un cancer du sein chez l'homme;
  - → ont eu un cancer de l'ovaire, du pancréas ou de la prostate avec métastases.



De petites habitudes qui peuvent faire une différence :



Apprenez à connaître vos seins.
Familiarisez-vous avec l'apparence et la texture habituelles de vos seins, y compris la région jusqu'aux clavicules et sous les aisselles. Consultez un professionnel de la santé si vous remarquez un changement.



Renseignez-vous sur le dépistage.
Discutez avec votre professionnel de la santé du moment approprié pour effectuer une mammographie de référence, une imagerie par résonance magnétique (IRM), une échographie ou d'autres examens de dépistage. Dans la plupart des provinces et territoires, il est possible de prendre rendez-vous pour une mammographie à partir de 40 ans, bien que l'âge d'admissibilité puisse varier.



Informez-vous sur votre niveau de risque.
Si des cas de cancer du sein ou de l'ovaire sont présents dans votre famille, demandez à votre professionnel de la santé si une évaluation formelle du risque ou un service de conseil génétique pourrait être indiqué.



Adoptez des habitudes durables.
Un sommeil suffisant, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée contribuent davantage à la santé à long terme qu'un simple chiffre sur la balance.



Soyez physiquement active.
Les recommandations canadiennes suggèrent environ 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, soit environ 30 minutes par jour, cinq jours par semaine.



Adoptez une saine alimentation.
Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits, puis complétez avec des aliments à grains entiers et des sources de protéines. Limitez les aliments ultratransformés et les boissons sucrées.



Faites des choix favorables à votre santé.
Évitez ou limitez la consommation d'alcool. Ne fumez pas et n'utilisez pas de produits du tabac.



Maintenez vos examens médicaux réguliers.
Profitez de ces rendez-vous pour discuter de tout changement observé au niveau des seins ou pour poser vos questions concernant le dépistage.

Connaître vos facteurs de risque, adopter des habitudes adaptées à votre mode de vie et parler ouvertement des changements observés sont des gestes concrets que vous pouvez poser.

Avant de commencer un nouveau programme d'exercice physique, consultez votre professionnel de la santé afin de vous assurer qu'il convient à votre situation et qu'il peut être pratiqué en toute sécurité.

[1]https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2025054-fra.htm
[2]https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/breast/risks
[3]https://cancer.ca/fr/cancer-information/find-cancer-early/get-screened-for-breast-cancer/how-do-i-find-a-breast-cancer-screening-program



Les collations classiques de l'automne en version plus saine

L'automne s'accompagne de toutes sortes de gâteries traditionnelles. Qu'il s'agisse des friandises récoltées à l'Halloween ou d'une pomme au caramel dégustée lors d'une fête automnale, ces saveurs évoquent souvent de précieux souvenirs. Plusieurs mettent d'ailleurs en vedette les aliments de saison, comme les pommes, le cidre de pomme, les canneberges et la citrouille. Les recettes suivantes revisitent ces grands classiques dans une version plus nutritive. Choisissez votre préférée et partagez-la avec ceux qui vous sont chers.

Boules de maïs soufflé aux canneberges et aux noix

Donne : 12 portions | Temps total : 1 heure



À l'époque où l'on distribuait des friandises maison à l'Halloween plutôt que des bonbons emballés, les boules de maïs soufflé figuraient parmi les favoris. Cette version combine protéines et fibres dans un parfait équilibre de saveurs sucrées et salées.

Ingrédients

- 6 tasses de maïs soufflé à l'air chaud (ou 1 sac de maïs soufflé nature pour micro-ondes)
- ⅓ tasse de miel
- ¼ tasse de beurre d'amande (ou du beurre de noix de votre choix)
- ⅓ tasse de canneberges séchées

Préparation

Préparez le maïs soufflé à l'aide d'un appareil à air chaud ou au micro-ondes. Pendant ce temps, faites chauffer le miel et le beurre d'amande dans une petite casserole à feu moyen. Laissez mijoter quelques minutes avant de retirer du feu. Versez le maïs soufflé dans un grand bol, puis ajoutez le mélange de miel et de beurre d'amande. Remuez à l'aide d'une grande cuillère pour bien enrober le maïs soufflé. Ajoutez les canneberges séchées et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient réparties uniformément. Laissez reposer le mélange à température ambiante pendant environ 30 minutes, puis façonnez-le en boules de la taille désirée. Pressez fermement afin qu'elles conservent leur forme. Emballez chaque boule dans une pellicule plastique ou du papier ciré, ou conservez-les dans un contenant hermétique. Les boules de maïs soufflé se conservent de 3 à 4 jours à température ambiante.

Valeur nutritive

Portion : 1 boule

Calories : 88 | Lipides totaux : 3 g | Gras saturés : 0 g | Sodium : 7 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 15 g | Fibres : 1 g | Sucres : 11 g | Protéines : 2 g | Potassium : 59 mg

Croustilles de pomme à la cannelle à la friteuse à air chaud avec sauce au caramel

Donne : 4 portions | Préparation : 10 min | Total : 25 minutes



Quelle délicieuse gâterie! Les pommes d'amour et les pommes au caramel plaisent autant aux enfants qu'aux adultes. Cette version est moins salissante et permet d'éviter les restes à moitié mangés lorsqu'une grosse pomme est trop copieuse.

Ingrédients

- 1 pomme (8 oz), comme une Fuji ou une Honeycrisp
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 2 c. à thé d'huile de canolal
- Enduit à cuisson

Préparation

Coupez la pomme en fines tranches. Déposez-les dans un bol avec la cannelle et l'huile, puis mélangez pour bien les enrober. Vaporisez généreusement le panier de la friteuse à air chaud avec l'enduit à cuisson. Disposez de 7 à 8 tranches de pomme en une seule couche dans le panier et faites cuire à 190 °C (375 °F) pendant 12 minutes. Retournez les tranches toutes les 4 minutes et réorganisez-les au besoin pour qu'elles demeurent bien à plat, puisqu'elles peuvent se déplacer durant la cuisson. À la fin de la cuisson, les tranches ne seront pas complètement croustillantes, mais elles continueront de sécher et de croustiller en refroidissant. Répétez l'opération avec le reste des tranches de pomme.Pour servir, déposez de 6 à 8 tranches de pomme dans chaque assiette et accompagnez-les d'une petite portion de sauce au caramel (voir la recette ci-dessous).

Sauce caramel aux dattes à 4 ingrédients

Donne : 4 à 6 portions | Préparation : 2 min | Cuisson : 5 min | Total : 1 heure

Ingrédients

- 16 dattes Medjool dénoyautées (tendres)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- ¾-1 à ¹ tasse de boisson aux amandes non sucrée (ou de lait faible en gras, au choix)
- ½ c. à soupe de sel de mer

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur puissant ou un robot culinaire, en commençant par ¾ tasse de boisson aux amandes. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, sans morceaux de dattes. Au besoin, ajoutez davantage de boisson aux amandes, de 1 à 2 cuillères à soupe à la fois, afin de faciliter le mélange ou d'obtenir une consistance plus fluide. Remarque : Si les dattes sont sèches ou fermes, faites-les tremper dans l'eau pendant environ 30 minutes. Égouttez-les ensuite avant de les utiliser dans la recette. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur pour plus tard. Versez sur les tranches de pomme refroidies avant de servir.

Valeur nutritive

Portion : 6 à 8 croustilles de pomme et environ 1 c. à soupe de sauce (donne environ 4 portions)

Calories : 166 | Lipides totaux : 3 g | Gras saturés : 0 g | Sodium : 694 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 37 g | Fibres : 4 g | Sucres : 31 g | Protéines : 1 g | Potassium : 358 mg



Latte à la citrouille épicée en version plus saine

Donne : 1 latte | Préparation : 5 min | Cuisson : 6 min

La saison des lattes à la citrouille épicée est un vrai plaisir pour les amateurs de ces saveurs automnales. Cette version contient beaucoup moins de sucre que les boissons préparées commercialement. Savourez ce classique de saison sans culpabilité.

Ingrédients

- ¼ tasse de boisson aux amandes non sucrée à la vanille
- 1 c. à soupe de purée de citrouille (fraîche ou en conserve)
- 2 c. à thé de sirop d'agave (ou de sucre granulé)
- ½ c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille
- 6 oz de café chaud

Préparation

Dans une petite casserole à feu moyen, combinez la boisson aux amandes, la purée de citrouille et le sirop d'agave. Fouettez pour bien mélanger. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et légèrement fumant, soit environ 5 à 6 minutes. Fouettez vigoureusement durant la dernière minute afin d'obtenir une texture mousseuse. Pendant ce temps, préparez le café dans une grande tasse. Retirez la casserole du feu et versez le mélange dans le café. Remuez pour bien incorporer. Saupoudrez d'épices pour tarte à la citrouille avant de servir.

Valeur nutritive

Par portion

Calories : 80 | Lipides totaux : 0 g | Gras saturés : 0 g | Sodium : 47 mg | Cholestérol : 0 mg
Glucides totaux : 16 g | Fibres : 5 g | Sucres : 5 g | Protéines : 3 g | Potassium : 313 mg

Muffins aux patates douces et aux canneberges

Donne : 12 muffins | Préparation : 10 min | Cuisson : 25 min | Total : 35 min

Ces muffins réunissent dans une seule gourmandise les saveurs emblématiques de l'Action de grâce.



Ingrédients

- 1 ½ tasse de farine de blé entier à pâtisserie
- ½ tasse de cassonade
- ¼ tasse de graines de lin moulues finement
- 1 c. à soupe d'épices pour tarte à la citrouille
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse de purée de patates douces (fraîche ou en conserve)
- 2 œufs
- ¼ tasse de yogourt grec nature faible en gras
- ¼ tasse de boisson aux amandes non sucrée (ou de lait faible en gras, au choix)
- ¼ tasse de compote de pommes non sucrée
- ¼ tasse de noix de coco râpée non sucrée
- ½ tasse de canneberges séchées

Préparation

Préchauffez le four à 350 °F (175 °C). Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs : la farine, la cassonade, les graines de lin, les épices pour tarte à la citrouille, le sel et le bicarbonate de soude. Dans un autre bol, combinez les ingrédients humides : la purée de patates douces, les œufs, la boisson aux amandes, le yogourt grec et la compote de pommes. Incorporez le mélange humide aux ingrédients secs en remuant délicatement jusqu'à ce que le tout soit presque homogène. Ajoutez les canneberges séchées et la noix de coco râpée, puis mélangez légèrement.Répartissez la pâte uniformément dans un moule à muffins vaporisé d'enduit à cuisson ou antiadhésif. Si désiré, saupoudrez un peu de noix de coco râpée non sucrée sur le dessus. Faites cuire pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte presque propre.

Valeur nutritive

Par muffin

Calories : 176 | Lipides totaux : 3 g | Gras saturés : 1 g | Sodium : 172 mg | Cholestérol : 31 mg
Glucides totaux : 34 g | Fibres : 3 g | Sucres : 16 g | Protéines : 6 g | Potassium : 168 mg

Webinaire

Souhaitez-vous obtenir davantage de conseils en matière de mieux-être de l'équipe de Teladoc Health Canada?
Joignez-vous à notre prochain webinaire sur le mieux-être.

Vivre pleinement la ménopause : une approche holistique

Présenté par

Natasha Ponari
Superviseure des opérations cliniques
Teladoc Health Canada, Inc

Mardi 6 octobre 2026
De 12 h à 13 h (HE)

Balayez ce code pour vous inscrire

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.