

Un mode de vie sain

UN REPORTAGE PROMOTIONNEL SUR LE RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ

Le Réseau canadien de la santé

Comment un site web national contribue à changer la façon dont les Canadiens ont accès à de l'information sur leur santé

D'innombrables Canadiens et Canadiennes ont recours à Internet pour les aider à faire des choix plus sains dans leurs vies de tous les jours. Plus de trois millions d'utilisateurs visitent chaque année le site du Réseau canadien de la santé (RCS), l'une des sources les plus fiables, dignes de foi et opportunes qui permet aux Canadiens de trouver en ligne de l'information sur leur santé.

Créé en 1999, le RCS est placé sous la responsabilité de l'Agence de santé publique du Canada (ASPC) et offre en un guichet unique accès sur le web à plus de 20 000 ressources en français et en anglais revues par des spécialistes et portant sur une gamme de sujets allant de la santé mentale à la sexualité. Le RCS offre également une information propre à certains groupes particuliers comme les enfants, les adolescents, les hommes, les femmes, les aînés et les autochtones.

Le grand public, les professionnels de la santé, les universitaires et les médecins apprécient également le RCS, qui met à la disposition des secteurs de la santé et de la médecine des nouvelles et des renseignements opportuns et pertinents sur la santé. Les médecins, les infirmières et infirmiers et les éducateurs en matière de santé font également confiance au site dont le contenu respecte les normes les plus élevées de l'assurance de la qualité.

Le RCS compte sur une collaboration unique de quelques-uns des fournisseurs les plus réputés en matière de renseignements sur la santé au Canada, notamment la Société canadienne du cancer, l'Association pulmonaire, l'Association canadienne pour la santé mentale et Les diététistes du Canada. Le RCS profite aussi de l'expertise de Santé Canada et de nombreux autres organismes nationaux et provinciaux ou territoriaux à but non lucratif, universités, hôpitaux, bibliothèques et organismes communautaires.

On compte actuellement plus de 15 millions de Canadiens en ligne et 80 % d'entre eux indiquent qu'ils ont déjà utilisé Internet pour obtenir des renseignements sur la santé. Les personnes à la recherche d'information sur Internet sont souvent bombardées de résultats dépassés, inexacts ou trompeurs; il n'est donc pas étonnant de voir qu'un si grand nombre de Canadiens fassent confiance aux ressources offertes par le RCS.

Comment vous rendre de A à B en toute sécurité

Apprenez à prévenir les causes de blessures les plus courantes chez les aînés – les chutes

Le risque de tomber et de se blesser augmente avec l'âge. Selon l'Agence de santé publique du Canada, un aîné sur trois fera une chute chaque année et, parmi eux, un sur deux tombera plus d'une fois. Grâce à une bonne approche à la sécurité personnelle, il est possible de réduire ces risques.

Gardez l'oeil ouvert sur votre santé

Les chutes sont rarement dues à une pure maladresse. Une saine alimentation et une bonne activité physique nous aident à rester en santé, ce qui à son tour contribue à la prévention des blessures, quel que soit notre âge. Une alimentation saine nous aide à conserver notre énergie et à rester alertes alors qu'une activité physique régulière contribue à fortifier nos muscles et à garder le corps souple. Si vous prenez des médicaments, vous devez connaître le dosage exact prescrit, les effets secondaires et toute interaction nuisible avec d'autres médicaments. Certains médicaments peuvent provoquer des étourdissements et des nausées et vous faire perdre l'équilibre. Parlez à vos fournisseurs de soins de santé des médicaments que vous prenez. Au moins une fois par année, remettez-leur en une liste complète, que ce soit les médicaments sur ordonnance, les médicaments en vente libre ou tout remède à base de plantes médicinales.

La sécurité sous votre propre toit

Nous devons redoubler de façon significative le risque de chutes en sortant les maisons à l'abri. Gardez les aires de circulation libres de tout obstacle, faites en sorte que les planchers de votre cuisine ou de votre salle de bains ne soient pas glissants et munissez votre baignoire de barres d'appui bien ancrées. Évitez d'utiliser des petits tapis qui risquent de glisser sur le plancher, portez des chaussures confortables et songez à installer une double main courante le long de l'escalier. Essayez sans tarder tout liquide répandu sur les planchers et gardez un bon éclairage dans les pièces principales.

À l'extérieur, il est surtout important de bien connaître votre environnement. Surveillez la température pour y déceler toute trace de vent ou de glace et connaissez les fissures et les bosses de votre trottoir. Si votre vue est faible, évitez de marcher la nuit ou dans des endroits mal éclairés. Une canne ou une marchette peut se révéler fort utile pour assurer votre appui et votre stabilité.

Au fur et à mesure que la population vieillit, la capacité de vivre autonome prend plus d'importance que jamais. Pour garder leur autonomie, les aînés d'aujourd'hui doivent prendre grand soin de leur milieu et de leur santé. Un environnement sécuritaire, un mode de vie actif et une saine alimentation aident à prévenir les chutes et à mener une vie plus longue en toute sécurité!

Partagez le plaisir avec vos enfants en les faisant bouger!

Une des meilleures façons d'encourager nos enfants à adopter des habitudes de vie saines est de leur montrer l'exemple, en adoptant, par exemple, l'activité physique comme activité de tous les jours. Selon le Guide familial de l'activité physique pour les enfants de l'Agence de santé publique du Canada, « plus de la moitié des enfants au Canada ne sont pas assez actifs pour avoir une croissance et un développement en santé ». Nous pouvons commencer à changer les choses si nous modifions notre approche à l'activité physique.

De nombreuses personnes se disent trop occupées pour faire de l'exercice ou que les exigences de la vie les en empêchent. Toutefois, lorsque vous réservez, en toute connaissance de cause, certaines périodes pour faire de l'exercice avec vos enfants, vous prenez un engagement à long terme envers votre santé. Voici quelques moyens pour vous aider à bouger en faisant équipe avec vos enfants :

Insistez sur le plaisir. L'exercice offre des avantages certains, comme celui de garder votre corps en bonne forme physique et de maintenir vos niveaux d'énergie, mais vous y trouverez aussi du plaisir! Rappelez à vos enfants que le rire et le sourire font partie de l'activité physique - surtout lorsque vous la faites ensemble!

Donnez-leur le choix. Vous obtiendrez rarement des résultats positifs si vous obligez vos enfants à pratiquer un sport ou une activité qu'ils n'aiment pas. Offrez-leur plutôt le choix. Laissez-les décider de se livrer à l'activité physique qui les intéresse en vous joignant à eux et emmenez-les à s'y engager à fond. Assurez-vous de toujours jouer un rôle actif - en les encourageant ou en les aidant. Votre présence et vos encouragements les enthousiasmeront.

Favorisez un exercice qui n'en paraît pas un. L'activité physique n'a pas toujours à être prévue. Montrez à vos enfants à faire de l'exercice de façon routinière en empruntant l'escalier au lieu de l'ascenseur, à aider maman à ramasser les feuilles au râteau ou papa à rentrer les sacs d'épicerie. Une activité non officielle aide à garder le corps en forme entre les parties de soccer et les leçons de gymnastique.

Débranchez et faites des choix sains. Le téléviseur et l'ordinateur représentent deux bonnes raisons pour lesquelles les enfants et les parents pratiquent moins d'activité physique qu'il y a dix ans. Limitez les heures passées devant l'écran et vous aurez plus de temps pour vous occuper d'un sujet beaucoup plus important - votre santé.

Dernier conseil mais non le moindre.

Louez leurs efforts. Les enfants ont le sentiment d'avoir accompli quelque chose quand ils se fixent des objectifs et qu'ils sont récompensés pour leurs efforts. Si vous reconnaissez les étapes parcourues de façon régulière, vos enfants seront plus portés à faire de l'exercice une partie acquise de leur routine.

Dîners santé à emporter...

Imaginez des dîners santé faciles à préparer que vos enfants mangeront avec appétit. Trop beau pour être vrai? Pas du tout! Participez à la visite guidée « Dîners santé à emporter, du Réseau canadien de la santé » et découvrez combien il peut être facile et rapide de préparer des dîners santé et délicieux pour toute la famille. Cette courte visite guidée offre de l'information et des conseils nutritionnels. Elle aborde aussi quelques barrières couramment rencontrées dans la préparation de dîners santé et propose des stratégies pour surmonter ces obstacles dans la vie de tous les jours. La Visite guidée Dîners santé à emporter vous est proposée par Les diététistes du Canada, l'expert du RCS en matière d'alimentation saine.

Visitez le www.reseau-canadien-sante.ca et cliquez sur Alimentation Saine dans la liste de sujets (marge gauche) pour vous rendre à « Visite guidée Dîners santé à emporter ».

VOICI CE QUE VOUS Y DÉCOUVRIREZ :

- Une liste d'évaluation pour un dîner santé;
- Commencez par évaluer votre dîner de la journée ou celui que vous avez préparé pour votre enfant. Imprimez ensuite la liste et gardez-la à la portée de la main sur votre réfrigérateur;
- Des idées savoureuses pour éviter que les sacs à lunch deviennent ennuyants;
- Des conseils pratiques qui vous feront gagner du temps et faciliteront la préparation des dîners;
- Des renseignements sur comment lire les étiquettes des produits alimentaires et sur les ingrédients à surveiller;
- Un défi santé du RCS à relever qui vous aidera à préparer des dîners Santé.



Il y a quelque chose dans l'air

Contrôlez l'air que vous respirez à l'intérieur

Les Canadiens passent près de 90 % de leur temps à l'intérieur, mais l'air qu'ils y respirent est souvent de très mauvaise qualité et peut causer plusieurs problèmes de santé allant de l'asthme et des allergies à la pneumonie et même au cancer du poumon. Les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets d'une mauvaise qualité de l'air intérieur.

Voici un aperçu d'éléments nocifs qui circulent librement dans nos maisons et nos bureaux :

Les moisissures sont des champignons qui prolifèrent dans les milieux humides et peuvent provoquer des infections respiratoires et des réactions allergiques. Les sources les plus courantes de moisissures sont les sous-sols, les vieux tapis, les climatiseurs et les plateaux d'égouttement des réfrigérateurs.

Le monoxyde de carbone est un gaz toxique, incolore et inodore. Il peut s'en dégager des appareils de chauffage au gaz ou au mazout mal entretenus ou insuffisamment ventilés ainsi que des moteurs d'auto dans les garages attenants.

Les allergènes que dégagent les animaux domestiques peuvent irriter les yeux et le nez et empirer des problèmes respiratoires plus sérieux comme l'asthme. On les trouve dans la peau, la salive, les poils et l'urine de ces animaux, notamment les chats et les chiens.

Les acariens sont de petits insectes presque microscopiques que l'on trouve dans les milieux chauds et humides comme la literie et les tapis. Ils peuvent provoquer des réactions allergiques comme l'asthme, les rhumes chroniques et des inflammations allergiques de la peau (des dermatites).

La qualité de l'air intérieur peut aussi être affectée par plusieurs autres polluants comme la fumée secondaire et des composés organiques volatiles (des produits du pétrole présents dans les aérosols, la peinture, le linoléum et les détergents).

QUE POUVONS-NOUS Y FAIRE?

Il y a deux choses principales que vous pouvez faire pour améliorer la qualité de votre air intérieur. Vous devez garder votre maison sèche et bien ventilée et enlever ou réduire la présence des polluants intérieurs.

Pour obtenir des niveaux santé d'humidité (35 - 40 pour cent) dans votre maison, assurez une bonne ventilation des pièces humides comme la salle de bains et la cuisine en installant des ventilateurs ou en ouvrant les fenêtres. Un humidificateur ou un humidistat peuvent aussi vous aider à régulariser l'humidité dans votre maison.

Afin de réduire la présence des polluants de l'air, gardez votre maison propre et sans fumée. Réduisez l'utilisation de matériaux toxiques dans votre maison. Nettoyez régulièrement votre humidificateur, désinfectez les surfaces lisses comme les fenêtres et les comptoirs où les moisissures peuvent proliférer et songez à investir dans un aspirateur à filtre à particules à rendement élevé.

Tout le monde le fait

Le yoga et la marche : des exercices faciles et efficaces!

Le yoga et la marche représentent des formes à la fois populaires et simples de faire de l'exercice physique. Ces deux activités sont bonnes pour le corps, physiquement et mentalement parlant.

QUANTITÉ D'AVANTAGES

La pratique régulière du yoga offre de nombreux avantages. Il améliore votre souplesse et votre force musculaire, peut augmenter vos niveaux d'énergie, vous aider à abaisser votre tension artérielle et améliorer votre santé cardio-vasculaire.

La marche est l'activité physique la plus populaire au Canada. Une bonne petite marche vive d'une trentaine de minutes quatre à sept jours par semaine a fait ses preuves dans la réduction du risque de maladie cardio-vasculaire, de diabète, d'obésité, d'ostéoporose et même de certains types de cancer. Les adeptes d'une marche régulière profitent également de niveaux d'énergie plus élevés, ont plus de résistance, dorment mieux et sont moins stressés.

METTEZ-VOUS EN MARCHÉ ET RESTEZ MOTIVÉS

Lorsque vous ajoutez le yoga ou la marche à votre routine en planifiant à quel moment vous allez le faire, pensez à d'autres choix ou plans au cas où il se présenterait des imprévus, prévoyez un trajet sans obstacles et pensez à tous les autres facteurs qui pourraient nuire à votre participation comme le coût, la qualité de l'air et les possibilités de faire de l'activité physique au travail ou à l'école.

Si vous êtes à la recherche de conseils ou de compagnie, vous pouvez songer à un programme de yoga ou à un groupe de marche, ou encore vous adresser à une clinique dans votre région. Si vous le préférez, vous pouvez très bien tirer par vous-même tous les avantages voulus du yoga ou de la marche. Quelle que soit votre décision, ces deux activités vous permettront de fixer et d'atteindre vos propres objectifs personnels.