



Le clin d'œil santé Été 2022

Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région

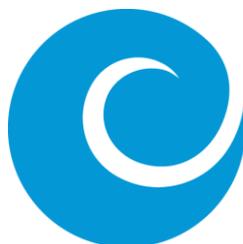
Courriel: santé@csckap.on.ca

Site web: www.csckap.on.ca

Tél.: 705-337-1201

27 Kolb, Kapuskasing

(Ontario) P5N 1G2



**Centre de santé
communautaire
de Kapuskasing et région**

TABLE DES MATIÈRES

MESSAGE AUX LECTRICE ET AUX LECTEURS _____	3
VIEILLIR À DOMICILE _____	4
CENTRE DU DIABÈTE DE KAPUSKASING _____	5
SOINS PRIMAIRE _____	6
PROMOTION DE LA SANTÉ _____	7
COIN DES ENFANTS _____	8
MOTS CROISÉS _____	9
DÉFI DE LA SAISON _____	10
VOLET BÉNÉVOLE _____	11
NUTRITION _____	12
PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES _____	13

MESSAGE AUX LECTRICES ET AUX LECTEURS

Bienvenue

Bienvenue à notre édition du *Clin d'œil santé* saisonnier édition d'été 2022! Dans cette deuxième édition de notre bulletin d'information, nous aborderons divers sujets intéressants pour accroître vos connaissances, vous divertir et pour vous informer des programmes offerts au Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région.

Pendant les mois d'été, il y a de nombreux mois et journées relatives à la santé incluant le mois de la santé des hommes (juin), le mois des aînés (juin), le mois de la thyroïde (juin), la journée internationale de l'autosoins (le 24 juillet), la journée mondiale contre l'hépatite (28 juillet), la journée internationale de la jeunesse (12 août) et plusieurs autres!

À NOTER :

Nos heures d'été seront du 4 juillet jusqu'au 6 septembre 2022! Celles-ci seront de 8 h à 16 h du lundi au vendredi. Veuillez aussi noter que nous serons fermés pendant l'heure du dîner de midi à 13 h. Merci!

Bonne lecture!



VIEILLER À DOMICILE



L'équipe de Vieillir à domicile vous livre une gamme de programmes et d'activités chaque semaine. Que ce soient des activités virtuelles ou en personne, joignez-vous à nous afin de rester actif physiquement et cognitivement.

L'entraînement en ligne, pourquoi pas?

Les entraînements en ligne, c'est une nouvelle mode qui a pris de l'ampleur au cours des dernières années. L'équipe de Vieillir à domicile offre des sessions d'exercices les lundis, les mercredis et les vendredis à 9 h sur la plateforme Zoom.

Vous n'avez pas besoin d'être un expert en technologie pour y participer! Avec très peu de matériel et très peu de connaissances technologiques, vous pouvez vous entraîner avec nous dans le confort de votre foyer. Il suffit d'avoir une connexion Internet et un appareil intelligent (téléphone, tablette, ordinateur...).

Exercice en ligne

ID de réunion Zoom: 939 4230 0392

Quels sont les avantages de l'entraînement à la maison?

- ✓ La flexibilité de s'entraîner à partir de la maison (pas de déplacement ni de regard des autres)
- ✓ Souplesse du budget (s'entraîner en ligne avec nous, c'est gratuit!)
- ✓ C'est rapide (vous n'avez pas à vous rendre nulle part. Vous ne faites que vous connecter et le tour est joué)
- ✓ La flexibilité de vous entraîner comme vous le voulez (vous trouvez les exercices trop intenses? Adaptez-les à vos besoins!)

Rencontrez nos animatrices des exercices



MANDY

Mandy est une passionnée des exercices. Elle fait partie de l'équipe de Vieillir à domicile depuis 10 ans. Elle est entraîneuse personnelle et adore motiver les gens à bouger!



ADÈLE

Adèle est passionnée de la promotion de la santé. Ayant un baccalauréat en éducation physique, elle adore animer des groupes d'exercices tout en faisant la promotion d'un mode de vie actif.

CENTRE DU DIABÈTE

Le Centre du diabète de Kapuskasing est ouvert à tous les gens de la communauté avec ou sans référence d'un médecin. Il n'est pas obligatoire d'être cliente ou client du Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région ou d'avoir un médecin de famille pour bénéficier des services du Centre du diabète de Kapuskasing.



Les services sont disponibles si vous ou un membre de votre famille avez reçu un diagnostic de:

- Diabète de type 1 et de type 2
- Diabète gestationnel
- Prédiabète

L'équipe d'infirmières, de diététistes, d'intervenantes en santé mentale, d'infirmières praticiennes et de médecins offre une gamme de services pour répondre aux besoins des clientes et des clients.

- La gestion du diabète
- Counseling nutritionnel
- Soins des pieds
- Suivis individualisés
- Sessions de groupe et ateliers
- Programme de marche
- Programme d'exercices
- Soutien à la santé mentale
- Le dépistage de la rétinopathie

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

8 h 30 à midi

13 h à 16 h 30

Tél./Tel: 705-371-2016

SOINS PRIMAIRES

Les infirmières praticiennes

Au Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région, nous avons 4 infirmières praticiennes (IP) avec plus de 30 ans d'expériences combinés.

Qu'est-ce qu'une IP?

Les IP des soins de santé primaires sont des infirmières et des infirmiers autorisés qui ont fait des études postsecondaires et reçu une formation supérieure leur permettant d'exercer des tâches additionnelles liées aux soins de santé primaires dans les domaines suivants : la promotion de la santé, la prévention des maladies et des blessures, la guérison, la réadaptation et d'autres services encore. Les IP offrent des consultations de mieux-être en plus de diagnostiquer et de traiter des maladies et blessures mineures. Ils sont en mesure de déceler la présence d'une maladie chronique et surveillent les patients souffrant d'une maladie chronique. Les IP prescrivent également des médicaments en plus d'ordonner l'exécution de tests de dépistage et de diagnostic et d'en interpréter les résultats.

Rencontrez nos IP!



PROMOTION DE LA SANTÉ

Le soleil et la protection de ma peau

Pendant les mois d'été, le soleil rayonne le plus sur notre peau. En fait, l'indice UV (ultraviolet) se retrouve à être le plus haut entre 11 h et 15 h et ce, dans les mois d'avril jusqu'en septembre. En fait, l'indice UV peut être haute même quand le ciel est nuageux. Ces rayons UV peuvent être néfastes en causant des coups de soleil, des cataractes, le vieillissement et le cancer de la peau. Saviez-vous que 2,9% des femmes et 3,7% étaient affectés du mélanome entre 1970 et 2007? Le mélanome c'est le type de cancer de la peau le plus fréquent¹.

La surexposition aux rayons UV est l'une des principales causes évitables du cancer de la peau². Pour la synthèse de la vitamine D, il est bon de prendre du soleil. Il ne faut tout de même pas abuser des rayons du soleil. Afin de se protéger, le meilleur moyen est le CHO (chapeau, vêtement et ombre). Pour l'application de l'écran solaire, voici une ressource fiable à consulter :

Canada.ca/secureite-soleil

ÉCRANS SOLAIRES

Conseils

NE POSEZ PAS LES BÉBÉS à la CHALEUR DIRECTEMENT AU SOLEIL dans le mesure du possible.

FAITES-LEUR PORTER UN CHAPEAU À LARGE BORD

PARLEZ À UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ AVANT DE METTRE DE L'ÉCRAN SOLAIRE À UN BÉBÉ DE MOINS DE SIX MOIS

FAITES-LEUR PORTER DES VÊTEMENTS AMPLES ET LÉGERS

GARDEZ LES BÉBÉS BIEN HYDRATÉS

Exp. 09/2023

LARGE SPECTRE
PROTECTION CONTRE LES RAYONS UVA ET UVB

FPS 30+
RÉSISTANT À L'EAU

Choisissez un écran solaire avec...

• VÉRIFIEZ LA DATE D'EXPIRATION

Appliquez de l'écran solaire **15 min** avant de sortir

Remettez-en aux **2 hrs** au plus fréquemment

surout si vous vous baignez, si vous vous essuyez ou si vous transpirez beaucoup

Vous pouvez appliquer une petite quantité d'écran solaire à un endroit précis sur votre peau pour en faire l'essai

Si vous développez une éruption cutanée, des irritations ou des démangeaisons :

- cessez d'utiliser le produit
- consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions ou des inquiétudes DU
- choisissez un produit avec des ingrédients différents

Utilisez **environ** 7 c. à thé (35 ml) pour tout le corps. 1 c. à thé pour :

- visage et cou
- chaque bras et jambe
- torse
- dos

NOUBLIEZ PAS les endroits souvent oubliés : dessus des oreilles, nez, épaules, pieds, crâne (si dégarni). Et utilisez un baume à lèvres avec écran solaire pour protéger vos lèvres également!

Pour un ADULTE

Canada

¹ Kachuri et collab., 2013

² Société canadienne du cancer, 2013a



COIN DES ENFANTS

À essayer cet été!

Recette de crème glacée dans un sac faite maison!

Ingrédients :

- 1 tasse de crème moitié moitié
- 2 c. à table de sucre blanc
- ½ c. à thé de vanille
- 3 tasses de glace
- 1/3 tasse de sel kascher

Directives :

1. Dans un sac de plastique « ziploc » de taille moyenne, combinez la crème, sucre et vanille. Faire évacuer l'air autant que possible et fermez le sac.
2. Dans un sac de plastique « ziploc » de grande taille, combinez la glace et le sel.
3. Mettre le sac de mélange de crème à l'intérieur du sac contenant de la glace.
4. Brassez, brassez et brassez pendant environ 10 minutes!
5. Dégustez avec vos garnitures préférées. 😊



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](#)

MOTS CACHÉS

C	B	P	R	O	M	O	T	I	O	N	D	T	L
I	D	I	A	B	È	T	E	F	G	F	E	J	B
N	G	N	S	A	N	T	É	I	W	E	U	B	Q
F	B	É	N	É	V	O	L	E	M	W	I	I	C
E	N	U	T	R	I	T	I	O	N	F	L	M	U
R	C	O	M	M	U	N	A	U	T	A	I	R	E
T	M	D	S	Q	D	E	N	F	A	N	T	Y	X
I	J	U	O	O	L	G	L	F	A	V	R	I	L
L	V	A	C	C	I	N	A	T	I	O	N	M	D
I	T	B	L	A	G	U	E	N	F	Z	D	A	W
T	F	A	U	T	I	S	M	E	Y	Y	K	V	L
É	J	L	E	C	T	U	R	E	B	Y	N	I	S
W	L	P	O	I	S	S	O	N	O	U	X	U	O
K	E	P	R	I	R	E	F	W	R	Y	O	G	X

educol.net

autisme	avril
blague	bénévole
communautaire	deuil
diabète	enfant
infertilité	lecture
nutrition	poisson
promotion	rire
santé	vaccination

DÉFI SANTÉ DE LA SAISON

Pour l'été, on vous encourage à mieux gérer votre temps pour réduire vos niveaux de stress, avoir plus de temps de qualité avec vos proches et vivre dans le moment présent.

Gérez-vous bien votre temps?



Répondez aux questions suivantes par oui ou non

- Remettez-vous régulièrement au lendemain ce que vous avez à faire?
- Acceptez-vous plus de responsabilités que vous ne pouvez en assumer?
- Êtes-vous régulièrement en retard au travail, pour vos rendez-vous ou pour toute autre obligation?
- Manquez-vous souvent de temps pour vous amuser avec vos amis ou vos proches?

Si vous avez répondu oui à toutes ces questions ou presque, vous gagneriez à mieux gérer votre temps.

Voici quelques conseils simples pour y parvenir, réduire votre niveau de stress et être plus efficace en général.

Dès demain, vous...

- Planifiez votre temps en utilisant votre cellulaire ou un agenda. Vous y inscrirez un horaire que vous pouvez respecter en prévoyant du temps pour des événements imprévus.
- Déterminerez quelles modifications apporter à votre emploi afin de mieux utiliser votre temps libre (par exemple, réduire le temps passé sur son cellulaire ou à écouter la télé).

D'ici à deux semaines, vous...

- Vous fixerez à court terme des objectifs de type SMART (tel que présenté au Clin d'œil santé édition printemps 2022).
- Dresserez une liste de tâches que vous classerez par ordre de priorité décroissante et que vous respecterez. Votre objectif est de réaliser chaque jour les trois tâches les plus importantes de votre liste.
- Prévoirez du temps pour vous-même. Chaque jour, vous accorderez un moment pour vous détendre ou faire quelque chose qui vous amuse.

VOLET BÉNÉVOLE

Les bienfaits du bénévolat au Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région

Le Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région est toujours à la recherche de nouveaux bénévoles pour se joindre à son équipe. Nous sommes ouverts à vos disponibilités et vos intérêts. Vous pouvez aussi visiter l'onglet devenir bénévole de notre site web afin de voir les différents postes disponibles.

Il y a de nombreux bienfaits à devenir bénévole au Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région. Voici quelques-uns des bienfaits :



NUTRITION

Vous trouvez que manger coûte trop cher? Une saine alimentation ne doit pas nécessairement être dispendieuse. Voici quelques conseils pour opter pour une saine nutrition tout en maintenant votre budget :

- 1) Choisissez les marques génériques. À l'épicerie, opter pour les produits les moins dispendieux.
- 2) Achetez les produits qui sont en saison. Lorsque les fruits et les légumes sont en saison, achetez-les en plus grande quantité et faites-les congeler.
- 3) Les légumes et les fruits frais ne sont pas la seule option. Les fruits et les légumes congelés sont d'excellente source de fibres et de vitamines
- 4) Planifiez vos repas et dressez une liste d'épicerie avant de vous rendre à l'épicerie.³

Recette économe! Sauté aux tofus et aux légumes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 4

- 1 paquet (350 g) de tofu extra-ferme
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre de cari
- Une pincée de poivre frais moulu
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 1 oignon, tranché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 L (4 tasses) de légumes frais ou surgelés coupés
- 175 ml (3/4 tasse) de bouillon de légumes sans sel ajouté
- 15 ml (1 c. à table) de sauce hoisin
- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame grillées (facultatif)

Préparation

- Sur une planche à découper, couper le tofu en cubes. Mélanger dans un bol le tofu coupé en cubes avec le gingembre, le cari et le poivre.
- Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile et faire revenir le tofu. Retirer du feu et mettre dans une assiette. Vaporiser la poêle d'enduit végétal et remettre à feu moyen. Faire cuire l'oignon et l'ail pendant 2 minutes pour les ramollir. Ajouter les légumes.
- Dans un petit bol, fouetter ensemble le bouillon, la sauce hoisin et la fécule de maïs. Verser dans la poêle et porter à ébullition. Couvrir et faire cuire environ 5 minutes. Remettre le tofu dans la poêle et bien l'enrober.
- Saupoudrer de graines de sésame avant de servir, si désiré. Servir sur des nouilles de riz brun cuites à point. Bon appétit!

³ Guide alimentaire canadien, 2021. Améliorez ses habitudes alimentaires.

PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES

L'événement « Moi, j'le vis en couleur »



L'événement « Moi, j'le vis en couleur », organisé par le comité régional Vibrer dans le Nord, a eu lieu le dimanche 12 juin 2022. Au-delà de 400 participants se sont rendus sur place afin de marcher, courir ou pédaler le trajet de 5 kilomètres à Kapuskasing.



Le comité Vibrer dans le Nord

➡ Notre mission : motivé à créer un bien-être collectif, le comité Vibrer dans le Nord offre des opportunités éducatives, saines, sociales et accessibles à toutes et à tous.

➡ Notre vision : ensemble, vers un bien-être communautaire pour toutes et tous.

➡ Nos objectifs : développer un état de bien-être physique et mental individuel pour créer un sens d'appartenance à sa communauté et ainsi offrir des opportunités communautaires pour toutes et tous.

Restez à l'affut pour toutes nos prochaines activités communautaires entre Opatatika et Smooth Rock Falls en suivant notre page Facebook : www.facebook.com/vibrerdanslenord.

