

ÉDITION HIVER 2023

LE CLIN D'ŒIL SANTÉ

BULLETIN D'INFORMATIONS SAISONNIER



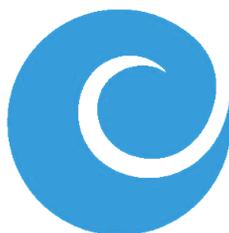
Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région

Courriel : sante@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**



**Santé
Ontario**

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL	3
MESSAGE AUX LECTRICES ET AUX LECTEURS	4
VIEILLIR À DOMICILE.....	5
CENTRE DU DIABÈTE DE KAPUSKASING.....	6
PROMOTION DE LA SANTÉ.....	7
SOINS PRIMAIRES.....	8
COIN DES ENFANTS.....	11
DÉFI SANTÉ.....	12
VOLET BÉNÉVOLE.....	13
NUTRITION.....	14
PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES.....	15

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Au nom de tout le personnel du Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région, j'aimerais vous souhaiter à tous et à toutes une bonne et heureuse année 2023 et vous offrir nos vœux de santé et de prospérité!

J'aimerais profiter de l'occasion pour vous remercier de votre compréhension et de votre patience pendant la pandémie de la COVID. Le Centre est maintenant retourné à un horaire plus à la normale pour ainsi faire en sorte que notre clientèle soit d'autant mieux desservie.

Le Centre continue ses efforts pour continuer à améliorer la qualité des services pour mieux répondre aux besoins de notre clientèle et de notre communauté et de travailler en partenariat sur des projets et des initiatives qui nous attendent en 2023.

Ensemble, continuons à appuyer la vision et la mission du Centre et d'en être fier, car chaque personne compte.

Au plaisir de vous voir au Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région!



Denis Beaulac

MESSAGE AUX LECTRICES ET AUX LECTEURS



BIENVENUE

L'hiver c'est le temps de prendre du répit et de laisser aller sa créativité. C'est aussi le temps de se rassembler en famille et de profiter des petits plaisirs que la nature nous offre. Dans cette 4e édition du clin d'œil santé vous y trouverez des informations pertinentes sur la prévention des chutes, l'effet du stress sur le diabète ainsi qu'une technique de relaxation pour la tension musculaire. De plus, nous partageons avec vous des ressources utiles au sujet de la pénurie de médicaments pour enfants de même que des trucs de planification de repas santé.

Bonne lecture et bon hiver!



NOS HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au
vendredi
8 h 30 à 16 h 30

Les mercredis
en soirée
17 h à 19 h 30





VIEILLIR À DOMICILE... c'est mon choix!

Le saviez-vous ? L'exercice chez les personnes âgées prévient des chutes !

Faire des exercices régulièrement peut nous permettre d'avoir une bonne santé globale tout en prévenant des chutes. Lorsqu'on est actif, on renforce nos muscles, on améliore notre équilibre et notre flexibilité.

Il est important de varier nos exercices afin d'obtenir des résultats optimaux. C'est-à-dire, effectuer des exercices cardiovasculaires, des exercices de musculation, incorporer des étirements dans nos routines et faire des exercices qui mettent notre équilibre au défi!

Comment prévenir des chutes à la maison?

- Éliminer les obstacles
- Avoir des points d'appui autour de la maison
- S'assurer d'avoir un bon éclairage
- Éviter les planchers mouillés
- Utiliser un aide à la marche

Comment prévenir des chutes en hiver?

- Portez des bottes antidérapantes ou des crampons
- Regardez ou vous mettez les pieds
- Faites de petits pas et marchez les pieds plus écartés
- Penchez-vous légèrement vers l'avant
- Gardez les mains libres
- Utilisez un aide à la marche

Faits intéressants

Durée

La durée recommandée d'exercices chez les personnes âgées de plus de 65 ans est de 150 minutes par semaine à une intensité modérée.

Sommeil

Obtenir 7 à 8 heures de sommeil de qualité quotidiennement nous permet d'obtenir une meilleure santé. Allez au lit à la même heure le soir et se lever à la même heure le matin nous permet de mieux dormir.

Effets positifs de l'activité physique

- Réduction des taux de cancers du côlon et du sein
- Amélioration de l'estime de soi, de l'humeur et de la capacité à gérer le stress
- Diminution des risques de chute
- Meilleure fonction cognitive
- Amélioration de la force, de l'équilibre, de la flexibilité et de la mobilité

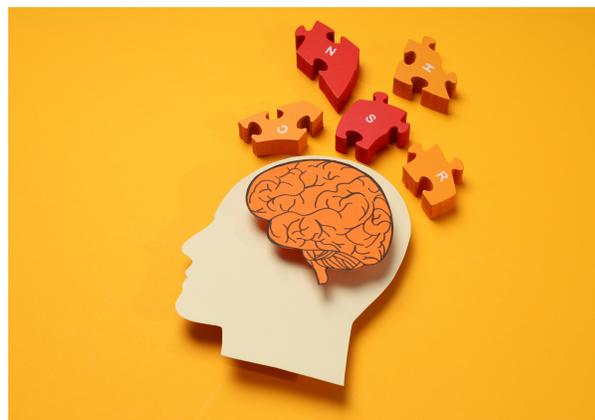
Bougez maintenant pour un avenir en santé!

CENTRE DU DIABÈTE

Le stress et le diabète

Comment le diabète peut constituer un agent de stress chez les diabétiques?

- Le diabète est un état chronique, permanent et imposé (la personne diabétique ne choisit pas de l'être).
- Les symptômes sont généralement présents et dérangeants.
- La personne atteinte est dépendante d'un traitement et se voit obligé de modifier ses habitudes de vie.
- Le traitement peut occasionner des effets secondaires.
- Les risques de complications viennent s'ajouter aux frustrations déjà nombreuses.
- La maladie peut avoir une répercussion sur l'image de soi et la confiance en soi.
- La personne atteinte peut être victime de préjugés et de discriminations: au travail, au moment de contracter une assurance ou par le regard d'autrui.



L'effet du stress sur la glycémie

1. Les hormones de stress (adrénaline, noradrénaline, cortisol, glucagon et hormone de croissance) peuvent amener une hausse de la glycémie dans le but de procurer au corps l'énergie nécessaire pour combattre les facteurs de stress - chez les diabétiques, la hausse de glycémie peut perdurer si l'insuline est insuffisante ou encore absente.
2. Le stress peut influencer négativement le contrôle du diabète par les stratégies ou comportement adapté pour gérer celui-ci (ex. manger plus ou moins, consommer de l'alcool de façon excessive, etc).



PROMOTION DE LA SANTÉ

Relaxation musculaire progressive



La tension musculaire est généralement associée au stress, l'anxiété et la peur afin d'instinctivement préparer notre corps aux dangers. Même si ceux-ci ne sont pas nécessairement dangereux, notre corps les perçoit de la même façon.

Serrez la mâchoire et les dents, les maux de dos, les maux de têtes peuvent tous être des signes que vous éprouvez de la tension musculaire reliée au stress.

Voici une technique de relaxation qui vous aidera à détendre vos muscles:



Séquence de relaxation

1. **Main droite et avant bras:** faire un point
2. **Haut du bras droit:** flexion du coude
3. **Main gauche et avant bras**
4. **Haut du bras gauche**
5. **Front:** levez les sourcils le plus haut possible
6. **Yeux et joues:** fermez les yeux serrés
7. **Bouche et mâchoire:** ouvrez la bouche grand
8. **Le cou:** regardez vers le haut
9. **Les épaules:** levez vers les oreilles
10. **Les omoplates et le dos:** tentez de les toucher ensemble
11. **La poitrine et l'abdomen:** remplissez l'abdomen d'air
12. **Les hanches et le fesses:** serrez les fesses
13. **Muscles de la cuisse droite**
14. **Muscles du mollet droit:** tirez les orteils vers le haut
15. **Le pied droit:** retrouvez les orteils
16. **Muscles de la cuisse gauche**
17. **Muscles du mollet gauche**
18. **Le pied gauche**

La relaxation musculaire progressive (RMP)

est une méthode où l'on contracte les muscles et les relâche dans un ordre séquentiel d'une façon consistante.

Se préparer pour la relaxation

Il est important de noter ces points:

- Tenir compte de ses blessures et consulter votre fournisseur de soins de santé avant de commencer.
- Bien choisir son entourage afin de minimiser les distractions qui peuvent affecter les 5 sens.
- Se mettre à l'aise (choisir des vêtements appropriés, enlever ses souliers).
- Éviter de pratiquer après avoir mangé un gros repas et ne pratiquez pas sous l'influence d'intoxicants comme l'alcool.

Procédure:

- Lorsque vous serez prêt, concentrez-vous sur votre respiration.
- Commencez par contracter le premier groupe musculaire pour une durée d'environ 5 secondes et ensuite vous détendre pour une durée de 10 secondes (on veut ressentir une tension, mais pas de la douleur).
- Continuer la méthode dans l'ordre élaboré dans la colonne à droite.
- Une fois terminé, allouez-vous du temps pour vous remettre à votre état normal.



SOINS PRIMAIRES



Depuis que nous vivons les nouveaux changements au niveau des mesures de protections publiques contre la COVID-19 (l'élimination du port de masque essentiel, plus de rencontres en groupe, moins d'encouragement du lavage de mains et de distanciation sociale, etc.), nous faisons face à une augmentation d'infections virales et bactériales dans nos communautés.

C'est aussi le temps de l'année où le nombre d'infections causées par la grippe (influenza) est à son plus haut, soit de novembre à avril.

Être malade nous-même est déjà pas facile, mais prendre soins d'enfants malades, avec une pénurie de médicaments, rend la situation encore plus difficile.

Pour vous aider, voici quelques ressources en ligne qui pourraient être très utiles :

<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/shortage-of-childrens-liquid-pain-and-fever-medications>

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/common_infections_and_your_child

https://www.pharmacists.ca/cpha-fr/function/utilities/pdf-server.cfm?lang=fr&thefile=/CPhA-on-the-issues/Pain-medication-Information-for-families-and-caregivers_Final_FR.pdf&utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=practice&utm_content=kidsfeverpa

<https://recalls-rappels.canada.ca/fr/avis-rappel/penurie-produits-pour-enfants-base-ibuprofene-et-acetaminophene-ce-qu-il-faut-savoir-et>

https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever_and_temperature_taking

Vous pouvez toujours communiquer avec une de nos pharmacies locales qui pourrait vous guider plus spécifiquement au sujet de la situation actuelle de notre région pour la pénurie de médicaments.

N'oubliez pas qu'un des meilleurs moyens d'éviter la transmission des germes consiste à vous laver les mains et celles de vos enfants et de rester à la maison lorsque que vous ou vos enfants sont malades.

Notez que toute information prise de la Société Canadienne de pédiatries est une source valable et fiable ainsi que bilingue.



Information pour les familles et les soignants sur les médicaments pour soulager la fièvre et la douleur chez les enfants

QUOI FAIRE LORSQUE MON ENFANT A DE LA FIÈVRE OU DE LA DOULEUR ?

Partout au Canada, les pharmacies communautaires et hospitalières collaborent avec les fabricants, les distributeurs, les agences gouvernementales fédérales, provinciales et territoriales, ainsi que d'autres collaborateurs, afin de trouver une solution à la pénurie des médicaments sous forme pédiatrique pour soulager la fièvre et la douleur.

Ce guide a été développé par un groupe de fournisseurs de soins de santé afin d'aider les familles et les soignants lors de la prise de décision sur quand et comment utiliser ces médicaments et quand il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.



QU'EST-CE QU'UNE FIÈVRE ?

- La fièvre est une augmentation de la température du corps au-dessus de la normale.
- La fièvre est habituellement un signe que le corps combat une infection.
- Dans la majorité des cas, la fièvre est inoffensive et peut-être même utile.
- Il n'est pas toujours nécessaire de traiter la fièvre.
- Pour en savoir plus, veuillez consulter « [La fièvre et la prise de la température](#) » de la Société Canadienne de Pédiatrie.



Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à déterminer lorsque la prise d'un médicament est recommandée.

Méthode	Intervalle normal de la température
Rectale	36,6 °C à 37,9 °C (97,9 °F à 100,2 °F)
Buccale	35,5 °C à 37,5 °C (95,9 °F à 99,5 °F)
Aisselle	36,5 °C à 37,5 °C (97,8 °F à 99,5 °F)
Oreille	35,8 °C à 37,9 °C (96,4 °F à 100,2 °F)



COMMENT PUIS-JE AIDER UN ENFANT QUI A DE LA FIÈVRE ET/OU DE LA DOULEUR ?

Lorsqu'un enfant est malade, un des objectifs principaux est que l'enfant soit confortable afin qu'il puisse se reposer et récupérer. Traiter la fièvre n'aura pas d'impact sur le temps de guérison de la maladie.



L'acétaminophène ou **l'ibuprofène** peuvent être utilisés pour soulager la douleur ou l'inconfort causé par de la fièvre.



QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE CES MÉDICAMENTS ?

L'acétaminophène et **l'ibuprofène** aident à soulager la fièvre et la douleur mais ils agissent différemment sur le corps.

L'ibuprofène peut également aider à diminuer l'enflure, les bleus, la rougeur et la douleur/sensibilité suite à une blessure.



Association des pharmaciens du Canada
Canadian Pharmacists Association

CHEO



Information pour les familles et les soignants sur les médicaments pour soulager la fièvre et la douleur chez les enfants

COMMENT UTILISER JUDICIEUSEMENT CES MÉDICAMENTS

COMMENT PUIS-JE UTILISER L'ACETAMINOPHÈNE OU L'IBUPROFÈNE ?



Votre pharmacien(ne) peut vous aider à choisir la bonne formulation disponible et adaptée au besoin de votre nouveau-né ou votre enfant.



Il est recommandé d'utiliser des instruments de mesure précis pour administrer une formulation liquide à un nouveau-né ou enfant tel qu'une tasse, une cuillère ou une seringue qui sont graduées



Ces médicaments sont commercialisés dans différentes formes pharmaceutiques telles que des solutions buvables, des comprimés croquables, des comprimés solides et des suppositoires.

- Ces formulations ont des forces/concentrations différentes et la dose doit être adaptée.
- Référez-vous toujours aux instructions sur l'emballage du médicament ou demander conseil à votre pharmacien(ne) pour calculer et mesurer la dose sécuritaire pour votre enfant.
- Votre pharmacien(ne) peut évaluer si votre enfant pourrait recevoir une formulation adulte et l'adapter selon son âge, son poids et sa capacité à avaler des comprimés solides (par exemple: couper un comprimé en deux).



Toujours demander conseil à votre fournisseur de soins de santé pour discuter les options appropriées et sécuritaires pour votre enfant.

QU'EST-IL DÉCONSEILLÉ DE FAIRE ?



Ne pas donner plus de doses que le nombre maximal recommandé par jour indiqué sur l'emballage du médicament.



Ne pas utiliser d'aspirine (acide acétylsalicylique ou AAS) pour soulager la fièvre d'un enfant car ceci peut augmenter le risque du Syndrome de Reye, une complication sévère lors de certaines infections virales.



COMMENT PUIS-JE CONTRIBUER À FAVORISER L'ACCÈS À CES MÉDICAMENTS POUR LES ENFANTS ET LEURS SOIGNANTS QUI EN ONT LE PLUS BESOIN ?

- Ne pas acheter des quantités plus grandes que celles nécessaires (c.-à-d. plusieurs boîtes de médicaments); ceci aidera à un partage équitable des produits disponibles et assurera l'accès à ceux qui en ont le plus besoin.
- Parler à votre pharmacien(ne) pour connaître les différentes options disponibles et sécuritaires adaptées pour vos besoins personnels

COIN DES ENFANTS

Lait frappé aux fruits

Préparation 5 min Portions 2

Les laits frappés (ou milkshakes) sont souvent servis dans de grands verres transparents pour qu'on puisse en voir la couleur. Tu peux y ajouter une grosse paille, des petits fruits congelés en guise de décoration et même de la crème fouettée. Amuse-toi !

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de lait

125 ml (1/2 tasse) de crème glacée à la vanille

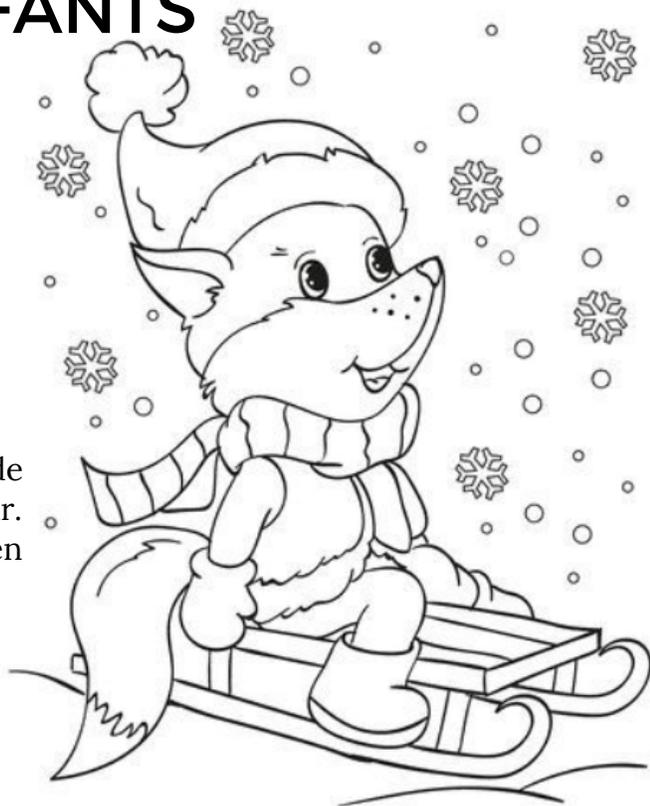
70 g (1/2 tasse) de fraises tranchées surgelées

70 g (1/2 tasse) de bananes tranchées

Préparation

Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse.

Servir immédiatement dans des verres, avec une grosse paille.



C'est la saison des virus! Lavez-vous les mains pour éviter la propagation.



1 Mouiller / Savonner

2 La danse des mains

3 Rincer / Sécher

Bye-bye les microbes!

**naître
ET grandir**

DÉFI SANTÉ DE LA SAISON

Prendre soin de soi-même cet hiver

Prenez-soins de votre corps et votre état d'esprit cette saison! Faites un X sur la case une fois l'activité complétée pour en ressentir les bienfaits.

Lire un livre

**Pratiquer la méditation
ou le yoga**

**Prendre un bain
relaxant**

Sortir avec des amis

**Prendre une marche
dans la nature**

**Prendre une pause des
médias sociaux**

**Boire suffisamment
d'eau tous les jours**

**Pratiquer une routine de
sommeil équilibrée**

**Essayer une nouvelle
activité physique**

**Écouter de la musique
pour vous détendre**

**Gâtez-vous avec votre
repas ou dessert
préférés**

**Cuisiner un repas
santé pour partager
avec des amis autour
d'une table**



VOLET BÉNÉVOLE

Ça t'intéresse?

Communiquez avec Adèle, Responsable des services bénévoles au 705-371-3006 ou par courriel au atremblay@csckap.on.ca.

Autres programmes bénévoles

- Programme d'épicerie
- Conductrice ou conducteur
- Animatrice ou animateur d'exercices
- Soutien administratif
- Bénévole d'activités spéciales

Pour plus de détails, visitez notre site web au www.csckap.on.ca ou notre page Facebook!



Scan moi – site web



Scan moi – Facebook

Visite amicale

Qu'est-ce qu'une visite amicale?



Le programme de visites amicales vise à aider les aînés à rester plus longtemps chez eux en réduisant l'isolement social. Les visites amicales sont des visites individuelles et personnelles d'un bénévole formé par le Centre de santé communautaire de Kapuskasing et région. Celle-ci se déroule pendant une durée et à une fréquence déterminée par la cliente ou le client en consentement avec la bénévole ou le bénévole.

Devenir bénévole pour des visites amicales : ça veut dire quoi? C'est donner une heure de ton temps par semaine lors de tes disponibilités pour tenir compagnie à une personne âgée dans la communauté. Lors des visites, vous pouvez discuter, prendre une marche, jouer à des jeux (carte, société ou autres), écouter la télévision ou aider la personne avec des tâches. En plus d'aider concrètement une personne, vous allez bénéficier des bienfaits du bénévolat :

Créer de nouvelles amitiés et de nouveaux contacts

Découvrir de nouveaux intérêts et de nouveaux passe-temps

Être un exemple positif pour sa famille et sa collectivité

Aider à maintenir une bonne santé physique et mentale

Faciliter la gestion du stress et de l'anxiété

NUTRITION



Planification de menu

- 1 **Créer votre plan de menu en choisissant vos objectifs.** Que se soit pour un régime végétarien, sans gluten, pour être actif, à bon marché, etc.
- 2 **Faire la révision de votre plan de menu** - organisez une grille hebdomadaire pour chaque repas de la semaine
- 3 **Modifier votre liste d'épicerie en conséquence** - Allez faire vos courses et voilà! Une semaine remplie de bons repas santé à préparer.

Visitez ce site web pour un outil de planification de menu facile à adapter:

<https://www.cookspiration.com/menuplanner.aspx>

Voici une recette de déjeuner santé parfaite pour les petits matins froids de la saison!

Crêpes aux dates et au gruau



Valeur nutritive par portion:

Calories : 127 kcal
 Protéines : 4 g
 Lipides : 2 g
 Glucides : 26 g
 Fibres : 3 g
 Sodium : 127 mg
 Fer : 1 mg
 Calcium : 86 mg

Ingrédients:

- 1 tasse(250mL) - Gros flocons d'avoine
- 1 c. à thé (5mL) - Poudre à pâte
- 1/2 c. à thé(2mL) - Bicarbonate de soude
- 1/4 tasse (60mL) - Dattes Medjool dénoyautées
- 1 œuf
- 1/2 tasse (125mL) - Lait
- La moitié d'une banane mûre pilée

<https://www.unlockfood.ca/fr/Recettes>

Préparation:

- Moudre les flocons d'avoine dans le robot culinaire jusqu'à obtenir une texture fine de farine; les mettre dans un bol. Incorporer la poudre à pâte et le bicarbonate de soude avec un fouet. Incorporer les dates; mettre de côté.
- Dans un autre bol, fouetter ensemble l'œuf et le lait et y incorporer la banane. Verser sur le mélange de flocons d'avoine et remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien humidifié.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive ou une plaque chauffante et la vaporiser d'huile de cuisson. Déposer à la louche environ 1/4 tasse (60 ml) de pâte pour chaque crêpe; laisser cuire jusqu'à ce que des bulles commencent à apparaître. Retourner la crêpe et cuire pendant encore une minute ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

PROGRAMME COMMUNAUTAIRE

Kapuskasing & AREA / ET RÉGION

LOG YOUR
ENREGISTREZ
VOS

Routes



Du 1 février au 5 mars de Smooth Rock Falls à Opasatika.

Sortez dehors et profitez des magnifiques itinéraires que vous offre notre région! Que se soit à la marche, à la course, en raquette ou en ski, chaque route enregistrée vous donne une chance de gagner un prix.

Prendre de l'air en famille et entre amis c'est bon pour la santé!



Snowshoe Trail System
Sentiers de raquette

GRANVEL PIT
HYDRO LINE
TOROGGAN HILL
CHALET
DOWNHILL SKIING

Robichaud Energy Centre

RED: 1.25 KM
GREEN: 2.0 KM
BLUE: 3.25 KM

Legend:

- Blue/bleu: 1.66 km
- Green/vert: 2.47 km
- Pink/rose: 1.41 km
- Orange: 3.44 km
- Black/noir: 2.50 km
- Brown/brown: 5.15 km
- Red/rouge: 1.75 km
- Yellow/faune: 1.65 km

Facilities Legend:

- Sports Palace
- Club de curling
- Centre de Loisirs
- Crèche de Loisirs
- Pool
- Piscine
- Golf Club
- Terrain de golf
- Police
- Police
- Parcels des sports
- Club de curling
- Crèche de Loisirs
- Piscine
- Terrain de golf
- Police
- Police



Soyez à l'affut des événements reliés à la santé dans la région!
Visitez la page Facebook de Vibrer dans le Nord

