



# CAPSULE SANTÉ | No.61 | 2018

## Redémarrez en douceur et évitez le « blues » post-vacances

### Changez de perspective

Pensez positivement ! Prenez un moment pour apprécier les vacances que vous avez eues. Par exemple, parcourez à travers les photos entre famille et amis. Considérez aussi les aspects positifs qu'apporte le retour à la vie normale. Pensez aux gens que vous aimez côtoyer au bureau et au plaisir que vous aurez à leur raconter vos vacances.

### Reprenez tranquillement

Accordez-vous du temps pour une transition sans tracas. Entamez les tâches une à la fois. Pour gagner un peu de temps et profiter de vos soirées de semaine, cuisinez quelques plats que vous congèlerez. Ne prévoyez pas de réunion au cours les premiers jours suivant le retour. Évitez de lire tous vos courriels professionnels pendant vos vacances ou immédiatement après votre retour.

### Restez actif et dormez !

Adonnez-vous à des activités physiques et permettez-vous un sommeil réparateur pour éviter la déprime et mieux gérer le stress du retour au travail.

### Intégrez un peu de vos vacances à votre quotidien !

Profitez des derniers moments de l'été et multipliez vos activités sociales.

### Pensez à vos prochaines vacances pour cultiver l'attente.

Se fixer des projets de vacances futurs pourra vous motiver et vous remonter le moral.

Sources : Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, Voyagevoyage.ca, Psychology Today, WebMD

**Journée mondiale des pharmaciens**  
25 septembre 2018

## Pour une utilisation responsable des médicaments

- **Vous désirez cesser votre traitement avant la fin de la durée prévue? Parlez-en à votre pharmacien d'abord.** Les traitements pour les maladies chroniques sont particulièrement sujets au problème de non-persistance, entraînant des hospitalisations et une détérioration de l'état de santé de la population.
- **Être fidèle au traitement pour une meilleure gestion de votre santé !** Les médicaments constituent des traitements qui nous permettent de rester en santé. Cependant, la mauvaise gestion de ceux-ci peut entraîner des conséquences irréversibles et parfois même fatales sur la santé, alors qu'elles auraient pu être évitées. Il est donc important de prendre les médicaments de façon régulière, c'est-à-dire d'être fidèle à son traitement. Pour faciliter ce comportement, demandez des conseils à votre pharmacien.
- **Achats de médicaments en ligne, recherche d'information sur le web... comment vérifier la crédibilité d'une source?** Pour vous aider, posez-vous les questions suivantes : Les auteurs sont-ils des spécialistes en la matière? S'agit-il d'un site possédant une crédibilité établie (exemples : site gouvernemental, universitaire, scientifique, médical, organisme de promotion de la santé, provincial ou national)? L'information est-elle récente? Si vous répondez **oui à plusieurs de ces questions**, vous avez possiblement affaire à une source crédible. Mais attention : l'information ne s'applique pas nécessairement à vous directement, en tant qu'individu qui possède un historique de santé unique. Dans le doute, consultez votre pharmacien.
- **Transportez en tout temps une liste complète à jour des médicaments consommés au cours des derniers mois.** Vos médicaments prescrits, de vente libre, vitamines et suppléments, vos allergies médicamenteuses.

Source : Ordre des pharmaciens du Québec



## Attention à la perte de votre ouïe

La perte d'audition due au bruit est le résultat d'une surexposition à des sons forts. Dans certains cas, le déficit n'est que temporaire. Cependant, la perte d'audition peut être permanente dans le cas d'une exposition répétée à des bruits excessifs sur de longues périodes ou d'une exposition ponctuelle à un bruit fort près de l'oreille.

La perte d'audition due au bruit était surtout associée à l'exposition à des bruits excessifs en milieu de travail. De plus, bon nombre d'adolescents et de jeunes adultes ont subi une perte d'audition permanente à la suite d'une surexposition à des bruits forts pendant diverses activités courantes.

Réduisez les risques en prenant les mesures suivantes pour protéger votre ouïe :

- Limitez le temps que vous consacrez à des activités extrêmement bruyantes.
- Réglez le volume de votre chaîne audio à la maison et dans la voiture à un niveau agréable mais raisonnable.
- Lorsqu'il y a un risque de perte d'audition due au bruit, mettez des protecteurs comme des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit. Les protecteurs doivent être bien ajustés.
- Si vous souffrez d'une perte d'audition temporaire ou d'acouphènes après le travail ou d'autres activités, prévoyez une période de calme pour permettre à vos oreilles de se rétablir.
- Évitez d'acheter des jouets d'enfants produisant des bruits forts. Privilégiez les jouets dont on peut régler le volume à un faible niveau ou qui s'éteignent. Les enfants tiennent parfois les jouets plus près de leurs oreilles que les adultes.
- Consultez votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre ouïe. Les signes précurseurs d'une perte d'audition sont les suivants :
  - Une difficulté à suivre une conversation lorsqu'il y a des bruits de fond (exemple : dans une cafétéria);
  - L'impression que les gens marmonnent en parlant;
  - Les acouphènes (la perception d'un son en l'absence d'une source externe réelle).



Le niveau de bruit se mesure en décibels (dB). La valeur exprimée en décibels « A » (dBA) tient compte de la manière dont l'oreille humaine entend. Sous 70 dBA, le son ne présente aucun risque de perte auditive, peu importe la durée d'écoute. À 70 dBA, le bruit de la musique se compare à ce qu'on entend dans une voiture qui roule sur l'autoroute, fenêtres fermées et radio éteinte.

La prévention est la seule façon de vous protéger contre une perte d'audition due au bruit. Vous ne pouvez pas savoir à quel point vos oreilles sont sensibles aux bruits avant qu'il ne soit trop tard.

Lors de vos activités, considérez ces deux facteurs :

- Les niveaux sonores auxquels vous êtes exposés
- La durée de l'exposition

Source : Santé Canada