



powered by

navigate°

De l'importance de l'immunisation

01

L'importance de la vaccination

Comment les vaccins fonctionnent-ils?

Les vaccins sont des bactéries affaiblies qui simulent une maladie lorsqu'ils vous sont inoculés. En réponse à cette simulation, votre organisme développe une réserve de cellules défensives pour lutter contre de futures infections et vous éviter ainsi de contracter la vraie maladie.

La vaccination d'une population suffisante conduit à une résistance que l'on appelle « immunité collective », ce qui signifie qu'il y a si peu de personnes non vaccinées qu'une maladie ne pourra pas se propager et se transformer en épidémie.

Pourquoi les vaccins sont-ils importants?

Les premiers vaccins ont été développés au 18^e siècle et utilisés pour éliminer partiellement ou éradiquer de nombreuses maladies graves, y compris, entre autres, la variole, la poliomyélite, le tétanos, la coqueluche, la rougeole, les oreillons et la rubéole.

Pourquoi certaines personnes pensent-elles que les vaccins sont dangereux?

En 1998, un article établissant un lien entre l'autisme et le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) a été publié. Si cette étude a soulevé de vives critiques de la part de la communauté scientifique et que ses auteurs se sont depuis rétractés, elle n'en a pas moins suscité une crainte irraisonnée envers tous les vaccins qui persiste encore aujourd'hui. En conséquence, certains parents décident de ne pas faire vacciner leurs enfants, ce qui entraîne le retour de maladies évitables, telles que la rougeole et les oreillons (que le vaccin ROR permet d'éviter).



Activité mensuelle

Faites des recherches sur les risques spécifiques à votre santé

Connaissez-vous les antécédents médicaux de votre famille et la façon dont ils influent sur votre propre santé? Avez-vous des inquiétudes particulières concernant votre bien-être? Votre emploi ou votre loisir vous expose-t-il à des risques de blessures ou de maladies particulières? Pour terminer cette activité, faites quelques recherches et apprenez-en davantage.





powered by

navigate°

Vaccins : réalité ou fiction

02

Vaccins : Vrai ou faux?

Ces dernières années, on a pu observer une propagation importante de fausses informations concernant les dangers de la vaccination pour les enfants. La vérité objective, c'est que les vaccins sont sûrs, que les effets secondaires sont extrêmement rares et que, dans sa grande majorité, la communauté médicale soutient la vaccination.

Vrai ou faux?	Réponse
Les vaccins peuvent provoquer l'autisme.	Faux. Cette rumeur est née après la publication d'une étude trompeuse (dont les auteurs se sont depuis rétractés) qui établissait un lien entre le vaccin ROR et l'autisme. Depuis lors, de nombreuses études portant sur des milliers d'enfants n'ont jamais pu établir un tel lien.
Les effets secondaires sont rares et pour la plupart mineurs.	Vrai! Les effets secondaires, quels qu'ils soient, sont extrêmement rares et se résument la plupart du temps à une douleur dans le bras et à une légère fièvre de courte durée.
Les vaccins protègent de maladies dangereuses.	Vrai! On vaccine les enfants contre ces maladies, car elles sont dangereuses. Les risques associés à ces maladies sont bien supérieurs aux risques supposés associés aux vaccins.
Tout le monde est vacciné, donc mon enfant n'en a pas besoin.	Faux. De nombreuses maladies évitables ont fait leur réapparition ces dernières années, car la non-vaccination d'un grand nombre d'enfants a placé la communauté sous le seuil d'« immunité collective » mentionnée plus haut.
Se faire inoculer trop de vaccins au cours d'une période de courte durée est dangereux pour les enfants.	Faux. Il s'agit là d'une crainte tout à fait compréhensible! On nous répète assez souvent que l'on consomme trop de médicaments, et personne ne souhaite mettre en danger la santé de son enfant. Mais une fois encore, retarder l'inoculation entraîne plus de risques que la vaccination en elle-même (notamment celui de contracter la maladie).



powered by

navigate°

Soins préventifs

03

Combien de fois par an devriez-vous aller chez le médecin?

Lorsqu'on est jeune et qu'on se réveille en bonne santé presque chaque matin, on peut facilement oublier son rendez-vous annuel ou attendre de tomber malade plutôt que de planifier une visite de routine chez le médecin. Voici quelques recommandations pour programmer un examen :

Tenez compte de votre âge. Une visite annuelle est recommandée pour tous les adultes, en particulier à partir de 40 ans. Lors de la consultation, demandez à effectuer les tests et les dépistages spécifiques à votre âge.

Renseignez-vous sur vos antécédents familiaux. Si vous avez une prédisposition génétique à certaines maladies, vous devrez peut-être faire des analyses plus régulièrement. Assurez-vous d'informer votre médecin de tout antécédent familial pertinent.

Réfléchissez à vos facteurs de risque personnels. Si vous fumez ou souffrez de maladies chroniques, telles que le diabète ou les maladies cardiovasculaires, votre médecin pourra vous conseiller de consulter plus souvent.

Vous avez un problème en particulier? Consultez votre médecin si vous éprouvez une gêne importante, si vous perdez du poids sans raison apparente ou si vous avez d'autres problèmes de santé chroniques malgré un mode de vie généralement sain (sommeil de qualité, alimentation essentiellement équilibrée, activité physique, consommation modérée d'alcool et non-consommation de drogues).

Assurez-vous d'informer votre médecin de tout antécédent familial pertinent.



Recette

04

Gruau gourmand aux poires

Un déjeuner sain et copieux pour bien commencer la journée.

INGRÉDIENTS

- 1 poire Bosc ou Anjou, épépinée et coupée en morceaux
- 1 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 4 cuillères à soupe de sucre roux
- ¼ de tasse de raisins secs
- 2 tasses d'eau
- ¼ de tasse de pacanes grillées

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol en verre, mélanger la poire, l'avoine, la cannelle, le sucre roux, les raisins secs et l'eau.
2. Mettre au micro-ondes à température élevée pendant sept minutes où jusqu'à ce que la poire soit tendre.
3. Répartir dans deux bols et garnir avec les pacanes. Bon appétit!

Durée totale (préparation et cuisson) :

10 minutes

Portions : 2



RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

(par portion)

420 calories
14 g de matières grasses
0 mg de cholestérol
20 mg de sel
64 g de glucides
15 g de fibres
4 g de protéines





powered by

navigate°

Activité

Faites des recherches sur les risques spécifiques à votre santé

Votre santé générale est le résultat d'un grand nombre de variables : la nourriture que vous mangez, l'air que vous respirez, le nombre d'heures que vous dormez, et plus encore. Certains facteurs de risque sont toutefois plus importants que d'autres, y compris vos antécédents familiaux et votre propre comportement.

Comprenez vos antécédents familiaux

Si vous ne connaissez pas déjà les antécédents médicaux de votre famille, renseignez-vous. Des antécédents génétiques pour de nombreuses maladies graves, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension artérielle, les AVC ou les cancers, vous font courir un risque plus important de développer vous-même de telles maladies.

Remarques :

Réfléchissez aux risques pour votre santé

Est-ce que vous fumez? Pratiquez-vous les 150 minutes d'exercice hebdomadaire recommandées? Votre travail vous oblige-t-il à rester assis(e) toute la journée ou à dormir à des heures décalées? Votre comportement personnel (tant vos choix personnels que les facteurs que vous ne contrôlez pas, comme vos heures de travail) peut avoir un impact positif ou négatif sur votre santé. Prenez donc le temps de réfléchir à ce que vous faites ou non qui pourrait mettre votre santé en danger.

Remarques :

Consultez un médecin (si nécessaire)

Si vos antécédents familiaux ou votre comportement personnel vous préoccupent et que vous n'en avez jamais parlé avec un médecin, c'est une excellente idée de prendre rendez-vous pour faire le point ou en savoir plus!

Remarques :



powered by

navigate°

Suivi de l'activité par l'employeur

Je soussigné(e) _____, déclare avoir terminé l'Activité Bien-être 2019 Faites
Nom (en caractères d'imprimerie) ici
des recherches sur les risques spécifiques à votre santé :

- ☐ J'en sais davantage sur les antécédents médicaux de ma famille.
- ☐ J'ai réfléchi aux risques pour ma santé.
- ☐ J'ai pris rendez-vous chez le médecin pour faire le point et en savoir plus. (Si nécessaire)

Signé,

Date



Vaccination, antécédents médicaux et vous

Apprenez-en plus sur votre santé et celle de votre famille, et séparez le vrai du faux en ce qui concerne la vaccination :

Vrai ou faux?	Réponse	
Les vaccins peuvent provoquer l'autisme.	FALSE	De nombreuses études portant sur des milliers d'enfants n'ont jamais pu établir un tel lien.
Les effets secondaires sont rares et pour la plupart mineurs.	TRUE	Les effets secondaires, quels qu'ils soient, sont extrêmement rares et pour la plupart mineurs.
Les vaccins protègent de maladies dangereuses.	TRUE	Les risques dont protègent les vaccins sont supérieurs à ceux de la vaccination.
Tout le monde est vacciné, donc mon enfant n'en a pas besoin.	FALSE	Tout le monde doit être vacciné pour que les campagnes de vaccinations soient efficaces.

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

FAITES DES RECHERCHES SUR LES RISQUES SPÉCIFIQUES À VOTRE SANTÉ

Connaissez-vous les antécédents médicaux de votre famille et la façon dont ils influent sur votre propre santé? Avez-vous des inquiétudes particulières concernant votre bien-être? Votre emploi ou votre loisir vous expose-t-il à des risques de blessures ou de maladies particulières? Pour terminer cette activité, faites quelques recherches et apprenez-en davantage.