

Fiche de Conseils Pour Les Arthritiques Pendant

Le Mois de l'Arthrite

Comment Gérer la Saison du Rhume et de la Grippe

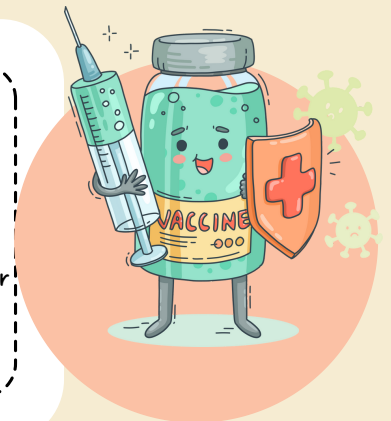


CAPA
Canadian Arthritis
Patient Alliance

La Fondation Mondiale pour Vivre en Santé (GHLF), CreakyJoints Canada et l'Alliance Canadienne des Arthritiques (ACA) collaborent pendant le mois du septembre, le mois de l'arthrite, pour offrir à la communauté arthritique inflammatoire cette infographie éducative sur comment se protéger au mieux cet automne et cet hiver face à la saison du rhume et de la grippe et à la montée des cas de COVID-19.

Faites-vous vacciner

Les vaccins sauvent des vies et peuvent aider à réduire le risque de symptômes les plus graves si vous tombez malade. Le mois d'octobre est le bon moment pour rester à jour dans ses vaccins contre la grippe, le COVID-19 et le VRS si vous y êtes éligible. Si vos symptômes arthritiques ont tendance à augmenter après un vaccin, essayez de prendre votre rendez-vous lors d'une période sans travail ni engagements pour vous reposer et récupérer. Demandez à votre médecin et votre spécialiste si vous n'êtes pas sûr d'être à jour dans vos vaccins. Dans de nombreuses provinces, votre statut vaccinal est consultable en ligne ainsi que des conseils pour recevoir vos injections si vous êtes sous traitement.



Portez un masque

Le port du masque est important surtout depuis la pandémie de COVID-19. [Selon l'Organisation mondiale de la Santé](#), il est prouvé que porter un masque est efficace pour réduire la propagation des maladies respiratoires et peut aider à limiter la propagation du COVID-19. Un récent sondage mené conjointement par ACA, GHLF & CreakyJoints Australia a révélé que la majorité des personnes interrogées (n=2851) porteraient un masque comme suit : 1. Dans les espaces clos (57,77%) 2. Dans les transports publics (61,66%) et 3. Lors d'événements en intérieur (52,68%). Le port du masque est une mesure concrète que vous pouvez prendre pour vous protéger et pour protéger les autres.



Demandez avant de vous réunir

Si vous prévoyez de vous retrouver avec plusieurs membres de votre famille ou des amis, vous pourriez leur demander au préalable comment ils se sentent (par exemple, s'ils se sentent un peu malades) ou leur demander de faire un test COVID-19 avant de se retrouver. Ainsi se faisant, vous-même, ainsi que l'ensemble du groupe seront également protégés.



Recherchez le soutien de pairs

Que ce soit en groupes ou en tête-à-tête, le soutien par les pairs aide les gens à partager des informations et peut aider à se sentir moins seul, surtout en tant que personne immunodéprimée. Assurez-vous de garder le contact avec vos pairs pour leur soutien, surtout face à la saison du rhume et de la grippe et en naviguant des choses comme, par exemple, les réunions familiales et la fatigue due à la pandémie.

Assurez-vous de conserver une alimentation saine

Avec la hausse du coût de la nourriture et de l'inflation, se nourrir sainement peut être encore plus difficile. Cependant, vous pouvez toujours agir pour garantir une alimentation aussi saine que possible pendant les mois d'hiver tout en respectant votre budget alimentaire. Cela peut inclure : 1. Planifier les repas 2. Acheter des produits surgelés plutôt que frais et 3. Envisager des options en conserve et considérer les légumineuses comme une source importante de protéines lorsque la viande est chère (si vous consommez de la viande).



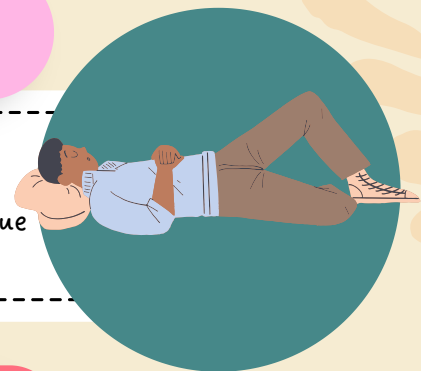
Informez-vous sur les remèdes maison

Pour les personnes atteintes d'arthrite inflammatoire, certains suppléments et vitamines peuvent être contre-indiqués en cas de rhume ou grippe. Assurez-vous de parler à votre médecin et à votre spécialiste avant de prendre tout supplément ou vitamine en dehors de votre traitement habituel, surtout si vous attrapez un rhume ou la grippe.



Priorisez le sommeil

Le sommeil est important pour votre système immunitaire, surtout si vous êtes immunodéprimé. Accordez du temps à votre corps pour se reposer et privilégiez le sommeil autant que possible pour vous assurer que votre esprit et votre corps fonctionnent le mieux possible.



Soyez aussi actif que possible

Une activité physique régulière peut aider à renforcer votre système immunitaire, que ce soit des exercices simples réalisés assis ou des promenades quelques jours par semaine. Le mois de septembre précède la saison des fêtes et peut être une période chargée de l'année, mais il est important d'inclure une activité physique dans nos vies autant que possible.

