



AU CAS OÙ VOUS L'AURIEZ MANQUÉ

Alors que le Canada prend des mesures pour rouvrir ses frontières en toute sécurité, l'**Institut national du vieillissement** a lancé un nouvel outil en ligne pour vous aider à évaluer rapidement votre risque d'exposition à la COVID-19 lors de réunions ou de rencontres avec d'autres personnes. Il faut environ trois minutes pour le remplir et il est disponible sur [COVIDVisitRisk.com](https://www.covidvisitrisk.com).

L'été est synonyme de soleil et de plaisir en plein air - et quelle joie après l'hiver de pandémie que nous avons connu ! Il est temps de protéger notre plus grand organe - notre peau - contre les dommages causés par le soleil, en particulier le cancer de la peau qui tue environ 300 Québécois chaque année. Selon l'**Association canadienne de dermatologie**, il existe de nombreux mythes ou fausses croyances sur la façon de protéger sa peau. D'après la Dr Melinda Gooderham, dermatologue et professeure adjointe à la faculté de médecine de l'Université Queen's, les cinq principaux mythes sont les suivants :

Mythe n° 1 - Les produits naturels sont meilleurs. Ce n'est pas forcément le cas, surtout s'ils contiennent des produits naturels qui sentent bon et qui peuvent aussi être très allergènes.

Mythe n° 2 - Si j'utilise un FPS 60, je peux rester au soleil deux fois plus longtemps qu'avec un FPS 30. La vérité est que, quel que soit le niveau de FPS que vous choisissiez, vous devrez renouveler souvent l'application de votre écran solaire pour rester protégé. Sinon, vous devrez porter des vêtements de protection ou éviter d'être au soleil aux heures d'ensoleillement élevé.

Mythe n° 3 - Le bronzage en intérieur est plus sûr que le soleil naturel. « Un lit de bronzage est comme un gaz toxique qui n'a pas d'odeur. Vous abîmez votre peau mais vous n'avez pas la brûlure pour vous avertir que quelque chose de mauvais est en train de se produire... Évitez tout simplement ce type de bronzage. »

Mythe n° 4 - Le maquillage est mauvais pour l'acné. C'est faux. « Il existe de nombreux produits de maquillage non comédogènes que les adolescents peuvent utiliser pour couvrir l'acné. Renforcer la confiance en soi est si important pour les jeunes. Un produit non comédogène n'obstrue pas les pores et n'aggrave pas l'acné. »

Mythe n° 5 - Mon corps absorbe tout ce que je mets sur ma peau. Ce n'est pas forcément le cas. Votre peau est une barrière protectrice. Certaines choses restent à la surface, d'autres sont absorbées. *Absorber par la peau n'est pas nécessairement une mauvaise chose. De nombreux médicaments topiques fonctionnent de cette façon. »*



L'**Institut canadien d'information sur la santé (ICIS)** a dressé un tableau accablant des soins aux personnes âgées au Canada : les résidents des établissements de soins de longue durée représentaient 81 % de tous les décès signalés au titre de la COVID-19 dans le pays, contre une moyenne de 42 % dans tous les pays étudiés. Le gouvernement du Québec est en train de changer sa vision des soins aux personnes âgées : la solution privilégiée par la plupart des personnes âgées - qui se trouve aussi être la plus économique - est d'attendre le plus longtemps possible avant de se retrouver dans un établissement de soins de longue durée. D'autres modèles de soins existent dans des pays comme le Japon, le Royaume-Uni et la Scandinavie. Imaginez

qu'une infirmière vous rende visite chez vous à l'âge de 65 ou 70 ans et vous dise : « *De quoi avez-vous besoin pour bien vivre pendant les 10 ou 20 prochaines années ?* » L'infirmière fournit alors un soutien et aide le patient à s'orienter dans le système.

Merci d'avoir choisi le Centre de santé et pour votre soutien constant