

Members' Digest

Points forts

Votre famille est-elle prête pour la rentrée scolaire?

Pourquoi l'accès rapide aux soins est important au travail

Préparez-vous à la saison des infections respiratoires

Soutenir la santé mentale lors des changements de routine



Retour à l'école. Retour au travail.

Préparer les familles et les milieux de travail à un automne en meilleure santé

Le mois d'août est un bon moment pour se préparer à la rentrée scolaire, à la reprise d'horaires de travail plus chargés et à l'approche de la saison des infections respiratoires.

Renouveler les ordonnances, revoir les plans de soins, vérifier les dossiers de vaccination et s'occuper rapidement des préoccupations liées à la santé peuvent faciliter la transition vers l'automne.

MembersHealth offre aux membres et aux membres admissibles de leur famille un accès rapide à des soins dirigés par des médecins, à du soutien en santé mentale et à la coordination des soins.

Votre famille est-elle prête pour la rentrée scolaire?

La préparation de la rentrée scolaire ne se limite pas à l'achat de fournitures et à l'organisation du transport. Le mois d'août est également un bon moment pour répondre aux besoins de santé de votre famille avant que les horaires ne commencent à se remplir.

Commencez l'année scolaire bien protégés

Il demeure particulièrement important de maintenir la vaccination à jour. Le Canada a signalé 5 462 cas confirmés et probables de rougeole dont l'éruption cutanée est apparue en 2025.[1] En novembre 2025, le Canada a également perdu son statut d'élimination de la rougeole après plus d'un an de transmission soutenue.[2]

Les vaccins de routine et de rattrapage sont recommandés conformément aux calendriers provinciaux et territoriaux. Un professionnel de la santé peut vous aider à déterminer quels vaccins pourraient convenir à votre enfant selon son âge, ses antécédents médicaux et son lieu de résidence.

Si vous ne savez pas si la vaccination de votre enfant est à jour ou si vous avez besoin d'aide pour répondre à une préoccupation avant la rentrée scolaire, MembersHealth peut mettre votre famille en contact avec un médecin qui pourra vous conseiller.

Une année scolaire en meilleure santé peut commencer avant même le premier jour de classe.

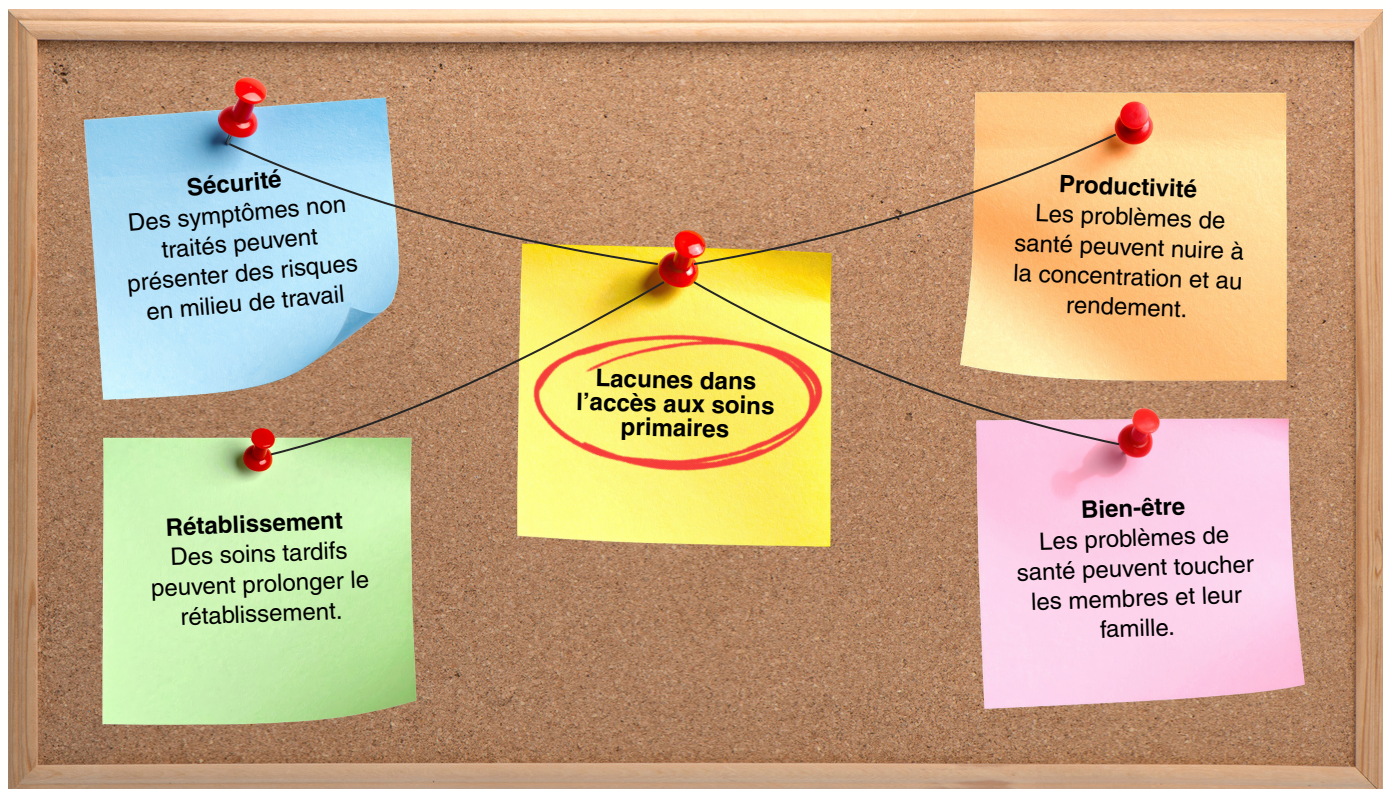
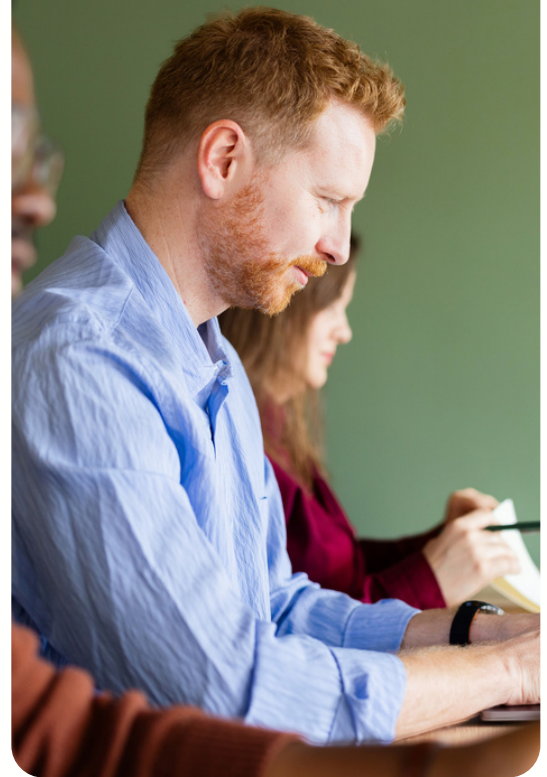
Avant septembre, pensez à prendre quelques mesures simples :

- ☒ Vérifiez le dossier de vaccination de votre enfant et renseignez-vous sur les vaccins manquants.
- ☐ Renouvelez les ordonnances et assurez-vous que les médicaments ne sont pas périmés.
- ☐ Passez en revue les plans de soins pour l'asthme, les allergies et les autres maladies chroniques.
- ☐ Vérifiez que les contacts d'urgence et les consignes sur les médicaments sont à jour.
- ☐ Discutez avec votre enfant des inquiétudes qu'il pourrait avoir à l'idée de retourner à l'école.
- ☐ Réglez tout problème de santé physique ou mentale avant la rentrée.

Pourquoi l'accès rapide aux soins est important au travail

Selon Statistique Canada, environ **82,8 % des adultes canadiens âgés de 18 ans et plus** avaient un fournisseur habituel de soins de santé en 2023. Bien que la plupart aient eu un point d'accès établi aux soins, de nombreux Canadiens continuaient d'éprouver des difficultés d'accès.[3]

Lorsque les membres ou leur famille ne peuvent pas obtenir des soins rapidement, des problèmes gérables peuvent s'aggraver et exercer une pression supplémentaire à la maison comme au travail.



Comment nous aidons à combler l'écart

MembersHealth aide à combler les lacunes d'accès en offrant aux membres et aux membres admissibles de leur famille des soins dirigés par des médecins, du soutien en santé mentale, de l'accompagnement dans leur parcours de soins et un suivi. Les membres peuvent poser leurs questions, obtenir des conseils et connaître les prochaines étapes de leurs soins avant qu'un problème ne devienne plus difficile à gérer.

Préparez-vous à la saison des infections respiratoires

La saison des infections respiratoires peut encore sembler loin, mais se préparer avant l'automne peut faire une réelle différence.

La grippe, la COVID-19, le virus respiratoire syncytial (VRS) et d'autres virus respiratoires peuvent se propager plus facilement avec la reprise de l'école, du travail et des activités à l'intérieur.



Protégez-vous

- Discutez des vaccins saisonniers avec un professionnel de la santé.
- Prévoyez du soutien pour les enfants, les aînés et les proches vulnérables.
- Gardez les infos santé, médicaments et contacts d'urgence à portée de main.



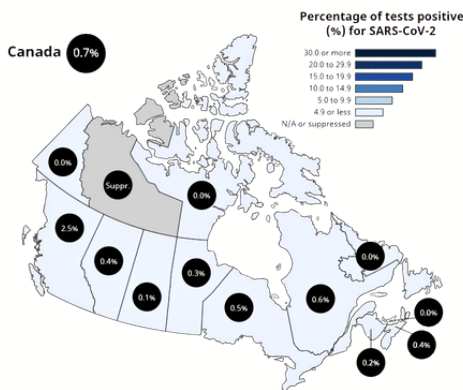
Prévention

- Lavez-vous les mains et couvrez votre toux et vos éternuements.
- Améliorez la ventilation des espaces partagés lorsque possible.
- Restez à la maison et évitez les contacts étroits si vous êtes malade.



Intervention

- Surveillez les symptômes et tout changement.
- Demandez conseil si les symptômes s'aggravent ou s'il y a des facteurs de risque.
- Communiquez avec MembersHealth pour une évaluation et les prochaines étapes.



Virus respiratoires au Canada

L'Agence de la santé publique du Canada surveille l'activité des virus respiratoires grâce au programme national FluWatch+. Ces données permettent de suivre les tendances, les périodes d'activité accrue et l'impact des infections respiratoires au pays.

[Consultez FluWatch+](#)

Soutenir la santé mentale lors des changements de routine

Le retour à l'école et des horaires de travail plus chargés peuvent être stimulants, mais aussi accroître la pression.

Les parents doivent parfois concilier travail, transport, activités, finances et responsabilités familiales, tandis que les enfants s'adaptent à de nouveaux enseignants, amis, attentes et routines. Des préoccupations non réglées pendant l'été peuvent aussi se poursuivre à l'automne.

La santé mentale peut avoir un impact sur le sommeil, le travail, la communication, les relations, la santé physique et la gestion des responsabilités quotidiennes.



Faites le point avec vous-même et votre famille

- Le sommeil ou l'appétit ont-ils changé?
- L'inquiétude nuit-elle aux activités quotidiennes?
- Les responsabilités semblent-elles plus difficiles à gérer?
- Quelqu'un se retire-t-il de ses activités habituelles?
- Des symptômes physiques apparaissent-ils en période de stress?
- L'alcool ou une autre substance est-il utilisé pour faire face au stress?

Ces signes n'indiquent pas nécessairement un problème de santé mentale, mais s'ils persistent, il peut être utile d'en parler à un professionnel de la santé.

Vous n'avez pas besoin d'attendre qu'une préoccupation devienne une crise avant de demander de l'aide. MembersHealth offre un soutien confidentiel en santé mentale, en complément de soins dirigés par des médecins, afin d'aider les membres à obtenir plus tôt le soutien approprié.

Accordez la priorité à votre santé dès aujourd'hui

☎ 1-800 - 484 - 0152 ✉ info@membershealth.ca 🌐 www.membershealth.ca

Ce bulletin est fourni à titre informatif seulement et ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé. Nous recommandons fortement à toute personne ayant des préoccupations liées à sa santé, y compris des symptômes associés au bien-être mental, de consulter son professionnel de la santé.