

IATSE LOCAL 667/669  
HEALTH & WELFARE FUND  
**Summer 2007 NEWSLETTER**



**INSIDE:**

Quelques précautions à prendre avant de voyager à l'étranger .....**2**

Avant d'acheter des orthèses sur mesure.....**3-4**

En vedette chez À bas les BACTéries!<sup>MC</sup> : la réfrigération...**5**

États d'urgence dus à la chaleur.....**6**

Conseils Estivaux Pour Vous et Votre Animal de Compagnie .....**7**

La baignade, une question de sécurité.....**8**

Virus du Nil Occidental.....**9**

Mieux-Être: Comment Veiller à Votre Mieux-Être Total...**10-11**

Coordonnées Santé Et Bien-Être .....**12**

**Signature des  
salariés exigée  
pour les  
demandes de  
règlement  
présentées au moyen  
d'un formulaire  
imprimé**

À compter du 1er octobre 2007, tous les formulaires de demandes de règlement sur support papier présentés à la Financière Manuvie devront être signés par les participants. Cette mesure est conforme aux lignes directrices plus strictes de la Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques.

Cette exigence à l'égard des formulaires sur support papier vise à protéger les participants et permet de vérifier la validité d'une demande de règlement avant son paiement – accélérant ainsi le traitement. Les signatures acceptables incluent celles du participant, du conjoint du participant ou d'une personne à charge majeure du participant (lorsque la demande de règlement est présentée au nom de la personne à charge).

### Quelques précautions à prendre avant de voyager à l'étranger

- Il est important que vous vous familiarisiez avec le régime d'avantages ainsi que les détails de la couverture, notamment la garantie maximale à vie s'appliquant à certaines dépenses de nature urgente et les restrictions relatives à l'âge, avant de partir. Si les dépenses encourues se montent à moins de 200 \$, vous devrez débours ce montant de votre poche et en demander le remboursement à votre retour. Si vos dépenses sont inférieures à 200 \$ à votre retour au Canada, vous devrez d'abord en demander le remboursement à votre programme d'assurance maladie provinciale. Une fois que votre régime provincial a effectué le remboursement, veuillez faire des copies des documents prouvant le paiement et les faire parvenir à Manuvie avec vos reçus, afin d'obtenir le remboursement des montants admissibles exclus.
- Les participants devraient consulter leur médecin de famille avant de partir pour discuter de toute affection déjà diagnostiquée et de tout traitement en cours, et pour s'informer des risques de complication. Cette discussion devrait être bien consignée dans le dossier du médecin pour consultation future, au besoin.
- Les participants peuvent également prendre quelques minutes avant leur départ pour consulter des sites Web d'information aux voyageurs, dont ceux du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international ([www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)), de Transports Canada ([www.tc.gc.ca](http://www.tc.gc.ca)) et de l'Association canadienne des automobilistes ([www.caa.ca](http://www.caa.ca)).
- Enfin, même si cela peut sembler évident, rappelons qu'il convient de ne pas oublier son passeport, sa carte d'assurance-maladie provinciale et sa carte d'avantages sociaux (ne pas oublier de prendre note des nouveaux numéros de World Access). On se rappellera que la préparation demeure la clé pour voyager en sécurité et sans souci. Quelques précautions préalables permettent de voyager l'esprit tranquille.

### En cas d'urgence médicale pendant un voyage

La Financière Manuvie offre des services d'assistance-voyage en cas d'urgence administrés par World Ac-

cess Canada Inc. En cas de besoin d'assistance médicale pendant un voyage, il convient de communiquer dès que possible avec World Access (avant tout traitement, si possible) pour s'assurer de recevoir immédiatement les soins voulus sans engager de dépenses qui ne sont pas nécessaires.

Le centre d'appels multilingue de World Access est accessible de partout dans le monde, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. On peut entrer en contact avec World Access en composant les numéros de téléphone apparaissant sur la carte d'avantages sociaux, ainsi que les trois nouveaux numéros sans frais mis en service récemment, selon le cas. Il est important de conserver sa carte avec soi en tout temps pendant un voyage. Elle est en effet indispensable pour que World Access puisse confirmer l'assurance et garantir le paiement des soins à l'établissement de santé qui les prodigue.

### Étapes à suivre en cas d'urgence :

1. Composer le numéro d'urgence 24 heures. Si le participant ne peut appeler lui-même, le compagnon de voyage ou un membre de la famille doit communiquer dès que possible avec World Access, avant ou après le traitement ou l'admission dans un hôpital.
2. Parler à un coordonnateur de l'assistance-voyage. Pour obtenir des services dans une autre langue que l'anglais, il suffit de le demander.
3. Signaler l'urgence. On demandera de décrire la situation et de préciser les services nécessaires.
4. Donner autant de précisions que possible. Le coordonnateur de l'assistance-voyage demandera également les renseignements suivants :
  - Les numéros de téléphone vous permettant de joindre l'assistance-voyage World Access se trouvent à la page 12 de ce bulletin.
  - le numéro d'identification de l'assistance-voyage\* ; **9994**
  - le numéro du contrat\* ; **4524**
  - le nom du participant\* et le numéro de certificat ou de participant\* ; **(N.A.S.)**
  - le nom de la personne qui appelle et du patient ;
  - le numéro d'assurance-maladie provinciale ;
  - l'endroit où est traité le patient (ville, pays, adresse, numéro de téléphone).



## Avant d'acheter des orthèses sur mesure

### Ce que vous devriez savoir

Si on vous a prescrit des orthèses, les renseignements suivants vous aideront à faire un bon achat. Il est important de poser des questions et de bien vous renseigner tout au long du processus, afin d'obtenir les orthèses sur mesure qui vous conviennent.

Veillez noter que certains des exemples donnés dans



les pages suivantes pourraient ne pas s'appliquer à votre régime d'avantages sociaux. Consultez la description de votre régime pour obtenir des précisions.

#### Qui est autorisé?

Les orthèses sur mesure sont prescrites par certains professionnels de la santé, dont les médecins, les podiatres et les chiropodistes (ou podologues). Ce sont eux qui déterminent si le port d'orthèses est indiqué dans votre cas.

De nombreux fournisseurs offrent des orthèses, mais les podiatres, chiropodistes, podologues, podoorthésistes et orthésistes dûment autorisés sont des spécialistes des soins des pieds qui ont les compétences nécessaires pour évaluer, concevoir, fabriquer et ajuster les orthèses podologiques.

Les professionnels précités, qui prescrivent ou qui fournissent des orthèses, sont agréés et régis par des organismes provinciaux ou fédéraux, et leur travail est assujéti à certaines normes. En outre, ils sont tenus de respecter le Code de déontologie de l'organisme auquel ils appartiennent. Votre protection est ainsi assurée.

#### En quoi consiste l'évaluation?

Si on vous a prescrit des orthèses, vous devrez consulter l'un des types de fournisseurs précités pour obtenir une évaluation.

Le fournisseur effectuera une évaluation approfondie afin d'assurer qu'il vous faut des orthèses et qu'elles seront bien confectionnées. Le fournisseur des orthèses devrait procéder de la manière suivante :

**Examen des antécédents médicaux :** Le fournisseur passera en revue vos antécédents médicaux, vos symptômes et vos blessures antérieures, et les consignera dans un dossier. Il tiendra compte de votre style de vie (votre profession et vos activités) et du type de chaussures que vous portez ou que vous avez porté dans le passé (taille, style, usure et forme).

**Examen :** Le fournisseur effectuera une évaluation directe des membres inférieurs, y compris la structure, l'alignement, la force, l'amplitude des mouvements et l'état des tissus mous des pieds, et notera la présence de toute anomalie.

**Analyse de la démarche :** Le fournisseur vous observera marcher afin d'établir s'il y a une compensation ou des anomalies. Il vérifiera par exemple si vous ménagez une jambe par rapport à l'autre.

**Évaluation :** Le fournisseur déterminera les traitements appropriés et vous expliquera comment ces traitements répondront à vos besoins particuliers.

**Moulage :** En faisant un moule de votre pied, on s'assure que votre orthèse reproduira fidèlement la forme de votre pied. On ne peut fabriquer une orthèse sur mesure sans un bon moule. Il existe plusieurs techniques de moulage : la prise d'empreintes dans la mousse, la pantoufle moulée avec plâtre de Paris, la numérisation par contact et le balayage au laser.

La prise d'empreintes à l'encre ou l'utilisation de semelles toutes faites d'après la pointure de vos chaussures ne sont pas des méthodes de moulage et ne permettent pas la fabrication d'orthèses sur mesure.

**Fabrication :** Pour que vous ayez droit à un remboursement au titre de votre régime d'avantages sociaux, il faut que l'orthèse soit entièrement fabriquée sur mesure à partir du moule de votre pied. Il s'écoulera au moins une semaine entre l'évaluation initiale et les séances d'ajustement.

Certains fournisseurs offrent des orthèses plantaires à ajustement optimal (« best fit »). Il s'agit de semelles préfabriquées qui correspondent le plus possible au moule de votre pied, mais le moule ne sert d'aucune façon à la fabrication de l'orthèse. Ces orthèses ne sont

(Continued on page 4)

(Continued from page 3)

pas faites sur mesure; elles ne sont donc pas couvertes par votre régime.

Les orthèses qui ne sont pas fabriquées expressément en fonction de vos besoins peuvent provoquer des douleurs en sollicitant trop vos muscles, vos os et vos articulations.

**Livraison :** Les orthèses sur mesure doivent être ajustées en fonction de vous et de vos chaussures. Le fournisseur devrait évaluer votre façon de marcher avec les orthèses. Il devrait aussi vous proposer une consultation de suivi dans les 2 à 6 semaines suivant la livraison des orthèses.

**Information :** Le fournisseur devrait vous indiquer comment vous habituer à vos nouvelles orthèses, combien de temps elles dureront et comment elles devraient s'insérer dans vos chaussures. Il devrait aussi vous dire comment détecter si les orthèses ne fonctionnent pas adéquatement et vous inciter à le consulter en cas de difficulté.

**Attention** – facteurs importants à prendre en Considération

- Le fournisseur devrait être en mesure de modifier vos orthèses.
- Pensez-y bien avant d'acheter des orthèses mises en montre dans des salons commerciaux, des présentations à domicile ou des expositions. Si les orthèses sont défectueuses, il vous sera difficile de les retourner et elles ne seront sans doute pas faites sur mesure.
- Pensez-y bien avant d'acheter des orthèses dans un stand ou un comptoir installé dans un centre commercial, dans un magasin à rayons ou par Internet, pour les mêmes raisons.
- Méfiez-vous des gens qui se présentent chez vous ou qui font du démarchage auprès de groupes d'employés ou de membres d'une même famille sans effectuer d'évaluation adéquate.
- Les codes de déontologie des organismes auxquels appartiennent les fournisseurs dûment autorisés interdisent les offres de type « deux pour le prix d'un » ou « cadeau avec achat ». Certains fournisseurs se servent de ces offres pour gonfler le prix de leurs produits.
- Méfiez-vous des fournisseurs qui sont incapables de répondre à vos questions ou qui vous donnent des réponses vagues ou ambiguës.
- Doutez des fournisseurs qui vous incitent fortement à consulter le médecin qu'ils vous recommandent au lieu de votre médecin de famille. • Ne vous fiez pas

aux fournisseurs qui suggèrent que tous les membres de votre famille pourraient utiliser des orthèses sans qu'ils les aient examinés ou évalués individuellement.

- Les enfants de moins de 5 ans ont rarement besoin d'orthèses sur mesure. Les blessures à l'ossature ou aux tissus mous qui rendent nécessaire le port d'orthèses se produisent habituellement plus tard. Si l'enfant a besoin d'orthèses, elles doivent être prescrites par un médecin ou un pédiatre.
- Les prescripteurs et fournisseurs de soins doivent posséder les désignations suivantes dans leurs titres :  
Médecin – M.D.  
Podiatre – D.P.M.  
Podologue - D.Ch. ou D Pod M  
Chiropraticien - D.C. ou D.C.N.D.
- Consultez votre brochure d'assurance collective pour savoir quels fournisseurs offrent des services remboursables au titre de votre régime.
- Si vous vous sentez obligé d'acheter d'autres produits ou si les pratiques commerciales du fournisseur vous mettent mal à l'aise, songez à consulter quelqu'un d'autre.
- Ne laissez jamais un formulaire de demande de règlement signé au fournisseur. Vous êtes responsable de votre demande de règlement, et la seule façon de vous assurer qu'elle contient des renseignements exacts est de l'envoyer vous-même



## En vedette chez À bas les BACTéries!MC : la réfrigération

Information sur la prévention des maladies d'origine alimentaire au moyen de la réfrigération

En vedette chez À bas les BACTéries!MC : la réfrigération

### 1. Le grand froid

Réfrigérez ou congelez les denrées périssables, les aliments préparés et les restes de table dans les deux heures qui suivent leur préparation. Faites mariner vos aliments dans le réfrigérateur.

### 2. La loi de la décongélation

Ne décongelez jamais vos aliments à la température de la pièce. Faites-les plutôt dégeler dans le réfrigérateur, sous l'eau froide ou dans le four à micro-ondes si vous les faites cuire immédiatement après. Si vous décongelez dans l'eau froide, remplacez l'eau toutes les 30 minutes.

### 3. Séparez et gagnez la bataille

Divisez les restes de table en petites portions et placez-les dans de petits contenants peu profonds pour accélérer le refroidissement dans le réfrigérateur.

### 4. Évitez la surcharge

Ne surchargez pas votre réfrigérateur. L'air froid doit circuler au-dessus et en dessous des aliments pour que ces derniers restent salubres.

**Conseil tout frais : Les aliments froids doivent être conservés à une température de 4 °C (40 °F).**

**Servir et conserver :**

Lorsque vous servez des aliments froids à l'occasion d'un buffet, d'un pique-nique ou d'un barbecue, mettez en pratique les conseils suivants :

- Les aliments froids doivent être conservés à une température de 4 °C (40 °F) ou moins.
- Conservez au frais tous les aliments périssables jusqu'au moment de les servir.
- Pour que les aliments froids le restent, placez les plats de service sur de la glace.

Réfrigérez les crèmes pâtisseries, les tartes à la crème et les gâteaux avec de la crème fouettée ou du glaçage au fromage à la crème. Ne servez pas ces aliments si vous ne pouvez pas les réfrigérer.

**Sur la route :**

Si vous vous déplacez avec des aliments, n'oubliez pas que le temps, la température et les conte-

nants froids sont des éléments essentiels à la salubrité. Voici quelques conseils pour garder les denrées bien au frais :

- Conservez les aliments congelés dans le réfrigérateur ou le congélateur jusqu'à ce vous partiez.
- Utilisez toujours de la glace ou des cryosacs et remplissez votre glacière d'aliments. Une glacière pleine conservera sa température froide plus longtemps qu'une glacière partiellement remplie.
- En voyage, gardez la glacière dans la voiture climatisée, plutôt que dans le coffre arrière où il fait chaud.
- Si vous avez demandé au personnel d'un restaurant de vous remettre les restes de table dans un sac, vous devez réfrigérer ces aliments dans les deux heures suivant leur préparation.



**Lorsque vous faites vos courses, faites l'épicerie en dernier.**

**Jeu-questionnaire sur le réfrigérateur :**

Mettez vos connaissances sur la réfrigération appropriée à l'épreuve.

- Les restes de table devraient-ils être mis immédiatement au réfrigérateur ? Oui ou non.
- La réfrigération prévient la croissance bactérienne. Vrai ou faux.
- À quelle température devrait-on garder les aliments réfrigérés afin de ralentir la croissance bactérienne ?

Réponses :

- Oui, mais divisez les grosses quantités en plusieurs petits contenants peu profonds (8 cm/3 pouces ou moins) et laissez les restes refroidir un peu avant de les mettre au réfrigérateur.
- Faux. La réfrigération ralentit, mais n'empêche pas la croissance de bactéries dangereuses.
- Gardez la température assez froide afin de maintenir la température interne des aliments à 4 °C (40 °F) ou moins. Ceci contribuera à enrayer la croissance de bactéries qui causent des toxi-infections alimentaires. Assurez-vous que votre réfrigérateur fonctionne adéquatement. © 2006, Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education. All Rights Reserved. .



## Les faits

### Prévention

- Évitez d'aller à l'extérieur pendant la période la plus chaude de la journée. Si vous devez sortir, faites-le tôt le matin ou plus tard en soirée, lorsque le soleil est moins ardent.
- Ralentissez les activités qui échauffent le corps. Travaillez ou faites de l'exercice pendant de courtes périodes.
- Faites des pauses fréquentes.
- Portez des vêtements légers et amples. Portez un chapeau.
- Buvez beaucoup de boissons fraîches mais évitez celles qui contiennent de la caféine ou de l'alcool.

### Qui sont les personnes à risque?

- Les personnes âgées et les jeunes enfants.
- Les personnes qui travaillent, qui font de l'exercice ou qui vivent à l'extérieur (par exemple, les sans-abri).
- Les personnes qui ont des ennuis de santé, particulièrement celles qui prennent certains médicaments. Consultez votre pharmacien ou votre médecin si vous avez des questions.
- Les personnes qui ont déjà souffert d'une maladie due à la chaleur.
- Les personnes qui souffrent d'une maladie du cœur ou d'autres troubles entraînant une circulation insuffisante.
- Les personnes qui prennent des médicaments pour éliminer l'eau (diurétiques).

### Signes et symptômes de l'épuisement par la chaleur

- Crampes de chaleur : fortes contractions musculaires, généralement dans les jambes et l'abdomen.

## États d'urgence dus à la chaleur

- Température du corps normale ou élevée.
- Maux de tête.
- Nausées.
- Étourdissements et sensation de faiblesse.
- Pouls rapide et faible, devenant irrégulier.
- Comportement irritable, bizarre ou belliqueux. Épuisement.

### Comment aider une personne souffrant d'un épuisement par la chaleur

- Demandez de l'aide (911).
- Transportez la victime dans un endroit frais.
- Faites-lui boire de l'eau fraîche lentement, à petites gorgées.
- Retirez tout vêtement superflu et desserrez les autres vêtements.
- Abaissez la température de la victime en la baignant dans de l'eau fraîche ou en lui épongeant le corps à l'eau tiède ou fraîche.



Canadian Red Cross

Source : Manuel de secourisme de la Croix-Rouge – Le maillon vital  
Pour de plus amples renseignements, communiquez avec votre [bureau local de la Croix-Rouge](#).



L'été est un moment privilégié, pour vous et votre animal de compagnie, de profiter du soleil et du grand air. Ces moments de plaisir peuvent aussi engendrer des situations dangereuses pour votre animal. En prenant les précautions nécessaires, vous pourrez diminuer les risques qu'une tragédie se produise. La HSUS (Société pour la prévention de la cruauté envers les animaux des États-Unis) propose les conseils suivants pour assurer la sécurité de vos animaux favoris cet été.

- Ne laissez pas un animal dans une voiture en stationnement, même pour de très courtes périodes. Chaque été, des animaux de compagnie laissés dans des véhicules en stationnement souffrent de dommages au cerveau est meurent des suites d'un coup de chaleur. Une journée très chaude, la température à l'intérieur d'un véhicule peut atteindre 49 °C en quelques minutes, même si les fenêtres sont entrouvertes. Les risques de coups de chaleur et de dommages au cerveau sont réels. Les chiens et les chats ne transpirent pas et ne peuvent évacuer leur chaleur corporelle qu'en haletant et par les coussinets de leurs pattes. Si vous voyez un animal dans un véhicule en stationnement en été, avertissez la direction du centre commercial ou du supermarché. Si le propriétaire ne revient pas rapidement, appelez le contrôle des animaux ou la police.
- Il est très dangereux, et même illégal à certains endroits, de transporter un chien dans la caisse d'une camionnette. Le chien peut être blessé par des débris volants et pourrait même être expulsé involontairement sur la route si le conducteur devait freiner brusquement, faire un écart, ou entrer en collision avec un autre véhicule. Les chiens doivent voyager dans la cabine, dans une cage ou attachés avec une ceinture de sécurité pour chiens, ou dans une cage bien ancrée dans la caisse de la camionnette.
- L'été est souvent la saison où l'on entretient sa pelouse et s'occupe de son jardin. Mais attention : les engrais, fertilisants et pesticides peuvent être mortels si ingérés par vos animaux familiers. De plus, plus de 700 plantes peuvent produire des substances physiologiques actives toxiques en quantité suffisante pour avoir un effet nocif sur la santé des animaux. Pour plus de renseignements, consultez notre liste des plantes dangereuses.
- La quantité de morsures de chiens augmente en été, lorsque les gens et leurs animaux de compagnie passent plus de temps dehors. La castration ou la stérilisation de votre chien réduisent le risque de morsure et procurent d'autres avantages pour leur santé.
- Assurez-vous que votre animal porte un collier et une médaille ou une étiquette d'identification en tout temps. Si vous deviez être séparé de votre animal,

l'identification peut être la seule manière de le retrouver.

- Demandez à votre vétérinaire si vos animaux familiers doivent prendre des médicaments préventifs contre la filariose (ver du cœur). La filariose, transmise par les moustiques, peut être mortelle pour les chiens et les chats.
- Les animaux de compagnie et les piscines ne font pas bon ménage. Contrôlez l'accès aux piscines et surveillez toujours votre animal lorsqu'il y est.
- Votre animal doit toujours avoir de l'eau à sa disposition et un endroit ombragé où se mettre au frais lorsqu'il est dehors.
- Si vous projetez de voyager avec votre animal pendant l'été, préparez son voyage à l'avance. Plusieurs compagnies aériennes mettent un embargo sur le transport des animaux en été, et la plupart des trains et navires ne permettent que le transport d'animaux d'assistance. La HSUS peut vous fournir des renseignements sur les voyages en compagnie d'animaux familiers, ce qui vous permettra de profiter de vos vacances plutôt que d'en faire un cauchemar.
- Les animaux ont besoin d'exercice même s'il fait chaud, mais il faut être particulièrement prudents avec les chiens plus âgés, les chiens à nez court et les chiens à fourrure épaisse. Les jours où la température est élevée, limitez l'exercice aux moments les plus frais de la journée, tôt le matin et en soirée. L'asphalte peut devenir très chaud et brûler les pattes de votre animal.
- Les puces et tiques sont aussi un danger en été. Utilisez les traitements contre les puces et les tiques qui sont recommandés par votre vétérinaire. Certains produits contre les tiques ou les puces vendus en vente libre peuvent être toxiques, même lorsqu'ils sont utilisés en suivant les instructions.
- Les animaux peuvent aussi attraper des coups de soleil; votre animal pourrait avoir besoin d'un écran solaire sur son nez ou le bout de ses oreilles. Les animaux qui ont le bout du nez de couleur claire ou dont la fourrure sur les oreilles est claire sont particulièrement susceptibles d'être victimes de coups de soleil ou d'un cancer de la peau.
- N'amenez pas vos animaux de compagnie dans les endroits fréquentés par les foules en été, comme les concerts ou les foires. Les endroits bruyants, les foules et la chaleur peuvent occasionner du stress et être dangereux pour les animaux. Pour leur bien-être, laissez vos animaux à la maison. Soyez particulièrement attentifs à ces risques les jours de fête, comme à la fête du Canada.

Tous droits réservés © 2004-2007. Winnipeg Humane Society



## La baignade, une question de sécurité

L'été sera bientôt à nos portes, mais avant de nous diriger vers la piscine, la plage ou la rivière, la Croix-Rouge nous invite tous à réfléchir à la sécurité aquatique.

Malgré une diminution marquée du nombre de noyades dans ce groupe d'âge dans les années 90, les nourrissons et les tout-petits représentent un groupe à risque. En effet, on a constaté une baisse de 40 % des noyades chez les enfants de 1 à 4 ans et de 80 % chez les nourrissons de moins de 1 an. Cette diminution notable s'explique par des révisions approfondies, fondées sur des recherches, apportées aux programmes nationaux de natation et de sécurité aquatique de la Croix-Rouge ainsi que par les campagnes d'éducation d'une foule d'organismes au Canada.

Mais il y a encore place à l'amélioration. Les tout-petits se noient principalement dans des piscines non munies de barrières à fermeture et à verrouillage automatiques. Si toutes les piscines résidentielles étaient équipées de ce dispositif simple et peu coûteux, presque toutes les noyades de tout-petits en piscine et près du tiers de toutes les noyades de ces enfants ne surviendraient pas.

Le Québec, qui compte 24 % de la population des tout-petits au Canada, a enregistré 49 % des noyades de tout-petits en piscine entre 1991 et 1999. L'une des principales raisons tient sans doute au fait qu'on trouve au Québec un nombre statistiquement plus élevé de piscines résidentielles par habitant que partout ailleurs.

Pour réduire le risque, la Croix-Rouge recommande d'appliquer les conseils de sécurité suivants pendant les activités de baignade et de plongeon :

### Plongeon

- Outre une paralysie permanente, les incidents de plongeon se traduisent souvent par des lésions au cou et au dos.
- La majorité des piscines résidentielles ne sont PAS conçues pour le plongeon.
- Il ne faut jamais plonger dans une piscine hors terre.
- Les plongeurs combinés à la consommation d'alcool constituent l'une des principales causes de traumatismes à la moelle épinière. Les jeunes hommes sont les plus à risque.
- Réfléchissez avant de plonger.
- Assurez-vous que la profondeur de l'eau est d'au moins 10 pieds. On se rappellera que la profondeur des lacs ou des océans peut varier en raison des marées ou selon les saisons.



- Vérifiez s'il y a suffisamment d'eau pour toute la course du plongeon et qu'il ne s'y trouve aucune pierre ni débris. La longueur d'un plongeon typique dépend de divers facteurs, notamment la taille du plongeur et la hauteur du plongeon.

### Baignade

- Apprenez les bonnes techniques de natation et de sécurité en inscrivant vos enfants à des cours de sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne.
- Connaissez vos limites. Ne les dépassez pas.
- Dans l'océan, il faut prendre garde aux marées et aux courants et surveiller les conditions atmosphériques changeantes.
- Sachez reconnaître l'hypothermie.
- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance.
- Clôturez les piscines résidentielles et munissez-les de barrières à verrouillage automatique.
- Affichez les règles de la piscine et veillez à ce qu'elles soient connues. Gardez sous la main de l'équipement d'urgence et des trousse de premiers soins.

« Même chez les tout-petits, la pression des pairs peut influencer énormément le comportement et inciter les jeunes à se conduire dangereusement », de dire John Mulvihill, secrétaire général adjoint des opérations de la Croix-Rouge canadienne.

« Ne vous laissez entraîner par personne à faire un acte que vous estimez dangereux. Comme parents, fiez-vous à votre instinct et restez près de vos enfants pendant leurs activités aquatiques ou près d'un plan d'eau. »



All content copyright © 1999-2007 Canadian Red Cross





Le virus du Nil occidental est principalement transmis aux humains par des piqûres de moustiques infectés. Les recherches indiquent que les personnes infectées par le virus du Nil occidental n'ont pas de symptômes ou présentent des symptômes bénins. Cependant, les personnes ayant un système immunitaire déficient ou des maladies chroniques présentent un risque plus élevé.

Bien que le risque d'être infecté soit minime - et que le pourcentage des personnes infectées qui deviennent gravement malades soit encore plus faible - quiconque s'expose aux piqûres de moustiques là où le virus est actif court un risque. Cependant, les risques d'effets graves sur la santé augmentent généralement avec l'âge. L'année passée, le virus du Nil a été identifié dans cinq provinces (Québec, Ontario, Manitoba, Saskatchewan et l'Alberta) et tout indique que le virus est au Canada pour y rester. C'est pourquoi il est important de réduire les risques d'infection pour vous et votre famille en évitant les piqûres de moustiques.

### Comment puis-je me protéger et protéger ma famille?

Le meilleur moyen de réduire le risque d'être exposé au virus du Nil occidental est d'éviter les piqûres de moustiques. Vous pouvez réduire le risque d'être piqué par des moustiques de deux manières :

1. **En vous protégeant (et en protégeant votre famille) des piqûres de moustiques**
2. **En éliminant les gîtes larvaires autour de la maison et du chalet**

En prenant de simples précautions pour éviter de vous faire piquer par des moustiques, vous réduisez les risques de contracter le virus du Nil occidental.

#### 1. En vous protégeant (et en protégeant votre famille) des piqûres de moustiques

- Utilisez un insectifuge contenant du DEET ou un autre produit homologué, lorsque vous sortez à l'extérieur.
- Portez des vêtements protecteurs : chemise à manches longues, pantalon, chapeau. Les couleurs pâles sont préférables, car elles attirent moins les moustiques.
- Assurez-vous que les moustiquaires de portes et fenêtres sont bien fixées et qu'elles ne sont pas trouées.

#### 2. Éliminez les gîtes larvaires autour de la maison et du chalet

Le moustique pond ses oeufs dans une eau stagnante. Il faut environ quatre jours aux larves pour devenir des adultes prêts à s'envoler. Il suffit d'un peu d'eau dans une soucoupe sous un pot à fleurs pour qu'un gîte larvaire naisse, d'où l'importance d'éliminer toute source d'eau stagnante :

- Enlevez deux fois par semaine l'eau qui s'accumule sur les articles extérieurs, comme la couverture de la piscine, les soucoupes sous les pots à fleurs, les bacs de recyclage, les poubelles, etc.
- Éliminez les vieux objets inutiles qui traînent sur votre propriété (notamment les vieux pneus), car l'eau s'y accumule.
- Changez l'eau de la pataugeuse, de la baignoire d'oiseaux, du bol de votre animal domestique et de l'abreuvoir de bétail deux fois par semaine.
- Couvrez d'un grillage les citernes pluviales.
- Nettoyez régulièrement vos gouttières pour éviter que l'eau s'y accumule.
- Installez un aérateur dans votre étang décoratif pour permettre une circulation de l'eau à la surface et le rendre peu accueillant pour les larves de moustiques.

#### Qu'en est-il de l'utilisation d'insecticides?

Des produits en vente libre sont conçus pour éliminer les insectes de jardin et sont inefficaces contre les moustiques. Quant aux autres insecticides, seul un travailleur autorisé par les autorités provinciales et formé à l'utilisation sécuritaire des pesticides peut superviser un programme de lutte contre les moustiques. La décision d'utiliser ou non un insecticide dans votre collectivité relève des autorités sanitaires locales et provinciales.

En premier lieu, vous devriez essayer d'éliminer les sources d'eau stagnante autour de votre propriété en vous débarrassant de vos vieux pneus ou de vos récipients et en nettoyant vos gouttières. Cependant, dans le cas des sources d'eau stagnante qui ne peuvent pas être facilement drainées, il existe des larvicides de moustiques à usage domestique ou commercial dûment enregistrés. Ces produits contiennent du *Bacillus thuringiensis var. israelensis* (Bti), une bactérie très toxique pour les larves de moustiques et dont les effets sur la santé et l'environnement sont minimes. Pour que ces larvicides soient efficaces, vous devez suivre soigneusement les directives concernant leur utilisation. Pour obtenir plus d'informations, veuillez consulter le [site de l'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire \(ARLA\)](#).

Source: West Nile Virus: How to Protect Yourself and Your Family, Public Health Agency of Canada, 2005. Reproduced with the permission of the Minister of Public Works and Government Services Canada, 2007.





## MIEUX-ÊTRE: COMMENT VEILLER À VOTRE MIEUX-ÊTRE TOTAL

### Qu'est-ce que la médecine holistique?

Dans notre société, on considère souvent le mieux-être comme l'absence de maladie. En médecine holistique, on considère la personne comme un tout. Holistique vient d'un mot grec, holè, qui signifie totalité. La médecine holistique repose sur le principe fondamental que, pour atteindre un état de mieux-être optimal, le corps, l'âme et l'esprit doivent être en harmonie et que les dimensions physique, environnementale, émotionnelle, spirituelle et sociale de nos vies doivent être équilibrées.

### ÊTES-VOUS EN SANTÉ?

#### SANTÉ PHYSIQUE

##### Énergie et vitalité

Comment améliorer votre santé physique :

##### FAITES DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT.

##### ADOPTÉZ UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ.

Consommez beaucoup de fruits et de légumes; évitez les aliments contenant des additifs; réduisez votre consommation de sucre, de viandes rouges, de gras saturés, de caféine, de sel et d'alcool.

**BUVEZ BEAUCOUP D'EAU.** La plupart des gens sont chroniquement déshydratés. Buvez 2,4 litres (10 tasses) d'eau tous les jours pour remplacer l'eau éliminée par le processus métabolique normal du corps.

##### PRATIQUÉZ LA RESPIRATION ABDOMINALE.

Respirez en gonflant le ventre plutôt que la poitrine. Cette technique contribue à augmenter le niveau d'énergie, activer le taux d'oxygénation, réduire les troubles digestifs et diminuer le stress.

#### SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

##### Harmonie avec votre environnement (ne pas faire de tort à notre milieu et ne pas subir de tort)

Comment améliorer votre santé environnementale :

**ALLEZ DEHORS.** Changez d'air. L'air à l'intérieur peut être jusqu'à 100 fois plus pollué que l'air à l'extérieur.

**LAISSÉZ LA FENÊTRE DE VOTRE CHAMBRE OUVERTE POUR DORMIR** afin laisser entrer de l'air frais.  
**AYEZ DES PLANTES D'INTERIEUR.**

**PRENEZ FREQUEMMENT DES PAUSES** loin de votre ordinateur.

**NETTOYEZ RÉGULIÈREMENT LES TAPIS ET** pour empêcher l'accumulation de moisissures et de bactéries, et utilisez des produits nettoyants non toxiques.

Assurez-vous que votre maison et votre lieu de travail sont **BIEN VENTILES.**

#### SANTÉ MENTALE

##### Tranquillité d'esprit et bonheur

Comment améliorer votre santé mentale :

**CONSULTEZ UN PSYCHOTHÉRAPEUTE OU UN CONSEILLER** pour vous aider à vaincre vos problèmes émotionnels (votre fournisseur de PAE peut vous offrir de tels services).

##### PRENEZ CONSCIENCE DE VOS CROYANCES.

**REMPLEZ VOS PENSÉES NÉGATIVES PAR DES AFFIRMATIONS**, c.-à-d. des pensées positives que vous vous répétez tous les jours.

##### UTILISEZ L'IMAGERIE GUIDÉE ET LA VISUALISATION

pour recréer des images plaisantes dans votre esprit. Des études démontrent que la visualisation peut améliorer les réponses immunitaires. Consultez votre libraire ou bibliothèque pour obtenir des cassettes audio et vidéo sur ces techniques.

**RESPIREZ PROFONDÉMENT.** La respiration profonde vous aidera à vous détendre et à mieux gérer votre douleur émotionnelle.



## SANTÉ SOCIALE

### Lien positif avec sa famille et sa collectivité, et intimité avec une ou plusieurs personnes

*Comment améliorer votre santé sociale :*

**PARDONNEZ.** Les relations intimes et l'amour inconditionnel ne peuvent exister sans le pardon. Apprenez à vous pardonner à vous-même et à pardonner aux autres.

**FAITES-VOUS DES AMIS.** La plupart des adultes ont un réseau de connaissances, mais peu d'entre eux ont au moins un bon ami à qui se confier. N'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour renouer avec d'anciens amis ou en faire de nouveaux.

**FAITES DU BÉNÉVOLAT.** Le bénévolat favorise votre bien-être et celui de la société; il contribue à votre enrichissement personnel et social; en donnant aux autres, vous donnez à vous-même.

**DÉVELOPPEZ DE FORTES RELATIONS PERSONNELLES.** Votre rôle en tant qu'amant, conjoint, parent ou ami vous permet de grandir tous les jours sur le plan spirituel. Essayez d'être plus attentif à toutes vos relations, surtout celles avec vos proches.

Adaptation et traduction du livre *The Complete Self-Care Guide to Holistic Medicine* de Robert S. Ivker, Penguin Putnam, New York, 1999.

**Services à la famille offre une aide confidentielle et professionnelle pour divers problèmes personnels et professionnels. Pour en savoir plus sur votre PAE, composez le : 1-800-561-1128**

**MÉDITEZ.** La méditation peut renforcer votre système immunitaire, réduire votre stress, augmenter l'oxygénation et apaiser vos douleurs chroniques et maux de tête. La plupart des communautés offrent des cours de méditation.

**SOYEZ ATTENTIF À VOS RÊVES.** Vos rêves sont le reflet symbolique de votre vie émotive. Écrivez-les dès votre réveil pour ne pas les oublier. Soyez attentif aux symboles ou thèmes qui reviennent souvent; en général, ils renferment les messages les plus importants de vos rêves.

**TENEZ UN JOURNAL INTIME.** Écrivez tous les jours vos expériences et vos sentiments pour apprendre à mieux vous connaître.

**AYEZ UN EMPLOI ENRICHISSANT** qui favorise votre épanouissement.

**AMUSEZ-VOUS.** Faites régulièrement des activités que vous aimez.

**RIEZ.** Le rire entraîne un état émotif de détente et peut même renforcer notre système immunitaire

## SANTÉ SPIRITUELLE

### Amour inconditionnel et absence de la peur

*Comment améliorer votre santé spirituelle :*

**PRIEZ.** La prière aide à raffermir notre état spirituel. La plupart des gens qui prient ressentent un plus grand état de bien-être.

**MÉDITEZ.** La méditation est utilisée en Orient depuis des milliers d'années comme moyen d'éveiller son état spirituel.

**SOYEZ RECONNAISSANT.** En étant plus conscient de nos bienfaits, on renforce le lien avec notre spiritualité.

**PARTICIPEZ RÉGULIÈREMENT À DES PRATIQUES SPIRITUELLES.** Intégrez la spiritualité à votre vie.

### DÉCOUVREZ VOTRE SPIRITUALITÉ DANS LA NATURE.

L'extérieur est un milieu idéal pour trouver le lien avec votre spiritualité.



## COORDONNÉES SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### BUREAU DE LA CAISSE DE PRÉVOYANCE SOCIALE

IATSE Local 667/669 H & W Fund  
3823 Henning Drive #217  
Burnaby, BC  
V5C 6P3

Tel. : 778-329-4455  
Sans frais : 1-866-366-9667

Fax : 778-329-4454

Web : [iatse667-669healthplan.com](http://iatse667-669healthplan.com)

Administratrice du plan : Leta Labiuk  
Courriel : [leta@iatse667-669healthplan.com](mailto:leta@iatse667-669healthplan.com)

Administrateur régime : Mary Miskic  
Courriel : [mary@iatse667.com](mailto:mary@iatse667.com)  
Tel. : 416-368-0072



### FINANCIÈRE MANUVIE Police # 4524 N° ID = NAS

#### RÉSIDENTS DU QUÉBEC, FAIRE PARVENIR VOS RÉCLAMATIONS À :

Financière Manuvie  
Assurance Collective  
999 Boulevard De Maisonneuve Ouest  
Montréal, QC  
H3A 3L4  
514-288-4300

#### RÉSIDENTS DE L'EST DU CANADA, FAIRE PARVENIR VOS RÉCLAMATIONS À :

Manulife Financial  
Group Claims Department  
PO Box 4607, STN A  
Toronto, ON  
M5W 4Z3  
1-877-466-1576  
416-687-5004

#### RÉSIDENTS DE L'OUEST DU CANADA, FAIRE PARVENIR VOS RÉCLAMATIONS À :

Manulife Financial  
Group Claims Department  
PO Box 2592, STN M  
Calgary, AB  
T2P 5P4  
1-800-661-1324  
403-750-7320

#### GRUPE MANUVIE – SOLUTIONS EN LIGNE

Comment vous inscrire?

1. Aller à [www.manulife.ca/groubenefits/GIS](http://www.manulife.ca/groubenefits/GIS)
2. Connecte-vous aux **SEL** à partir de la page de Bienvenue aux clients de l'Assurance collective
3. Sur l'écran de connexion, sélectionner le lien « Pvous inscrire ».

### SERVICES À LA FAMILLE

Un service confidentiel de consultation est disponible pour tous. En cas de besoin, veuillez contacter :

Anglais : 1-800-668-9920

Français : 1-800-561-1128

[www.familyserviceseap.com](http://www.familyserviceseap.com)

### ASSISTANCE-VOYAGE WORLD ACCESS

Pendant leurs déplacements, les membres du régime peuvent nous joindre...	World Access N° 9994
Sans frais du <b>Mexique</b>	00-1-800-514-3702
Sans frais de la <b>République Dominicaine</b>	1-888-751-4403
Sans frais des autres pays participant au numéro universel de libre appel international (UITF)*	800-9221-9221
Sans frais au <b>Canada et aux É.-U.</b>	1-877-252-9857
Sans frais <b>ailleurs</b>	1-519-742-8073

\*Argentine, Australie, Autriche, Belgique, Canada, Chine, Colombie, Costa Rica, Danemark, Finlande, France, Allemagne, Hongrie, Irlande, Israël, Italie, Japon, Corée (du Sud), Luxembourg, Macao, Malaisie, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Norvège, Portugal, Singapour, Afrique du Sud, Espagne, Suède, Suisse, Taiwan, Royaume-Uni.

\*Remarque : cette liste est sujette à changement. Dans les pays n'apparaissant pas sur la liste de l'UITF, les membres du régime doivent continuer d'utiliser le numéro sans frais apparaissant sur leur carte de bénéficiaire.

