

## Rester en bonne santé durant la pandémie de COVID-19

Pendant la pandémie de COVID-19, beaucoup de vos habitudes ont dû changer. Vous avez peut-être plus de mal à gérer votre santé. Il est plus important que jamais de penser à rester actif et à bien manger. Apprenez à bien gérer votre santé pendant la pandémie.

De nouvelles informations et preuves sur la COVID-19 apparaissent constamment. Par conséquent, les recommandations peuvent changer en fonction de découvertes ou de mises à jour récentes. Continuez à consulter cette page et les ressources ci-dessous pour voir si les recommandations ont changé.

Apprenez-en davantage sur la manière de rester en bonne santé pendant la pandémie.

### Rester en bonne santé durant la pandémie de COVID-19

Il faut absolument bien se nourrir pour renforcer son système immunitaire et réduire le risque de développer une maladie chronique et la maladie en général. Si vous avez un problème de santé, continuez à suivre les recommandations alimentaires de votre prestataire de soins de santé ou de votre diététicien. Pour en savoir plus sur l'alimentation saine, consultez le site :

- [Eating Well During the COVID-19 pandemic](#) (en anglais seulement)

### Activité physique pendant la pandémie de COVID-19

L'activité physique est un élément important de la santé globale. Elle peut également vous aider à gérer le stress pendant la pandémie actuelle de COVID-19. De nombreuses personnes restent chez elle et doivent trouver des moyens de continuer à faire de l'exercice. Vous pouvez [respecter les recommandations en matière d'activité physique](#) en restant à la maison sans équipement spécial ni grand espace. Pour en savoir plus sur la façon de rester actif, visitez le site :

- [Physical Activity during COVID-19](#) (en anglais seulement)

### Prévention des blessures

Les blessures sont l'une des principales causes des visites aux urgences. Nombre de ces blessures sont prévisibles et évitables. Pendant la pandémie, il est important de faire attention à soi lorsqu'on passe du temps à l'intérieur avec sa famille ou lorsqu'on va à l'extérieur. Vous réduirez ainsi les chances de vous blesser ou qu'un membre de votre famille ne se blesse. Pour obtenir plus d'informations sur la prévention des blessures, voir :

- [Disease and Injury Prevention Resources](#) (en anglais seulement)
- [Prévention des blessures](#) (en anglais seulement)

## Gérer les problèmes de santé chroniques pendant la pandémie de COVID-19

Si vous êtes atteint d'une maladie chronique, il est particulièrement important de prendre soin de votre santé. Prenez des mesures pour éviter de contracter la COVID-19, et renseignez-vous sur ce qu'il faut faire en cas de symptômes. Manger sainement et rester actif peuvent vous aider à rester en bonne santé et à éviter les complications. Pour obtenir des renseignements sur des maladies chroniques spécifiques et sur la COVID-19, voir les liens ci-dessous :

- [Société de l'arthrite : La COVID-19 et l'arthrite](#)
- [Asthma Canada: Coronavirus \(COVID-19\) and Asthma](#) (en anglais seulement)
- [BCCDC: Covid-19 Information for those with Chronic Health Conditions](#) (en anglais seulement)
- [British Columbia Lung Association COVID-19](#) (en anglais seulement)
- [Crohn et Colite Canada : COVID-19 ET LES MII](#)
- [Diabète Canada : FAQ about COVID-19 and diabetes](#) (en anglais seulement)
- [Cœuretavc.ca : Coronavirus, maladies du cœur et AVC](#)
- [BC Renal Agency : Novel coronavirus \(COVID-19\) – Kidney Disease](#) (en anglais seulement)
- [Ostéoporose Canada : La santé de vos os pendant l'épidémie de COVID-19](#)

## Consommation d'alcool et d'autres substances

De nombreuses personnes s'ennuient, se sentent stressées ou anxieuses à cause de la pandémie de COVID-19. Certaines se sont tournées vers l'alcool pendant cette période d'incertitude. Un récent rapport du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) a révélé que les Canadiens de moins de 54 ans déclarent boire davantage lorsqu'ils sont à la maison pendant la pandémie. Le CCDUS fournit également des conseils pratiques sur la manière de réduire les risques liés à la consommation d'alcool. Vous trouverez ci-dessous des conseils sur la manière de gérer le stress et la consommation de substances en cette période d'incertitude :

- [Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances : Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada \[brochure\]](#) (PDF, 614 Ko)
- [Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances : Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19](#)
- [Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances : Gérer le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19 : un outil pour les professionnels de la santé](#)
- [Mental health and Substance Use](#) (anglais seulement)

## La COVID-19 et les relations sexuelles

Le virus de la COVID-19 a été trouvé dans la salive, les liquides respiratoires, l'urine et les excréments. Bien que le virus, connu sous le nom de SRAS-CoV-2, n'ait pas été détecté dans les fluides vaginaux, il a été détecté dans le sperme. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer si le virus peut être transmis par voie sexuelle. Le virus peut être transmis aux personnes qui se trouvent à moins de deux mètres d'une personne infectée lorsqu'elle tousse ou éternue. Il peut également être transmis en touchant des surfaces contaminées, puis en se touchant le visage, les yeux, le nez ou la bouche. Vous êtes votre partenaire sexuel le plus sûr, et votre (vos) prochain(s) partenaire(s) sexuel(s) le(s) plus sûr(s) est (sont) la (les) personne(s) avec qui vous vivez déjà.

Si vous vous sentez bien et que vous n'avez pas de symptômes de la COVID-19, vous pouvez encore avoir des relations sexuelles. Si vous vous sentez malade, évitez d'en avoir. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez :

- [BCCDC : COVID-19 and sex](#) (en anglais seulement)

## Le tabagisme et le vapotage

Fumer augmente le risque de problèmes de santé tels que les maladies cardiaques et le cancer du poumon. Vous courez également le risque de complications liées à la COVID-19 en fumant. Arrêter de fumer peut améliorer votre santé et réduire les risques de mourir de ces maladies. Pour en savoir plus sur le tabagisme, consultez le site :

- [BCCDC : Vaping, Smoking and COVID-19](#) (en anglais seulement)
- [Maladie pulmonaire obstructive chronique \(MPOC\)](#)
- [Arrêter de fumer](#)
- [Vapotage](#)

## Être parent pendant la COVID-19

Être parent pendant la pandémie peut être difficile. Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous pourriez avoir des questions sur votre propre santé et sur celle de votre bébé. Les enfants peuvent s'ennuyer et se languir de leurs amis. Ils pourraient être effrayés par les récents changements et les nouvelles restrictions. Pour en savoir plus sur la santé infantile et maternelle et pour aider vos enfants à faire face à la pandémie :

- [Children, Youth and Families and COVID-19](#) (en anglais seulement)

**Dernière mise à jour :** Le 28 mai 2020

Les informations fournies dans la rubrique « Vivre sainement pendant la COVID-19 » ont été adaptées de la page [BCCDC : COVID-19 and Sex](#), consultée le 27 mai 2020.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.