

# Votre santé cet automne

Découvrez des conseils que vous pouvez suivre pour rester en sécurité et en bonne santé pendant l'automne.

L'automne est là! Celui-ci rime parfois avec nouvelles routines et différentes préoccupations en matière de santé et de sécurité.

Il est généralement associé au retour des températures froides et des jours plus courts, ainsi qu'au début de la saison du rhume et de la grippe, et à la rentrée des classes pour les enfants. Les journées comptant moins d'heures diurnes, bon nombre d'entre nous voient une réduction de notre activité physique. Le début de l'automne marque aussi celui de la saison du rhume et de la grippe. Nos enfants sont de retour à l'école ou à la garderie, ce qui signifie qu'ils auront peut-être de nouvelles activités et donc une plus grande exposition aux microbes.

Découvrez comment rester en sécurité, avoir une alimentation saine et prendre soin de votre santé pendant le changement de saison.

## Sujets présentés

---

### Rentrée scolaire

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les façons d'aider votre enfant à rester en sécurité et à adopter des habitudes de vie saines pour cette année scolaire, consultez notre page Web [Back To School](#) (en anglais seulement).

Trouvez des ressources pour les écoles, de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, portant sur la prévention de la propagation des maladies contagieuses, dont la COVID-19, destinées aux élèves et à leurs parents, au personnel scolaire et aux directions d'école.

### Coronavirus (COVID-19)

La maladie à coronavirus (COVID-19) est causée par un coronavirus. La COVID-19 s'est répandue dans le monde entier, y compris en Colombie-Britannique, et elle a été déclarée pandémie mondiale. Ses symptômes sont semblables à ceux d'autres maladies respiratoires, notamment la grippe et le rhume.

Pour des renseignements à jour sur la vaccination contre la COVID-19 et pour avoir accès à des ressources en lien avec cette maladie à coronavirus, consultez notre fiche [Maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#). Pour des renseignements additionnels, consultez le site Web [BC Centre for Disease Control: COVID-19](#) (en anglais seulement).

Découvrez des astuces pour apprendre à vous protéger lorsque les températures baissent.

- [Cold Exposure: Ways the Body Loses Heat](#) (en anglais seulement)
- [Cold Temperature Exposure](#) (en anglais seulement)
- [Dry Skin and Itching](#) (en anglais seulement)
- [Hypothermia and Cold Temperature Exposure](#) (en anglais seulement)

## La saison de la grippe

La grippe est une infection des voies respiratoires supérieures causée par un virus de l'influenza. Chaque année, il existe une période bien précise au cours de laquelle les épidémies de grippe sont plus fréquentes. C'est ce que l'on appelle la saison de la grippe. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consultez notre page sur la [saison de la grippe](#) (en anglais seulement).

## Une alimentation saine

Par rapport à l'été, l'automne peut être une saison occupée avec la rentrée scolaire et le changement de routine. [Planifier les repas et les collations à l'avance](#) peut contribuer à faciliter la gestion d'un horaire chargé et à rendre le moment des repas plus agréable. Le fait d'inclure divers aliments nutritifs et de boire beaucoup d'eau soutiendra votre système immunitaire et vous gardera en santé pendant la saison du rhume et de la grippe. Apprenez-en davantage sur une alimentation saine cet automne.

- [Manger sainement durant la pandémie de COVID-19](#)
- [Collations santé pour les adultes \(HealthLinkBC File n° 68i\)](#)
- [Des dîners prêts à emporter](#)
- [Lighten Up Your Holiday Recipes](#) (en anglais seulement)
- [Planification des repas : Comment démarrer](#)

Pour obtenir des renseignements et des conseils supplémentaires sur l'alimentation saine, vous pouvez appeler le **8-1-1** pour parler à un diététiste professionnel ou consulter [Email a HealthLinkBC Dietitian](#) (page en anglais seulement).

## La qualité de l'air intérieur

Avec des journées plus courtes et des températures extérieures plus basses, vous aurez tendance à passer plus de temps à l'intérieur. Apprenez-en davantage sur la qualité de l'air intérieur et sur les moyens de bien vous protéger.

- [La qualité de l'air intérieur \(HealthLinkBC File n° 65a\)](#)
- [La qualité de l'air intérieur : Les moisissures et les autres contaminants biologiques \(HealthLinkBC File n° 65b\)](#)
- [La qualité de l'air intérieur : Les sous-produits de la combustion \(HealthLinkBC File n° 65c\)](#)
- [La qualité de l'air intérieur : Composés organiques volatils \(COV\) \(HealthLinkBC File n° 65d\)](#)

Assurez-vous de tester régulièrement vos détecteurs de monoxyde de carbone et de remplacer les piles tous les six mois. Un moyen facile de ne pas oublier le changement de piles est de le faire lorsque vous retirez une heure sur votre horloge en automne ou que vous en ajoutez une au printemps.

- [Carbon Monoxide Poisoning: Protecting Your Home](#) (en anglais seulement)
- [Carbon Monoxide Poisoning](#) (en anglais seulement)

## Santé mentale

Des changements dans votre routine, de plus longues heures à l'intérieur et moins d'activité physique peuvent affecter votre santé mentale. Des jours plus courts, surtout lorsqu'on règle les horloges pour revenir à l'heure normale, signifient qu'on obtient moins de lumière du soleil.

- [Mental Health](#) (en anglais seulement)
- [La santé mentale et la COVID-19](#)
- [Seasonal Affective Disorder \(SAD\)](#) (en anglais seulement)
- [Seasonal Affective Disorder: Using Light Therapy](#) (en anglais seulement)

## Allergies saisonnières

Le pollen, les moisissures, les acariens et les autres allergènes peuvent tous causer des allergies saisonnières en automne. Apprenez-en davantage sur les allergies saisonnières, notamment les éléments déclencheurs, les symptômes et les traitements à domicile.

- [Allergic Rhinitis](#) (en anglais seulement)
- [Allergies: Avoiding Outdoor Triggers](#) (en anglais seulement)
- [Allergies: Should I take Allergy Shots?](#) (en anglais seulement)
- [Hay Fever and Other Seasonal Allergies](#) (en anglais seulement)
- [Over-the-Counter Medicines for Allergies](#) (en anglais seulement)
- [Réaction allergique grave \(anaphylaxie\)](#)

## Rester actif

Les nuits sombres et froides ne doivent pas vous empêcher de rester actif. L'activité physique est un facteur essentiel dans le maintien de votre santé et de celle de votre famille.

- [Fitness: Adding More Activity to Your Life](#) (en anglais seulement)
- [L'activité physique pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Quick Tips: Getting Active as a Family](#) (en anglais seulement)
- [Quick Tips: Getting Active at Home](#) (en anglais seulement)
- [Quick Tips: Staying Active in Cold Weather](#) (en anglais seulement)

Pour vous renseigner sur l'activité physique ou demander conseil, appelez le **8-1-1** pour parler à un éducateur physique qualifié ou [envoyez un courriel aux services d'activité physique](#) (page en anglais seulement).

## Quand doit-on prendre des antibiotiques?

Les antibiotiques sont des médicaments qui tuent les bactéries. Ils peuvent traiter des infections telles que l'angine ou les infections des sinus. Ils n'ont pas d'effets sur les maladies causées par des virus tels que ceux du rhume, de la maladie à coronavirus (COVID-19) ou de la grippe. Découvrez quand il faut et ne faut pas prendre d'antibiotiques.

- [Bronchitis: Should I Take Antibiotics?](#) (en anglais seulement)
- [Ear Infection: Should I Give My Child Antibiotics?](#) (en anglais seulement)
- [Antibiotics](#) (en anglais seulement)
- [Sinusitis: Should I Take Antibiotics?](#) (en anglais seulement)
- [Sore Throat: Should I Take Antibiotics?](#) (en anglais seulement)
- [Using Antibiotics Wisely](#) (en anglais seulement)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les façons d'utiliser les antibiotiques, veuillez consulter la page [BC Centre for Disease Control – Do Bugs Need Drugs?](#) (en anglais seulement)

## Sites Web utiles

### ImmunizeBC

[ImmunizeBC](#) (en anglais seulement) s'efforce d'améliorer la santé des habitants de la Colombie-Britannique et de réduire le nombre d'infections par des maladies que la vaccination peut prévenir en offrant des renseignements sur la vaccination pour les individus, les familles et les fournisseurs de soins de santé. On y trouve également des outils pour que les familles de la Colombie-Britannique puissent être immunisées plus facilement.

- [Guide sur la vaccination à l'intention des parents](#) (PDF 2,67 Mo)
- [Get immunization reminders by text](#) (en anglais seulement)

**Dernière mise à jour :** 27 Septembre 2022

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en Colombie-Britannique, consultez le [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) (en anglais seulement) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.