Cliquez ici pour visualiser l'infolettre dans votre navigateur

octobre 2026

Infolettre

Santé Québec

Comprendre.
Prévenir.
Agir.

# Bienvenue dans notre nouvelle infolettre!

Prendre soin de sa santé, ça commence souvent par une bonne information.
Chaque mois, vous trouverez des conseils, des réponses et des astuces pour votre santé et celle de vos proches.

## TOPO DU MOIS

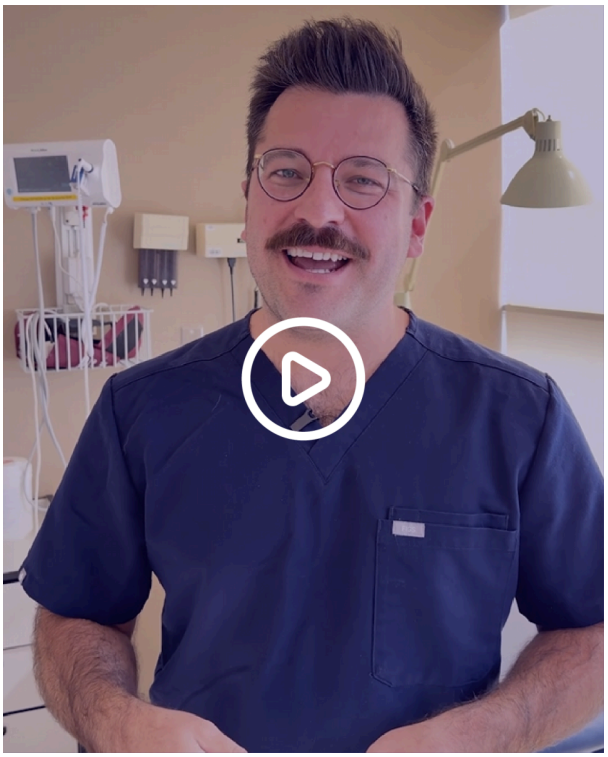
Conseils santé

### Pour les grands maux comme les petits bobos…

Nez qui coule, mal de gorge, fièvre, nausées : l'hiver ne fait pas de cadeaux. Pourtant, avec les bons réflexes, il peut devenir votre saison préférée. Découvrez nos conseils santé pour soulager vos symptômes et profiter de l'hiver en toute tranquillité.

Découvrir les conseils





Mythes ou réalités

## Grand-maman avait-elle raison?

Bouillon de poulet, miel, gingembre… On a tous grandi avec les remèdes de grand-maman quand venait le temps de soulager les petits maux. Mais fonctionnent-ils vraiment? Certaines réponses risquent de vous surprendre. On démêle le vrai du faux avec le Dr Wittmer.

En savoir plus

Dépression saisonnière

## Quand le changement de saison affecte le moral

Fatigue, moral à plat, envie d'hiberner… Quand les journées raccourcissent, plusieurs personnes le ressentent. Comment faire la différence entre une baisse passagère et une dépression saisonnière? Et surtout, quoi faire pour aller mieux?

Je m'informe




**Pour un hiver plus doux...**

**On a un vaccin pour ça!**

**Prenez rendez-vous dès maintenant**

Grippe, COVID-19, virus respiratoire syncytial (VRS)



Halloween en santé

## Célébrer, même avec des allergies alimentaires

Bonbons à profusion, déguisements, maquillage et collecte de friandises : l'Halloween est synonyme de plaisir pour les petits comme pour les grands. Quelques gestes simples permettent d'en profiter pleinement tout en prenant soin de sa santé et de celle de sa famille.

En savoir plus

## SONDAGE DU MOIS

**À vous la parole!**

Chaque mois, répondez à notre sondage pour nous faire connaître votre point de vue sur différents sujets liés à la santé. Les résultats seront dévoilés dans la prochaine édition, accompagnés d'une nouvelle question.

---

### Lorsque vous avez un problème de santé, utilisez-vous un outil d'intelligence artificielle pour vous informer?

**Oui**

**Non**

**Besoin d'une évaluation ou d'un conseil santé?**

Des ressources existent pour répondre à vos besoins.

**En savoir plus**

Info-Santé
Info-Social
GMF
GAP