Cliquez ici pour visualiser l’infolettre dans votre navigateur

novembre 2026

Infolettre

Santé Québec

Comprendre.
Prévenir.
Agir.

TOPO DU MOIS

Conseils santé

Un symptôme? Commencez ici.

Allergies, coqueluche, fièvre, mal de tête, otite, blessure… Notre répertoire de conseils santé couvre une variété de situations courantes. Plus de 80 conseils santé sont déjà en ligne! Explorez le répertoire pour trouver rapidement l’information dont vous avez besoin.

Je trouve le bon conseil





Vaccination

Vous avez des questions? On a les réponses.

« Le vaccin contre la grippe donne la grippe. » : entre les idées reçues et les questions qui reviennent chaque année, il n’est pas toujours facile de s’y retrouver. Faites le point sur la vaccination et trouvez des réponses claires à vos questions.

En savoir plus

Enfant malade

Avez-vous les essentiels à la maison?

Fièvre, nez bouché, toux, vomissements… quand notre enfant tombe malade, les questions arrivent vite. Quels sont les bons réflexes? Que devrait contenir votre trousse santé? Quels signes devraient vous amener à consulter?

Je découvre







Mythes et réalités

Plus de soupe, d’agrumes et de calories en hiver : vrai ou faux?

Faut-il manger plus gras lorsqu’il fait froid? Les légumes surgelés sont-ils aussi nutritifs que les frais? Les agrumes sont-ils indispensables? Découvrez si certaines idées bien ancrées sur l’alimentation en hiver sont des mythes ou des réalités.

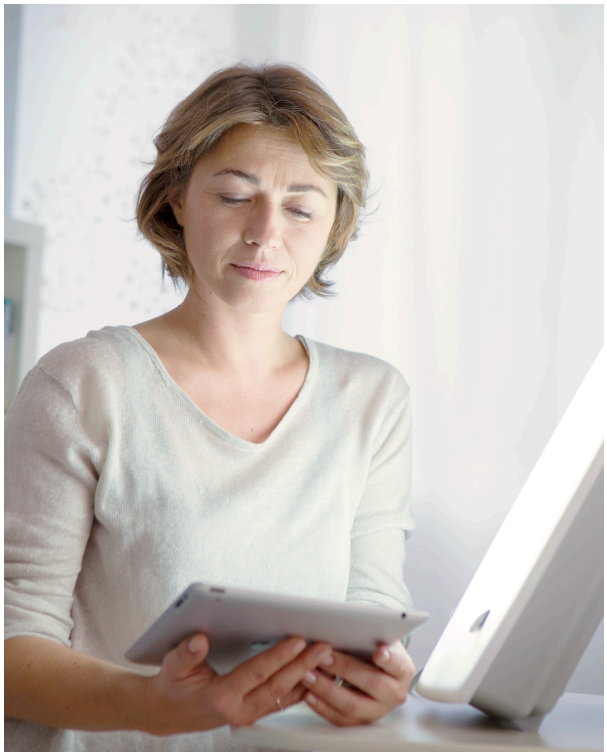
Je fais le point

Changement d’heure

Et si ce n’était pas l’heure le problème?

Fatigue, manque d’énergie, moral en baisse… qu’est-ce qui nous affecte vraiment lorsque les journées raccourcissent? La luminothérapie peut-elle vraiment nous aider? Découvrez quelles habitudes mettre en place pour mieux traverser cette période.

Je m’informe



Pour les grands maux comme les petits bobos...

On a un conseil pour ça! sante.quebec/hiver

SONDAGE DU MOIS

Les résultats du sondage d'octobre

Le mois dernier, on vous demandait si vous utilisiez l'intelligence artificielle lorsque vous avez un problème de santé. Vous avez été **65 % à répondre oui!** L'IA, un nouveau réflexe santé? Vos réponses semblent pointer dans cette direction.

Merci d'avoir participé et de nous aider à mieux comprendre vos habitudes de recherche d'information en santé. Participez sans plus attendre au nouveau sondage.

Connaissez-vous les services d'Info-Social 811?

Oui, je connais bien ces services.

Oui, j'en ai déjà entendu parler, mais je les connais peu.

Non, je ne connais pas ces services.