

Les pieds dans les plats
**RÉDUIRE LE
GASPILLAGE
ALIMENTAIRE**

On aura tout vu!
**LES ÉCRANS
SOLAIRES :
MODE D'EMPLOI**

Être parent
**LE SEXTAGE
CHEZ LES
ADOS**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 19 | Numéro 3 | **ÉTÉ 2020**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction



Un été en famille



DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Mission : réduire le gaspillage alimentaire	
ON AURA TOUT VU!	4
Les écrans solaires : mode d'emploi	
DOSSIER SPÉCIAL	6
CONSTRUIRE <i>en santé</i> : de l'aide en tout temps	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
Bouger pour lutter contre le mal de dos	
ÊTRE PARENT	8
Le sextage chez les ados : mieux vaut prévenir que guérir	
LES FINS MAUX DE BOB	8

**DOSSIER
SPÉCIAL**

**CONSTRUIRE *en santé* :
de l'aide en tout temps**

Les associations patronales et syndicales de l'industrie de la construction du Québec déterminent le règlement encadrant les avantages sociaux.

Associations et corporations



Syndicats



Mot du Comité

Le moins que l'on puisse dire, c'est que les derniers mois ont été difficiles, parfois même surréels. La pandémie de la COVID-19 et le confinement qui en a découlé ont fait vivre à tout un chacun son lot de stress, d'anxiété, de solitude, d'émotions. Dans cette situation sans précédent, il importe plus que jamais de prendre soin de sa santé psychologique. Nous avons donc cru bon de faire un retour sur les services du programme *CONSTRUIRE en santé*, dont l'objectif est de vous aider à préserver une bonne santé physique et mentale. Lisez le texte à la page 6, pour en apprendre davantage sur les services auxquels vos personnes à charge et vous avez accès, et ce, en toute confidentialité.

Dans un tout autre ordre d'idées, l'été est entre autres la saison des potagers, qui nous fournissent des fruits et légumes frais en abondance. Mais puisqu'avec l'abondance vient souvent le gaspillage, la nutritionniste Judith Blucheau nous propose quelques façons de maximiser la durée de conservation de nos aliments périssables et de donner une deuxième vie aux fruits et légumes défraîchis.

Que vous passiez du temps à l'extérieur pour jardiner, faire de l'activité physique ou travailler, il faut toujours veiller à protéger votre peau du soleil. Notre article « On aura tout vu ! » porte justement sur les écrans solaires et il saura sans doute répondre à toutes vos questions concernant cette protection.

Si vous souhaitez profiter de la saison chaude pour faire plus d'exercices mais que vous craignez d'empirer votre mal de dos, vous serez heureux d'apprendre que l'activité physique est le meilleur traitement pour vous rétablir. Un kinésologue nous explique pourquoi les personnes sujettes aux douleurs dorsales ou lombaires doivent bouger, ainsi que comment le faire en toute sécurité et selon la cause de la douleur.

Finalement, la saison estivale apporte généralement plus de temps libre aux adolescents et adolescentes ! Les parents devraient porter une attention particulière au phénomène du sextage et en parler avec leurs enfants au besoin. C'est le sujet de la chronique « Être parent ».

Sur ce, bonne lecture !

Le Comité

Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en santé* est tiré à 133 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

PRÉSIDENTE

Nathalie Fréchette, directrice des avantages sociaux à la CCQ

COLLABORATEURS

Valérie Belzile, chargée de programme à la CCQ
Myriam Francœur, secrétaire de programme à la CCQ
Robert-Claude Miron, directeur de pratique, stratégie numérique et promotion à la Direction des communications à la CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Jean-Philippe Cliche (ACQ)
Sandy Joubert (ACQ)
Dominic Robert (AECQ)
René Turmel (ACRGTQ)
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier (CSN-Construction)
Styve Grenier (FTQ-Construction)
Denis Girouard (CSD Construction)
Annie Robineau (SQC)
Nicolas Roussy (CPQMCI)

RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum, ainsi que Caroline Guy, conseillère en relations publiques à la CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum
© Images : stock.adobe.com

RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum, ainsi que Féminin pluriel

Pour une industrie en santé est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Chabanel, Montréal (Québec) H2N 0C5.

Le site Web de la Commission de la construction du Québec (ccq.org) est une source d'information sur les services et programmes de MÉDIC Construction, et offre des liens vers les sites des associations patronales et syndicales. Toute reproduction est autorisée à la condition d'en citer la source.

Saviez-vous que...

Amélie Cournoyer, journaliste

ÉCRIRE À LA MAIN, C'EST BON POUR LE CERVEAU !



Depuis l'arrivée des ordinateurs et des téléphones intelligents, la plupart d'entre nous vont jusqu'à noter leurs listes de courses et leurs rendez-vous sur leurs appareils. Mais saviez-vous que l'écriture manuscrite stimule davantage le cerveau, la mémoire et la créativité, en plus d'entretenir la dextérité ? Et s'il devient plus difficile d'écrire en vieillissant, ce n'est pas une raison de troquer le crayon contre le clavier. « Parce qu'elle constitue un effort plus important, l'écriture manuscrite maintient le cerveau dans un niveau d'activité qui ralentit le vieillissement », assure Jean-Luc Velay, chercheur au Laboratoire de neurosciences cognitives de l'Université d'Aix-Marseille. (Source : femmeactuelle.fr.)

LES VOITURES ÉLECTRIQUES NE DÉRÈGENT PAS LES PACEMAKERS



Une rumeur circulant sur Internet dit que les personnes qui portent un cardiostimulateur (couramment appelé « *pacemaker* ») ne doivent pas conduire de véhicule électrique à cause des interférences que la batterie pourrait causer avec leur appareil. Or, si l'on se fie aux études sur le sujet, les champs électromagnétiques émis par les véhicules électriques et leur équipement de recharge n'interfèrent pas dans le fonctionnement des stimulateurs cardiaques. Leurs auteurs précisent par contre que des études de plus grande envergure doivent être réalisées pour tirer des conclusions claires. (Source : sciencepresse.qc.ca.)

FAIRE DU SPORT À L'EXTÉRIEUR EN VILLE, EST-CE (VRAIMENT) BON POUR LA SANTÉ ?

Lorsqu'on fait de l'exercice physique à l'extérieur dans une grande ville, est-ce que les bienfaits sur la santé sont plus importants que les méfaits liés à la pollution atmosphérique ? En 2016, un groupe de chercheurs a publié une étude dans le *Preventive Medicine* sur l'effet des particules fines en suspension dans l'air (les plus dangereuses pour la santé) sur les cyclistes pendant l'effort. Leur verdict ? Par jour, ceux-ci peuvent rouler sans problème jusqu'à 16 heures à New York et 8 heures à Paris, mais seulement 90 minutes à Shanghai et 30 minutes à Delhi, 2 des villes les plus polluées du monde. Les auteurs recommandent toutefois de s'exercer le plus loin possible des zones où la concentration de particules fines est la plus élevée, le long des axes routiers, par exemple, et d'éviter les sports intenses lors des pics de pollution. (Source : sciencesetavenir.fr.)

PEUT-ON BRONZER DERRIÈRE UNE VITRE ?

Est-ce possible d'attraper un coup de soleil lorsqu'on se trouve derrière une vitre ? Eh non ! En effet, la plupart des structures de verre filtrent les rayons UVB, qui permettent le bronzage et causent les coups de soleil. Mais attention ! Cela ne signifie pas que vous êtes totalement protégé. À moins d'avoir reçu un traitement anti-UV, les vitres laissent passer les rayons UVA, qui sont notamment responsables du vieillissement de la peau et du développement des cataractes. Quant aux vitres des voitures, une étude menée en 2016 aux États-Unis a conclu que les pare-brise filtrent en moyenne 96 % des UVA, mais que les vitres latérales n'en bloquent parfois pas plus de 55 %. Bref, il faut se protéger les yeux et la peau... même en auto ! (Source : sciencesetavenir.fr.)

LE SAVON RESTE PLUS EFFICACE QUE LE DÉSINFECTANT, POUR SE LAVER LES MAINS



Des études effectuées entre autres au Japon et aux États-Unis ont démontré que les gels désinfectants demeurent efficaces pour diminuer la présence du virus de la grippe sur les mains humaines, mais que le savon ordinaire et l'eau le sont davantage... lorsque le lavage des mains est bien effectué, bien sûr ! Néanmoins, dans les contextes où l'eau propre courante est inaccessible, les gels désinfectants (à base d'au moins 60 % d'alcool) demeurent des solutions de remplacement efficaces. (Source : sciencepresse.qc.ca.)



Mission :

RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Selon le Conseil national zéro déchet, 63 % de la nourriture jetée par les familles canadiennes aurait pu être consommée. Cela représente en moyenne 140 kg de nourriture ou plus de 1 100 \$ qui sont mis à la poubelle chaque année ! Pour maximiser la durée de conservation de vos aliments ou pour leur donner une deuxième vie, suivez ces quelques principes.

Savoir comment bien entreposer les aliments peut vous aider à les conserver plus longtemps ! Tout d'abord, assurez-vous de maintenir la température de votre réfrigérateur entre 0 et 4 °C et celle du congélateur à -18 °C.

Dans le réfrigérateur :

Ce qui est rangé **dans la porte** subit des variations de température qui ne conviennent pas aux aliments plus fragiles. Alors, placez-y les sauces, les condiments, les marinades, les confitures, le beurre et les eaux pétillantes.

Utilisez **les tablettes du haut** pour les yogourts, les fromages ainsi que les aliments cuits ou prêts-à-manger.

La température **au niveau des tablettes centrales** étant plus basse et stable, c'est l'endroit idéal pour conserver le lait, les boissons végétales et les œufs.

Rangez **dans le tiroir central** les viandes, les volailles et les poissons crus pour éviter que leurs jus contaminent les autres aliments.

Conservez les légumes et les fruits séparément **dans les bacs du bas**. Bon à savoir : les fruits non climactériques, c'est-à-dire qui arrêtent de mûrir une fois cueillis (ex. : petits fruits, agrumes, raisins, ananas, melons d'eau), se conservent plus longtemps dans le réfrigérateur. Quant aux fruits climactériques (ex. : bananes, avocats, pommes, poires, cantaloups, kiwis, mangues, pêches, tomates), ils se conservent bien à la température ambiante, mais vous pouvez les ranger au réfrigérateur pour freiner leur mûrissement. Qu'ils soient sur le comptoir ou au frais, les fruits climactériques ne doivent pas être placés dans le même panier ou bac que les autres fruits et légumes. Ceux-ci dégagent de l'éthylène, un gaz facilitant leur mûrissement mais nuisant à la conservation des autres végétaux.



RECETTE VIDE-FRIGO

Trempeuse crémeuse aux légumes grillés

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de légumes de saison grillés, au choix
- 4 gousses d'ail écrasées
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- Sel et poivre, au goût
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron

Préparation

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une tartinade (la texture ne doit pas être entièrement lisse). Servir avec des pointes de pita grillées ou des croûtons de pain.

Source : lovefoodhatewaste.ca.



Le contenu et le contenant, tout aussi importants...

- Utilisez des contenants hermétiques pour les mets préparés.
- Réfrigérez les noix dans des emballages étanches à l'air pour prévenir leur rancissement.
- Placez les laitues et les carottes dans des sacs de plastique perforés pour prolonger leur fraîcheur.
- Conservez les petits fruits au réfrigérateur dans un contenant recouvert d'un tissu absorbant pour contrôler l'humidité.
- Mettez la base des asperges, des fines herbes et des laitues dans un verre d'eau recouvert d'un sac de plastique perforé, et changez l'eau tous les jours.
- Emballer les concombres d'une pellicule de plastique afin d'éviter leur dessèchement.
- Conservez les oignons et les pommes de terre dans un endroit frais et sec, mais séparez-les pour éviter d'accélérer le mûrissement des oignons.
- Placez les denrées de longue conservation, comme la farine et les aliments secs, dans des contenants hermétiques pour les protéger contre l'humidité.

Donner une deuxième vie aux aliments, c'est gagnant !

Une bonne planification des repas et une conservation des aliments dans les meilleures conditions sont des éléments essentiels à la réduction du gaspillage alimentaire. Par ailleurs, pour éviter de jeter la nourriture qui a déperissé avec le temps, soyez à la fois prévoyant et imaginatif.

Pensez à congeler : Si vous manquez de temps pour cuisiner les poitrines de poulet qui sont au réfrigérateur depuis deux jours, congélez-les. Faites de même avec les restants de fromages fins après un repas entre amis.

Cuisinez futé : Lorsque les aliments commencent à déperir, cuisinez-les. Transformez ainsi vos fruits en muffins, compotes, smoothies ou croustades, et vos légumes en papillotes pour le barbecue ou en trempette (voir la recette). Le pain sec peut devenir de la chapelure maison et les pitas, de délicieuses croustilles cuites au four pour accompagner du houmous. Les fines herbes défraîchies feront, quant à elles, un excellent pesto maison.

Les écrans solaires

MODE D'EMPLOI

Les écrans solaires sont un incontournable de la saison chaude, mais encore faut-il les choisir avec soin et les appliquer selon les règles de l'art. Que contiennent-ils? Quelle est la protection minimale recommandée? Peut-on en fabriquer à la maison? Un spécialiste répond à toutes nos questions.

Que contiennent les écrans solaires?

Une simple visite à la pharmacie suffit pour constater qu'il existe une grande variété d'écrans solaires. Qu'ils soient vendus sous forme de lotion, de crème, de bâton, de poudre ou de vaporisateur, ils renferment tous des ingrédients actifs servant à protéger la peau des rayons ultraviolets du soleil. Les molécules protectrices qui les composent, aussi appelées « filtres », peuvent être de nature chimique, minérale ou un mélange des deux.

Les filtres chimiques : Aussi appelés « filtres inorganiques », ils absorbent les rayons du soleil et les transforment en chaleur. Les molécules qui les composent, comme l'oxybenzone, l'avobenzone, l'homosalate et l'octocrylene, offrent une protection efficace contre les rayons UV. Faut-il craindre leur composition chimique? « Non, affirme le pharmacien Yann Gosselin-Gaudreault. Les effets bénéfiques des filtres chimiques sont supérieurs aux risques engendrés par leur composition. »

Les filtres minéraux : Composés de molécules (oxyde de zinc, dioxyde de titane) qui ne pénètrent pas la peau, les filtres minéraux ou organiques n'absorbent pas les rayons UV : ils les réfléchissent. D'une excellente tenue, plusieurs écrans solaires en crème laissent toutefois des traces blanches sur la peau, qui peuvent gêner certaines personnes. « Ils sont très efficaces, mais avec ceux en crème, il faut parfois faire un compromis entre les côtés pratique et esthétique », reconnaît M. Gosselin-Gaudreault.

Une peau sensible : les précautions à prendre

Les écrans solaires peuvent provoquer des réactions cutanées chez les personnes ayant une sensibilité ou des allergies. Pour tester un nouvel écran solaire, on en applique une petite quantité à l'intérieur de notre avant-bras et on laisse passer un délai de 48 heures afin de voir comment notre épiderme réagira. On constate l'apparition de rougeurs, d'éruptions cutanées ou de picotements? On essaie un autre produit. Si on a la peau sensible, mieux vaut opter pour un écran solaire avec filtre minéral. L'oxyde de zinc et le dioxyde de titane qu'on trouve dans ce type de produit ne pénètrent pas la peau en profondeur, ce qui diminue les risques d'allergie.

Les crèmes maison : une bonne option?

Comme les écrans solaires du commerce contiennent parfois des produits chimiques, il peut être tentant d'opter pour un produit maison. Mais cette méthode n'est pas sans risques. « Un écran solaire maison peut contenir des ingrédients qui protègent du soleil, mais est-ce que lesdits ingrédients sont présents en quantité suffisante? Est-ce que la méthode de fabrication est la bonne? Une crème solaire maison est toujours préférable à une absence de protection complète, mais ce n'est pas l'idéal », affirme Yann Gosselin-Gaudreault.

Les tout-petits : gare aux coups de soleil!

À moins d'indications contraires de la part d'un ou d'une médecin, les enfants de plus de six mois peuvent porter un écran solaire sans problème. Celui-ci doit cependant avoir été élaboré spécialement pour eux. Les écrans solaires pour enfants contiennent des filtres minéraux qui sont moins susceptibles de provoquer des allergies. On opte de préférence pour un produit non parfumé, à large spectre et doté d'un FPS supérieur à 30. Les enfants ont besoin d'une protection solaire du printemps à l'automne, et ce, même lors des journées nuageuses.

Pour les bébés de moins de six mois, les écrans solaires ne sont pas recommandés. Puisque les tout-petits ont la peau extrêmement délicate, il importe de les garder à l'abri du soleil en tout temps. N'oubliez pas qu'un gros coup de soleil chez les bébés est une urgence médicale.

Le travail à l'extérieur : mieux vaut prévenir...

Les gens qui travaillent à l'extérieur, particulièrement entre 11 h et 15 h, sont plus susceptibles d'être exposés aux méfaits du soleil. Leur protection solaire doit donc être adéquate. En plus d'appliquer régulièrement un écran solaire doté d'un FPS de 30 ou plus, ils doivent veiller à porter des lunettes de soleil, à se couvrir la tête et à porter des vêtements tissés serrés qui ne laisseront pas passer les rayons UV.



Faire le bon choix

Il est parfois difficile de faire un choix parmi les nombreux écrans solaires vendus sur le marché, d'où l'importance d'avoir recours à l'expertise de quelqu'un qui travaille dans le domaine de la santé. « On peut demander conseil à un pharmacien ou à une pharmacienne, qui sera en mesure de nous donner des informations sur la composition et l'efficacité des écrans solaires », recommande Yann Gosselin-Gaudreault en ajoutant que les écrans solaires les plus efficaces ne sont pas nécessairement les plus chers. « C'est souvent une question de marketing », dit-il.

Au Canada, le gouvernement recommande l'utilisation d'un écran solaire avec un FPS minimum de 30, et ce, peu importe la couleur de sa peau. « Ces recommandations font suite à des études qui ont été menées à grande échelle, alors elles conviennent à la majorité des gens », précise le pharmacien. Il va sans dire que les personnes ayant déjà eu le cancer de la peau doivent opter pour une protection supérieure, tout comme celles qui prennent des médicaments provoquant une sensibilité cutanée au soleil. En cas de doute, on s'informe.

Est-il préférable d'opter pour une formule en crème, en lotion ou en vaporisateur? Tout dépend de notre mode de vie. « Toutes les formules peuvent être efficaces, tant qu'elles offrent une bonne protection et qu'elles sont appliquées correctement », rappelle le pharmacien. On souhaite opter pour un produit biologique? Aucun problème, à condition que celui-ci réponde aux critères d'efficacité recommandés par le gouvernement.

Le facteur de protection solaire (FPS) : Au Canada, un écran solaire avec un FPS de 30, appliqué adéquatement, suffit à protéger la peau des rayons UVB. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, un FPS de 60 ne protège pas deux fois plus efficacement qu'un FPS de 30. « Le FPS est un ratio qui nous permet de savoir à quel pourcentage les rayons UVB sont bloqués. Un FPS de 30, par exemple, nous indique que seulement 1 rayon sur 30 n'est pas bloqué par l'écran solaire. Environ 97 % des rayons UVB sont donc bloqués. Avec un FPS de 60, le pourcentage monte à un peu plus de 98,5 % », explique Yann Gosselin-Gaudreault.

Le spectre : Les rayons ultraviolets sont nocifs pour la peau. Ils peuvent notamment provoquer des brûlures et des cancers de la peau. C'est pourquoi il est recommandé d'opter pour les écrans solaires à large spectre, qui protègent à la fois des rayons UVA, qui accélèrent notamment le vieillissement cutané, et des rayons UVB, entre autres responsables des coups de soleil.

La date de péremption : Avant de glisser un écran solaire dans son panier, mieux vaut vérifier la date de péremption inscrite sur la bouteille, car elle n'est pas sans incidence sur l'efficacité du produit. En effet, les ingrédients qui composent les écrans solaires risquent de devenir instables ou de perdre en efficacité si le produit commence à dater.

Les cosmétiques avec protection solaire : faire d'une pierre deux coups ?

Nombreuses sont les entreprises de cosmétiques qui proposent des crèmes hydratantes pour le visage et des fonds de teint offrant une protection solaire. Ce type de protection est-il suffisant? « Tout dépend du FPS et du spectre indiqués sur la bouteille, mentionne M. Gosselin-Gaudreault. Le produit doit offrir une protection adéquate. » On a déniché un produit à large spectre d'un FPS de 30 ou plus? On suit scrupuleusement les directives liées à l'application (une réapplication toutes les deux heures, par exemple), sans quoi notre protection solaire risque de tomber à l'eau.

L'application 101

On a beau se procurer l'écran solaire le plus efficace en ville, notre protection sera déficiente si le produit n'est pas appliqué correctement. Hélas, la plupart des gens ne mettent pas suffisamment de crème solaire! « Par exemple, un adulte devrait utiliser 35 ml de crème solaire pour couvrir correctement toute la peau exposée, soit 1 c. à thé pour chaque région du corps : par bras, par jambe, pour le devant du corps, pour le dos ainsi que pour le cou et le visage », rappelle Yann Gosselin-Gaudreault.

De plus, l'écran solaire doit être appliqué de 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil afin de permettre au produit de pénétrer la peau. À l'extérieur, on remet de la crème solaire toutes les deux heures. « Évidemment, le fait de se baigner ou de transpirer exige des applications plus fréquentes », souligne le pharmacien. Pour un maximum d'efficacité, on choisit un produit résistant à l'eau, spécialement conçu pour fixer les ingrédients sur la peau. Cependant, comme ce type de produit a aussi une efficacité limitée dans le temps, on doit en remettre fréquemment pour éviter les effets néfastes des rayons UV.

Les adeptes de plein air qui utilisent un insectifuge doivent l'appliquer au moins 20 minutes après la crème solaire. Si l'on souhaite porter une crème de jour pour le visage en plus de notre écran solaire, on étale d'abord l'hydratant et on laisse passer 30 minutes avant d'appliquer le second produit. On veille aussi à se protéger les lèvres en utilisant un baume hydratant doté d'un FPS d'au moins 30.

Les vêtements anti-UV

Les vêtements offrant une protection solaire gagnent en popularité, notamment chez les parents qui souhaitent protéger la peau délicate des tout-petits. Ces habits, que l'on trouve dans les boutiques de sport et de plein air, sont conçus pour offrir une protection variable contre les rayons UV. Le facteur de protection contre les rayons ultraviolets (FPRUV) peut varier entre 15 et 50, mais il doit idéalement être supérieur à 30. Plus le FPRUV est élevé, meilleure est la protection. Ces vêtements sont légèrement plus chers à l'achat (le prix d'un chandail peut avoisiner les 50 \$), mais ils offrent une résistance durable contre les rayons du soleil. Si le FPRUV de notre vêtement est peu élevé, mieux vaut appliquer un écran solaire, sans quoi les rayons ultraviolets risquent de brûler notre peau à travers le tissu.

Dossier spécial

CONSTRUIRE *en santé* : DE L'AIDE EN TOUT TEMPS

Événement sans précédent, la crise de la COVID-19 aura eu un impact sur chacun de nous. Pour certains, les conséquences de la pandémie pèsent cependant plus lourd, laissant des séquelles tant physiques que psychologiques. Heureusement, le programme **CONSTRUIRE en santé** est là pour vous accompagner et vous aider à retrouver la santé, quels que soient vos besoins en matière de mieux-être psychologique.

Je vis du stress ou de l'anxiété

Le stress joue un rôle primordial dans notre bon fonctionnement au quotidien, nous aidant à reconnaître le danger et à réagir face à celui-ci. Un contexte de crise peut toutefois l'exacerber et générer de l'anxiété chez bon nombre de personnes, ne serait-ce que par tous les bouleversements qu'il engendre. De plus, plusieurs ont vécu un arrêt ou une baisse de travail, alors qu'il faut continuer d'assurer les paiements, de nourrir et de loger la famille. Peut-être appréhendez-vous le retour au travail ou avez-vous du mal à réintégrer ce dernier. Si le stress ou l'anxiété vous empêche de vivre sereinement au quotidien, ne portez pas ce poids seul, demandez de l'aide. Notre équipe d'intervenants et d'intervenantes saura vous écouter et vous offrir tout le soutien nécessaire pour retrouver l'équilibre.

J'ai du mal à tout concilier

La crise de la COVID-19 aura sans contredit obligé plusieurs familles à se réinventer. Papa travaille à nouveau à l'extérieur, maman toujours de la maison, avec les enfants qui tournent autour. Il est possible que cette nouvelle réalité familiale soit difficile à gérer au quotidien. Si vous vous sentez fatigué, dépassé par les événements, plus irritable ou impatient, nos intervenants et intervenantes peuvent vous guider. Ensemble, vous trouverez des solutions pour organiser votre quotidien de façon à établir un climat sain où les besoins de chacun sont pris en considération.

Je me sens seul ou déprimé

Pour plusieurs, la pandémie est synonyme d'isolement et de solitude. En cette période de distanciation où les contacts humains sont limités, les rencontres sociales et les rassemblements familiaux prennent soudainement un tout autre sens. Il est normal de ressentir de la solitude et de vivre une certaine déprime. Si l'humeur et l'entrain n'y sont plus et que vos journées sont davantage empreintes de tristesse, prenez contact avec nous. Grâce à une écoute attentive et bienveillante, nos professionnels et professionnelles vous aideront à mettre en place des outils et des stratégies pour favoriser votre mieux-être.

Aide gratuite et confidentielle

La crise que nous traversons actuellement a indéniablement des répercussions sur notre santé mentale. Si la vôtre ou celle de l'un des membres de votre famille vous inquiète, osez demander de l'aide.

CONSTRUIRE en santé, c'est du soutien gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Appelez-nous !

CONSTRUIRE
en santé

1 800 807-2433
APPELEZ-NOUS !

**C'est simple, gratuit
et confidentiel.**

J'ai pris de mauvaises habitudes

C'est toute notre routine qui se trouve perturbée par la pandémie. Confinement ou non, cette crise nous incite dorénavant à passer plus de temps à la maison et il s'avère d'autant plus facile de commettre certains excès. La tentation de consommer davantage d'alcool, de tabac ou de cannabis est très présente pour certains, alors que d'autres sont plutôt tentés par les jeux de hasard. De plus, avec la fermeture des centres d'entraînement, plusieurs ont perdu leurs bonnes habitudes de bouger et de bien s'alimenter. Si vous êtes préoccupé par la possibilité d'avoir développé une dépendance ou que vous souhaitez retrouver de saines habitudes de vie, appelez-nous. Nous vous dirigerons vers la ressource appropriée, laquelle saura vous épauler et vous encourager dans votre démarche.

Je tente de surmonter le deuil

De façon éprouvante, cette crise laisse certains d'entre nous dans le deuil d'une personne chère. Une partie importante du processus de rétablissement vient de l'acceptation des sentiments qui émergent à la suite de la perte et de l'accueil du soutien offert. Si vous vivez un deuil, il est important de ne pas rester seul avec votre douleur. Au contraire, il est recommandé de l'exprimer, de partager vos émotions et de recevoir le soutien que votre entourage vous manifeste. N'hésitez pas à faire appel à nos thérapeutes spécialisés, pour surmonter cette épreuve.



« CETTE PÉRIODE DE DISTANCIATION SOCIALE
S'AVÈRE DIFFICILE POUR NOTRE FAMILLE.

NOUS AVONS BESOIN DE SOUTIEN. »

1 800 807-2433 24/7 • SANS FRAIS

CONSTRUIRE
en santé

Votre programme, votre santé.

Bouger

POUR LUTTER CONTRE LE MAL DE DOS

Au cours de leur vie, 8 personnes sur 10 souffriront d'un mal de dos durant quelques jours... ou de manière chronique. Que faire pour se soulager : privilégier le repos ou bouger malgré tout ?

Vous peinez à enfiler vos chaussettes ou à exécuter un mouvement en particulier ? Vous avez le dos « bloqué » ? Optez pour un mode de vie actif ! En effet, contrairement à la croyance populaire, bouger est la clé. « Le mouvement aide à la circulation sanguine, et celle-ci accélère la guérison », explique le kinésologue et préparateur d'athlètes de haut niveau Dominique Dupuis.

Une douleur intense... un petit bobo ?

Bien que la douleur au dos puisse provenir d'une blessure grave, telle qu'une déchirure musculaire, ou d'un problème sérieux, comme une hernie discale, elle peut aussi se manifester sans la présence de lésion. Ainsi, il est possible de ressentir une douleur vive à la suite d'un effort inhabituel qui n'est venu, au final, que fragiliser des muscles, des tendons ou des ligaments de la région lombaire. D'un autre côté, les hernies discales peuvent causer des douleurs aiguës... ou être carrément asymptomatiques. Bref, la douleur n'est pas toujours représentative de la gravité de la situation.

Dangereuse, la sédentarité

Selon Statistique Canada, 90 % des personnes qui souffrent d'un mal de dos ignorent sa cause exacte. Dans bien des cas, les différents professionnels de la santé ont de la difficulté à identifier un seul et unique « coupable » parmi le stress, l'obésité, le tabagisme et autres.

Cependant, c'est la sédentarité qui est le plus souvent montrée du doigt. Engendrant un affaiblissement musculaire et une perte de souplesse, celle-ci augmente non seulement le risque d'occasionner un mal de dos bénin et passager, mais elle peut également faire en sorte que cette douleur devienne chronique, comme c'est le cas des 700 000 Québécois et Québécoises qui se réveillent chaque matin le dos « en compte ».

Les gens à risque

La lombalgie se caractérise par une douleur dans le bas du dos. Bien que souvent bénigne, elle n'épargne personne : hommes, femmes (surtout celles qui sont enceintes), enfants, ados, adultes et aînés.

Parmi les personnes les plus touchées, on trouve celles qui travaillent dans :



la construction



le réseau de la santé



les services de garde



le domaine de la livraison

Quant à la cervicalgie, soit la douleur dans le haut du dos, elle frappe davantage ceux et celles qui passent beaucoup de temps à l'ordinateur. « La cause principale est une mauvaise posture, qui vient à la longue créer des tensions », indique M. Dupuis.

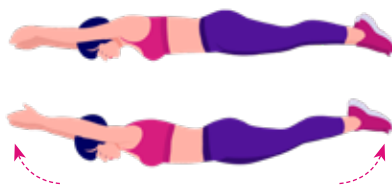
Pour en finir avec la douleur

Pour retrouver ses activités normales le plus rapidement possible, il faut bouger..., mais pas n'importe comment. Voici quelques pistes qui aident à accélérer le rétablissement. À noter qu'il est fortement conseillé de consulter un ou une physiothérapeute avant d'entreprendre un programme d'exercices ciblés.

La lombalgie

Avant tout, on examine la position de notre bassin. Est-il en antéversion, c'est-à-dire incliné vers l'avant, ou encore en rétroversion, soit incliné vers l'arrière ? En étant conscient de sa posture, on pourra penser à ramener le bassin dans une position neutre, qui respecte la cambrure normale de la colonne vertébrale. « En adoptant une meilleure posture au quotidien, on s'épargnera bien des maux », assure M. Dupuis. On veille à ajouter au moins un exercice de renforcement du bas du dos à son horaire, à pratiquer idéalement quelques fois par semaine. Et on vient compléter son entraînement maison par un exercice qui développera la force de la ceinture abdominale, qui joue également un rôle crucial dans le maintien d'une bonne posture.

Pour étirer et renforcer le haut du dos



Le Superman

Position : On se couche au sol sur le ventre, les bras tendus vers l'avant, les paumes vers le sol et les jambes droites.

Exécution : On monte doucement les bras et les jambes le plus haut possible, sans plier les coudes et les genoux. Puis, on les redescend lentement. On répète le mouvement jusqu'à l'épuisement.

Une variante du Superman

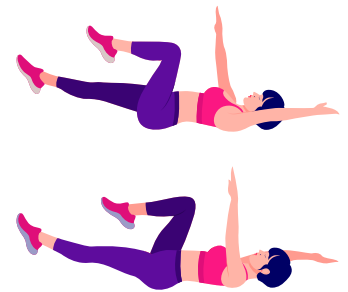
Position : La même que pour le Superman.

Exécution : On soulève doucement les bras et les jambes le plus haut possible, sans plier les coudes et les genoux. En conservant les jambes surélevées, on plie les coudes pour les ramener près du corps vers l'arrière, en collant les omoplates ensemble, puis on ramène les bras dans la position initiale. On répète ce mouvement 20 fois, puis on fait une pause de 30 secondes à 1 minute. On refait l'exercice environ quatre fois. On fait ensuite une pause de 30 secondes à 1 minute. On répète le tout environ cinq fois.

La cervicalgie

Lorsqu'on travaille à l'ordinateur, il faut s'assurer d'avoir un espace de travail ergonomique et on évite de rester assis pendant de longues périodes, en faisant des pauses toutes les heures pour se dégourdir. On en profite alors pour effectuer différents étirements du cou, des épaules et des trapèzes, afin d'éliminer les tensions et de renforcer les muscles du haut du dos par un exercice ciblé.

Pour entraîner ses abdominaux : le dead bug



Position : On se couche au sol sur le dos. On étire les bras vers le haut et on ramène les genoux dans un angle de 90°.

Exécution : On étire le bras droit et la jambe gauche vers le sol (sans toucher le plancher). Puis, on les ramène dans la position initiale. On effectue le même mouvement avec le bras gauche et la jambe droite. On alterne ainsi jusqu'à l'épuisement. On fait ensuite une pause de 30 secondes à 1 minute. On répète le tout environ cinq fois.

LES SPORTS... À PRIVILÉGIER :

- La marche ;
- Le vélo ;
- La natation ;
- Le yoga (pas toutes les positions) ;
- L'entraînement en salle (pas tous les exercices).

... À PROSCRIRE :

- Le jogging ;
- Les sports de raquette (comme le tennis, le squash et le badminton) ;
- Toute activité qui peut occasionner des chocs dans le dos ou qui exige des torsions de grande amplitude.

Psitt !

Durant les entraînements et l'activité physique, la douleur ressentie ne devrait jamais dépasser 6 ou 7 sur une échelle de 10. Au besoin, on diminue l'intensité de l'exercice ou l'amplitude du mouvement.

Le sextage chez les ados :

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR



De nos jours, près d'un jeune sur quatre envoie ou reçoit des textos à caractère sexuel. Faut-il s'en inquiéter? Incursion dans le monde du sextage.

Ne nous en déplaît, le sextage est solidement installé dans les mœurs des nouvelles générations. Plusieurs ados échangent avec leur partenaire du matériel sexuellement explicite sous forme de textos, de photos ou de vidéos. « Le sextage fait désormais partie intégrante de la sexualité de bien des couples de 14 à 17 ans. Si votre jeune pratique le sextage et qu'il y a consentement des deux parties impliquées, c'est-à-dire un accord et un désir mutuels, il n'y a pas lieu de s'alarmer du comportement en tant que tel », explique René Morin, porte-parole francophone au Centre canadien de la protection de l'enfance. Ces échanges peuvent donc être réalisés dans un climat sain, par exemple entre deux partenaires amoureux exclusifs du même âge.

Quand les choses se corsent...

Les adolescents et adolescentes peuvent subir de la pression de la part de leur partenaire ou de leurs amis. Ceux-ci peuvent leur demander de se déshabiller devant une webcam ou de leur envoyer des photos d'eux nus par leur téléphone portable. « Des jeunes se laissent parfois influencer par peur du rejet ou de la discrimination, sans toutefois être à l'aise avec ces pratiques. Or, personne ne devrait se livrer à de tels actes sans être consentant à 100 % », signale M. Morin.

Le plus grand danger que comporte le sextage est de voir ses photos diffusées sans son consentement, par exemple après s'être fait voler son téléphone intelligent ou s'être fait pirater son ordinateur ou son compte sur les réseaux sociaux. Il est également possible de se tromper de destinataire en envoyant une photo ou une vidéo, ou que la personne la regarde par inadvertance dans un endroit public, à la vue de tous.

Les jeunes doivent aussi prendre conscience qu'ils courent un risque énorme en envoyant ce genre de matériel à leur partenaire amoureux du moment. « Après tout, on ne sait jamais ce qui peut arriver, insiste M. Morin. L'attitude d'une personne à l'égard d'une autre change parfois radicalement, pour une raison ou pour une autre. Des histoires qui tournent mal, nous en voyons tous les jours. »

Par exemple, un garçon peiné à la suite d'une rupture amoureuse pourrait vouloir se venger en partageant avec des amis, ou même sur les réseaux sociaux, des photos ou des vidéos compromettantes de son ex-copine, ou alors la menacer de les diffuser si elle ne revenait pas avec lui. On parle alors de sextorsion, un délit pour lequel les personnes fautives (même mineures) peuvent être poursuivies en justice.

La menace adulte

Très populaires, les systèmes de messagerie instantanée de Facebook, Instagram, Snapchat et plusieurs jeux vidéo permettent aux jeunes de clavarder avec des amis ou des amies, des connaissances... et des gens qu'ils ne connaissent pas. Les risques de dérapage sont d'autant plus élevés lorsque le sextage est pratiqué avec une personne inconnue. Sur les réseaux sociaux, les faux profils abondent, nombre d'entre eux ayant été créés par des personnes malveillantes, qui ont accès à une foule d'informations sur les jeunes, comme leur ville de résidence, leur école, les endroits qu'ils fréquentent et encore plus. « Là où il y a des enfants ou des ados sur Internet, il y a des prédatrices et des prédateurs sexuels, met en garde M. Morin. Par mesure de précaution, nous déconseillons donc à tous les ados de s'adonner au sextage, surtout avec des personnes inconnues. »

Le représentant du Centre canadien de la protection de l'enfance convient que « les contrôles parentaux sont de bons outils pour limiter l'accès à Internet et, par le fait même, aux cyberprédateurs et aux cyberprédatrices », mais que la meilleure arme reste l'éducation.

Le pouvoir du dialogue

Pour bien outiller vos jeunes, il n'y a rien de tel que la communication. Puisqu'un sujet comme le sextage peut les mettre mal à l'aise, évitez de les questionner directement sur leur situation. « Parlez-leur plutôt d'un cas vécu dont vous avez entendu parler ou que vous avez vu faire les manchettes, par exemple. De cette manière, vous pourrez exposer à votre enfant les dangers du sextage sans adopter un ton trop moralisateur ou alarmiste », suggère M. Morin.

Profitez de la conversation pour dire à votre jeune :

- qu'il peut vous parler d'une situation troublante en toute liberté et que vous ne lui interdirez pas l'accès à Internet ou à ses jeux pour autant ;
- de ne jamais accepter les demandes d'amitié de personnes inconnues sur les réseaux sociaux, car il pourrait s'agir d'un faux profil appartenant à un cyberprédateur ou à une cyberprédatrice, et de ne jamais participer à des conversations avec ces individus, encore moins si les propos sont à caractère sexuel ;
- qu'une relation saine se définit par le respect, la gentillesse et l'affection, et qu'il doit se tenir à l'écart de toute personne qui serait tentée de le manipuler, qui pourrait l'amener à poser des actions contre son gré et qui jouerait sur le sentiment de culpabilité.



LE SEXTAGE, EST-CE LÉgal ?

Selon la loi, si la personne photographiée ou filmée a moins de 18 ans, il s'agit de pornographie juvénile, et ce, même si elle a pris la photo elle-même (une autophoto), qu'elle a donné son consentement et que son destinataire a aussi moins de 18 ans. « Par le passé, certains jeunes qui s'adonnaient au sextage ont fait face à des accusations de possession, de production et de distribution de pornographie juvénile, des activités condamnées par le Code criminel. Mais on remarque un assouplissement législatif depuis un certain temps », précise M. Morin.

Pour obtenir plus d'informations à ce sujet, consultez l'article « Sextage : qu'est-ce que la loi permet ? » sur le site cliquezjustice.ca.

BESOIN D'AIDE ?

Vous soupçonnez votre ado de s'adonner au sextage et cela vous inquiète ? Plusieurs ressources d'aide sont offertes.

Pour les parents : parentscyberavertis.ca

Pour les ados : aidezmoisvp.ca ou jeunessejecoute.ca

Pour tous : cyberaide.ca

