

Les pieds dans les plats  
**QUELS SERONT  
LES ALIMENTS DE  
DEMAIN ?**

On aura tout vu !  
**LA MIGRAINE :  
UN CASSE-TÊTE  
DOULOUREUX**

Être parent  
**LA DOUANCE :  
ENTRE MYTHES  
ET RÉALITÉ**

# Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 20 | Numéro 4 | **AUTOMNE 2021**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction



## La tête sur les épaules



### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
<b>Quels seront les aliments de demain ?</b>	
ON AURA TOUT VU !	4
<b>La migraine : un casse-tête douloureux</b>	
BIEN DANS SA TÊTE	6
<b>La pleine conscience : cap sur le moment présent !</b>	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
<b>Comment choisir vos souliers de course</b>	
ÊTRE PARENT	8
<b>La douance : entre mythes et réalité</b>	
LES FINS MAUX DE BOB	8

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

L'automne, c'est la rentrée des classes pour près d'un million d'enfants québécois, qui ont maintenant réactivé leurs neurones pour une autre belle année d'apprentissage ! Nous avons préparé à cette occasion un numéro qui met en vedette la tête et le cerveau.

La chronique « Être parent » aborde le phénomène méconnu de la douance chez les jeunes. Si vous croyez que les enfants doués sont tous des premiers de classe ou des petits Mozart, détrompez-vous ! Nous déconstruisons quelques mythes sur le sujet.

La chronique « Bien dans sa tête » fait quant à elle la lumière sur la pleine conscience, qui gagne de plus en plus d'adeptes. Cette forme de méditation n'a rien d'ésotérique et fait même partie du cursus médical de certaines universités. Nous verrons en quoi ça consiste, quels sont les bienfaits et comment s'y initier.

Parce que tout le monde a déjà souffert d'un mal de bloc, le dossier central porte sur les maux de tête et la migraine. Chez certaines personnes, les maux de tête restent légers et faciles à traiter, alors que pour d'autres, la douleur devient tellement intense qu'elle les empêche de vaquer à leurs activités quotidiennes. Dans tous les cas, on nous explique comment les prévenir ou les soulager.

Dans un tout autre ordre d'idées, la nutritionniste Judith Blucheau nous parle d'insectes, d'algues et de viandes végés, trois aliments que l'on devra intégrer dans notre alimentation plus tôt que tard..., que ça nous plaise ou non ! Et puisque l'automne est la meilleure saison pour la course à pied, le journaliste Philippe Boivin a demandé à un spécialiste de nous détailler tous les éléments à considérer lors de l'achat de chaussures de course.

**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 des affaires publiques et des communications à la CCQ

#### REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Dominic Robert – AECQ  
Marie-Claude Tremblay – APCHQ  
René Turmel – ACRGTQ  
Amina Arbia – ACQ  
Andréanne Robitaille – ACQ

#### REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier – CSN-Construction  
Stéphane Payette – FTQ-Construction  
Carl Dufour – CSD Construction  
Isabelle C. Pelletier – SQC  
Nicolas Roussy – CPQMCI

#### RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi que Caroline Guy, conseillère en relations publiques à la CCQ, Julie-Audrey Beaudoin, conseillère à l'assurance maladie à la CCQ, et Évelyne Giard, conseillère aux avantages sociaux à la CCQ

#### CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

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

#### RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, 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

### CITRON ET DIGESTION



Une croyance veut que le jus de citron prévienne l'indigestion après un repas copieux. Mais ce n'est pas si simple... Comme l'indigestion peut avoir plusieurs causes (ex. : un excès alimentaire ou d'alcool, un reflux gastro-œsophagien, une infection), les études n'ont pas encore réussi à établir d'effet protecteur du citron pour l'ensemble de ces situations. Cela dit, cet agrume procure plusieurs bienfaits au système digestif. Il est notamment riche en flavonoïdes, qui auraient des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes bénéfiques pour la santé intestinale, et sa consommation réduirait le risque de cancer gastrique. Puis, grâce à son activité antimicrobienne, son jus pourrait diminuer les risques d'infection gastro-intestinale. (Source : sciencepresse.qc.ca.)

### L'AIR INTÉRIEUR, PLUS POLLUÉ QUE L'AIR EXTÉRIEUR

Saviez-vous que l'air intérieur est de 5 à 10 fois plus concentré en allergènes et en polluants que l'air extérieur ? Dans les résidences, entre autres, on répertorie plus de 500 composés organiques volatils (des contaminants atmosphériques), provenant des produits ménagers, des meubles, des cosmétiques et des objets de décoration, par exemple. Puis, comme les résidences sont plus étanches et isolées qu'il y a 50 ans, il faut 4 fois plus de temps qu'auparavant pour renouveler l'air intérieur lorsque les fenêtres sont fermées. Respirer de l'air pollué entraîne des lésions inflammatoires dans les muqueuses du nez et des bronches, ce qui les rend plus sensibles aux allergènes. Pour diminuer les concentrations d'allergènes dans la maison, on recommande donc de l'aérer tous les jours, 20 minutes le matin et 20 minutes le soir. (Source : sciencesetavenir.fr.)



### LA LAVANDE CONTRE LES POUX ?

Avec le retour en classe vient généralement une hausse des cas de poux. Dans le but de les tenir loin de la tête de leur enfant, certains parents lavent les cheveux de leur jeune avec des shampoings à la lavande ou déposent chaque matin quelques gouttes d'huile essentielle de lavande derrière leurs oreilles. Malheureusement, cela s'avère peu efficace selon les spécialistes et n'est pas sans effets secondaires (ex. : sensation de brûlure, démangeaisons, sécheresse du cuir chevelu). Dans un rapport clinique de l'Académie américaine de pédiatrie, on nous recommande donc d'éviter tout produit naturel contre les poux chez les enfants, incluant la lavande. (Source : sciencepresse.qc.ca.)

### LA TEMPÉRATURE CORPORELLE EN BAISSÉ

Nous avons appris à l'école que la température interne du corps humain tourne autour de 37 °C. C'est donc le chiffre que nous souhaitons voir apparaître sur notre thermomètre lorsqu'on prend notre température. Le hic, c'est que cette moyenne a été calculée il y a plus de 170 ans. Plusieurs études récentes avancent que la moyenne s'établirait plutôt autour de 36,1 °C. Est-ce parce que nos thermomètres sont plus précis qu'avant ? Non, estiment les scientifiques. Cela serait plutôt dû à une modification de notre métabolisme. Les conditions de vie actuelles et la meilleure santé des populations ont fait baisser le niveau d'inflammation chronique du corps, et sa température par le fait même. Le chauffage dans les maisons et les milieux de travail font également en sorte que notre « chauffage interne » s'active moins souvent. (Source : lepoint.fr.)



### TROP DORMIR, C'EST COMME PAS ASSEZ

On sait déjà que le manque de sommeil entraîne de nombreux problèmes, entre autres pour la mémoire, le système immunitaire et les capacités physiques. Or, une récente étude canadienne a découvert que dormir plus de 8 heures par nuit peut également devenir néfaste, en augmentant les risques de troubles cardiovasculaires et de mort prématurée. « Dormez juste assez, c'est-à-dire de 6 à 8 heures par nuit. Si vous dormez plus de 9 heures par nuit, vous devriez consulter votre médecin pour vérifier votre état de santé général », recommande l'auteure principale de l'étude menée par l'Université McMaster, en Ontario. (Source : nytimes.com.)

# QUELS SERONT LES ALIMENTS DE DEMAIN ?

**Des viandes végés, une salade d'algues et des insectes rôtis pourraient bien se retrouver sur votre table plus vite que vous le pensez (ou que vous le voudriez!). La nourriture du futur nous promet en effet quelques surprises... et beaucoup d'adaptation !**



## Les pieds dans les plats

Judith Blucheu, Dt. P., nutritionniste



La population mondiale croît d'année en année, et l'on estime qu'elle atteindra 10 milliards de personnes d'ici 2050. Pour être en mesure de nourrir tous ces humains sans épuiser les ressources naturelles de la planète, des chercheurs étudient de nouvelles avenues d'alimentation. À quoi ressemblera notre menu, dans 30 ans ? Regard sur quelques aliments qui composeront notre assiette de demain.

### Les viandes végétales à la rescousse !

De plus en plus de gens adoptent une alimentation semi-végétarienne. D'abord, pour des raisons de santé, puisqu'une consommation élevée de viande (surtout de viande rouge et de viandes transformées) est associée à un risque supérieur de développer différents problèmes de santé, comme des maladies cardiovasculaires et certains cancers. Puis, par souci environnemental, car les méthodes d'élevage pour produire de la viande nuisent grandement à l'écosystème de la planète.

Les fabricants alimentaires répondent à l'appel des consommateurs en développant de plus en plus d'options d'aliments à base de protéines végétales qui ressemblent à de la vraie viande et qui en ont le goût. Les galettes Beyond Meat en sont un exemple. La teneur en protéines d'une galette 100 % végétale est similaire à celle d'une boulette de viande. Par contre, pour le moment, celles-ci présentent encore une liste d'ingrédients très longue (près de 20 ingrédients) en plus d'une haute teneur en sodium.

Cela dit, il y a fort à parier que les produits de substitution d'origine végétale continueront de se développer ces prochaines années. À l'heure actuelle, vous pouvez déjà essayer le tempeh, un produit à base de soya fermenté qui a le goût des champignons et des noix. Cet aliment originaire d'Indonésie est très apprécié pour son contenu en protéines complètes (des protéines similaires à celles de la viande) et en fibres. Le tempeh ressemble au bloc de tofu traditionnel et, bonne nouvelle, il se cuisine aussi facilement, que ce soit dans les currys, dans les sautés, ou qu'on le fasse griller !

Vous pouvez également cuisiner avec des protéines végétales texturées (aussi connues sous le nom de PVT), qui sont un sous-produit de l'extraction de l'huile de soya. Il suffit de les réhydrater dans de l'eau bouillante, de les égoutter, puis de les faire revenir dans un peu d'huile. Comme leur consistance ressemble à celle du bœuf haché, les PVT peuvent remplacer partiellement ce dernier dans pratiquement toutes les recettes, comme les boulettes pour les burgers, la sauce bolognaise, les tacos ou les raviolis, par exemple.

---

**L'assiette de demain peut nous paraître tout droit sortie d'un film de science-fiction, mais parions que nous apprendrons à savourer ces nouveaux aliments assez rapidement !**

---

### Impec, les insectes !

Mangeriez-vous des chenilles, des criquets ou des sauterelles ? Ne faites pas la grimace, on considère les insectes comme les protéines de l'avenir ! Leur production est avantageuse pour l'environnement, puisqu'elle nécessite peu d'espace, de faibles quantités de nourriture et d'eau, puis elle émet peu de gaz à effet de serre.

D'un point de vue nutritionnel, les insectes fourmillent de nutriments. Ils représentent une excellente source de protéines de haute qualité et, à poids égal, en comptent autant (et parfois même le double) que le bœuf. Ils renferment peu de matières grasses et celles-ci sont bonnes pour la santé (gras oméga-3). Ils fournissent aussi des fibres, de la vitamine B<sub>12</sub>, du fer et du calcium. Différents produits à base d'insectes commencent d'ailleurs à faire leur apparition dans les supermarchés et certains affichent même le logo « Aliments du Québec ». Le seul hic : leur prix de vente demeure élevé pour le moment. Les personnes allergiques aux crustacés doivent aussi savoir qu'elles peuvent présenter une allergie aux insectes.

Prêt à faire le saut ? Ajoutez de la poudre de grillons à vos potages, trimbalez des barres protéinées aux insectes lors de vos randonnées ou optez pour des ténébrions séchés en collation.



### Algues en vogue

Les algues croissent très rapidement et elles peuvent être cultivées à la fois dans les environnements marins et les plans d'eau douce. Ces avantages notables pourraient contribuer à contrer les pénuries alimentaires dans le monde. De plus, elles renferment une valeur nutritive fort intéressante en fournissant des antioxydants, des fibres et une panoplie de vitamines et de minéraux.

Les algues sont vendues fraîches, séchées ou en flocons, et on les classe habituellement en trois grandes catégories, selon leur couleur (rouges, vertes ou brunes). Consommer des algues ne se limite pas qu'à manger des sushis ! Leur saveur unique rehausse le goût de nombreux plats. Ajoutez un océan de saveurs à votre menu en préparant une salade de wakamé en entrée, en combinant de la laitue de mer séchée à votre poké ou en saupoudrant des flocons de nori dans vos frappés aux fruits.



# LA MIGRAINE : UN CASSE-TÊTE DOULOUREUX

**Insidieuse et invalidante, la migraine touche près de 14 % de la population mondiale, selon Statistique Canada. Alors que certaines personnes n'en souffrent qu'occasionnellement, d'autres voient leur quotidien chamboulé par ses différents symptômes handicapants. Tour d'horizon de cette maladie neurologique aux mille visages.**

Loin de n'être qu'un mal de tête passager, les crises migraineuses peuvent durer de quelques heures... à plusieurs jours ! Et la maladie peut être vécue de différentes façons. Voici les divers types de migraine et leurs symptômes, tels qu'expliqués par l'organisme Migraine Québec sur son site [migrainequebec.org](http://migrainequebec.org).



## TÉMOIGNAGE

### Apprendre à vivre avec la maladie

« Alors que j'étais adolescente, les maux de tête, maux de ventre, maux de cœur et évanouissements étaient considérés comme des signes de croissance. Avec le temps, les douleurs ont évolué et sont devenues de plus en plus imprévisibles et agressives. J'ai prêté mon corps à tous les traitements possibles dans le but et l'espoir d'éliminer les tensions pouvant déclencher celles-ci, incluant la psychothérapie.

Beaucoup plus tard, ma neurologue m'a finalement diagnostiqué une migraine chronique. Je suis tombée en invalidité de courte durée, puis de longue durée, avec tout le découragement et la pression de faire reconnaître la maladie et surtout de me faire entendre.

Ma vie a pris un nouveau tournant quand j'ai compris que j'étais la personne qui serait responsable de la prise en charge de MA santé : j'ai déménagé dans un environnement de vie plus près de la nature et j'ai exploré des outils de gestion de la douleur comme la méditation. »

— Maryse

Propos tirés de [migrainequebec.org](http://migrainequebec.org).

## Les causes : la médecine hésite encore

Pour certaines personnes, les changements hormonaux (dont ceux survenant à la puberté ou encore à chaque cycle menstruel) semblent avoir un effet sur le déclenchement des crises. « C'est ce qui explique en partie pourquoi on observe plus rarement la migraine chez les enfants », souligne la neurologue spécialiste de la migraine et des céphalées, la D<sup>re</sup> Heather Pim. « Cependant, on ignore toujours la cause première de cette maladie, bien qu'on suppose qu'une prédisposition génétique contribue à son développement », poursuit celle qui assure également la présidence de Migraine Québec.

Signe éloquent de la complexité de cette maladie invisible, 60 % des femmes et 70 % des hommes migraineux reçoivent d'abord un diagnostic inexact. « Il n'existe pas de test précis pour déceler la migraine, ce qui complique la tâche des spécialistes de la santé. Si on était capable de poser un diagnostic avec des résultats de prises de sang ou des radiographies, par exemple, on hésiterait beaucoup moins à se prononcer », explique-t-elle.

## Un journal de bord pour diminuer les crises

Les premières crises migraineuses se manifestent souvent dans la vingtaine ou dans la trentaine, un moment de la vie où l'on éprouve généralement plus de stress. « Il est difficile de prouver que le stress déclenche directement les crises, mais il est un des principaux facteurs aggravants reconnus », confirme la médecin.

Pour aider les personnes migraineuses à mieux cerner les facteurs aggravants, la D<sup>re</sup> Pim leur recommande de tenir un journal de bord dans lequel elles notent les périodes où elles ressentent plus de stress ou d'anxiété, les nuits plus courtes, le cycle menstruel, les aliments consommés et l'exposition à de la lumière intense ou à des bruits forts. « S'il vous est possible d'exercer un certain contrôle sur vos propres facteurs aggravants, vous serez probablement en mesure de diminuer la fréquence ou l'intensité des crises. Sinon, vos observations seront d'une aide précieuse pour votre médecin, qui saura ainsi mieux adapter votre plan de traitement », indique-t-elle.

## L'importance des saines habitudes de vie

Une hydratation suffisante (environ 2 litres d'eau chaque jour), une bonne hygiène du sommeil et un mode de vie actif ont tous le pouvoir d'améliorer la situation des personnes migraineuses. Conserver une bonne posture toute la journée et réaliser des étirements régulièrement pour prévenir les tensions au niveau du cou sont aussi conseillés par la D<sup>re</sup> Pim. En ce sens, l'aide d'un ou d'une spécialiste en physiothérapie ou en ergothérapie peut être bénéfique.

En ce qui concerne l'alimentation, bien que des personnes migraineuses aient observé une corrélation entre certains aliments (comme le gluten, l'alcool et les agents de conservation) et le déclenchement et l'intensité des crises, la D<sup>re</sup> Pim ne prescrit aucune diète spécifique : « Un aliment qui peut nuire à un individu n'aura possiblement aucun effet sur un autre. »

## Des remèdes personnalisés

Quiconque suspecte de souffrir de migraines doit consulter rapidement, car il faut éviter de s'automédicamenter avec des analgésiques, comme le Tylenol, ou des anti-inflammatoires, comme l'Advil ou le Motrin. Pourquoi donc ? « Pour éviter la céphalée de rebond, soit des maux de tête causés par la prise de ces médicaments plus de 10 jours par mois », met en garde la D<sup>re</sup> Pim.

Les médecins peuvent prescrire des médicaments sous ordonnance de la famille des triptans, efficaces pour casser les crises, ainsi que des antinauséux. Certains antidépresseurs pris à faible dose, tout comme des médicaments servant à réguler la pression artérielle ou encore à soigner l'épilepsie, peuvent également constituer des traitements. « Toutefois, il est préférable de consommer le moins de médicaments possible pour en éviter les effets secondaires », précise-t-elle. Les personnes souffrant de migraines sévères peuvent aussi avoir recours à des anticorps monoclonaux sous forme d'injections, qui comportent moins d'effets secondaires que les traitements précédemment nommés. Leur prix est cependant nettement plus élevé.

Finalement, des injections de toxine botulinique purifiée (Botox) à des fins médicales ont aussi démontré leur efficacité pour diminuer la fréquence et l'intensité des crises pour plusieurs personnes aux prises avec une migraine chronique, parfois en complément avec d'autres médicaments. « Il n'existe pas de remède universellement efficace pour chaque type de migraine. Accompagnée de son ou de sa médecin, chaque personne doit expérimenter différents traitements afin de trouver celui auquel elle répond le mieux », souligne la D<sup>re</sup> Pim.

## Les deux grandes catégories de migraine

### La migraine sans aura (ou migraine commune)

Il s'agit du type de migraine la plus répandue. En plus des maux de tête (céphalées), la migraine sans aura s'accompagne souvent d'une sensibilité à la lumière et aux bruits ainsi que de nausées, parfois fortes, menant à des vomissements. Ces symptômes peuvent également annoncer la crise quelques heures, voire quelques jours avant qu'elle survienne. Durant cette phase, dite prémonitoire, on note d'autres signes avant-coureurs possibles, comme de la confusion, une vision trouble, une humeur changeante, des fringales, de la fatigue ainsi que des raideurs ou de la douleur au niveau du cou.

### La migraine avec aura (aussi connue sous le nom de « migraine classique » ou « compliquée »)

Selon Migraine Québec, entre 15 et 25 % des personnes migraineuses expérimenteront une migraine avec aura tôt ou tard dans leur vie. Celle-ci se démarque par des symptômes neurologiques ou des troubles visuels faisant leur apparition de 10 à 60 minutes avant les maux de tête et durant une heure tout au plus. L'aura visuelle est la plus commune : beaucoup de personnes migraineuses disent apercevoir à ce moment des flashes lumineux ou un zigzag oscillant de droite à gauche dans leur champ de vision ou même perdre partiellement ou complètement la vue avant de la retrouver. Plus rarement, les symptômes d'aura peuvent inclure un engourdissement, un affaiblissement musculaire sur un côté du corps, des picotements au niveau du visage ou des mains, une élocution longue ou hésitante et de la confusion.

### Parmi celles avec aura, on trouve les migraines :

#### ● sans céphalée

Elle peut causer les symptômes neurologiques ou les troubles visuels d'une migraine avec aura, à l'exception des maux de tête.

#### ● du tronc cérébral ou basilaire

Elle affecte particulièrement les enfants ainsi que les adolescentes (notamment à cause du cycle menstruel) et comprend différents symptômes accompagnant les maux de tête : perte partielle ou complète de la vue, vision double, étourdissements, vertiges, perturbation de la coordination, élocution difficile, acouphènes et évanouissements.

#### ● hémiplégique

Bien que peu fréquente, celle-ci entraîne entre autres symptômes la paralysie d'un côté du corps pouvant durer plusieurs jours, et ce, avant ou après l'apparition des maux de tête.

#### ● rétinienne

Comme son nom l'indique, cette migraine provoque des troubles ou une perte de vision dans un œil et très souvent des céphalées, sans toutefois entraîner d'autres symptômes.

**Les différents types de migraine avec ou sans aura peuvent être épisodiques (de 1 à 6 crises par mois), épisodiques fréquentes (de 7 à 14 crises par mois) ou encore chroniques (15 crises ou plus par mois). Chaque crise dure généralement entre 4 et 72 heures.**

## Et s'il s'agissait plutôt d'un mal de tête ?

Voici quelques indices qui vous aideront à différencier la céphalée de tension, soit un mal de tête dit ordinaire, de la migraine :

- Intensité légère ou modérée ;
- Douleur des deux côtés de la tête ;
- N'est pas associée à des troubles digestifs (nausées, vomissements) ;
- N'est pas aggravée par l'activité physique ;
- Sans aura.

La céphalée de tension épisodique peut durer de 30 minutes à plusieurs jours. Parmi les déclencheurs, on trouve les troubles du sommeil, le stress, les tensions cervicales, les fluctuations hormonales et la fatigue oculaire. On réussit généralement à la soulager grâce à des médicaments en vente libre comme l'acide acétylsalicylique (Aspirine) ou l'ibuprofène (Advil, Motrin). On évite toutefois d'en prendre régulièrement, pour éviter de développer une céphalée de rebond. On peut plutôt tenter de réduire le nombre d'épisodes en s'hydratant bien, en revoyant son hygiène de sommeil et en améliorant sa gestion du stress.

Lorsque les symptômes apparaissent plus de 15 jours par mois, on parle de céphalée de tension chronique. Il est alors recommandé de consulter son ou sa médecin de famille pour trouver le traitement approprié.



# Bien dans sa tête

Marie-Josée Roy, journaliste

# LA PLEINE CONSCIENCE

## CAP SUR LE MOMENT PRÉSENT!

**L'expression « pleine conscience », une traduction de l'anglais *mindfulness*, est sur toutes les lèvres depuis quelques années. Enseignée dans certaines facultés de médecine, adoptée par des chefs d'entreprise, elle a même fait l'objet d'études qui ont démontré ses vertus. Mais qu'est-ce que la pleine conscience ? Comment l'apprivoiser ?**

La pleine conscience est une forme de méditation qui invite à nous ancrer dans le moment présent en prêtant attention à ce qui nous entoure, mais aussi à nos pensées, à nos sensations corporelles et à nos émotions, le tout sans porter de jugement. L'heure n'est pas à l'analyse : on se contente d'accueillir ce qui est et d'accepter ce qui n'est pas. « C'est un exercice qui sollicite deux choses que tout le monde possède à différents niveaux : la concentration et l'attention », souligne Nicole Bordeleau, maître en yoga et en méditation, auteure et conférencière.

### L'art d'entraîner son esprit

Nicole Bordeleau le mentionne d'emblée : la méditation pleine conscience possède des propriétés apaisantes, mais elle est loin d'être un simple exercice antistress. « On perd beaucoup de richesse, si l'on néglige la dimension spirituelle. Méditer, c'est entrer en amitié avec soi. » Cette démarche n'est pas la chasse gardée des initiés, mais elle requiert qu'on laisse ses préjugés au vestiaire. « On doit se familiariser avec le fonctionnement de son esprit et l'entraîner à être pleinement présent, sans jugement », explique la maître en méditation.

Sentir le vent sur son visage, percevoir la délicieuse odeur du café matinal, écouter la pluie tomber : la pleine conscience se pratique à travers ses occupations quotidiennes. « On peut méditer en faisant la vaisselle, dit-elle. Tous ces petits instants sont des moments de pleine conscience qui s'additionnent comme les grains d'un mala [collier utilisé pour la récitation des mantras] tout au long de la journée. L'important est de vivre l'instant présent en évitant d'analyser les pensées, les sensations et les émotions qui nous assaillent. »

### La pleine conscience au quotidien

Vivre en pleine conscience demande de se concentrer sur une seule chose à la fois en faisant abstraction des nombreuses tâches qui nous appellent. Au travail, par exemple, le simple fait de nous accorder quelques minutes pour nous recentrer nous rendra plus productifs.

Après avoir observé des membres des forces d'élite de l'armée américaine, une équipe de recherche de l'Université de Miami a démontré en 2019 que la pleine conscience améliorerait les fonctions cognitives. Cette pratique aurait également un effet sur notre humeur, notre bien-être physique et mental, notre niveau de stress et la gestion de nos émotions.

Nicole Bordeleau conseille cependant d'apprivoiser tranquillement cette forme de méditation. « C'est simple, mais ce n'est pas facile ! Parfois, l'ambition est trop forte au départ et on se décourage facilement. C'est souvent pour cette raison que les gens laissent tomber. » En misant sur de courtes séances espacées tout au long de la journée, on s'assure d'une initiation en douceur. « Les séances peuvent totaliser de 20 à 30 minutes par jour, assure-t-elle. Et quels que soient l'endroit et le moment choisis pour s'offrir un répit, on doit se sortir de la tête qu'on est en train de méditer. Cette simple pensée suffit pour provoquer un blocage. »

### Comment faire le vide ?

On a beau avoir les meilleures intentions du monde, il n'est pas toujours facile de demeurer concentré sur le moment présent. Entre métro, boulot et dodo, notre esprit, sollicité de toutes parts, tend à se laisser distraire. « Chaque fois que le mental s'échappe, ce n'est pas un échec, au contraire. Du moment qu'on s'en rend compte, ça solidifie la pratique », affirme Nicole Bordeleau, qui compare l'esprit peu formé à la pleine conscience à un embouteillage. « Quand on commence à méditer, c'est comme être sur une autoroute un vendredi à 16 h : nos pensées sont pare-chocs à pare-chocs. En progressant, en méditant de 20 à 30 minutes tous les jours, il y aura beaucoup plus d'espace entre nos pensées. »

La spécialiste conseille d'éviter les distractions causées par les appareils électroniques (cellulaire, tablette, ordinateur, etc.) et de se concentrer sur ses sensations corporelles. Quelle émotion ressent-on ? De quelle façon se manifeste-t-elle ? A-t-on l'estomac noué ? La gorge serrée ? Le sang qui monte aux tempes ? Concentré ainsi sur le moment présent, l'esprit se libère des tensions liées au passé et à l'avenir. « Tranquillement, il s'apaise et revient à sa véritable nature, un état beaucoup plus paisible qu'on pourrait le croire. Méditer nous aide à réaliser d'où viennent nos peurs, nos colères, nos chagrins et notre impatience. Ça permet d'apprendre à répondre au lieu de réagir. Il y a des transformations profondes et durables qui s'opèrent à l'intérieur de nous », conclut Nicole Bordeleau.



## 2 EXERCICES À ESSAYER



### Avant de manger

Avant même de prendre une première bouchée, on prête attention aux couleurs de son plat, aux odeurs qui s'en dégagent et à la façon dont les aliments sont présentés. On prend une bouchée en se concentrant sur les saveurs et les textures, quitte à fermer les yeux un instant. On pose ses ustensiles entre chaque bouchée et on demeure à l'écoute de son corps pour reconnaître ses signaux de satiété.



### Avant d'aller au lit

Pour apaiser son esprit agité, on se concentre sur sa respiration. Après avoir expulsé l'air de ses poumons, on ferme la bouche et on inspire en comptant mentalement jusqu'à quatre. On retient son souffle pendant que l'on compte jusqu'à sept, et on expire finalement par la bouche en comptant jusqu'à huit. Répéter trois fois cet exercice de respiration aura un effet bénéfique sur le système nerveux.

## POUR EN SAVOIR PLUS



### Revenir au monde : vivre au cœur de l'instant présent grâce à la méditation

Nicole Bordeleau (Éditions de l'Homme)



### Méditer sans complexe : 28 jours de pleine conscience

D<sup>re</sup> Sophie Maffolini (Éditions Cardinal)



### Changer sa perception grâce à Bouddha : dix pratiques thérapeutiques pour développer la pleine conscience

Bhante Henepola Gunaratana (Marabout)

# 1, 2, 3, bougez !

Philippe Boivin, journaliste

## COMMENT CHOISIR VOS SOULIERS DE COURSE

**Vous croyez que les meilleures chaussures de course sont munies de toutes sortes de technologies révolutionnaires justifiant leur prix élevé ? Détrompez-vous : les nouveaux coureurs et coureuses ont plutôt intérêt à se tourner vers des modèles bien simples... et moins chers.**

Le physiothérapeute Blaise Dubois souhaite enrayer toutes les fausses croyances entourant les chaussures de course, notamment avec La Clinique Du Coureur ([lacliniqueducoureur.com](http://lacliniqueducoureur.com)), un organisme qu'il a fondé afin d'offrir de la formation continue aux spécialistes de la santé relativement à ce sport qui l'anime depuis toujours.

« Toutes ces technologies avec lesquelles rivalisent les entreprises de fabrication de chaussures ne sont en réalité que des arguments de marketing », tranche-t-il d'entrée de jeu. Il affirme même que les populaires semelles antichocs et les modèles antipronateurs, qui stabilisent le pied, ne préviennent pas efficacement les blessures.

### Attention aux conseils en boutique !

Outre la publicité parfois trompeuse, les vendeurs et les vendeuses en boutique propagent également parfois de la mauvaise information. À titre d'exemple, selon une étude publiée dans le magazine *Footwear Science*, plus de la moitié recommandent à leur clientèle de prioriser les modèles se vendant au prix fort. « Durant leur formation, on leur enseigne que ces modèles offrent une meilleure protection pour le coureur ou la coureuse que ceux qui sont plus abordables. Mais c'est complètement faux ! Il faut parfois se méfier des conseils prodigués en boutique », prévient-il.

### BON À SAVOIR

#### Vous devez remplacer vos chaussures de course quand...

elles sont déformées, inconfortables et qu'elles affectent votre mouvement naturel. Ne vous fiez pas au mythe selon lequel vous devriez changer de souliers tous les 800 km.

#### Vous devez les nettoyer...

à la main, avec un linge humide ou une brosse souple et un peu de savon ou de chasse-taches. Évitez la laveuse et la sècheuse, qui les déformeront. Et si les mauvaises odeurs vous importunent, laissez-les à l'extérieur, à l'abri des intempéries, ou recouvrez à un désodorisant en vaporisateur.

### Différentes chaussures pour différentes surfaces ?

En course à pied, il est conseillé de varier les terrains afin de prévenir les blessures de surutilisation. Mais devriez-vous changer de chaussures en fonction des types de surface ? Cela dépend. Vous pouvez porter les mêmes pour la route, la piste d'athlétisme et le tapis roulant ainsi que pour les parcours de cross-country (en pelouse ou terre battue). En hiver ou pour la course en sentier (*trail*), par contre, préférez des modèles munis de crampons, pour obtenir plus d'adhérence.

### Quel type de chaussures privilégier ?

Bien qu'il appartienne à chaque personne de trouver chaussure à son pied (littéralement), il existe quelques caractéristiques générales à rechercher lors de votre magasinage. Selon M. Dubois, un soulier de course devrait :



**être confortable** : la chaussure ne crée pas de friction ni de point de pression. Toutefois, nul besoin de vous sentir « comme sur un nuage » ;



**être simple** : la chaussure n'a besoin d'aucune technologie superflue. Vous pourrez donc trouver une excellente paire à prix modique ;



**respecter la forme du pied** : la chaussure n'est pas trop pointue, pour éviter de serrer et de déformer les orteils ;



**respecter la biomécanique de course naturelle** : plus la chaussure est légère, avec une semelle mince et souple et sans élévation au talon, moins elle altérera votre technique de course.

### Minimaliste ou maximaliste : pour mieux s'y retrouver

Avez-vous déjà entendu parler de l'indice minimaliste ? Il s'agit d'une cote donnée aux chaussures de course pour mieux les catégoriser. Celles qui sont légères et souples dont la semelle est très mince et dépourvue de dénivelé sont considérées comme plus minimalistes. Les chaussures à orteils (ou gants de pieds) ont, par exemple, un indice minimaliste qui se rapproche de 100 %. À l'opposé, les chaussures épaisses (et conséquemment plus lourdes), plus rigides et munies de diverses technologies auront un indice minimaliste plus bas. Ce sont celles qu'on appelle « maximalistes ».

#### Pour les personnes débutantes

M. Dubois conseille de commencer à courir avec des modèles entre 60 et 80 % minimalistes. « Vous attaquerez ainsi moins le sol avec le talon et vous aurez plus de légèreté », résume-t-il. Toutefois, ce type de chaussures augmente le stress sur le pied, le tendon d'Achille et le mollet. « Si vous ressentez de la douleur dans ces régions du corps, privilégiez des séances d'entraînement plus fréquentes, voire quotidiennes, mais plus courtes. »

#### Pour les personnes habituées

Si vous vous êtes pleinement adapté à courir avec des chaussures maximalistes et que vous vous portez bien, ne changez pas vos habitudes, puisque vous pourriez vous blesser aux pieds avec de nouvelles chaussures plus minimalistes. Cependant, les chaussures maximalistes augmentent le stress sur les genoux, les hanches et le dos. Si vous avez des problèmes persistants à ces parties du corps, vous aurez intérêt à regarder du côté des modèles plus minimalistes. « Attention ! Pour passer sans heurt à un modèle minimaliste, vous devrez procéder progressivement. Par exemple, vous pourriez porter vos nouvelles chaussures quelques minutes par entraînement seulement, afin de mieux terminer avec vos anciennes, et ce, durant six mois. Après cette période, vous serez en mesure de courir seulement avec votre paire minimaliste », précise le physiothérapeute.



## MÉDIC CONSTRUCTION EN LIGNE

Faites comme 25 000 travailleuses et travailleurs de l'industrie et transmettez dès maintenant vos réclamations via l'appli MÉDIC

Pour en savoir plus : [www.ccq.org/medicenligne](http://www.ccq.org/medicenligne)  
Téléchargez l'application mobile MÉDIC Construction



# La douance

## ENTRE MYTHES ET RÉALITÉ

La douance chez les enfants est encore méconnue, mal comprise, et parfois diagnostiquée à tort... Voici un tour d'horizon sur la question.

Il n'existe pas de définition unique pour décrire le haut potentiel intellectuel, autre nom utilisé pour parler de la douance. Selon le Centre intégré de développement de la douance et du talent, il s'agit d'une capacité qu'ont certains enfants à apprendre exceptionnellement vite. C'est le cas de Léa, 8 ans. « Quand ma fille a commencé sa première année, il est vite devenu clair que le modèle d'apprentissage que lui offrait l'école de quartier était nettement insuffisant pour ses besoins », explique Marie, sa mère.

### Quand consulter ?

La douance ne devrait pas être un motif de consultation en soi, sauf s'il y a une décision pédagogique à prendre pour l'enfant, comme de devancer l'âge d'admission à l'école, de lui faire sauter un niveau ou de l'orienter vers un programme pédagogique spécifique. « Malgré que ce soit un motif de consultation fréquent, la douance est rarement la cause de problèmes comportementaux, psychoaffectifs ou sociaux », disent Julie Duval et Marie-Josée Caron, neuropsychologues et conférencières. Contrairement à la croyance populaire, une douance ne s'accompagne que très rarement d'autres problèmes comportementaux, émotifs ou relationnels. Si ces difficultés sont présentes chez l'enfant, la démarche de consultation devrait plutôt être axée sur ces difficultés, qu'il y ait une douance ou non.

Pour faire une évaluation de douance, il est nécessaire de faire appel à des spécialistes recommandés par le ou la médecin de famille ou par un centre local de services communautaires (CLSC), par exemple. Une équipe multidisciplinaire, composée entre autres de neuropsychologues et de psychologues, pourra faire l'évaluation qui permettra de déterminer si oui ou non l'enfant est doué. Les spécialistes procéderont par des tests de quotient intellectuel standardisés, mais ils devront compléter l'évaluation personnalisée par des entretiens avec les proches de l'enfant. Cela leur permettra de dresser le profil détaillé de ses forces et faiblesses, et de présenter un plan d'intervention adapté à l'état cognitif de l'enfant. Ils formuleront ensuite, si nécessaire, des recommandations pour outiller l'enfant et son entourage afin de bien répondre à ses besoins.

### Des comportements doués

Les manifestations de la douance varient d'un enfant à l'autre. Il n'existe aucun critère, aucune caractéristique définitive, aucun questionnaire qui permettent à eux seuls de diagnostiquer la présence d'un haut potentiel intellectuel. Pour le déceler, le psychologue et pionnier dans le domaine de l'éducation des enfants doués Joseph Renzulli soutient qu'il faut plutôt relever des « comportements doués ».

Les comportements doués sont des interactions entre l'aptitude intellectuelle (intelligence, raisonnement, etc.), la créativité (création de solutions novatrices, capacité d'adaptation, etc.) et l'engagement (motivation, confiance en soi, etc.).

Une personne douée peut se démarquer tant sur le plan scolaire que sur les plans professionnel, sportif et artistique. Toujours selon Joseph Renzulli, il existerait deux profils de douance.

#### La douance scolaire

L'enfant possède de fortes aptitudes intellectuelles qui lui permettent d'avoir de très bons résultats à l'école et lors d'examens.

#### La douance créative-productive

L'enfant éprouve un fort besoin de changer les choses, d'innover et d'avoir une influence sur les autres. Les jeunes qui ont ce profil se démarquent par leur détermination et par leurs compétences exceptionnelles.

### Des défis particuliers

« De plus en plus de publications, documentaires et autres contenus médiatiques dépeignent l'enfant doué comme étant bon en classe, parfois anxieux, hypersensible ou hyperactif, souvent créatif et en opposition », disent Julie Duval et Marie-Josée Caron en soulignant que ce portrait relève du mythe. S'il est vrai que certains enfants peuvent présenter ces traits en plus d'une douance, ces profils appelés *twice* (pour doublement exceptionnels) sont très rares.

Cela dit, les besoins des élèves doués ne sont parfois pas pris en compte par l'école et le personnel qui y travaille.

Parce qu'il doit desservir un grand nombre d'élèves et jongler avec une multitude de capacités d'apprentissage et d'intérêts, le système scolaire peut ne pas convenir aux élèves doués. Ceux-ci risquent alors de faire face à un manque de stimulation ou de rencontrer différents problèmes, souvent par manque d'intérêt.

C'est ce qu'a vécu Léa. « Sa motivation chutait à vue d'œil et elle était toujours triste ou fâchée en parlant de l'école. Après plusieurs rencontres avec son enseignante et avec la direction de l'école, nous avons finalement fait évaluer Léa et cherché une école spécialisée. Elle est maintenant plus heureuse

d'être entourée par des enfants qui lui ressemblent et qui apprennent un peu selon le même modèle qu'elle. Nous avons eu de la chance d'avoir une école adaptée pas trop loin de la maison », reconnaît Marie.

Le gouvernement du Québec a d'ailleurs annoncé, en juin dernier, qu'il allait investir 9,4 millions de dollars pour créer des classes destinées aux élèves doués. La mesure soutiendra aussi la formation et l'accompagnement du personnel éducatif pour une meilleure compréhension de la douance. Il s'agit d'une bonne nouvelle pour les enfants qui n'ont pas accès à une école spécialisée !

