

Pour une industrie **en santé**

Volume 23 • Numéro 1 • **HIVER 2024**

Journal destiné aux assurés
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺**

A hiker wearing a dark jacket, dark pants, and a large orange backpack is walking away from the camera on a snowy mountain path. The path is partially covered in snow and partially in a muddy brown slush. The background shows snow-covered evergreen trees and a clear blue sky. The overall scene is bright and crisp, suggesting a winter day.

**En mode
introspection**



Mot du Comité

Pour plusieurs, l'hiver est la saison du repos. On s'encabane et on ralentit nos activités, ce qui nous amène à un état propice à l'introspection. L'équipe du journal a donc pensé vous présenter un numéro axé sur cette idée de s'observer soi-même, d'analyser ses comportements et de les revoir au besoin pour jouir d'une meilleure santé physique et mentale.

Le dossier principal porte sur un sujet qui est sur toutes les lèvres depuis la publication au début 2023 des *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*, qui insiste sur les risques de boire plus de deux verres par semaine. Cela en a fait réfléchir plusieurs sur leur propre consommation d'alcool. Et certaines personnes ont même entamé une démarche pour boire moins.

Que vous viviez en couple ou en famille, vous avez sûrement eu maintes discussions avec votre partenaire sur la répartition des tâches. Mais avez-vous déjà parlé du partage des responsabilités en lien avec ces tâches, plus communément appelé la « charge mentale »? Qui la porte, chez vous? Avez-vous essayé de mieux la diviser? Allez lire l'article de la journaliste Catherine Couturier, pour en savoir plus.

Selon l'Institut de la statistique du Québec, plus de 15 % des familles de la province étaient recomposées, en 2021. Être en couple avec une personne qui a des enfants fait automatiquement de nous un beau-père ou une belle-mère. Cela vient avec son lot de questions : quelle place devrait-on occuper dans la vie des enfants de notre conjoint ou conjointe, puis dans celle de l'autre parent biologique? Comment se faire accepter auprès de ses beaux-enfants? L'experte en relations familiales Marie-Christine Saint-Jacques a fourni plusieurs pistes de réponses à la journaliste Mélina Nantel.

Finalement, n'oubliez pas de lire la chronique de la nutritionniste Judith Blucheu sur les aliments fermentés et leurs bienfaits sur la santé ainsi que la chronique sur l'activité physique qui porte sur le *fat bike*.

Bonne saison hivernale!

Le Comité

Sommaire

04 Saviez-vous que...?!

06 Les pieds dans les plats

Les aliments fermentés
et leurs bienfaits

09 On aura tout vu!

Doit-on revoir notre
consommation d'alcool?

15 Bien dans sa tête

Équilibrer la charge mentale
dans le couple

18 1, 2, 3, bougez!

Le *fat bike* : un plaisir
hivernal immense!

22 Être parent

Comment apprivoiser le rôle
de beau-parent?



Pour une industrie **en santé**

Le journal *Pour une industrie en santé* est destiné aux personnes travaillant dans l'industrie de la 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 principal des affaires publiques et des communications à la CCQ | Pascal Gingras, chef de section des communications corporatives et de la promotion à la CCQ

Représentants patronaux

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

Représentants syndicaux

Richard Galarneau – CSN-Construction
Stéphane Payette – FTQ-Construction
Marco Patenaude – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQMCI

Réalisation du journal

Dialogue, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi qu'Anaïs Bastien, conseillère en relations publiques à la CCQ, et Évelyne Giard, conseillère aux avantages sociaux à la CCQ

Conception et infographie

Dialogue, en collaboration avec Tatum Agence créative
© images : stock.adobe.com

Révision linguistique

Dialogue, 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

Cardio ou musculation?

Le débat persiste sur ce qui est meilleur pour la santé : vaut-il mieux faire du cardio, ou lever des poids et haltères? Une étude publiée dans le journal *Current Sports Medicine Reports* a évalué les effets à long terme de l'adoption des directives en matière d'activité physique. Au Canada, par exemple, on conseille aux adultes de faire chaque semaine 150 minutes d'activités aérobiques d'intensité modérée à élevée ainsi qu'un minimum de 2 activités de renforcement musculaire. Toujours selon cette étude, suivre la recommandation relative à l'exercice aérobique réduit le risque de décès prématuré de 15 à 35 %, se conformer à celle sur l'entraînement musculaire diminue ce risque de 10 à 25 %... et le respect des deux critères le fait baisser de 30 à 45 %. Il faut également savoir que ces deux types d'activité physique ont des effets différents sur la santé : le cardio améliore la santé cardiaque, la circulation et le taux de cholestérol, tandis que la musculation agit sur le métabolisme de base et la régulation de la glycémie. Bref, combiner les deux, c'est mieux!

Source : lactualite.com



Les aliments ultratransformés et le vieillissement

Les beignes, les pizzas congelées, les croquettes de poulet, les biscuits du commerce et autres aliments ultratransformés sont déjà montrés du doigt par les spécialistes de la santé parce qu'ils contribuent à l'épidémie d'obésité. Une équipe de recherche espagnole s'y est toutefois intéressée pour en connaître un tout autre effet sur la santé : le vieillissement. Elle a suivi pendant une vingtaine d'années le régime alimentaire de 886 personnes âgées de 57 à 91 ans, en plus de mesurer leur vieillissement cellulaire. Il ressort de son étude que le groupe d'individus qui consommait le plus d'aliments ultratransformés présentait un risque deux fois plus élevé de vieillissement cellulaire prématuré que le second groupe. On devra toutefois mener des recherches supplémentaires, avant de conclure que la malbouffe fait vieillir le corps plus rapidement.

Source : sciencesetavenir.fr



La bonne position pour dormir

Êtes-vous plutôt du type à dormir sur le dos, sur le ventre ou sur le côté? Vous enchaînez peut-être chacune de ces positions au cours de la nuit, étant donné que les gens bougent beaucoup durant leur sommeil en général. Et c'est une bonne chose, puisque nous évitons ainsi de nous réveiller endoloris. Mais existe-t-il une posture par excellence pour bien récupérer pendant la nuit? Il semblerait que oui. Une étude australienne publiée en 2021 a démontré que dormir sur le côté avec un soutien (tel qu'un oreiller entre les genoux) est associé à une meilleure qualité de sommeil que les autres positions.

Source : lactualite.com

Pas anodine, la peur des aiguilles

La peur des aiguilles ne touche pas que les enfants... et elle est loin d'être anodine! Celle-ci peut en effet provoquer l'augmentation de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque, une crise de panique, de l'anxiété, voire une perte de conscience avec convulsions. Et jusqu'à 1 personne sur 10 en souffrirait à des degrés variables.

Or, le contact avec les aiguilles est inévitable au cours d'une vie, que ce soit pour une prise de sang ou une anesthésie, par exemple. Pour empêcher cette peur de prendre trop d'ampleur, parlez-en à votre médecin. Il ou elle pourra vous aider à l'affronter à votre rythme.

Source : quebecscience.qc.ca

Des amis pour une meilleure santé

Les ravages de la solitude sont bien documentés par la recherche. Les gens isolés socialement ont une fonction immunitaire plus faible, des taux d'inflammation plus élevés et ils sont plus à risque de développer des maladies cardiaques, un cancer ou le diabète. Les relations sociales sont également un des principaux facteurs associés au bonheur. À la lumière de ces informations, un organisme canadien est en train d'élaborer les premières directives de santé publique au monde en matière de liens sociaux. L'une des recommandations? Avoir de trois à cinq amis ou amies proches sur qui on peut compter. En effet, entretenir trop d'amitiés nous mènerait à sacrifier la qualité à la quantité et en avoir moins nous mettrait à risque de nous retrouver seuls ou seules en cas de besoin...

Source : lactualite.com





Les pieds dans les plats

Judith Blucheau,
Dt. P., nutritionniste

Les aliments fermentés et leurs bienfaits

Connaissez-vous le tempeh, le kimchi et le kombucha? Ce sont tous des aliments issus de la fermentation. Plusieurs personnes les consomment pour leur goût unique, mais on les intègre aussi au menu pour leurs bienfaits sur la santé.

La fermentation est un procédé naturel au cours duquel les sucres dans les aliments sont transformés en acides ou en alcool. Celle-ci permet d'éliminer les bactéries responsables de la dégradation de l'aliment, ce qui en prolonge la durée de conservation.

La fermentation spontanée se produit lorsque des micro-organismes (bactéries, levures, moisissures) naturellement présents dans l'aliment ou dans son environnement en déclenchent le processus, comme pour la choucroute. La fermentation provoquée nécessite, quant à elle, l'ajout d'une culture de départ lors de la préparation de l'aliment, afin d'amorcer la transformation de ses sucres en acides. Il faut, par exemple, ajouter une culture bactérienne au lait, pour obtenir du yogourt.

Fermentés, vous dites?

Vous mangez du fromage, des cornichons ou de la choucroute? Si oui, vous consommez déjà des aliments fermentés (même sans le savoir!). Mais il existe une foule d'autres aliments fermentés qui gagnent à être connus. En voici quelques-uns.

- **Kéfir** : lait fermenté ayant une saveur aigre et un effet effervescent en bouche. On peut le boire tel quel, l'ajouter à des céréales ou l'utiliser en remplacement du lait dans les frappés.
- **Kimchi** : plat composé de légumes, d'ail, de gingembre et de piments fermentés. Sa saveur épicée relève le goût des pâtes et des fruits de mer.
- **Tempeh** : pâte à base de soya fermenté possédant une texture caoutchouteuse et un goût terreux. On l'incorpore de la même façon que le tofu dans les mets végétariens et végétaliens.
- **Kombucha** : boisson fermentée à la saveur acidulée et pétillante fabriquée à partir de thé ainsi que d'une culture de micro-organismes (la fameuse mère kombucha). On le boit au repas ou pour s'hydrater durant la journée.
- **Miso** : pâte fermentée à base de soya et parfois d'une céréale (riz ou orge). On l'utilise comme un condiment salé dans les soupes et les sauces, surtout dans les recettes asiatiques.
- **Pain au levain** : pain fabriqué à partir de farine fermentée. Il est délicieux en rôties au déjeuner ou pour accompagner une soupe-repas.





Bons pour la santé

Au-delà de leur goût savoureux, les aliments fermentés offrent plusieurs avantages nutritionnels. En voici quelques-uns.

- **Ils représentent une source de bactéries amies.** Les probiotiques contenus dans les aliments fermentés favorisent une meilleure digestion et une santé intestinale optimale. Ces bonnes bactéries contribuent à l'équilibre de la flore intestinale et peuvent aider à réduire certains inconforts digestifs comme les ballonnements et la constipation.
- **Ils facilitent la digestion du lactose.** Les personnes intolérantes au lactose ont plus de facilité à digérer des produits laitiers qui ont été fermentés, tels que le yogourt, le kéfir et le fromage. La présence de bactéries actives dans le yogourt et le kéfir facilite la digestion du lactose, et la fermentation diminue considérablement la teneur en lactose dans les fromages. D'ailleurs, les fromages affinés, comme le cheddar, le parmesan, le suisse, le bleu et le brie, ne renferment pas ou très peu de lactose.
- **Ils renforcent le système immunitaire.** Environ 70 % du système immunitaire se situe dans les intestins. En consommant des aliments fermentés, on fournit à notre organisme une variété de bonnes bactéries qui enrichissent le microbiote (l'ensemble des micro-organismes dans les intestins), ce qui renforce le système immunitaire et réduit le risque d'infection.
- **Ils augmentent la biodisponibilité de certains nutriments.** Le processus de fermentation améliore la valeur nutritive des aliments. Par exemple, la fermentation du chou facilite l'assimilation de la vitamine C et le lait fermenté permet une meilleure absorption des vitamines du complexe B. La fermentation permet aussi d'inactiver des composés qui auraient normalement nui à une utilisation efficace de certains nutriments par l'organisme. Par exemple, la fermentation neutralise l'action de l'acide phytique présent dans le soya, ce qui permet une meilleure absorption du fer et du zinc contenus dans le tempeh.

Il n'existe pas de recommandation précise quant à la quantité d'aliments fermentés à consommer chaque jour; il suffit de les intégrer régulièrement au menu pour profiter de leurs bienfaits sur la santé.

On aura tout vu!

Philippe Boivin, journaliste

Doit-on revoir notre consommation d'alcool?

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, l'alcool est consommé par environ 75 % de la population de 15 ans ou plus. Il est toutefois source de nombreux problèmes de santé, d'accidents de la route, ainsi que de comportements et d'actes répréhensibles, voire criminels. De nouvelles recommandations et mises en garde sur la consommation d'alcool ont donc été émises..., mais elles ne font pas l'unanimité.

Publiés par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) en janvier 2023, les *Repères canadiens sur l'alcool et la santé* se fondent sur de nombreuses études scientifiques. Le rapport est sans équivoque : aucune quantité ni aucune sorte d'alcool ne sont bonnes pour la santé, et les risques pour cette dernière augmentent en même temps que le nombre de consommations hebdomadaires.

Un risque faible est attribué à la consommation d'un ou deux verres par semaine, c'est-à-dire qu'on évite généralement, à ce nombre, les conséquences de l'alcool pour soi et les autres. Avec de trois à six verres, cela devient modéré, ce qui signifie qu'on est plus à risque de développer plusieurs cancers, comme ceux du sein et du côlon.

Qu'est-ce qu'un verre standard?

Voici ce que Santé Canada et le CCDUS considèrent comme un verre standard :

- Bière, prêt-à-boire ou cidre de 5 % d'alcool
341 ml (12 oz)

- Vin de 12 % d'alcool
142 ml (5 oz)
- Alcool distillé de 40 % d'alcool, comme le gin, la vodka ou le rhum
43 ml (1,5 oz)

Puis, boire sept verres ou plus augmente aussi le risque d'avoir une maladie du cœur ou un accident vasculaire cérébral (AVC). Les conséquences de cette drogue (oui, au sens clinique, l'alcool en est une) touchent tout le monde : peu importe l'âge, le genre, l'origine ethnique, la tolérance à l'alcool ou les habitudes de vie.

Ces nouvelles recommandations contrastent grandement avec les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*, qui sont en vigueur depuis 2011. Santé Canada conseille entre autres aux hommes de se limiter à 3 verres standards par jour et à 15 par semaine. Dans le cas des femmes, on recommande de ne pas dépasser 2 verres standards par jour et 10 par semaine.



Soirées arrosées : alerte rouge!

Bien des gens peuvent s'abstenir de boire durant plusieurs jours, voire des semaines, pour finalement enchaîner les consommations en une seule occasion. Le rapport du CCDUS qualifie de « calage d'alcool » le fait de prendre cinq consommations ou plus en l'espace d'un seul événement. En faisant grimper l'alcoolémie et en affaiblissant les facultés, cette pratique fait exponentiellement augmenter le risque de :

- souffrir d'une inflammation du système gastro-intestinal (gastrite, pancréatite aiguë);
- développer des maladies cardiovasculaires (hypertension, infarctus du myocarde, AVC);
- faire subir de la violence physique ou sexuelle, ou en être victime;
- décéder, toutes causes confondues, notamment de blessures accidentelles (accident de la route, noyade, chute).

Et la santé mentale, dans tout ça?

Selon l'organisme à but non lucratif Anxiété Canada, la consommation d'alcool peut exacerber l'anxiété et les symptômes de la dépression, et ce, que la consommation soit occasionnelle ou régulière. La Commission de la santé mentale du Canada mentionne également que l'alcool peut accroître les risques de suicide, notamment en réduisant la peur et l'inhibition, en altérant le jugement, en augmentant l'impulsivité et en modifiant l'état d'esprit.



Les Repères divisent la communauté scientifique

Bien qu'ils aient été généralement bien accueillis, les *Repères* ont tout de même soulevé plusieurs questions, en plus de faire l'objet de mises au point, notamment du côté de la communauté scientifique et des spécialistes en prévention des dépendances.

Invité à se prononcer sur le rapport de la CCDUS par QUB radio, le Dr Martin Juneau, cardiologue, s'est pour sa part dit très surpris que celui-ci ait été accueilli comme « la vérité » par plusieurs.

Il s'est étonné, par exemple, que ce dernier n'attribue à l'alcool aucun effet bénéfique pour la santé. « Pourtant, depuis 50 ans, il y a une centaine d'excellentes études qui démontrent qu'un verre de vin par jour diminue le risque d'infarctus du myocarde, qui est la principale cause de mortalité dans la plupart des pays », a-t-il affirmé en entrevue.

Bien entendu, le Dr Juneau prône malgré tout la modération. Selon lui, les hommes devraient se limiter à deux verres standards par jour, alors que les femmes ne devraient pas en boire plus qu'un, ce qui est en deçà des *Directives* de Santé Canada.

La santé n'est pas que physique ou mentale, elle est aussi sociale. La directrice générale d'Éduc'alcool, Geneviève Desautels, tient à ajouter qu'une consommation raisonnable, responsable et occasionnelle d'alcool est tout à fait acceptable. Selon elle, il n'y a pas de mal à boire un verre ou deux de temps à autre pour souligner un événement spécial et passer un beau moment. « En ce sens, l'alcool peut nous être bénéfique », nuance-t-elle.

Des chiffres percutants

- En 2017, l'alcool a causé 18 000 décès au Canada;
- L'alcool cause 7 000 décès liés au cancer par année, au Canada;
- En 2017, les coûts associés à la consommation d'alcool au pays se sont élevés à 16,6 milliards de dollars (contre 12,3 milliards pour le tabac et 5,9 milliards pour les opioïdes).

Source : *Repères canadiens sur l'alcool et la santé.*

Des responsabilités collectives

« Où sont passées les responsabilités collectives, dans ce rapport? », se demande pour sa part la directrice générale de l'Association des intervenants en dépendance du Québec, Sandhia Vadlamudy. Elle déplore, en effet, que les *Repères* misent essentiellement sur les responsabilités individuelles dans la consommation d'alcool, alors qu'à son avis, la société y joue aussi un rôle prépondérant. « On souhaite notamment l'établissement d'un prix plancher pour l'alcool et des règles plus strictes en matière de publicité. On doit absolument s'attaquer à la banalisation de l'alcool dans notre société », insiste-t-elle.

M^{me} Vadlamudy appuie donc la recommandation du CCDUS de rendre obligatoire l'étiquetage sur les produits alcoolisés qui précise le nombre de verres standards qu'ils contiennent. « Nous sommes tous d'accord que cette information permettrait à la population de gérer plus facilement sa consommation », ajoute-t-elle. Elle salue également le travail majeur du CCDUS et le message clé qui ressort des *Repères*, soit « boire moins, c'est mieux ». « L'alcool demeure la substance psychoactive la plus consommée, et les gens doivent être au courant des risques qu'il pose », affirme-t-elle.

Comment diminuer sa consommation?

Envie de boire moins? Super! Pour y arriver, il est recommandé de vous fixer un objectif mesurable et réaliste (comme de passer de deux verres par jour à un seul) dans une période donnée (d'ici les trois prochains mois, par exemple). Établissez aussi quelques règles pour mieux vous orienter et briser vos mauvaises habitudes, comme de ne plus boire d'alcool après le souper, de boire deux grands verres d'eau après chaque consommation ou de faire du vendredi une journée sans alcool.

Évaluez aussi les raisons qui motivent votre démarche. Est-ce pour limiter les « lendemains de veille », ou pour améliorer votre santé, par exemple? Cela vous encouragera à persévérer.

Finalement, sachez qu'il existe des applications pour vous aider à contrôler votre consommation, telles qu'Oz Ensemble et Sober Time (disponibles sur Google Play et l'App Store).



Levons notre *mocktail* aux défis sans alcool...

Ils gagnent en popularité : le Défi 28 jours en février, le Dry January et le Sober October nous encouragent à passer un mois au complet dans la sobriété, tout en approfondissant notre réflexion sur notre rapport à l'alcool.

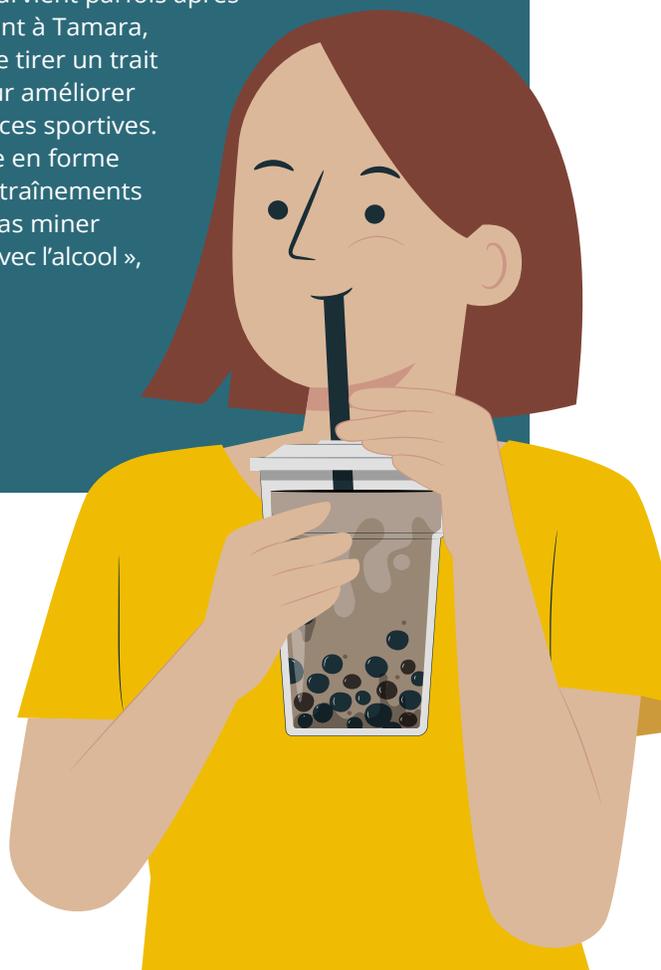
Ces défis nous permettent de dissocier les soirées entre amis, les sorties au resto et les 5 à 7 de la bière, du verre de vin ou de tout autre alcool qui sont habituellement au centre de ces occasions. Des expériences réussies nous feront réaliser que nous pouvons prendre part à ce genre d'événements sans boire une goutte d'alcool tout en ayant du plaisir.

Et, oui, contrairement à ce que des rabat-joie pourraient nous faire entendre, cette pause est réellement bénéfique. Dans le cadre d'une étude menée en 2019 par l'Université du Sussex en Angleterre, des personnes ayant participé au Dry January ont rapporté avoir plus d'énergie, une plus grande capacité de concentration, un meilleur sommeil de même qu'une plus belle peau et une perte de poids, notamment.

... et à la sobriété!

C'est maintenant tendance : de nombreuses personnes décident de ne pas ou de ne plus lever le coude, et ce, pour une foule de bonnes raisons. Pierre, par exemple, avoue ne pas aimer la personne qu'il devient lorsqu'il boit. Il préfère ainsi s'abstenir, tout comme Sabrina, mère de deux enfants. « Avec toutes les responsabilités qui accompagnent la maternité, je ne pouvais plus me permettre de vivre des lendemains de veille! » s'exclame-t-elle.

Pour Jean-Philippe, les cocktails sans alcool lui permettent de profiter de soirées avec ses amis sans s'enivrer : « À cause de mon anxiété sociale, j'avais tendance à boire beaucoup trop vite. Maintenant, mes sorties se terminent sur une note heureuse, sans ce sentiment de honte qui survient parfois après l'ivresse. » Quant à Tamara, elle a décidé de tirer un trait sur l'alcool pour améliorer ses performances sportives. « Je tiens à être en forme durant mes entraînements et je ne veux pas miner mes résultats avec l'alcool », explique-t-elle.



MOI ET L'ALCOOL

Pour le plaisir, ou pas?



+ Du soutien gratuit

L'alcool fait partie de nos vies, et rares sont les célébrations où il n'est pas invité! Après tout, pourquoi ne pas prendre un petit verre par plaisir ou pour se détendre? Par contre, quand notre consommation devient importante ou hors de contrôle, les conséquences peuvent se répercuter sur notre santé, notre famille, nos relations interpersonnelles et notre travail.

Si votre consommation d'alcool vous préoccupe, sachez que le programme Construire en santé offre du soutien professionnel à la plupart des assurés et assurées de MÉDIC Construction ainsi qu'à leurs personnes à charge. Avant d'engager des frais remboursables par le programme, vous devez communiquer avec un infirmier ou une infirmière de Construire en santé. Pour obtenir plus d'informations à ce sujet, composez le 1 800 807-2433.

Que vous bénéficiiez de l'assurance ou non, vous pouvez poser toutes vos questions concernant vos habitudes de consommation d'alcool à une personne du Réseau d'Intermédiaires. Ces bénévoles qui se trouvent sur les chantiers de construction ont reçu une formation pour renseigner et aider les personnes aux prises avec des problèmes de dépendance. Pour en savoir plus, communiquez avec la personne qui représente votre association patronale ou syndicale.

+ Buvez-vous trop? Passez le test!

Construire en santé vous propose de remplir le questionnaire suivant afin d'évaluer vos habitudes de consommation d'alcool.

QUESTIONNAIRE

OUI NON

1. Buvez-vous pour vous détendre, vous calmer, décompresser?
2. Avez-vous l'habitude de prendre un ou plusieurs verres à certains moments de la journée ou de la semaine?
3. Vous arrive-t-il de vous assurer qu'il y a de l'alcool à la maison pour la fin de semaine?
4. Buvez-vous en solo?
5. La boisson est-elle devenue une activité en soi pour vous?
6. Buvez-vous plus qu'avant?
7. Buvez-vous avant une sortie ou avant d'assister à un match sportif?
8. Vous arrive-t-il parfois de « prendre un coup », quand vous recevez des proches chez vous?
9. Vous arrive-t-il de boire plus que prévu?
10. L'alcool vous manque-t-il, s'il n'y en a plus à la maison?
11. Avez-vous déjà manqué à vos responsabilités à la suite d'un « mal de bloc »?
12. Avez-vous hâte d'avoir un congé pour pouvoir boire comme vous le voulez?
13. Avant de partir en camping, à la chasse, à la pêche ou pour une autre activité, vous préoccupez-vous de votre provision de boissons alcoolisées?
14. Vous a-t-on déjà reproché votre tendance à trop boire?
15. Lorsque vous êtes en visite, vous sentez-vous mal si on ne vous offre aucune boisson alcoolisée?

+ Résultat

Si vous avez répondu « oui » à 5 questions ou plus, il est peut-être temps de réviser vos habitudes de consommation.



1 800 807-2433
— 24/7 • SANS FRAIS —



Équilibrer la charge mentale dans le couple

Au-delà du partage des tâches domestiques entre conjoints et conjointes – ainsi que des soins aux enfants dans le cas des familles –, il y a le partage des responsabilités. C'est ce qu'on appelle la « charge mentale ». La partagez-vous équitablement?

Une personne reproche à l'autre d'avoir l'impression de tout faire; cette dernière réplique qu'elle n'avait qu'à lui dire qu'elle avait besoin d'aide. Familier? Et si, finalement, les deux partenaires ne parlaient pas exactement le même langage?

« La charge mentale inclut toutes les tâches qui répondent aux besoins fondamentaux d'un couple ou d'une famille. Elle ne concerne pas la tâche uniquement, mais tout ce qui vient avec », définit Amélie Châteauneuf, travailleuse sociale et auteure de *Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents*, un livre sur la charge mentale. Ce concept, défini par la sociologue Monique Haicault dans les années 1980, est entré dans la culture populaire en 2017 après la publication sur le Web d'une bande dessinée sur le sujet de la dessinatrice française Emma.

Le travail invisible

Plutôt que la simple action de cuisiner, par exemple, la charge mentale englobe toute la planification des repas, c'est-à-dire de tenir à jour la liste des aliments à acheter, de faire l'épicerie, tout en tenant compte des allergies ainsi que des exigences et des préférences de chacun. La charge mentale touche aussi à l'organisation des fêtes d'anniversaire, à la planification des vacances, à la gestion du budget et des comptes à payer, entre autres. Puis, avec des enfants s'ajoutent les rendez-vous médicaux, les suivis scolaires, les devoirs, la coordination des activités parascolaires, l'achat des vêtements et alouette!

Ce travail invisible est en général à la charge des femmes, et cette gestion de projet les épuise. « J'ai déjà travaillé comme coordonnatrice d'un organisme communautaire. C'était ma *job* de porter la charge mentale de l'organisme, on me payait pour le faire. Or, ce qu'on demande aux femmes, c'est de faire ce travail de coordination non rémunéré à la maison et, par la suite, de déléguer des tâches. Mais la coordination aussi, ça se partage », croit M^{me} Châteauneuf.



Un partage des tâches genré

Lorsqu'il y a de l'inégalité face à la charge mentale dans un couple qui vit à deux, l'arrivée d'un enfant risque de l'accentuer grandement. C'est d'ailleurs l'expérience de la maternité qui a poussé Amélie Châteauneuf à écrire son livre.

Même si les pères québécois participent plus que jamais aux tâches domestiques, Statistique Canada a estimé en 2015 que « les mères avaient effectué près des deux tiers de toutes les heures de tâches domestiques effectuées par les parents ». Il faut aussi dire que certaines tâches sont encore vues comme typiquement masculines ou féminines. « Mais les tâches plus souvent faites par les femmes (repas, lavage, routine des enfants) prennent plus de temps au quotidien et sont plus répétitives », soulève M^{me} Châteauneuf. En effet, si le projet de rénover la salle de bain est important, il reste que celui-ci est défini dans le temps et a une date de fin. « La charge mentale, elle, est quotidienne », ajoute-t-elle.

Il faut dire que dans les familles, le congé parental est généralement pris par les mères. Une routine s'installe alors avec l'enfant, et plusieurs tâches finissent par lui revenir « naturellement ». Un meilleur partage du congé parental, qui donne l'occasion de passer du temps seul avec l'enfant, pourrait ainsi avoir un effet positif sur le partage du travail domestique et des responsabilités parentales à long terme.



Les répercussions de la charge mentale

La charge mentale amène stress et anxiété, et peut mener à l'épuisement. Construire en santé vous rappelle que du soutien est offert pour vous aider à traverser une période difficile (1 800 807-2433).

« Redistribuer la charge peut redonner un espace mental aux femmes, ce qui est bénéfique pour leur santé », souligne M^{me} Châteauneuf. Par ailleurs, assumer toutes ces responsabilités non rémunérées a des répercussions bien réelles dans les poches des femmes. « On estime qu'entre l'âge de 25 et 64 ans, une femme fera en moyenne neuf ans de travail non rémunéré à temps plein de plus qu'un homme », compare-t-elle.

Travailler en équipe

Pour mieux partager les tâches et leur organisation au sein d'un couple, le premier pas est d'en parler. « Cette discussion se transforme souvent en conflit, parce que les gens sont sur la défensive », raconte M^{me} Châteauneuf. On doit donc mettre de côté les blâmes et essayer de travailler en équipe pour trouver des solutions. Quelques tests existent pour déterminer où son couple se situe sur le plan de la division des tâches visibles et invisibles :

- Amélie Châteauneuf propose un outil dans son **livre *Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents***;

- L'Association féministe d'éducation et d'action sociale (AFEAS) offre un [questionnaire en ligne](#) dans son **guide de survie sur la charge mentale**;
- La **série Web Corde sensible** propose un [jeu](#).

« On doit s'asseoir et lister ce que chacun fait au quotidien », propose M^{me} Châteauneuf. On évalue si toutes ces tâches sont essentielles, et si certaines peuvent être mises de côté. Les tâches qui restent (et leur organisation) doivent ensuite être réparties le plus équitablement possible entre les deux membres du couple. « On confie des dossiers à chaque personne », poursuit-elle. On pourrait, par exemple, choisir de s'occuper des repas une semaine sur deux ou d'attribuer à une personne la préparation des repas, tandis que l'autre est responsable de faire l'épicerie.

Bien sûr, on doit prendre en considération les contraintes et l'horaire de travail de chaque personne. Si l'une finit de travailler plus tôt que l'autre, elle pourrait cuisiner les soupers, par exemple. Ensuite, on laisse chaque partenaire s'occuper de ses « dossiers ». « Il faut vraiment respecter les dossiers de l'autre. Chaque personne fera ses choses à sa façon, de manière autonome », rappelle M^{me} Châteauneuf.

En fin de compte, une charge équilibrée sera bénéfique pour tout le monde : « La recherche montre que les unions où les tâches et la charge mentale sont mieux réparties sont des unions plus solides, qui durent plus longtemps, et où les femmes sont en meilleure santé », conclut M^{me} Châteauneuf.

1, 2, 3, bougez!

Philippe Boivin, journaliste

Le *fat bike* : un plaisir hivernal immense!

D'allure imposante, le vélo à pneus surdimensionnés (ou *fat bike*) peut en intimider plusieurs. Pourtant, ce sport d'hiver ne s'adresse pas qu'aux athlètes. Avec un expert, on vous explique en quoi il consiste et où il peut se pratiquer. Mais voici d'abord quelques trucs qui vous aideront à choisir le vélo parfait pour vous...

La popularité du vélo à pneus surdimensionnés ne se dégonfle pas. Depuis plusieurs années, ces mastodontes défilent en grand nombre partout au Québec. « Les ventes en témoignent : de plus en plus de gens s'intéressent à ce sport », soutient Benoit Harvey, conseiller chez Mathieu Performance, une boutique spécialisée dans la vente et la réparation de vélos de toutes sortes, notamment.





L'anatomie du *fat bike*

- **Le cadre** : Au moment de magasiner (ou de louer) votre *fat bike*, attardez-vous d'abord au cadre. Celui-ci devrait convenir à votre taille – comme pour tout autre vélo –, afin de vous assurer un confort et de maximiser vos performances. Vient ensuite sa composition : le cadre des modèles d'entrée de gamme est généralement fait d'aluminium..., et c'est parfait ainsi! Léger et résistant, l'aluminium est tout à fait adapté aux conditions hivernales. Bien sûr, le titane et le carbone sont un peu plus légers, mais ils font grimper fortement les prix. « Si vous tenez à alléger votre vélo, choisissez plutôt des roues moins lourdes : elles auront plus d'influence sur les performances que le cadre », tranche M. Harvey.
- **Les pneus et les jantes** : Montés sur des jantes de 26 ou de 27,5 pouces, les pneus de *fat bikes* sont non seulement plus grands que ceux des autres types de vélos, mais aussi beaucoup plus larges. Cela leur permet de bien se comporter sur des terrains instables, comme ceux enneigés. Sans surprise, des pneus d'hiver de bonne qualité sont essentiels, pour rouler en toute sécurité lors de journées très froides. « Leur gomme doit rester molle en tout temps, afin d'empêcher le vélo de glisser. Si vous souhaitez encore plus d'adhérence, sur la glace notamment, optez pour des pneus à clous », ajoute M. Harvey.
- **La transmission** : L'idéal, en ce qui concerne la transmission, est de vous tourner vers un modèle sans dérailleur avant. Ce dernier est remplacé par un plateau contenant entre 32 et 38 dents, un mécanisme plus simple et fiable. Pour la partie arrière de la transmission, visez 12 pignons (que plusieurs appellent « vitesses »), ce qui facilitera les changements de vitesse rapides et l'ascension des pentes abruptes.
- **Les freins** : Les freins à disque hydrauliques demeurent plus performants que ceux mécaniques, car, d'une part, ils exigent moins d'efforts de la part des mains au moment du freinage et, d'autre part, ils permettent de mieux doser ce dernier. « Ainsi, on évite que les freins se bloquent, ce qui risquerait de nous faire perdre le contrôle de notre vélo, surtout dans les virages », précise le conseiller.
- **La suspension** : Ne la cherchez pas inutilement. La vaste majorité des *fat bikes* n'en possèdent pas, pour la simple et bonne raison que les pneus absorbent le peu de chocs que subit le vélo en roulant sur la neige.

Les modèles électriques : on embarque dans le mouvement?

Véritable mordue du vélo à pneus surdimensionnés, M. Harvey a d'abord boudé ceux à assistance électrique... avant de faire un virage à 180 degrés. « Je me suis rendu compte qu'ils rendent ce sport accessible à un plus grand nombre de personnes », constate-t-il. En effet, dans un groupe de cyclistes, on trouve souvent des gens aux capacités physiques différentes. Les gens qui sont un peu plus limités peuvent donc suivre les autres grâce à l'assistance électrique. « C'est hypermotivant pour ces personnes et ça les encourage à persévérer », poursuit-il.

Même les cyclistes les plus en forme peuvent considérer l'achat d'un de ces modèles afin d'allonger leurs sorties. « L'assistance électrique vient uniformiser l'effort, qui devient ainsi soutenable plus longtemps », ajoute le conseiller.

Rouler à prix (plus) doux

Il faut compter au moins 1 600 \$ pour faire l'acquisition d'un *fat bike* d'entrée de gamme (mais de bonne qualité) et 5 000 \$ dans le cas d'une version électrique. L'ultime conseil de M. Harvey pour quiconque souhaite s'en tirer à prix raisonnable? Choisir le vélo le moins cher... et l'équiper de bons pneus d'hiver. « Le plaisir sera au rendez-vous, sans compromettre votre sécurité », assure-t-il.

Vous pensez vous tourner vers un *fat bike* d'occasion? M. Harvey émet quelques réserves : « L'état du vélo déterminera si vous faites une bonne affaire ou non. Assurez-vous que le coût des réparations nécessaires n'excède pas les économies que vous réalisez en achetant ce genre de modèle. » Car oui, vous pourriez devoir changer les pneus, la chaîne et d'autres composantes..., ce qui allongera la facture totale.



Un sport quatre saisons

Bien qu'on l'associe plutôt à l'hiver, le *fat bike* se pratique pourtant à l'année. Une fois la neige fondue, munissez-le de pneus d'été et aventurez-vous sur les plages, dans les champs et dans les forêts au sol humide. Un peu salissant, mais grandement satisfaisant!

Sentiers et autres paradis du *fat bike*

Puisque ce sport se pratique essentiellement sur une neige tapée (exit la poudreuse épaisse!), ses fidèles s'emparent chaque hiver des quelque 90 sentiers et circuits prévus à cet effet à travers le Québec. Voici quelques endroits majestueux, dont certains offrent aussi la location de vélos.

Capitale-Nationale

- Empire 47 (Lac-Delage)
- Sentier du Moulin (Lac-Beauport)
- Vallée Bras-du-Nord (Saint-Raymond)

Estrie

- Parc du Mont-Bellevue (Sherbrooke)
- Parc des Sommets (Bromont)

Lanaudière

- Groupe Plein Air Terrebonne

Laurentides

- Parc du Mont-Loup-Garou (Sainte-Adèle)
- Parc national du Mont-Tremblant
- Sentiers de l'Abbaye d'Oka
- Parc du Domaine Vert (Mirabel)

Montérégie

- Parc national du Mont-Saint-Bruno
- Parc national des Îles-de-Boucherville

Montréal

- Parc Jean-Drapeau
- Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies

Saguenay-Lac-Saint-Jean

- Centre plein air Le Norvégien (Saguenay)
- Centre de vélo de montagne Le Panoramique (Saguenay)



Comment apprivoiser le rôle de beau-parent?

Vivre en couple avec une personne ayant des enfants est une aventure passionnante, bien que parfois complexe. Quelle est notre place, en tant que beau-parent, auprès des enfants de notre conjoint ou conjointe? Comment construire des relations harmonieuses avec l'autre parent? Plongeons dans l'univers des familles recomposées avec les conseils de l'experte en relations familiales Marie-Christine Saint-Jacques.

Selon les données du recensement de 2021, plus de 15 % des familles formées d'un couple avec enfants au Québec sont recomposées. Au sein de la génération née à la fin des années 1990, ce sont donc 3 enfants sur 10 qui ont partagé leur vie avec un beau-parent.

Bien qu'il n'existe pas de modèle universel ni de formule magique pour devenir le « beau-parent parfait », certains éléments peuvent nous guider pour naviguer dans cette réalité.

L'art de prendre son temps

Selon Marie-Christine Saint-Jacques, travailleuse sociale et professeure à l'École de travail social de l'Université Laval, la clé fondamentale du rôle de beau-parent réside dans la patience et la compréhension. Et pour y arriver, la communication dans le couple joue un rôle essentiel. « Le contexte [de la vie familiale] sera facilité si le couple peut instaurer une communication efficace, discuter des attentes, du rôle du beau-parent et de la répartition des responsabilités », souligne-t-elle.

Les relations, notamment avec des enfants ayant connu un divorce, exigent du temps pour se construire. Il est souhaitable de ne pas hâter les choses, car les enfants peuvent éprouver des difficultés à accepter des figures qui pourraient s'avérer éphémères dans leur vie.

Segmenter les étapes, à partir de la rencontre jusqu'à la cohabitation, peut faciliter cette transition.

Pour Nadia, en couple depuis sept ans, devenir belle-mère n'était pas un rêve. Elle redoutait la complexité de la famille recomposée. « Mais on ne choisit pas de qui on tombe amoureux! », avoue-t-elle en riant. Actuellement belle-maman d'une fille de 11 ans, Nadia a construit sa relation avec celle-ci tranquillement. « La petite avait quatre ans, quand je suis entrée dans sa vie. Au début, on évitait les gestes d'affection devant elle, je ne passais pas la nuit à la maison », partage Nadia. La transition s'est déroulée progressivement, puis « nous avons expliqué à la petite que j'étais la blonde de son papa, mais que je n'étais pas là pour remplacer sa maman ».



Bâtir une nouvelle dynamique familiale

M^{me} Saint-Jacques insiste sur l'importance de développer une relation positive avec les enfants, surtout au début, lorsqu'on n'est pas encore une figure d'autorité légitime. Des activités ludiques, du soutien dans les devoirs et des projets communs sont autant de façons de favoriser la construction de ce lien.

L'experte en relations familiales met en garde contre l'exercice trop rapide de l'autorité, surtout si l'enfant ou l'ado ne vous connaît pas encore. Faire preuve d'autorité précipitamment peut entraîner des conséquences négatives, telles que le rejet de la part de l'enfant ou la création d'un environnement hostile à la maison.

Maria et Pablo sont à la fois parents et beaux-parents. Maria a un fils, et Pablo a une fille et un fils également. La famille recomposée se retrouve ensemble une semaine sur deux.

« Pablo et moi, on est en couple depuis des années, mais ce n'est qu'en avril 2022 qu'on a décidé d'habiter ensemble. On a fait les choses tranquillement, surtout pour les enfants », se remémore Maria. Au début, la cohabitation a représenté son lot de défis, puisque les enfants venaient de deux maisons différentes aux règles parfois divergentes. « On a parlé à nos enfants respectifs, on s'est parlé entre nous, mon conjoint et moi, et ç'a été un très beau processus », se réjouit Maria.

Dès le début, Pablo et elle ont défini le rôle de chacun et chacune dans la nouvelle configuration familiale. Les adultes prennent des décisions conjointes concernant les tâches ménagères quotidiennes. Cependant, chaque parent gère les problèmes spécifiques à ses propres enfants. Cette approche leur a permis de créer des relations harmonieuses où les enfants comprennent et respectent les deux autorités parentales.



S'engager positivement auprès de l'enfant

Les enfants ont besoin d'adultes engagés positivement envers eux. Il est important, pour y arriver, d'assurer une présence active dans la vie de l'enfant, que ce soit pour offrir des conseils ou du soutien. « Les enfants souffrent, lorsqu'un adulte montre de l'indifférence », explique la travailleuse sociale.

Certains parents craignent de présenter un nouveau conjoint ou une nouvelle conjointe à leurs enfants, pensant qu'impliquer « trop » d'adultes dans leur vie peut être néfaste. Or, les études ont démontré que les enfants bénéficient de liens formés avec des adultes autres que leurs parents, que cela contribue à leur résilience à long terme. « Les enfants peuvent intégrer positivement plus de deux figures parentales dans leur esprit, à condition que cela soit présenté de manière positive », confirme M^{me} Saint-Jacques.



Et si on se sépare?

La séparation du couple au sein d'une famille recomposée est un événement malheureux, qui peut représenter une véritable épreuve pour l'enfant. La décision de maintenir des contacts entre l'enfant et son ex-beau-parent après la séparation dépend notamment de l'importance de cette personne pour le jeune. Il est également recommandé de prendre en considération l'intérêt de l'enfant à poursuivre ou non cette relation et d'évaluer attentivement si celle-ci lui sera bénéfique. La travailleuse sociale souligne par ailleurs l'importance de réfléchir aux moyens de maintenir le contact de façon saine et constructive.

Ainsi, le bien-être de l'enfant doit être placé au cœur des préoccupations et demeurer l'enjeu central, et ce, à chaque étape de la formation ou de la séparation d'un couple au sein d'une famille recomposée.

CONSTRUIRE EN SANTÉ +



« ON ME REPROCHE SOUVENT
DE TROP BOIRE.
JE M'ENLISE DANS UN
CERCLE VICIEUX. »

J'ai besoin d'aide pour m'en sortir.
Quand l'alcool cause plus de problèmes
que de plaisir, il importe d'agir.
Ensemble, brisons le cycle.

1 800 807-2433

— 24/7 • SANS FRAIS —

LE PROGRAMME EST OFFERT AUX ASSURÉS DE LA PLUPART DES RÉGIMES
D'ASSURANCE ET À LEURS PERSONNES À CHARGE. SONT TOUTEFOIS EXCLUS
LES RÉGIMES R3 (RC3, RE3, RF3, RL3, RM3 ET RT3) ET LE RÉGIME Z.

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

Associations et corporations



Syndicats

