

On aura tout vu!  
**LA RÉALITÉ DES  
PROCHES AIDANTS**

Bien dans sa tête  
**LA SOLITUDE:  
UN MAL MODERNE**

Être parent  
**ÊTES-VOUS UN  
PARENT HÉLICOPTÈRE ?**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

# Pour une industrie **en santé**

Volume 18 | Numéro 4 | **AUTOMNE 2019**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction

**MÉDIC**  
construction

## Se recentrer sur ses priorités

### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Exquis sushis	
ON AURA TOUT VU!	4
La réalité des proches aidants: seconder sans s'oublier	
BIEN DANS SA TÊTE	6
La solitude: un mal moderne	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
La marche, pas à pas vers la santé!	
ÊTRE PARENT	8
Êtes-vous un parent hélicoptère ?	
LES FINS MAUX DE BOB	8

## Mot du Comité

Après la folie de l'été – ses festivals, et ses vacances qui ne sont pas toujours reposantes! –, l'automne est le moment idéal pour nous recentrer sur nos priorités. Dans ce numéro, nous abordons justement l'importance de prendre soin de notre santé mentale et physique, mais aussi d'entretenir des relations de qualité avec nos proches.

Dans la chronique « Bien dans sa tête », nous parlons du phénomène préoccupant de la solitude et des façons de briser celle-ci. Également, dans le dossier « On aura tout vu! », nous mettons en lumière le travail des proches aidants, ces personnes qui offrent bénévolement leur temps pour aider un être cher avec ses tâches et ses responsabilités quotidiennes. L'article détaille entre autres choses l'aide et les services qui sont offerts aux proches aidants.

Dans un autre ordre d'idées, qui n'a pas dans son entourage un parent hélicoptère? Rempli de bonne volonté, ce genre de parent tourne constamment autour de sa progéniture pour tenter de lui éviter toute expérience négative ou blessure. Deux spécialistes nous expliquent pourquoi il est important de laisser les enfants expérimenter et comment les protéger sans les surprotéger.

Avec ses journées plus fraîches et les belles couleurs dans les arbres, l'automne est la saison idéale pour pratiquer la marche, que ce soit en ville, en campagne ou en forêt. La chronique « 1, 2, 3, bougez! » vous propose un petit mode d'emploi pour vous (re)mettre à la marche et optimiser vos sorties.

Finalement, dans le but de manger sainement, plusieurs personnes choisissent des sushis aux repas. Pourtant, ils sont loin d'être toujours nutritifs! Afin de nous aider à faire des choix plus éclairés, la nutritionniste Judith Blucheau nous explique quelle est leur valeur nutritive, tout en indiquant les choix qui sont moins bons pour la santé.

**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

Marie-Claude Blain, 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



### ÊTRE OPTIMISTE AUGMENTE L'ESPÉRANCE DE VIE

Les personnes qui présentent un optimisme supérieur à la moyenne vivent en général plus longtemps que celles qui vont « seulement bien ». Les études qui ont été réalisées sur le sujet ont surtout porté sur le cas des personnes âgées ou malades. Elles ont, par exemple, révélé que les individus qui adoptent une attitude positive après une opération pour des problèmes cardiovasculaires ont de meilleures chances de rémission. Dans le cas des personnes soumises à un stress important, plus elles sont optimistes, plus leur risque de décès est bas. Quant aux personnes âgées, celles qui voient la vie en rose vivent plus longtemps, et ce, peu importe leur état de santé. Le lien direct entre longévité et optimisme a longtemps été étudié, mais sans succès. Par contre, des liens indirects ont clairement été établis : les optimistes font souvent de meilleurs choix de vie en ce qui concerne leur santé (exercice physique, alimentation, alcool, tabac, etc.) et ils sont davantage portés à améliorer leur condition de vie sur les plans social, environnemental et professionnel. Tous ces facteurs leur permettent de vivre plus longtemps, mais aussi mieux que les autres. (Source : sante.lefigaro.fr.)

### LE CHANGEMENT D'HEURE AFFECTE NOTRE SANTÉ

Cet automne, près de 1,6 milliard de personnes dans plus de 75 pays dans le monde (principalement en Amérique du Nord et en Europe) reculeront les aiguilles de leur horloge d'une heure pour revenir à l'heure normale. Cette transition, qui semble anodine, a toutefois un effet important sur notre rythme circadien, qui régule notamment nos cycles de sommeil et d'éveil, notre état de vigilance, notre température corporelle et notre production hormonale. Une étude britannique menée en 2010 a révélé que s'adapter au nouvel horaire d'automne pouvait prendre jusqu'à cinq jours. Les gens qui risquent le plus d'être affectés par ce déplacement d'aiguilles sont ceux qui ont des routines plus rigides, comme les bébés et les personnes âgées. Toutefois, le débat sur le changement d'heure se poursuit et il est possible qu'on assiste un jour à son abolition... Il faudra alors se trouver d'autres repères pour la vérification des piles de nos avertisseurs de fumée! (Source : sciencepresse.qc.ca.)



### LE LAIT AU CHOCOLAT AMÉLIORE-T-IL LA RÉCUPÉRATION APRÈS LE SPORT ?

Les médias, la publicité et les athlètes de haut niveau, tout particulièrement dans les milieux du triathlon et des compétitions Ironman, vantent souvent les vertus du lait au chocolat, lequel améliorerait la récupération après une compétition ou un entraînement. C'est qu'il contient des glucides, des protéines, des matières grasses, de l'eau et des électrolytes. En théorie, c'est la recette parfaite pour se remettre d'un effort physique intense. Or, une méta-analyse parue en 2017 dans *l'European Journal of Clinical Nutrition*, qui englobe 33 études sur les athlètes d'élite, est arrivée à une tout autre conclusion : du point de vue de la récupération sportive, le lait au chocolat, comparativement à des placebos ou à des boissons pour sportifs (de type Gatorade<sup>MD</sup>), n'offre aucun avantage. (Source : sciencepresse.qc.ca.)



### LA NATURE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

De plus en plus de personnes dans le monde habitent en ville et les problèmes de santé mentale ne cessent d'augmenter. Peut-on y voir un lien? Des scientifiques danois répondent par l'affirmative. Selon leur étude publiée récemment dans la revue américaine *PNAS*, les enfants qui grandissent en contact étroit avec la nature, comparativement à ceux qui sont moins entourés d'espaces verts, voient le risque de souffrir d'une maladie mentale à l'âge adulte réduire de 55 %. Le fait de se retrouver dans la nature et de bouger stimule en effet la production des hormones du plaisir (dopamine, endorphines), ce qui a pour effet de calmer et d'apaiser le corps. La bonne nouvelle, c'est qu'une promenade au parc, une visite au marché de fruits et légumes ou une courte randonnée en forêt suffit! (Source : lapresse.ca.)

### NON, LA SUEUR N'ÉLIMINE PAS LES TOXINES!

On entend de plus en plus parler de toxines et du besoin de les évacuer par l'exercice physique et les cures de chaleur. Mais est-ce que la sueur peut réellement « faire sortir le méchant »? En réalité, la sueur est principalement constituée d'eau et elle sert à rafraîchir le corps en s'évaporant grâce à la chaleur de la peau. La sueur contient bel et bien des minéraux et des composés organiques, y compris des substances toxiques, mais leurs quantités sont infimes. La grande majorité des substances toxiques assimilées par l'organisme, qui proviennent notamment des cosmétiques, des agents nettoyants, des médicaments ou de la nourriture, sont éliminées naturellement grâce aux reins et au foie. Quant à l'odeur de la sueur, elle n'a rien à voir avec les toxines. Ce sont plutôt les bactéries à la surface de la peau qui la produisent. (Source : sciencepresse.qc.ca.)

# Les pieds dans les plats

Judith Blucheau, Dt. P., nutritionniste



## Exquis sushis

**Mets typique du Japon, les sushis en font saliver plus d'un ici aussi !  
Mais peut-on réellement les qualifier de repas santé ?  
Découvrons ce qui se trouve à l'intérieur de ces petits rouleaux...**

Le nombre de restaurants qui offrent des sushis a tellement augmenté ces dernières années qu'il n'y a plus de doute : la population québécoise adore les sushis ! La fraîcheur et la variété des ingrédients qui les composent rendent ce mets intéressant d'un point de vue nutritif. Or, il importe de faire les bons choix, car certains éléments peuvent en diminuer considérablement la valeur nutritive. Lisez ce qui suit, pour faire des choix éclairés au comptoir à sushis.

### Les poissons

Les sushis sont principalement composés de poissons, une source importante d'acides gras oméga-3, qui ont notamment des effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire. Le saumon, le maquereau, le hareng et le thon sont ceux qui contiennent le plus de ce gras précieux. Les poissons sont aussi une excellente source de protéines. Si vous n'en mangez pas, optez pour des sushis à base de tofu ou d'omelette, et accompagnez-les d'une salade d'edamames pour avoir un repas encore plus protéiné.

### Les algues

Les algues entourant les makis offrent une valeur nutritive intéressante en fournissant plusieurs vitamines et minéraux, dont les vitamines A et C ainsi que les folates.

### Les légumes

Les sushis sont habituellement composés d'une variété de légumes frais, qui contiennent différents éléments nutritifs essentiels à la santé. Mais étant donné que les quantités de légumes présents dans les sushis restent plutôt minimes, il est recommandé de les accompagner d'une salade.

### Le riz

Certains sushis sont constitués d'une grande quantité de riz. Et plus ils en contiennent, moins ils contiennent de poissons et de légumes, ce qui peut rapidement déséquilibrer le repas. La solution ? Remplacer quelques makis par des sashimis. Si possible, commandez des sushis avec du riz brun plutôt que du riz blanc. Comme le riz brun renferme deux fois plus de fibres, vous resterez rassasié plus longtemps.

### Le tempura

Les sushis qui contiennent du tempura (une friture japonaise) et les pizzas-sushis (avec du riz frit) représentent les choix les moins intéressants d'un point de vue nutritif. En effet, la friture augmente considérablement la teneur en matières grasses du sushi. Il peut y avoir jusqu'à cinq fois plus de gras que dans un sushi non frit.

### Les sauces d'accompagnement

La sauce soya est peut-être un incontournable pour accompagner les sushis, mais sa teneur élevée en sodium dérange (environ 900 mg par 15 ml pour la version ordinaire, ce qui représente près de 40 % de l'apport quotidien recommandé en sodium). Les sauces crémeuses et les mayonnaises épicées rehaussent aussi le goût des sushis, mais elles sont très riches en gras. Pour ne pas noyer votre repas dans de trop grandes quantités de sodium et de matières grasses, essayez de tremper un sushi sur deux dans la sauce soya ou de tremper un petit bout du morceau dans la mayonnaise plutôt que de l'enrober entièrement.

### Un petit lexique



#### Sushis

Terme utilisé pour désigner les différentes déclinaisons de sushis.



#### Makis

Sushis les plus communs. Ils sont composés de riz vinaigré, de poissons crus et de légumes, et entourés d'une feuille d'algue ou de riz. La famille des makis inclut les hosomakis (petits), les makis (moyens, les plus courants) et les sumomakis (gros).



#### Sashimis

Morceaux de poissons crus tranchés finement (sans riz).



#### Nigiris

Morceaux de poissons crus tranchés finement et déposés sur une boule compacte de riz vinaigré.

### La priorité : la salubrité

La consommation de poissons crus comporte certains risques pour la santé, puisqu'ils peuvent être contaminés de bactéries ou de parasites qui sont normalement détruits à la cuisson. Pour éviter les intoxications alimentaires, consommez seulement des sushis dans les restaurants réputés et auxquels vous faites confiance.

**MON  
RÉGIME  
D'ASSURANCE**



**MÉDIC**  
construction



Je demande à mon médecin  
si des médicaments génériques  
ou biosimilaires sont offerts

VISIONNEZ LES CAPSULES SUR  
[www.ccq.org / monregime](http://www.ccq.org/monregime)

## LA RÉALITÉ DES PROCHES AIDANTS :

# secondar sans s'oublier

**Au Québec, on estime à 1,5 million le nombre de proches aidants qui offrent leur soutien à des personnes âgées. Pourtant, le tiers d'entre eux ignorent qu'ils le sont et, par le fait même, hésitent à aller chercher de l'aide et des ressources. Faites-vous partie de ce nombre ?**

Bien que 67 % des proches aidants (aussi appelés « aidants naturels ») s'impliquent auprès de personnes âgées de 65 ans ou plus, certains se consacrent plutôt à un enfant ou à un adulte malade ou en fin de vie, ou encore à une personne avec une limitation physique ou cognitive. « Le proche aidant type est un adulte âgé de 45 à 64 ans, qui est toujours sur le marché du travail. Il ne cohabite pas nécessairement avec le proche qu'il soutient », explique le directeur général de l'organisme L'Appui pour les proches aidants d'âinés, Guillaume Joseph. Loin de se limiter aux membres de la famille, la définition du proche aidant inclut également les amies ou amis, les collègues et le voisinage.

### S'IDENTIFIER COMME PROCHE AIDANT...

Lorsqu'un proche reçoit un diagnostic, il est normal de ne pas se considérer immédiatement comme un proche aidant. « C'est avec le temps qu'on finit par réaliser que notre rôle dépasse largement celui de fille, de père ou de conjoint, par exemple », mentionne M. Joseph. Une personne est considérée comme proche aidante dès qu'elle offre son soutien à un proche pendant une heure par semaine. « En 2016, 620 000 proches aidants passaient au moins 5 heures par semaine à aider un ami, un membre de la famille ou autre », poursuit-il.

Pourquoi est-il aussi important d'être conscient de son statut de proche aidant? « Parce que c'est à ce moment qu'on ira chercher l'aide nécessaire. C'est un rôle gratifiant, mais la somme des actes posés peut rapidement devenir lourde », souligne M. Joseph. Accompagner le proche à ses rendez-vous, dont ceux médicaux, assumer son transport, organiser et administrer ses soins, gérer ses finances, lui préparer ses repas, se charger de l'entretien de son habitation et de ses soins personnels, le soutenir émotionnellement: les tâches se multiplient à un rythme effréné, d'où le besoin pour le proche aidant... d'être aidé à son tour.

### ... AVANT DE TOMBER SOI-MÊME

À force de vouloir sauver leur prochain, certains proches aidants vont brûler la chandelle par les deux bouts. En ayant moins de temps pour eux-mêmes, ceux-ci en viennent par exemple à négliger leur sommeil et leurs activités physiques,

à adopter des habitudes alimentaires malsaines, à être stressés par leurs responsabilités et, par le fait que la santé du bénéficiaire se détériore, à avoir de la difficulté à gérer leurs émotions.

Comme si ce n'était pas assez, 40 % des proches aidants disent ne pas avoir le choix d'assumer ce rôle, selon le *Portrait des proches aidants et les conséquences de leurs responsabilités d'aidant*, réalisé par l'Institut de la statistique du Québec. Dans cette même étude, on observe également que 64 % des aidants doivent réduire le temps qu'ils consacrent aux loisirs et à la détente, que 49 % passent moins de temps avec leur partenaire de vie et que 44 % voient moins souvent leurs amies ou amis. « Beaucoup de proches aidants vivent une certaine forme d'isolement au fur et à mesure que la maladie évolue et que leurs responsabilités augmentent. Tous n'ont pas le même réseau de soutien. C'est donc important de faire appel à des ressources qui peuvent nous aider », implore M. Joseph.

### LES RESSOURCES DISPONIBLES

Certes, les CLSC font un excellent travail pour soutenir les malades, les personnes vivant avec un handicap et les âinés, mais il existe une panoplie d'organismes communautaires auxquels peuvent faire appel les proches aidants, à commencer par L'Appui. « Notre mission consiste à améliorer l'offre de services destinés aux proches aidants d'âinés au Québec et de faire en sorte que ceux-ci puissent maintenir une bonne qualité de vie malgré les responsabilités qu'ils assument », résume M. Joseph.

Vous désirez connaître l'évolution d'une maladie et savoir ce qui vous attend? Vous voulez être accompagné dans les démarches légales à faire dans l'éventualité du décès du bénéficiaire? Vous désirez parler avec des gens qui vivent la même chose que vous? Vous avez besoin de ventiler, de prendre un moment de répit? La quantité de tâches à faire vous fait angoisser? N'hésitez pas à appeler votre programme CONSTRUIRE *en santé* (1 800 807-2433) ou le service Info-aidant (1 855 852-7784). Une équipe psychosociale vous aidera à bien cerner vos besoins et vous dirigera vers la bonne ressource. Vous pouvez également consulter le répertoire des ressources par région sur le site Web de L'Appui ([lappui.org](http://lappui.org)); une panoplie d'organismes spécialisés dans différentes maladies ont été mis sur pied pour vous épauler.





## L'aide gouvernementale

Si vous devez vous absenter du travail pour vous occuper d'un proche, vous pourriez toucher jusqu'à 55 % de votre salaire (pour une limite de 562 \$ par semaine). En effet, que vous soyez à l'emploi d'une entreprise ou travailleuse ou travailleur autonome, les proches aidants peuvent bénéficier de prestations d'assurance-emploi. Voici les différentes prestations offertes par le gouvernement du Canada :



### Prestation pour proches aidants d'adultes

Durée maximale: 15 semaines  
Conditions: pour les personnes gravement malades ou blessées (leur état doit être reconnu par un médecin ou par un infirmier praticien ou une infirmière praticienne).



### Prestation pour proches aidants d'enfants

Durée maximale: 35 semaines  
Conditions: pour les enfants gravement malades ou dont la vie est en danger en raison d'une maladie ou d'une blessure et dont l'état de santé habituel s'est détérioré considérablement. À noter, depuis récemment, cette prestation est accordée non seulement aux parents de l'enfant, mais à quiconque désire lui procurer des soins.



### Prestation de compassion

Durée maximale: 26 semaines  
Conditions: pour les personnes dont les risques de décès durant les 26 prochaines semaines sont élevés.

En plus de ces prestations, les gouvernements fédéral et provincial offrent divers crédits d'impôt pour les aidants naturels. Renseignez-vous en ligne en consultant les pages « Crédit d'impôt pour aidant naturel » à [revenuquebec.ca](http://revenuquebec.ca) ainsi que « Prestations pour proches aidants et congés » et « Nouveau crédit canadien pour aidant naturel » à [canada.ca](http://canada.ca).

## Psitt !

La personne dont vous vous occupiez est décédée ?  
Vous êtes peut-être encore considéré comme un proche aidant.  
Composez le 1 888 LE DEUIL (1 888 533-3845) pour en savoir plus.

## TÉMOIGNAGES

### « JE M'OCCUPE DE MA MÈRE SIX HEURES PAR JOUR. »

– MARTIN MORACHE,  
46 ANS

La mère de Martin se bat depuis des années contre la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) et lui se démène corps et âme pour lui garantir une qualité de vie, malgré sa maladie.

« Lors d'une journée typique, je lui prépare à déjeuner, je l'assiste pour son bain ou sa douche, je m'assure qu'elle prend bien ses médicaments, je lui administre son traitement à l'oxygène, je désinfecte la machine qui lui a servi, je change ses draps, je vais au travail, je reviens lui préparer à dîner, je lui fais prendre d'autres médicaments, dont ses pompes pour les poumons », explique l'aidant naturel. La même valse reprend pour le souper..., nettoyage complet de la salle de bain en prime. Et ce n'est qu'une journée « ordinaire ». À cela s'ajoutent les divers rendez-vous médicaux.

Malgré tout, Martin accomplit l'impossible : passer au travers de ses journées de travail (tout en gardant le sourire). « Je passe deux heures le matin, une le midi et trois le soir aux côtés de ma mère. Je ne mentirai pas, il ne me reste plus beaucoup de temps à moi. Les nuits de huit heures de sommeil, j'ai complètement oublié ce que c'est ! » avoue-t-il.

Afin de se faciliter légèrement la tâche, Martin a accueilli sa mère chez lui, ce qui lui a demandé d'apporter plusieurs modifications à son appartement. « À ce moment, j'ai demandé l'aide d'une ergothérapeute du CLSC pour m'assister dans l'achat de l'équipement dont elle avait besoin : lit adapté, chaise de douche et de baignoire, bidet et autres », explique-t-il.

Bien qu'il n'ait pas vraiment noté de conséquence financière importante liée à son rôle de proche aidant, Martin confie ressentir le besoin de partir en vacances : « Ma santé physique et mentale en serait la première à s'améliorer, mais je suis contraint à rester ici. Ma motivation, c'est l'esprit de famille. Jamais je ne pourrais abandonner ma mère ! »

### « J'AI SACRIFIÉ MON ADOLESCENCE POUR MES GRANDS-PARENTS. »

– KÉVEN-FRANÇOIS PERRON,  
34 ANS

Dès l'âge de 13 ans, Kéven-François a dû prendre sous son aile son grand-père souffrant de la maladie d'Alzheimer et de psychoses. Une responsabilité que ses parents lui ont fait porter, puisqu'il leur était impossible, en 1997, de s'absenter du travail pour s'occuper de lui. À l'époque, les organismes d'aide se faisaient plus rares et le gouvernement n'offrait pas de prestations pour les proches aidants. « L'institut où mon grand-père était hospitalisé se trouvait directement en face de mon école secondaire, au Saguenay-Lac-Saint-Jean, alors j'allais le voir pendant mes pauses et après les cours. Ça donnait un répit à ma grand-mère, lourdement affectée par l'arthrite. Je l'ai visité tous les jours, même si me promener dans cet hôpital psychiatrique m'aurait énormément », raconte-t-il.

Cette année-là, Kéven-François n'a pas eu de vacances d'été : il a passé tout son temps à aider ses grands-parents. Une expérience qu'il s'appropriait à vivre des années durant alors que l'état de ces derniers s'aggravait de plus en plus. « Pendant tout mon secondaire et mon cégep, j'ai dû leur rendre d'innombrables services, les accompagner chez le médecin, les assister dans leur toilette. Après un moment, j'étais complètement drainé... au point de faire une insuffisance rénale aiguë », se remémore-t-il.

Au moment où son autre grand-mère a fait un accident vasculaire cérébral, Kéven-François n'a eu d'autre choix que d'épauler davantage sa mère, qui en avait trop sur les bras. « J'ai consulté un psychiatre, car je vivais très mal avec tout ce stress, confie-t-il. Finalement, quand j'ai décroché un stage à Montréal à la fin de mes études collégiales, j'ai décidé d'y rester. J'avais besoin de vivre ma vie. » Regrette-t-il aujourd'hui son adolescence ? « J'aimais mes grands-parents du plus profond de mon cœur, répond-il. Ils ont pris soin de moi quand j'étais enfant, j'ai donc voulu être la meilleure personne pour eux en retour. »

# Bien dans sa tête

Marie-Josée Roy, journaliste

## LA SOLITUDE: *un mal moderne*

**Notre époque a vu naître de nombreux moyens de communication, mais aussi une solitude de plus en plus marquée chez les gens. L'isolement et le manque de relations sociales ont des effets dévastateurs sur la santé physique et mentale. Qu'est-ce qui provoque la solitude? Être seul est-il toujours néfaste? Comment parvenir à briser l'isolement? Nous faisons le point sur la question.**

Après avoir travaillé quelques années à la pige, Marc s'est rendu compte que travailler de la maison ne lui convenait pas. « Je n'avais plus vraiment d'horaire fixe, pas de contacts humains, dit-il. Ma vie était devenue une routine plate. Au lieu de me ressaisir, j'ai coupé les ponts au maximum, donnant signe de vie ici et là, mais refusant toujours les invitations sous prétexte que j'avais beaucoup de travail. Ce qui était faux. »

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'isolement n'est pas l'apanage des personnes âgées. Une enquête réalisée par le *Time Magazine* révèle qu'aux États-Unis, la solitude est répandue dans toutes les tranches d'âge, particulièrement chez les jeunes de 18 à 22 ans. Dans le but de contrer ce fléau bien de notre époque, le gouvernement britannique a même créé un ministère de la Solitude.

### Seuls ensemble

Les méfaits de l'isolement commencent tout juste à intéresser les chercheurs, mais les résultats d'une étude publiée en 2010 dans la revue scientifique *PLOS Medicine* montrent qu'un individu privé de relations significatives verra son espérance de vie réduite de la même façon que celui qui fume 15 cigarettes par jour.

Une méta-analyse parue la même année dans *Personality and Social Psychology Review* va plus loin en affirmant que la solitude a des conséquences dommageables sur la santé mentale et physique. En effet, les chercheurs sont parvenus à prouver que l'isolement augmentait les risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, d'obésité et de troubles du sommeil. En affaiblissant les défenses de notre système immunitaire, le manque de relations sociales nous rend donc plus vulnérables à la maladie.

### Deux types de solitude

Heureusement, la solitude n'est pas automatiquement un gage d'isolement. Selon Statistique Canada, 28 % des ménages canadiens étaient composés d'une personne seule en 2016. Nombreux sont les gens qui préfèrent vivre seuls mais entretiennent de nombreuses relations sociales. D'autres vivent une solitude transitoire le temps de surmonter une épreuve ou de mener à bien un projet créatif.

La solitude mène à l'isolement quand elle résulte d'une incapacité à nouer des liens affectifs satisfaisants, que ce soit par manque d'intérêt ou de savoir-faire. « Une solitude créatrice n'est pas une solitude stérile, précise M. Faubert. Certaines solitudes sont utiles, alors que d'autres sont des fuites ou des contraintes. » À partir de quand faut-il s'inquiéter? « Quand on s'isole de façon pathologique, qu'on se coupe du monde et qu'on tombe dans une forme d'autodénigrement, de noirceur, répond le psychologue. On juge un arbre par ses fruits: si la solitude produit de bons fruits, ce n'est pas mauvais. »

### L'importance du réseau social

Pour contrer l'isolement, rien ne vaut les relations enrichissantes que l'on entretient avec nos proches. Qu'il s'agisse de membres de notre famille, d'amies ou amis ou de collègues, ces personnes constituent le soutien émotif et social qui nous aide à affronter les hauts et les bas de l'existence. « On est toujours un étranger pour soi-même, rappelle Pierre Faubert. Ce sont les autres qui nous aident à nous découvrir. Essentiellement, on veut aimer et se sentir aimé. »

Pour Marc, c'est un contrat temporaire l'obligeant à retourner travailler dans un bureau qui l'a sauvé des affres de la solitude. « J'ai été forcé de sortir de ce cercle vicieux et, petit à petit, à force de devoir m'habiller le matin, de sortir et de socialiser, j'ai commencé à voir la lumière au bout du tunnel, confie-t-il. Avec le recul, j'ai réalisé que la vie de pigiste ne me convenait pas, même si j'apprécie la solitude. Mais trop, c'est comme pas assez... »

### POUR BRISER L'ISOLEMENT



**On évalue ses besoins:** La vie sociale laisse à désirer? Le moment est peut-être venu d'établir clairement ses besoins. Seul ou avec l'aide d'un thérapeute, on réfléchit aux causes de son isolement, aux liens qu'on souhaiterait nouer avec les autres et à la meilleure façon d'y parvenir.



**On reprend confiance:** C'est difficile de créer des liens significatifs avec les autres, quand on a une faible estime de soi. Avant de se lancer à la conquête de relations sociales, on accorde de l'attention à son bien-être physique et émotionnel. Le simple fait de pratiquer son sport préféré peut contribuer à nous redonner confiance.



**On joue d'audace:** La vie quotidienne procure de nombreuses occasions d'établir des liens... À nous d'en profiter! On ne sait jamais, au détour d'une conversation en apparence banale se cache peut-être une grande amitié.



# La marche.

## PAS À PAS VERS LA SANTÉ !

**Plus qu'une activité, la marche devient, à une certaine intensité, un véritable sport ! Si vous décidez de prendre votre santé en main, une marche par jour devrait être votre premier choix.**

La marche est probablement le sport le plus sécuritaire qui soit. Peu importe votre âge et votre condition physique (et votre budget !), avec la marche vous trouverez chaussure à votre pied été comme hiver, à l'intérieur comme à l'extérieur. « Il n'y a pas de mouvement plus naturel pour le corps que la marche, lance d'emblée l'ostéopathe Simon Lacasse. Ses risques sont pratiquement nuls, ce qui en fait une activité idéale pour celles et ceux qui se remettent d'une maladie ou d'une blessure, par exemple. »

### Des efforts bien récompensés

Sollicitant à la fois les tendons, les articulations, le système cardiorespiratoire et les muscles (abdominaux, cuisses, fessiers), la marche contribue à améliorer la circulation sanguine et à diminuer le taux de cholestérol ainsi que la pression sanguine. Sans surprise, plus vous investirez du temps et des efforts, plus la liste des effets positifs sur votre santé physique et mentale s'allongera, comme le montre l'encadré ci-bas :

### Les bienfaits de la marche



#### 1 fois par semaine (de 10 à 20 minutes)

- Meilleure santé mentale



#### 2 fois par semaine (de 10 à 20 minutes par séance)

- Meilleure santé mentale
- Meilleur sommeil
- Diminution du stress et de l'anxiété



#### 3 fois par semaine (de 30 à 40 minutes par séance)

- Meilleure santé mentale
- Meilleur sommeil
- Diminution du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la condition physique
- Augmentation du niveau d'énergie
- Sentiment de bien-être



#### De 3 à 5 fois par semaine (60 minutes par séance)

- Meilleur sommeil
- Diminution du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la condition physique
- Augmentation du niveau d'énergie
- Sentiment de bien-être
- Diminution des risques de souffrir de maladies cardiovasculaires et du diabète
- Meilleur contrôle du poids

Notez que les séances peuvent être scindées en plusieurs sorties plus courtes.

Si vous préférez, par exemple, marcher 3 fois par jour pendant 20 minutes, matin, midi et soir (pour un total de 60 minutes), vous profiterez des mêmes bénéfices que si vous optez pour une longue marche de 1 heure. Vivement la flexibilité !

\* Il est question d'une marche soutenue, soit de 4 à 5 km/h. (Source : Kino-Québec.)

### Psitt !

La marche a un impact sur le corps qui est six fois moins grand que celui de la course à pied.

### La marche, trop facile pour vous ?

Si vous avez soif de défi, augmentez la cadence de votre marche et jouez avec l'inclinaison du parcours. Si vous marchez sur un tapis roulant, relevez l'inclinaison de quelques degrés (aussi peu que 5°), et votre dépense énergétique se verra décuplée. Si vous marchez à l'extérieur, intégrez une côte ou deux (ou plus !) à votre route. Sueurs garanties !

### À vos marques, prêt... chaussez !

Exit les sandales, les chaussures à la semelle très mince et les bottes lourdes ! « Choisissez une chaussure de sport légère, avec une semelle antidérapante et caoutchoutée absorbant les chocs. En recouvrant entièrement le pied, votre chaussure vous apportera le soutien et le confort dont vous avez besoin, tout en évacuant efficacement la chaleur et l'humidité », explique M. Lacasse.

Si vous voulez assouplir vos nouvelles chaussures, utilisez-les quelques fois à l'intérieur d'abord, pendant 10 à 20 minutes chaque fois. Étrennez-les ensuite sur votre parcours de marche. Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort, n'hésitez pas à alterner entre vos vieilles chaussures et vos neuves (même si, idéalement, ces dernières devraient être confortables dès leur sortie de la boîte).

### La posture idéale



Bien qu'il puisse sembler naturel pour quiconque de marcher, veuillez porter une attention particulière à votre posture lors de l'exercice. Voici ce que recommande le programme Kino-Québec du gouvernement du Québec :

- La tête est haute et droite ;
- Le regard porte de 3 à 6 mètres vers l'avant ;
- Le menton est parallèle au sol ;
- Les épaules sont détendues (le haut du corps n'est pas penché vers l'avant) ;
- Les bras sont pliés à un angle de 90° et se balancent d'avant en arrière ;
- Les mains ne montent pas plus haut que la poitrine ;
- Le visage est détendu (grâce à votre sourire !).

Avant de vous élanter..., nul besoin de vous échauffer ! « Cependant, si vous avez été en position assise durant une longue période, il est recommandé de vous lever quelques minutes avant d'entreprendre votre séance de marche afin de réveiller et de stimuler votre corps », conseille M. Lacasse. Surtout, allez-y à votre rythme et respectez votre corps et ses signaux. Si vous ressentez de la fatigue ou que vous avez le souffle court, faites une petite pause.

### L'utilité du podomètre

Plus qu'un gadget, le podomètre vous donnera une excellente idée de votre niveau d'activité en calculant le nombre de pas que vous faites quotidiennement. Vous frôlez les 12 500 pas par jour ? Vous êtes quelqu'un de très actif ! Vous peinez à atteindre les 2 500 pas par jour ? Vous êtes sédentaire... et c'est le temps de bouger !

M. Lacasse conseille aux plus sédentaires de se fixer des objectifs réalistes, afin de garder la motivation intacte. « Allongez vos séances de marche progressivement, à raison de quelques minutes par jour ou par semaine. Vous ferez évidemment plus de pas, sans pour autant vous lasser de votre activité... ou abandonner », dit-il. Vous pourrez ainsi passer de 5 000 à 10 000 pas par jour en quelques semaines.

Les podomètres se vendent un peu partout, dans les magasins d'électronique, les pharmacies et les boutiques en ligne, et ce, à des prix plus que raisonnables. Vous y trouverez des podomètres plus classiques qui s'accrochent à la ceinture ou au cou ainsi que les nouvelles générations d'appareils, qui jouent aussi le rôle de montres. Puis, saviez-vous que votre téléphone intelligent peut se transformer en podomètre ? Vous pouvez en effet télécharger plusieurs applications gratuites ou payantes. Quant aux propriétaires d'un iPhone, l'application Santé, qui est préinstallée, fait également office de podomètre.



## Êtes-vous un parent hélicoptère ?

**Vouloir protéger son enfant est le réflexe de tout bon parent, mais il arrive parfois que les intentions louables dépassent le cadre d'une supervision normale. Surmonter des obstacles fait pourtant partie de l'évolution de l'enfant, d'où l'importance de l'aider à développer son autonomie. Voici les conseils de deux expertes pour trouver l'équilibre.**

L'expression « parent hélicoptère » fait référence à un parent qui « survole » les moindres gestes de son enfant pour tenter de parer chaque obstacle. « Comme parent, nous avons tous des comportements un peu plus protecteurs que nécessaire, mais chez le parent hélicoptère, il y a une tendance généralisée à vouloir éviter à son enfant des difficultés », explique D<sup>re</sup> Mélanie Vilandré, psychologue et fondatrice de la clinique De fil en famille.

Le parent surprotecteur a de bonnes intentions, mais il perturbe involontairement le quotidien de son enfant. « Prenons l'exemple d'un cours de natation. On y voit des attitudes très différentes d'un parent à l'autre. Certains d'entre eux conduisent leur enfant au cours, partent faire des courses et viennent le récupérer à la fin. D'autres assistent au cours, mais se contentent d'observer à distance. Et il y a ceux qui marchent sur le bord de la piscine en donnant des instructions à leur enfant, sans tenir compte de la monitrice ou du moniteur. Ça, c'est l'exemple parfait d'un parent hélicoptère », illustre D<sup>re</sup> Nadia Gagnier, psychologue.



### Des effets nuisibles

Les enfants surprotégés vivent parfois difficilement le passage à l'âge adulte. Quand papa ou maman a toujours veillé à leur éviter obstacles et échecs, le simple fait de s'installer en appartement ou de payer leurs comptes peut s'avérer paralysant, voire angoissant. « On ne meurt pas d'un échec, souligne M<sup>me</sup> Gagnier. Les enfants doivent rencontrer quelques obstacles sur leur chemin pour leur permettre d'expérimenter leurs ressources personnelles. » Parce que grandir, c'est aussi apprendre à surmonter les échecs.

Le manque d'autonomie a inévitablement des effets sur l'estime de soi. Rédiger une dissertation à la place de son enfant, par exemple, peut donner à celui-ci l'impression qu'il est incapable d'y parvenir par lui-même. « En surprotégeant son enfant, le parent lui envoie sans le vouloir des messages lui signifiant qu'il ne peut pas se faire confiance, qu'il n'est pas assez bon ou que le monde est dangereux. Développer l'autonomie aide beaucoup à la confiance », mentionne M<sup>me</sup> Vilandré.

### Protéger... juste assez !

Comment protéger son enfant sans tomber dans l'excès ? Selon M<sup>me</sup> Gagnier, mieux vaut adapter sa supervision au tempérament de l'enfant. « Certains enfants sont téméraires et demandent plus de supervision que la moyenne, alors que d'autres sont craintifs et doivent être poussés vers des défis pour prendre conscience de leurs aptitudes, de leurs talents, de leurs forces et de leurs ressources personnelles. La clé, pour les parents, dit-elle, c'est de bien connaître leur enfant. »

L'enfant doit aussi apprendre à faire la différence entre un risque et un danger. « Prenons le vélo, par exemple. Il y a toujours un risque que l'enfant tombe, qu'il se fasse mal, qu'il vive un échec. Mais s'il fait du vélo seul, le soir, sans casque et sans lumière, c'est un danger. Il doit pouvoir faire la différence entre les deux », explique M<sup>me</sup> Vilandré, qui conseille aussi de poser des questions à son enfant pour l'amener à se positionner. « Si l'enfant nous demande s'il peut faire telle ou telle chose, on l'interroge pour savoir s'il est à l'aise de le faire. Si oui, on le laisse continuer », ajoute-t-elle.

### L'importance de se remettre en question

Être parent exige une certaine souplesse, car tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins. Pour garder le cap, M<sup>me</sup> Gagnier conseille de dresser un bilan de la supervision qu'on accorde à son enfant. « L'enfant évolue avec le temps, rappelle-t-elle. On ne peut pas traiter un adolescent de 13 ans comme un enfant de 6 ans : il va ruer dans les brancards ! La clé, pour les parents, c'est de faire des remises en question : pas tous les jours, mais une ou deux fois par année. » Notre fille est-elle prête à gérer elle-même ses devoirs ? Notre garçon peut-il passer la soirée au parc avec des copains ? En réévaluant les besoins de supervision de son enfant quelques fois par année, on s'assure de le laisser prendre son envol au rythme qui lui convient.

Lâcher la bride s'avère plus difficile que prévu ? On n'hésite pas à aller chercher de l'aide. « Ça peut être soulageant de réaliser qu'on peut laisser faire son enfant, qu'on ne va pas le briser ou l'empêcher de vivre une belle vie. Consulter quelqu'un qui a une certaine expérience peut être très rassurant », conclut M<sup>me</sup> Vilandré.

### POUR ABORDER LE SUJET EN DOUCEUR

On constate que notre conjointe ou notre conjoint est un parent hélicoptère ? Mieux vaut mettre des gants blancs pour discuter de la question. « C'est important d'ouvrir le dialogue, de se montrer curieux, et non critique, pour essayer d'amener la personne à ouvrir son esprit. Il ne faut pas que ce soit perçu comme une attaque », conseille la psychologue Nadia Gagnier, qui suggère d'interroger l'autre sur ses inquiétudes et ses motivations. « Cesser de surprotéger son enfant ne veut pas dire d'aller à l'autre extrême en ne le supervisant plus : on peut se rejoindre au milieu », mentionne-t-elle.

