

# Pour une industrie **en santé**

Volume 23 • Numéro 2 • **PRINTEMPS 2024**

Journal destiné aux assurés  
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE  
EN SANTÉ<sup>+</sup>**



# Tout le monde dehors!



## Mot du Comité

---

Bien que l'hiver ait été particulièrement doux cette année, l'arrivée du printemps est tout de même un moment que plusieurs attendent avec impatience..., parce que les journées ne cessent de rallonger et nous mènent tranquillement vers l'été, que la nature se réveille et reprend vie, et que c'est le retour des activités extérieures et de plein air.

À ce propos, saviez-vous que passer du temps dans la nature améliore la santé mentale? Des spécialistes de la santé travaillent actuellement pour que l'exposition à la nature devienne un pilier de la santé au même titre que l'activité physique et la saine alimentation. Plusieurs médecins prescrivent d'ailleurs déjà du temps dans la nature pour favoriser le bien-être psychologique. La journaliste Fanny Rohrbacher en a discuté avec l'ambassadrice de Prescri-Nature Isabelle Bradette.

Si le printemps est synonyme de renouveau et d'énergie retrouvée, cette saison est également signe de recrudescence des allergies respiratoires pour plusieurs d'entre nous. Parmi les principaux responsables de ce type d'allergies, on compte le pollen des arbres, les graminées (le gazon) et l'herbe à poux. Si une personne de votre famille ou vous faites partie du quart de la population qui en souffre, allez lire le dossier préparé par la journaliste Catherine Couturier.

Parce qu'on parle aussi du printemps comme de la saison des amours, nous avons pensé donner quelques conseils aux parents pour les aider à mieux aborder la question de la sexualité avec leur enfant, en fonction de son âge. À lire dans la chronique « Être parent ».

Finalement, profitez du beau temps pour vous initier à un nouveau sport 100 % québécois : le jetball. En jumelant les caractéristiques de quelques-uns des sports les plus populaires, le jetball propose une activité qui saura plaire aux sportifs et aux sportives de tous les âges.

Et ne manquez pas la chronique nutrition de Judith Blucheu au sujet du pain, un aliment qui se retrouve dans l'assiette de bien des gens (presque) tous les repas. Si c'est votre cas, informez-vous à savoir quels sont les types de pains les plus nutritifs et ce que peut représenter une consommation équilibrée.

**Sur ce, bonne lecture!**

*Le Comité*

# Sommaire

## 04 Saviez-vous que...?!

## 06 Les pieds dans les plats

Pour l'amour du pain!

## 09 On aura tout vu!

Les allergies respiratoires

## 14 Bien dans sa tête

Du temps en nature pour votre santé mentale

## 17 1, 2, 3, bougez!

Le jetball : un sport 100 % québécois!

## 21 Être parent

Comment parler de sexualité avec son enfant?



### 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 et collaboratrices

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 organisationnelles et de la promotion à la CCQ

##### Représentant(e)s patronaux(-ales)

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

##### Représentant(e)s syndicaux(-ales)

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  
© images de jetball : Jetball Sport

##### 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

### Ces mauvais rêves qui nous veulent du bien

Nos mauvais rêves nous prépareraient à mieux réagir face aux situations angoissantes vécues quand nous sommes éveillés. Pour arriver à ce résultat, une équipe de neuroscientifiques de la Suisse et des États-Unis a d'abord identifié les zones du cerveau qui s'activent lorsqu'une personne ressent de la peur durant son sommeil, soit l'insula et le cortex cingulaire. Puis, elle a constaté que ces zones géraient plus efficacement les situations de peur auxquelles la personne faisait face en période d'éveil. Cela dit, les cauchemars n'auraient pas le même bénéfice, puisque le niveau de peur excessif viendrait annuler le rôle de régulation émotionnelle du rêve. À la suite de ces découvertes, l'équipe souhaite explorer une nouvelle forme de thérapie pour traiter les troubles anxieux par le rêve.

Source : unige.ch



### Sommeil et diminution du risque d'AVC

On sait que le sommeil est essentiel pour fonctionner au quotidien, mais une récente étude a permis de découvrir qu'il était aussi primordial afin de garder la santé à long terme. Il semblerait, en effet, que si l'on améliore au maximum les cinq composantes de notre sommeil (durée, chronotype du matin [se lever tôt], fréquence des insomnies, somnolences durant la journée, apnée du sommeil), on peut réduire de 60 % notre risque d'accident vasculaire cérébral (AVC). Mais pas de stress! Améliorer un seul facteur – peu importe lequel – permet tout de même de diminuer le risque d'AVC de 20 %..., ce qui est déjà très bien!

Source : europe1.fr



### Un lien entre les boissons gazeuses et l'alcool

Selon une étude publiée dans la revue *Substance Use & Misuse*, les enfants qui consomment des boissons gazeuses à base de caféine tous les jours voient leur risque de boire de l'alcool à un jeune âge multiplié par deux. Selon l'autrice de l'étude, Mina Kwon, une explication possible serait que la caféine et le sucre contenus dans ce type de boissons pourraient avoir un effet sur le cerveau, rendant le jeune « plus sensible aux effets renforçants de drogues plus dures comme l'alcool ». L'étude rapporte également que les enfants qui boivent ces boissons tous les jours sont plus impulsifs et ont une moins bonne mémoire de travail.

Source : lepoint.fr

## Du plastique dans l'eau embouteillée

Chaque litre d'eau peut contenir jusqu'à 370 000 particules de microplastiques et de nanoplastiques. C'est ce qu'a découvert une équipe de recherche de l'Université Columbia en analysant l'eau embouteillée avec une nouvelle technique d'imagerie. Les conclusions sont pour le moins troublantes : c'est jusqu'à 100 fois plus que ce qu'on croyait jusqu'ici! Pire, certaines particules sont tellement petites qu'elles peuvent s'introduire dans la circulation sanguine après avoir été ingérées ou respirées. Chez les femmes enceintes, elles peuvent aussi traverser la barrière placentaire pour se rendre au fœtus. On ne comprend pas encore les conséquences sur la santé de ces particules, mais on croit qu'elles peuvent entre autres perturber le fonctionnement de certains organes, dont le cerveau, ainsi que les systèmes reproducteur et hormonal. Elles pourraient également être cancérogènes.

Source : lapresse.ca



## Quoi boire, après le sport?

Après un effort physique, il faut rapidement se réhydrater, pour aider le corps à récupérer. Mais avec quoi? Tout d'abord, il faut savoir que les jus de fruits, les boissons gazeuses et la plupart des frappés du commerce sont déconseillés, car ils sont sucrés. Quant aux boissons énergétiques (ex. : Gatorade, Powerade), qui servent à lutter contre la fatigue et la déshydratation, elles sont recommandées pendant l'effort, et non après, uniquement pour les personnes qui font des activités physiques intenses, telles qu'une course à pied de plus d'une heure, une sortie de vélo de plus de deux heures ou une partie de soccer. Pour les autres sportifs et sportives, le mieux reste de boire de l'eau ou de l'eau minérale gazéifiée, qui permet de compenser à la fois les pertes d'eau et de minéraux.

Source : lepoint.fr



## Les pieds dans les plats

Judith Blucheau,  
Dt. P., nutritionniste



## Pour l'amour du pain!

**Le pain occupe une place de choix dans notre menu. Deux rôties au déjeuner, un sandwich le midi et une baguette pour accompagner le souper... Plusieurs personnes mangent du pain presque tous les repas. Une alimentation équilibrée peut-elle en inclure autant? Et quels types de pains privilégier?**

Considéré comme un aliment de base, le pain est consommé partout sur la planète. Il se décline en différentes formes, selon les cultures : baguette, pita, naan, pain de mie, biscotte, tortilla, bagel, ciabatta... On l'utilise à la fois comme ingrédient principal dans plusieurs recettes (il est essentiel pour composer un burger) ou comme simple accompagnement au repas (telle une miche placée au centre de la table). Il n'y a pas de doute, le pain fait partie intégrante de notre alimentation!



## Trompeuse, la couleur de la mie

Ne vous fiez pas à la couleur de la mie pour choisir votre pain! Il existe des variétés de blé pâle qui donnent des pains presque blancs, même s'ils sont faits à partir d'un grain entier. Puis, certains pains « bruns » contiennent de la mélasse pour colorer la mie et la rendre plus foncée, sans toutefois contenir des fibres. Afin de connaître la composition d'un pain et de déterminer sa qualité, consultez toujours la liste des ingrédients.

## La variété et l'équilibre

Les recommandations du *Guide alimentaire canadien* suggèrent de consommer le quart de notre assiette sous forme d'aliments à grains entiers tous les repas. Cette catégorie inclut le riz, les pâtes, le quinoa et tous les types de pains. Ainsi, pour être bien équilibré, un repas doit être composé d'une quantité modérée de ce groupe d'aliments.

Si votre assiette comprend déjà un produit céréalier, comme du riz, du quinoa ou des pâtes, il n'est pas nécessaire de consommer du pain en accompagnement au cours du même repas. Cela ne signifie pas pour autant d'éliminer le pain de votre alimentation. Tout est une question d'équilibre!

## Et le pain au levain?

Comme son nom l'indique, le pain au levain est confectionné à partir de levain naturel (obtenu grâce à la fermentation spontanée d'un mélange d'eau et de farine) plutôt que de levure sèche.

Les pains au levain sont appréciés pour leur croûte plus épaisse et croustillante, leur mie plus dense, leur goût plus prononcé et pour leur plus longue durée de conservation. Côté santé, ils seraient plus faciles à digérer que les pains traditionnels pour les personnes présentant une sensibilité au gluten (certains levains le dégradent partiellement). Ils amélioreraient également l'assimilation de certains minéraux au moment de la digestion.





## Faire le bon choix

À la boulangerie comme au supermarché, il existe plusieurs options de pains. Devant une telle abondance, il peut paraître difficile de faire le bon choix. Voici différents critères pouvant vous aider à mieux choisir vos pains.

- **Quantité de fibres** : pour les pains tranchés du commerce, choisissez les variétés comptant un minimum de 2 g de fibres par tranche. Les fibres sont essentielles à la santé, car elles contribuent à régulariser le transit intestinal au quotidien et aident à diminuer les risques de cancer colorectal, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2 à long terme.
- **Qualité des fibres** : privilégiez les pains comprenant de « vraies fibres » (provenant de grains entiers) plutôt que des pains raffinés auxquels on a ajouté des fibres (comme la bale ou la cosse d'avoine, l'inuline, la racine de chicorée ou le polydextrose). Il est vrai que les fibres ajoutées augmentent la teneur en fibres totale du pain, mais elles n'offrent pas les mêmes bienfaits sur le plan de la santé que les fibres naturellement comprises dans les grains entiers.
- **Grains entiers** : préférez les pains faits de grains entiers (blé, avoine, épeautre, kamut, sarrasin, quinoa). Recherchez des appellations telles que « farine intégrale », « farine complète », « farine de blé entier avec le germe », « farine de grains entiers » ou « farine de grains germés ». Les pains affichant ces appellations renferment plus de nutriments bénéfiques à la santé, notamment une plus grande teneur en fibres.

### Confectionner son pain maison

Vous adorez le pain... et les nouvelles expériences culinaires? Le livre *Le pain de Christina* (Éditions Cardinal) est un guide complet pour apprendre étape par étape à confectionner de savoureux pains maison.



# Les allergies respiratoires

**Acariens, pollen, chat... Est-ce que le nez vous pique à la simple lecture de ces allergènes? Depuis quelques décennies, les allergies respiratoires de toutes sortes sont en hausse dans les pays industrialisés. Comment (mieux) vivre avec celles-ci?**

Au Québec, environ une personne sur quatre souffre d'allergies respiratoires. « Si on compare avec les chiffres d'il y a une cinquantaine d'années, les allergies respiratoires ont probablement doublé », estime la D<sup>re</sup> Marie-Noël Primeau, allergologue à la Clinique d'allergie et d'asthme de Montréal, et vice-présidente de l'Association des allergologues et immunologues du Québec (AAIQ).

Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), environ 75 % des cas de rhinite allergique au Québec seraient causés par le pollen. Les allergies aux acariens restent aussi très répandues.



## Des menaces... qui n'en sont pas!

Les allergies ont lieu lorsque le système immunitaire réagit de façon exagérée à des substances inoffensives, telles que le pollen ou les poils d'animaux, les classant à tort comme des menaces. S'ensuit alors une cascade de symptômes : toux; éternuements; congestion nasale; gorge, palais et oreilles qui piquent; yeux qui coulent. « Les symptômes touchent tous les endroits où les muqueuses entrent en contact avec les allergènes », résume la D<sup>re</sup> Primeau.

Les allergies respiratoires se manifestent de deux façons (parfois en simultanément) : la rhinite allergique – le fameux rhume des foins! –, de même que l'asthme allergique. Marie-Hélène, elle, souffre d'asthme allergique depuis de nombreuses années. « J'ai de la toux et de l'oppression thoracique, décrit-elle. Je me sens comme si j'avais la cage thoracique prise dans un étou, comme si l'oxygène ne rentrait pas pleinement dans mes poumons. » Chez elle, l'asthme est déclenché par les animaux tout comme les pollens. « Je n'ai jamais fait d'asthme à l'effort. Mon médecin m'a dit que j'étais allergique à "tout". J'ai de vives réactions », confie-t-elle.

Même si elles ne sont pas mortelles, les allergies respiratoires peuvent diminuer sérieusement la qualité de vie. « Il y a des conséquences sur le sommeil, la concentration, l'irritabilité », énumère la D<sup>re</sup> Primeau.

Par ailleurs, le fait d'avoir constamment le nez bouché peut entraîner des complications, telles que la sinusite, l'otite et l'asthme, tandis que l'asthme allergique peut fragiliser les capacités pulmonaires.

## Des allergies qui gâchent la vie

Parlez-en à Marie-Hélène, mais aussi à Audrey-Ann. Les deux femmes souffrent d'allergies respiratoires sévères, qui empoisonnent leur quotidien. « J'évite d'aller dans des endroits où il y a des animaux domestiques, mais les gens ne me comprennent pas toujours. Je n'ai pas simplement le nez qui coule, j'étouffe! Le lendemain, je suis malade, et ça peut durer 48 heures », mentionne Marie-Hélène. Pour se ménager, celle-ci évite d'aller à l'extérieur durant les saisons d'allergies. Il faut dire que les médicaments courants contre les allergies ne sont pas suffisants pour contrôler son asthme. Pire, la prise prolongée de médicaments à base de cortisone a provoqué chez elle de l'insuffisance surrénalienne, un état de santé grave qui occasionne une grande fatigue, notamment.



La sensibilité aux pollens peut, par ailleurs, entraîner des allergies alimentaires, et vice-versa. Audrey-Ann, qui était allergique aux graminées, a pour sa part développé une allergie alimentaire au basilic. « Mon médecin de famille était surpris, mais rien n'est impossible, quand on parle d'allergies! », témoigne-t-elle.

Les allergies étant en partie héréditaires, les enfants de Marie-Hélène et d'Audrey-Ann ne sont pas épargnés. « Les allergies respiratoires sont plutôt rares, chez les bébés de moins de deux ans », affirme la D<sup>re</sup> Primeau. Rares, mais pas improbables. « Mon fils était trop petit pour être diagnostiqué, mais les médicaments le soulageaient », fait valoir Marie-Hélène. Même chose pour Audrey-Ann, dont la fille semblait malade dès l'âge de six mois, ce qui coïncidait avec la saison des allergies de sa mère. « Le médecin m'a dit que c'était impossible en bas de deux ans, mais le pharmacien m'a calculé les doses d'antihistaminique à lui donner et, soudainement, les symptômes ont disparu », raconte-t-elle. Certaines recherches ont d'ailleurs constaté que les allergies respiratoires sont présentes chez des enfants de plus en plus jeunes.

## Des allergènes au travail

En plus des allergènes « classiques », les travailleurs et travailleuses de la construction sont exposé(e)s à diverses substances irritantes ou allergènes. De nombreux produits chimiques sur les chantiers de construction (p. ex. : peintures, adhésifs, solvants, nettoyeurs) peuvent déclencher une allergie respiratoire. La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST) **répertorie** d'ailleurs 498 substances à surveiller.

Certaines personnes sont aussi sensibles aux poussières de diverses essences de bois et autres produits associés (vernis, résines, etc.). « L'exposition aux particules fines est irritante pour les voies respiratoires », rappelle la D<sup>re</sup> Primeau. Le combo « allergènes et poussière » peut donc devenir rapidement inconfortable. Voilà une raison de plus de contrôler ses allergies!

## Plusieurs causes à l'augmentation des allergies

Mais pourquoi une telle hausse des allergies? « Si on connaissait LA cause, on pourrait s'y attaquer », souligne la D<sup>re</sup> Primeau. Elle ajoute : « Mais on a certaines pistes... »

- **L'hypothèse de l'hygiène pointe vers notre vie de plus en plus aseptisée.**

Le système immunitaire, moins occupé à combattre bactéries et microbes, réagirait de façon excessive à d'autres menaces qui n'en sont pas réellement.

Cela augmente les cas d'allergies, de même que de l'asthme et de maladies auto-immunes. Cette exposition moindre aux bactéries et aux virus causerait également des changements dans le microbiote (la communauté de bactéries présentes dans les intestins), ce qui accroîtrait le risque de développer des allergies.

- **Les changements climatiques bouleversent les saisons et allongent celles des allergies.**

À cause des températures plus chaudes, les plantes produisent plus de particules allergènes, qui causent elles-mêmes plus de réactions allergiques.

- **La pollution irrite davantage le système respiratoire et pourrait même déclencher la libération des anticorps associés aux allergies.**

C'est sans compter l'augmentation des incendies de forêt, qui libèrent des particules également irritantes.

- **L'aménagement urbain joue aussi un rôle dans la hausse des allergies respiratoires.**

Chez les espèces d'arbres sexués, ce sont les arbres mâles qui répandent une grande quantité de pollen par le vent. « En ville, il y a une tendance à planter davantage d'arbres mâles, entre autres parce que les arbres à fruits sont salissants », fait remarquer l'étudiante au doctorat en science biologique à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) Sarah Tardif. Résultat? Plus de pollen dans l'air. « C'est important de diversifier la forêt urbaine et d'éviter de concentrer certaines espèces très allergènes au même endroit », recommande-t-elle.

De même, si votre famille a plusieurs allergies, il faut bien choisir quelle essence planter dans sa cour et privilégier les arbres fruitiers, qui sont pollinisés par les insectes plutôt que par le vent.



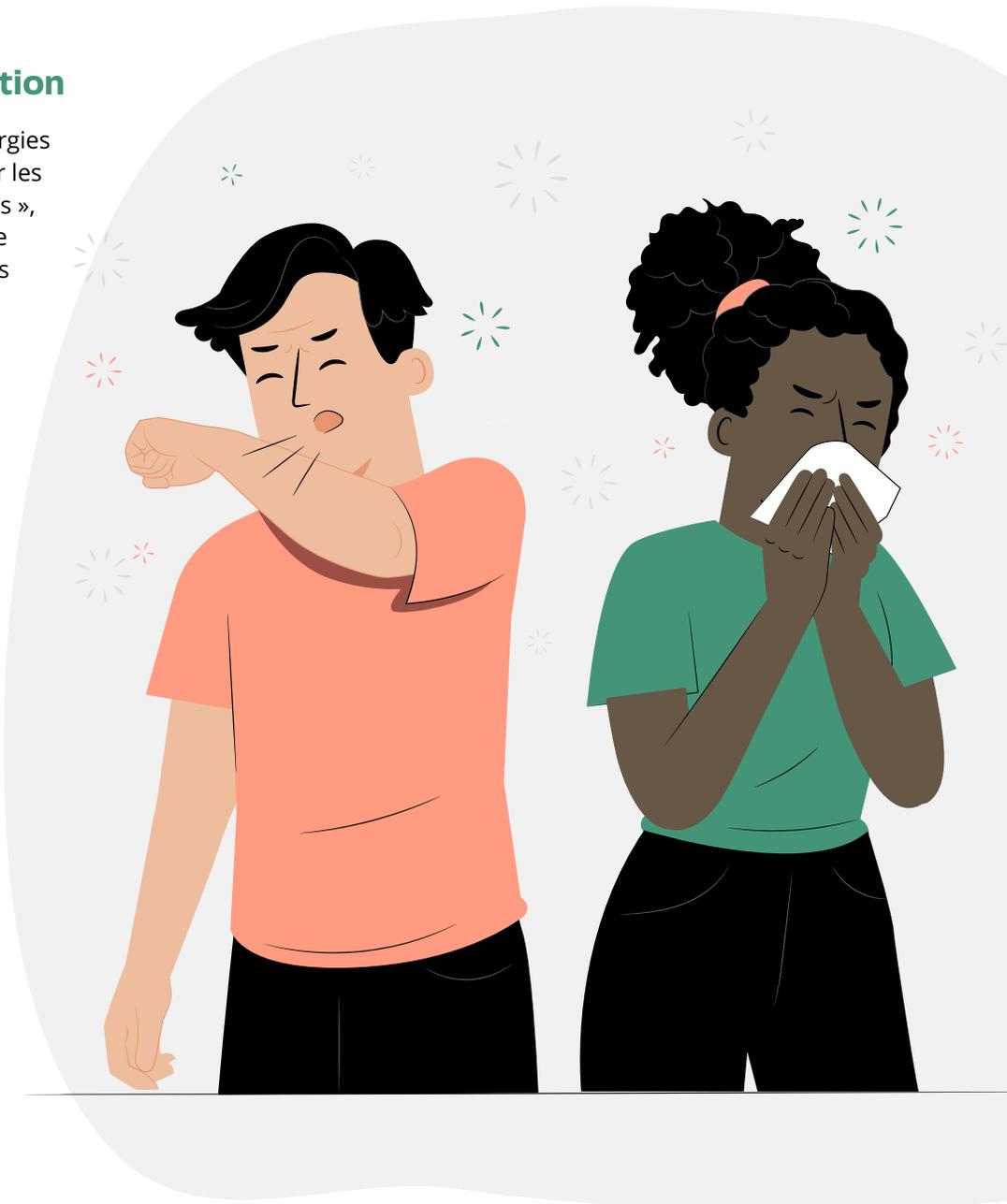
## Une question de prévention

Quoi faire, donc, si on souffre d'allergies respiratoires? « Il faut d'abord éviter les allergènes qui créent les symptômes », suggère la D<sup>re</sup> Primeau. Si l'allergène est facile à identifier (les symptômes se déclenchent systématiquement chaque fois qu'on entre chez une personne qui a un chat ou à une période précise de l'année, par exemple), il n'est pas nécessaire de passer un test d'allergie, selon la D<sup>re</sup> Primeau.

Si on a des allergies l'hiver, « c'est probablement dû aux acariens », souligne-t-elle. Il est alors recommandé de se procurer des couvre-matelas et des housses antiacariens, de laver sa literie toutes les semaines à l'eau chaude, de passer l'aspirateur régulièrement, d'éviter les tapis et d'éliminer les coussins et les toutous en peluche. Puis, il ne devrait pas faire trop chaud dans la chambre et ne pas y avoir trop d'humidité.

L'été, on tente d'éviter le pollen, « même si c'est difficile », concède la D<sup>re</sup> Primeau, surtout pour les gens qui travaillent à l'extérieur. « Nous aimerions émettre des recommandations pour implanter plus de capteurs de pollens afin d'avoir des prédictions précises du type de pollen selon les endroits », souhaite d'ailleurs Sarah Tardif, qui est responsable d'un projet de recherche sur le pollen urbain.

En effet, les prévisions de pollen pour l'île de Montréal sont faites en ce moment à partir d'un seul capteur. « Mais en ville, les bâtiments créent des corridors de vent ou bloquent les pollens », explique M<sup>me</sup> Tardif.



Pour limiter son exposition au pollen, on peut :

- Adapter ses activités les jours de fort indice de pollen, en faisant son jogging après la pluie, par exemple;
- Se changer et se rincer les cheveux lorsqu'on rentre de l'extérieur;
- Éviter d'étendre ses vêtements ou sa literie sur la corde à linge;
- Porter des lunettes de soleil et un masque pour empêcher le pollen d'atteindre les yeux et le nez.

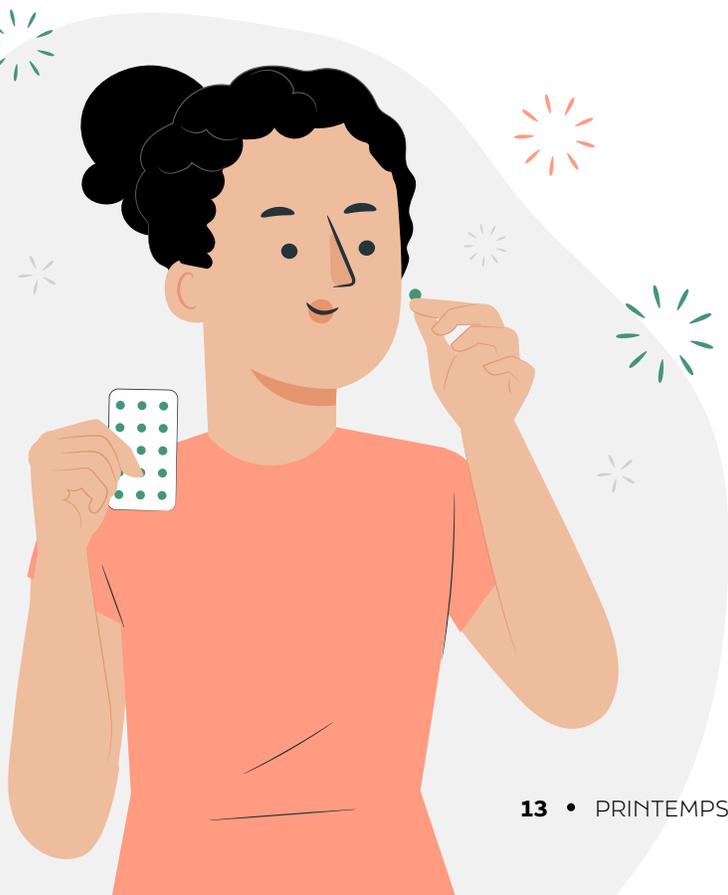
## Traiter les symptômes

En plus de prévenir l'exposition au pollen, on doit traiter les symptômes par des médicaments en vente libre (attention à ceux qui provoquent de la somnolence!). Avant de consulter en clinique, la pharmacie est un bon premier arrêt.

Si les antihistaminiques ne sont pas suffisants, votre pharmacien ou pharmacienne vous dirigera vers des vaporisateurs nasaux à base de cortisone (qui n'ont pas les mêmes effets secondaires que les pilules de cortisone). Si les symptômes persistent toujours, les médecins de famille peuvent prescrire un vaporisateur combinant cortisone et antihistaminique.

Les personnes qui font de l'asthme allergique doivent se tourner vers leur médecin de famille, qui leur prescrira différentes pompes pour prévenir ou soulager l'asthme. La D<sup>re</sup> Primeau rappelle aux asthmatiques qui ont aussi des rhinites allergiques l'importance de bien traiter les autres symptômes : « Quand ça va mieux en haut (moins de congestion et d'éternuements), il y a moins de symptômes d'asthme. »

Dans tous les cas, rien ne sert de tolérer les symptômes des allergies. L'important est de privilégier sa qualité de vie. « Les gens pensent parfois à tort qu'ils vont développer une tolérance aux médicaments, mais quand on en a besoin, on en a besoin! », conclut la D<sup>re</sup> Primeau.



## La désensibilisation à la rescousse

Quand les allergies sont hors de contrôle ou que les médicaments sont mal tolérés, la désensibilisation peut soulager. Dans ce processus supervisé par un ou une médecin spécialiste, on injecte de petites doses de l'allergène sur une longue période. « À long terme, le taux d'anticorps diminue, de même que les symptômes », explique la D<sup>re</sup> Primeau. Alors que les antihistaminiques jouent sur les symptômes à la fin de la cascade de la réaction, la désensibilisation, elle, agit à la source en diminuant le nombre de petits « soldats » réagissant à « l'attaque ».

La désensibilisation par injection existe depuis une centaine d'années et elle est très efficace. De 80 à 85 % des personnes traitées pour les allergies respiratoires observent une diminution de leurs symptômes, souvent dès la première saison. Les injections doivent être données en clinique tous les mois pendant de trois à cinq ans, mais les bénéfiques peuvent durer plusieurs années. « Parfois, les symptômes ne reviennent jamais », note la D<sup>re</sup> Primeau.

Depuis quelques années, la désensibilisation orale est également disponible. On peut ainsi suivre un traitement oral pour traiter les allergies au bouleau, aux acariens, aux graminées et à l'herbe à poux. « Il n'y a pas de traitement oral pour les allergies aux animaux encore », précise toutefois la D<sup>re</sup> Primeau. La première dose des traitements oraux est prise en clinique, mais les suivantes le sont à la maison, ce qui représente un grand avantage par rapport aux injections.

Or, contrairement aux traitements oraux, les injections permettent de combiner des allergènes. « Les injections sont personnalisables. On peut se faire désensibiliser pour plusieurs choses en même temps », souligne la D<sup>re</sup> Primeau.



## Du temps en nature pour votre santé mentale

**Marcher en forêt, contempler les arbres et écouter le chant des oiseaux dans un parc urbain... Depuis 10 ans, la science multiplie les données probantes sur les bienfaits de l'exposition à la nature. Et si on aspirait à ce qu'elle devienne, elle aussi, un pilier de la santé?**

« La nature, ça m'a permis de me recentrer sur moi et sur mes réels besoins dans une période difficile. Ça a guidé certaines de mes décisions de vie ensuite », confie Elisa Maude B. Piette. Cette mère de deux jeunes enfants, résidente de Québec, s'est retrouvée face à un mur l'année passée.

L'épuisement personnel lié au trouble du sommeil de son plus petit ainsi que la surcharge et la fatigue professionnelles l'ont amenée à consulter. « Dans une culture où la vitesse est souvent préconisée, j'ai été soulagée que ma médecin me donne l'occasion de m'arrêter et de prendre un moment pour me reconstruire plutôt que de me prescrire d'emblée une médication et de me renvoyer à des habitudes de vie qui n'assuraient pas mon bien-être », souligne la maman. Comme elle, de plus en plus de patients et de patientes reçoivent une ordonnance de temps dans la nature.



## L'ordonnance verte, un générateur de bienfaits

Isabelle Bradette, professeure adjointe à la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke et médecin à l'urgence de l'hôpital de Jonquière, est ambassadrice de Prescri-Nature, le programme québécois de prescriptions de nature. Des ordonnances vertes, elle en prescrit beaucoup. Pour deux raisons principales. D'abord, parce qu'une ordonnance écrite signée par un professionnel ou une professionnelle de la santé produit un plus grand effet qu'un simple conseil verbal. Et parce que la liste des bienfaits sur la santé physique et mentale est longue comme le bras. Bonus : aucun effet secondaire!

« Quand on passe du temps dans la nature, on se sent plus apaisé(e), cela réduit les symptômes d'anxiété et de dépression », explique la professeure en parlant de toutes les tranches d'âge. « Puis, la littérature scientifique démontre que ça diminue les comportements d'hyperactivité et d'impulsivité chez les enfants, et que ça prévient le déclin cognitif, en particulier chez les personnes plus âgées. »

Aller dehors permet également de renforcer notre santé sociale et notre sentiment de connectivité à un groupe. Le peuple japonais est d'ailleurs friand des activités de *shinrin yoku*, ces « bains de forêt » thérapeutiques et antistress, en solo ou à plusieurs.

La santé physique est loin d'être en reste : réduction de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque – et donc diminution des risques de développer des maladies cardiovasculaires –, amélioration du système immunitaire et meilleur contrôle de la glycémie chez les personnes diabétiques sont les bénéfices les plus parlants. Même s'il est certain que le temps passé dans la nature ne remplacera pas tous les soins médicaux, cela reste une habitude à ajouter aux traitements plus traditionnels. « Pour les personnes atteintes de fibromyalgie ou qui présentent des douleurs à la suite d'une chirurgie, on combine la pharmacologie avec d'autres modalités d'intervention », justifie la professeure.

## Tout le monde dehors!

La dose prescrite recommandée? Vingt minutes à la fois, pour un total de deux heures par semaine. C'est tout ce qu'il faut. Ces chiffres n'ont pas été choisis au hasard, bien au contraire, ils s'ancrent dans la littérature scientifique. « Les 20 minutes, ce n'est pas à lire les nouvelles sur notre téléphone intelligent, lance Isabelle Bradette. Si on veut vraiment en retirer le maximum, il faut prendre le temps d'activer ses cinq sens : d'écouter les oiseaux et la pluie qui tombe sur les feuilles et au sol, de respirer les odeurs des différentes saisons, par exemple. »

En consultation, la médecin de famille s'attarde à discuter avec chaque patient et patiente afin de personnaliser l'ordonnance. « Ça ne parle pas à tout le monde d'aller pêcher ou randonner en forêt, dit-elle. Qu'est-ce que la personne aime faire? Quelles sont ses capacités? Il faut l'aider à trouver des activités pas loin de chez elle, faciles et gratuites. » Pour Isabelle Bradette, le contact avec la nature s'échelonne sur tout un spectre. « Ça va de l'exposition passive, comme avoir des plantes ou une fenêtre avec une vue à la maison, à une immersion plus complète, comme un séjour avec des nuitées dans la forêt et une activité de kayak. » Entre les deux, il y a tout un tas de possibilités.



## Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de la nature

Elisa Maude B. Piette, elle, planifie des objectifs réalistes chaque semaine. Elle place dans sa routine une activité, comme une balade dans son quartier en passant par un parc. Elle se permet aussi du temps seule au chalet familial à l'occasion. « Je marche autour du lac ou je contemple simplement la nature depuis le balcon, en pleine conscience », raconte-t-elle. Or, il faut savoir que ce n'est pas essentiel de posséder un chalet à la campagne, même un parc urbain peut faire l'affaire. La médecin tient d'ailleurs à spécifier : « Pour accéder aux bénéfices, pas besoin de passer sept jours en canot-camping dans une réserve faunique en Abitibi! »

Aujourd'hui, la jeune maman continue ses sorties en famille ou en solitaire. « Au retour, j'apprécie davantage la vie mouvementée de tous les jours et la présence de mes proches. La solitude dans la nature me permet d'avoir des réflexions et de faire des constats auxquels je n'arriverais pas dans ma routine quotidienne », avoue-t-elle.

Selon Isabelle Bradette, tout le monde ressort gagnant du contact avec la nature. « Quand on réalise à quel point la nature nous apaise et nous procure des bienfaits, le désir d'en prendre soin en découle, confie-t-elle. La planète en bénéficie donc, elle aussi! »

## 1, 2, 3, bougez!

Philippe Boivin, journaliste

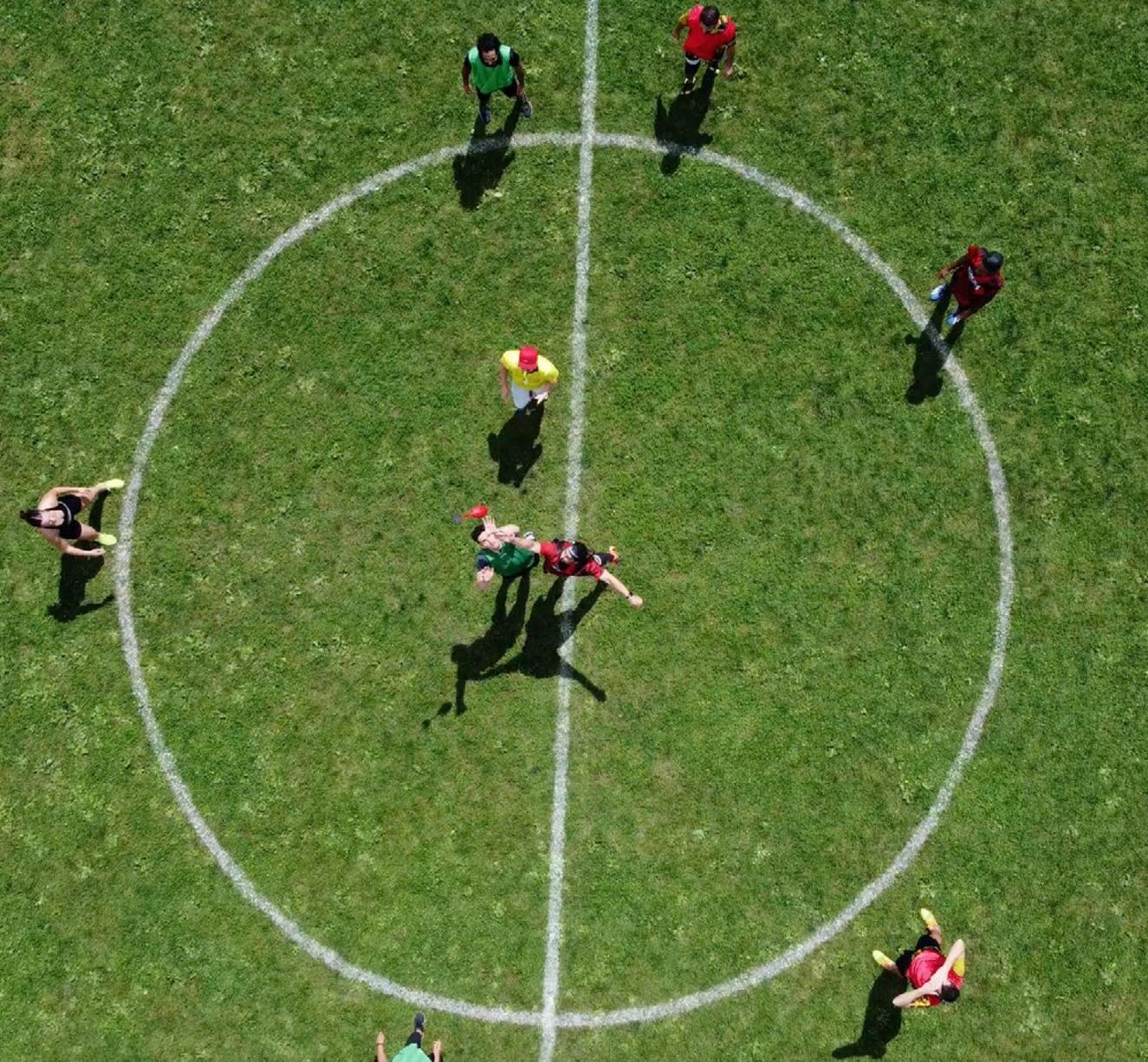
# Le jetball : un sport 100 % québécois!

L'intensité du hockey, les stratégies du football, l'aspect sécuritaire du soccer et l'esprit sportif du basketball : le jetball amalgame les caractéristiques appréciées des sports populaires à une foule d'éléments nouveaux afin de proposer une activité aussi compétitive que rassembleuse.



Été 2010 : sous les chauds rayons du soleil, Guillaume Lemay-Therrien s'amuse avec un groupe d'ami(e)s à se lancer un ballon. Rapidement, ils et elles forment deux équipes et s'imposent quelques règles pour marquer des points et ajouter au défi. Résultat : beaucoup de rires et de plaisir..., mais aussi de contacts et de blessures. Néanmoins, l'idée est trop bonne pour en rester là; Guillaume visualise déjà des équipes s'affronter sur le terrain en jouant à son nouveau jeu.

Il entame alors de longues démarches pour bien baliser son sport, notamment en établissant des règles claires et une étiquette particulière. « Je partais littéralement de zéro. Plusieurs années de travail ont été nécessaires, avant que le jetball naisse officiellement », raconte avec enthousiasme celui qui porte aujourd'hui le titre de président fondateur de Jetball Sport et de l'Association de jetball du Québec.



## Les règles du jetball

Sur un terrain aux dimensions identiques à celles des terrains de soccer, deux équipes de sept joueurs et joueuses (car oui, c'est un sport mixte!) tentent de marquer des points en lançant le ballon dans le but adverse, le tout dans des lignes délimitant les différentes zones propres au jetball, dans lesquelles se positionnent l'ailier ou l'aillère central(e), les trois béliers (attaquants et attaquantes), les deux ailiers ou ailières défensif(-ive)s ainsi que le gardien ou la gardienne de but.

Chaque partie est scindée en 4 quarts de 15 minutes, entrecoupés de 5 minutes de pause. « C'est un sport assez exigeant, puisqu'on court beaucoup », commente le joueur Pierre-Antoine Girard. « On profite donc des pauses pour souffler un peu, poursuit-il. Par contre, les personnes qui veulent s'initier au jetball en courant moins peuvent se positionner à la défensive ou garder le but. »

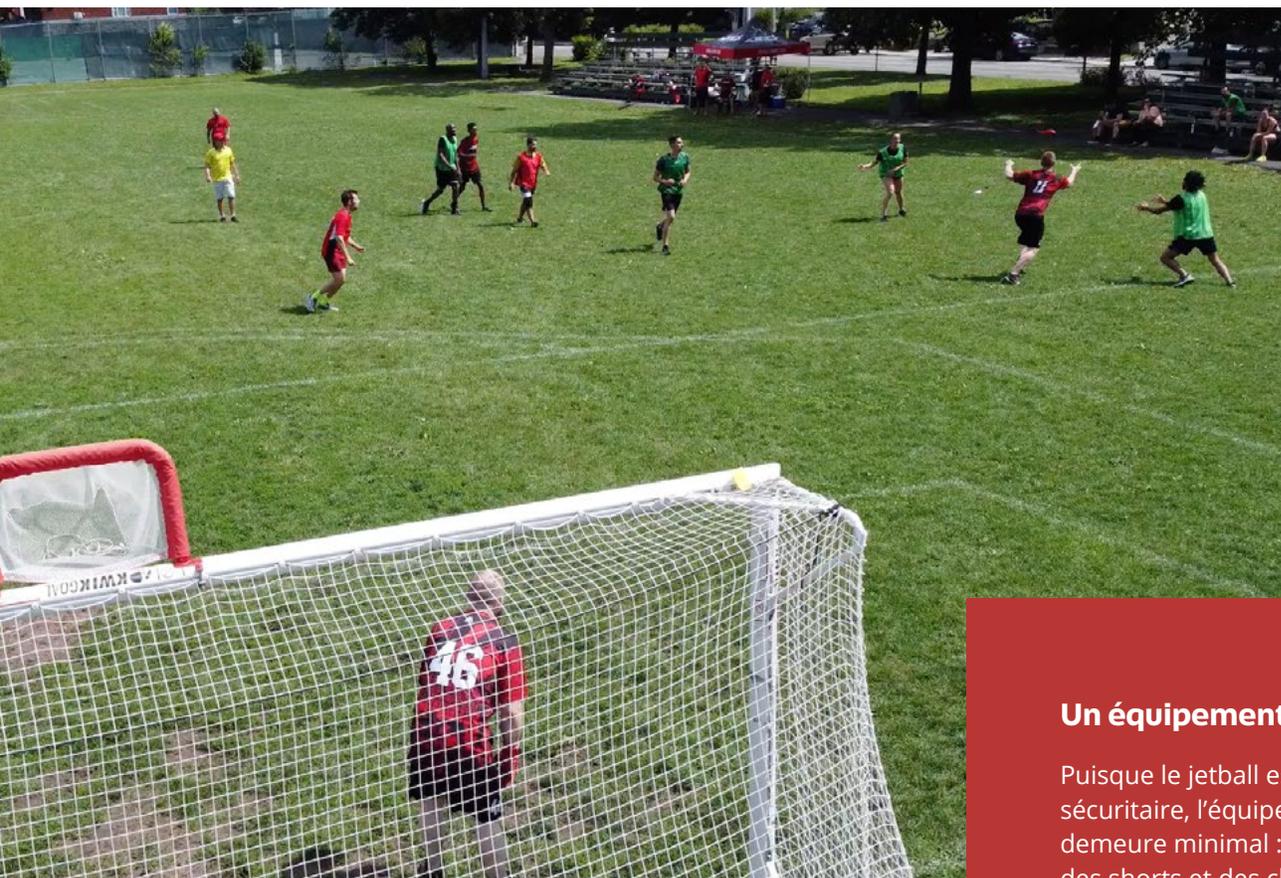
## L'étoile du match, c'est tout le monde!

Le jetball a la particularité d'impliquer tous les gens sur le terrain. « Durant le jeu, on doit faire trois passes consécutives à trois joueurs ou joueuses différent(e)s. Et personne ne peut garder le ballon dans ses mains plus de cinq secondes d'affilée. Ces règles nous obligent à faire participer un peu tout le monde sur le terrain au lieu de privilégier toujours les mêmes personnes », mentionne Guillaume Lemay-Therrien.

En plus de favoriser un meilleur équilibre des forces sur le terrain, cette façon de faire crée de l'intensité dans le jeu, un élément qu'apprécient autant les gens sur le terrain que ceux dans l'assistance.

« Je tenais à ce que les affrontements soient excitants de tous les points de vue. C'est aussi pour assurer plus de fluidité au jeu, puisque le compteur continue de tourner lorsque le ballon tombe, contrairement à d'autres sports qui sont plus souvent interrompus », souligne-t-il.

L'arbitre en chef de la ligue récréative de jetball de Longueuil, Carl Tremblay, a d'ailleurs observé que cette règle motive les joueurs et joueuses à persévérer. « On peut échapper le ballon sans que ça nuise à la partie. On ne ressent donc pas ce sentiment de découragement qui est assez courant dans les sports où le jeu s'arrête aussitôt que le ballon touche le sol », dit-il.



### Un équipement tout simple

Puisque le jetball est un sport sécuritaire, l'équipement requis demeure minimal : un t-shirt, des shorts et des chaussures à crampons (comme celles pour jouer au soccer) sont tout ce qu'il faut pour s'élancer sur le terrain. Les gants sont aussi permis.

## Le ballon de l'inclusion

Symbole du jetball, le ballon en forme de fusée a nécessité à lui seul plus de deux ans de recherche et développement. Léger, petit et facilement manipulable (même par les petites mains), il suscite l'étonnement dès sa première utilisation. « Il fait triper les jeunes comme les moins jeunes! Lors d'ateliers d'initiation, on enseigne les différents lancers, et tout le monde en ressort motivé, tellement la manipulation du ballon s'acquiert rapidement », relate Guillaume Lemay-Therrien.

Et pas besoin d'une force herculéenne pour le projeter loin et haut! C'est l'une des raisons pour lesquelles la mixité des équipes est encouragée, au jetball. En effet, hommes et femmes sont sur un même pied d'égalité en termes de performance. « Mes deux filles se sont initiées au jetball et elles ont constaté qu'elles pouvaient faire des lancers aussi spectaculaires que les garçons », confirme Pierre-Antoine Girard.

L'âge non plus n'est pas un obstacle aux performances. Il est donc possible de voir des parents et leurs ados jouer dans une même équipe. « Notre ligue récréative accueille les jeunes dès 13 ans ainsi que des adultes de tout âge. On réunit fièrement les générations! », précise le président fondateur de Jetball Sport.

## Quand le respect mène la partie

L'agressivité, les bousculades, incluant les contacts accidentels, les commentaires désobligeants et même les huées de la foule sont proscrits et punis, au jetball. Ici, chaque personne est responsable d'adopter une bonne attitude et de faire preuve de respect envers l'autre, même quand la compétition est à son comble.

« Lorsque des fautes sont commises ou que des coups illégaux sont infligés, l'arbitre peut accorder des tirs de pénalité ou encore sanctionner ces gestes avec des cartons orange ou noirs », explique l'arbitre en chef.

Force est de constater que l'esprit d'équipe et la saine compétition constituent l'ADN du jetball!



### Où pratiquer le jetball?

La ligue récréative de Jetball Sport se rassemble dès le mois de mai au parc Catherine-Primot, à Longueuil, pour s'entraîner et disputer des matchs. Par ailleurs, de plus en plus de jeunes du primaire et du secondaire ont l'occasion de pratiquer ce sport dans un cadre scolaire, grâce au travail de l'Association de jetball du Québec, qui déploie tous les efforts pour rendre ce sport accessible au plus grand nombre.

Pour en savoir plus sur le sport, notamment ses règlements, ou pour vous procurer un ballon, rendez-vous sur le site Web de [Jetball Sport](#). Si aucun terrain de jetball n'est aménagé dans votre ville, vous pouvez vous référer au plan du terrain disponible en ligne, afin de délimiter les différentes zones du jeu sur un terrain de soccer à l'aide de marqueurs de terrain (en vente dans les magasins de sport et certaines grandes surfaces).

# Comment parler de sexualité avec son enfant?

**Comment aborder le sujet délicat de la sexualité avec votre enfant? Quoi dire? Comment le dire? À quel moment? Peu importe l'âge de votre jeune, votre rôle dans son éducation sexuelle est essentiel.**

Nous vivons dans une société hypersexualisée. Nous sommes, en effet, exposés quotidiennement à du contenu sexuel, souvent accompagné de messages erronés et sexistes. En tant que parent, vous jouez donc un rôle crucial auprès de votre enfant, en contrebalançant les modèles de sexualité qui sont peu réalistes ou véridiques, en lui rappelant les faits et en lui transmettant vos valeurs familiales.

## Parler de sexualité de manière positive

Pour aborder la sexualité avec votre enfant, peu importe son âge, il est recommandé d'établir un dialogue basé sur l'ouverture et de vous rendre disponible pour répondre à ses questions, qui, forcément, vont survenir. Puis pensez à adopter une approche positive plutôt que restrictive par rapport à la sexualité.

La sexologue Geneviève Gendron-Nadeau, spécialisée en éducation sexuelle des enfants, rappelle que pendant longtemps, les discussions entre parents et enfants sur la sexualité se limitaient à des avertissements tels que « ne tombe pas enceinte » ou « fais attention aux maladies sexuellement transmissibles ».

Bien que ces messages soient essentiels, encourager les jeunes à explorer leur sexualité à leur propre rythme et de manière responsable, plutôt que d'imposer des interdictions, est tout aussi important.

« Si les parents ne parlent pas de sexualité à la maison, l'enfant va trouver des réponses ailleurs, parfois dans des lieux douteux », souligne Geneviève Gendron-Nadeau, faisant référence entre autres à la pornographie.

**Une étude mondiale menée par l'UNESCO** a d'ailleurs démontré qu'une approche positive de la sexualité par les parents contribue à retarder l'âge du début des relations sexuelles de leurs enfants, en plus de favoriser des relations plus saines et une meilleure perception de la sexualité.



## Miser sur l'honnêteté et la transparence

Répondre aux questions des enfants sur la sexualité peut être délicat, mais être honnête et avouer ne pas tout savoir reste l'approche recommandée par les sexologues. En tant que parent, il ne faut pas hésiter à dire tout simplement à votre enfant : « Je ne le sais pas, je vais trouver la réponse et te revenir », explique Geneviève Gendron-Nadeau.

Il est aussi important d'aborder les différents thèmes de la sexualité en fonction de l'âge de l'enfant. La sexologue souligne que vous pouvez répondre aux questions naturelles des plus jeunes, telles que « Comment le bébé est arrivé dans le ventre de la madame? » ou « Pourquoi mon oncle aime un autre homme? » sans dire qu'il s'agit de « questions d'adultes ».

Il faut tout simplement y aller avec le rythme de l'enfant et fournir des informations vraies et adaptées à son niveau de compréhension. Pour vous aiguiller, vous pouvez vous référer au contenu détaillé en éducation à la sexualité conçu par le gouvernement du Québec (âge **préscolaire et primaire** ou **secondaire**).



## En discuter ouvertement dès la petite enfance

L'usage des bons mots pour décrire la sexualité est important. Amélie Sauvé, également sexologue spécialisée dans l'éducation sexuelle aux enfants, recommande par exemple d'apprendre à votre tout-petit les parties du corps durant son bain en employant les mots « pénis », « fesses » ou « vulve », pour les normaliser et éviter de rendre la sexualité taboue, honteuse ou embarrassante.

Mais quand devez-vous commencer à parler de sexualité avec votre enfant? « Le plus tôt possible », soutient la sexologue. Elle souligne que les enfants naissent avec une curiosité naturelle envers la sexualité.

Selon elle, les parents doivent éviter de planifier des moments précis pour discuter de sexualité et y aller de manière informelle, en utilisant des outils tels que des livres et des émissions télévisées, afin de susciter des discussions au fur et à mesure qu'elles se présentent.

## Développer l'esprit critique des préados et des ados

Avec les préados et les ados, un point clé dans la discussion sur la sexualité est le développement de l'esprit critique. Geneviève Gendron-Nadeau rappelle que parler de sexualité ne se limite pas à discuter des relations sexuelles, mais englobe également les sentiments, l'affirmation de soi et la compréhension de la féminité ainsi que de la masculinité.

Avec les préados et les ados, il importe également de garder un œil sur le contenu qu'ils et elles consultent en ligne. S'il est impossible de superviser à 100 % leur usage d'Internet et des réseaux sociaux, il est possible, heureusement, de développer leur esprit critique.

« Intéressez-vous à ce que vos jeunes voient en ligne, aux séries qu'ils et elles regardent, aux comptes Instagram qu'ils et elles suivent », conseille la sexologue Amélie Sauvé. Selon elle, de nombreux modèles sexuels proviennent des réseaux sociaux et du contenu en ligne. En tant que parent, comprendre les influences auxquelles est exposé votre enfant facilite les discussions sur la sexualité. En utilisant des exemples concrets issus de ses expériences, vous pourrez plus facilement l'aider à développer son esprit critique par rapport à ce qu'il ou elle voit en ligne et à apporter des nuances, au besoin.

Finalement, la spécialiste rappelle à tous les parents : « Faites-vous confiance! Vous avez déjà des aptitudes en éducation avec vos enfants ». Et pour ceux et celles qui auraient besoin de conseils supplémentaires, les sexologues sont là pour vous épauler.



### Quelques ressources

- Services de soutien pour les jeunes : [teljeunes.com](http://teljeunes.com)
- Websérie éducative sur la sexualité destinée aux ados : [\*On parle de sexe\*](#)
- Ressource en santé sexuelle de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : [lesexeetmoi.ca](http://lesexeetmoi.ca)
- Site de soutien pour les parents d'ados : [enmodeado.ca](http://enmodeado.ca)
- Sélection de livres qui font la promotion de modèles et de comportements égalitaires chez les 0 à 15 ans : [\*Kaléidoscope\*](#)
- Programme d'aide Construire en santé : 1 800 807-2433

# CONSTRUIRE EN SANTÉ +



« LE JEU PREND DE PLUS EN PLUS DE PLACE DANS MA VIE. JE SENS QUE JE PERDS LE CONTRÔLE. »

J'ai besoin d'aide pour reprendre le dessus.

Les jeux de hasard et d'argent peuvent rapidement devenir un piège. Faisons preuve de vigilance.

**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

