

Pour une industrie **en santé**

Volume 22 • Numéro 3 • **ÉTÉ 2023**

Journal destiné aux assurés
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺**



L'acceptation



Mot du Comité

La saison estivale rime entre autres avec le retour des journées passées en maillot au bord de la piscine ou à la plage..., ce qui en réjouit plusieurs, mais qui en angoisse d'autres au plus haut point. Et si nous apprenions à nous accepter tels que nous sommes? La journaliste Catherine Couturier a préparé un dossier sur la diversité corporelle. Elle nous en apprend davantage sur la grossophobie, le mouvement *body positive* et le concept de neutralité corporelle, entre autres.

La peur de se faire observer ou juger par les autres peut également prendre la forme de phobie sociale. Ce trouble anxieux touche environ 7 % de la population. S'il est normal de se sentir nerveux lors d'une entrevue d'embauche ou d'une prise de parole en public, l'anxiété sociale provoque une détresse importante chez la personne qui en est atteinte. Un porte-parole de l'organisme Phobies-Zéro nous explique quoi faire si l'on croit en souffrir.

L'été rime aussi avec vacances. Mais comment réagir, lorsque notre ado nous dit pour la première fois qu'il ne veut pas partir avec nous? Elise Tardif-Turcotte a rencontré une psychoéducatrice, qui nous propose des pistes de réflexion afin d'évaluer si notre jeune peut rester à la maison sans supervision. Elle donne aussi quelques conseils pour diminuer l'inquiétude des parents qui décident de partir sans leur enfant.

Si vous n'avez jamais essayé la planche à pagaie, les vacances sont un bon moment pour tenter l'expérience. Allez lire la chronique *1, 2, 3, bougez!*, pour savoir comment vous y initier. Vous trouverez également une liste de quelques-uns des plus beaux endroits au Québec où pratiquer ce sport.

Finalement, ceux et celles qui n'ont pas faim le matin ou qui ne trouvent pas le temps de manger devraient aller jeter un œil sur la chronique nutrition. Judith Blucheu nous suggère plusieurs bonnes idées de déjeuners nutritifs, qui sont rapides à préparer et faciles à emporter.

Sur ce, bonne lecture!

Le Comité

Sommaire

04 Saviez-vous que...?!

06 Les pieds dans les plats

Idées de déjeuner pour les matins pressés

09 On aura tout vu!

La diversité corporelle, au-delà des préjugés...

13 Bien dans sa tête

L'anxiété sociale : comment y faire face?

17 1, 2, 3, bougez!

Planche à pagaie : pour du plaisir à la planche!

21 Être parent

Quand l'ado ne veut plus des vacances en famille...



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

Félix Ferland – CSN-Construction
Stéphane Payette – FTQ-Construction
Marc Bossé – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQMCI

Réalisation du journal

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi qu'Anais Bastien, conseillère en relations publiques à la CCQ, et Évelyne Giard, conseillère aux avantages sociaux à la CCQ

Conception et infographie

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

Révision linguistique

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

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

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

Saviez-vous que...?!

Amélie Cournoyer, journaliste

Une tique qui provoque une allergie à la viande

Vous avez sûrement déjà entendu parler de la maladie de Lyme, qui est causée par certaines espèces de tiques. Mais il existe aussi une espèce qui rend allergique à la viande rouge : la tique étoilée. Les symptômes d'allergie (p. ex. : urticaire, enflure, vomissements, diarrhée, choc anaphylactique) surviennent de trois à sept heures après avoir mangé du bœuf, de l'agneau ou du porc. Jusqu'à aujourd'hui, on n'avait pas à s'inquiéter de la tique étoilée, puisqu'elle vivait surtout dans le Sud-Est des États-Unis. Or, des populations se déplacent de plus en plus vers le nord et on a même trouvé quelques spécimens au Québec et en Ontario. Pour prévenir les piqûres de tique lors des activités extérieures, évitez les herbes hautes, portez des vêtements longs et utilisez un chasse-moustiques.

Source : sciencepresse.qc.ca



Parlez-vous « bébé »?

Vous changez probablement votre voix lorsque vous vous adressez à un bébé. Eh bien, vous n'êtes pas un cas à part! Une équipe de recherche a analysé 1 615 enregistrements dans 18 langues, récoltés dans 21 sociétés sur 6 continents. Son étude, qui a été publiée l'an dernier dans la revue *Nature Human Behavior*, a conclu que la manière de parler des adultes aux bébés est universelle. Et elle s'apparente au langage musical. « Par rapport à la parole normale, le parentais [le langage des parents avec les bébés] a une hauteur de son plus élevée, qui est aussi plus variable, et il a un rythme plus clair – deux caractéristiques qui tendent également à caractériser la façon dont les gens chantent », a résumé l'auteur principal de l'étude.

Source : sciencesetavenir.fr



Boire 1,5 litre d'eau par jour

Vous connaissez sûrement la recommandation officielle de boire 1,5 litre d'eau par jour, ce qui équivaut à environ 8 verres. Mais il faut savoir que ce chiffre est une moyenne. Il ne tient pas compte des besoins en eau de chaque personne, qui varient selon la taille, le poids, l'activité physique, la température extérieure et les aliments ingérés. Ainsi, plutôt que de suivre une indication générale, fiez-vous aux signaux de votre corps : ressentir la soif et avoir une urine foncée sont des signes de sous-hydratation, alors qu'un besoin constant d'uriner (plus souvent qu'aux deux heures environ) indiquerait au contraire une hyperhydratation. Et n'oubliez pas de bien vous hydrater durant les périodes de canicule!

Source : sciencepresse.qc.ca

Quand le soleil fait éternuer

Faites-vous partie des gens qui ne peuvent pas s'empêcher d'éternuer lorsqu'ils passent de l'ombre au soleil, parfois plusieurs fois d'affilée? Cette réaction, qui touche le quart de la population, porte un nom : le réflexe photo-sternutatoire. Et il est héréditaire. Étonnement, ce réflexe ne serait pas dû au réchauffement soudain du nez par le soleil, mais à celui des yeux.

En effet, quand le nerf optique est surstimulé par la luminosité, il interfère avec le nerf trijumeau, qui est responsable de déclencher les éternuements. Le remède? Porter des lunettes de soleil lorsque vous passez de l'ombre à la lumière.

Source : sciencesetavenir.fr

L'urine contre les piqûres de méduse

Que faire, quand on se fait piquer par une méduse lors d'une baignade dans la mer? Certaines personnes conseillent d'uriner sur la plaie pour éviter la douleur et les démangeaisons. Mais attention : cela risque d'aggraver la douleur, prévient une équipe de scientifiques belges qui a étudié la question. Quant au vinaigre, bien qu'il soit efficace contre les piqûres de certaines espèces de méduses, il exacerbe la douleur dans la majorité des cas. Immerger la piqûre dans l'eau chaude – sans être bouillante – pendant 20 minutes serait la solution la plus sûre pour neutraliser l'effet du venin. L'autre option est d'enlever les éventuelles vésicules urticantes avec une pince à épiler et de rincer la plaie à l'eau salée.

Source : sciencepresse.qc.ca





Les pieds dans les plats

Judith Blucheau,
Dt. P., nutritionniste

Idées de déjeuner pour les matins pressés

Selon un sondage mené par Ipsos au Canada, 40 % des adultes ne déjeunent que très rarement en raison du manque de temps. Pourtant, le déjeuner constitue un repas essentiel qu'il ne faut pas négliger. Faites-en une priorité, afin de commencer la journée du bon pied!

Le déjeuner procure plusieurs bienfaits à l'organisme. Il permet de rompre le jeûne et de rétablir le taux de sucre sanguin après le sommeil. Les aliments contenant des glucides (comme les fruits et les produits céréaliers) fournissent au cerveau le carburant nécessaire pour « repartir la machine » et réaliser ses activités. À l'inverse, les personnes qui sautent le déjeuner peuvent se sentir fatiguées, avoir de la difficulté à se concentrer et être moins productives au cours de la journée.

Le déjeuner aide également à combler les besoins nutritionnels quotidiens. En effet, lorsqu'on ne déjeune pas, on prive le corps d'une multitude de nutriments bénéfiques, comme les protéines, le calcium, les fibres et la vitamine D. Ceux-ci ne sont généralement pas compensés par les autres repas consommés durant la journée.



« Je manque de temps, le matin. »

Un horaire matinal serré représente l'une des principales raisons pour justifier le fait de ne pas manger.

Pourtant, les personnes qui déjeunent ne consacrent habituellement pas plus de 15 minutes à ce repas.

Lorsque vos minutes sont comptées en début de journée, essayez ces astuces :

- **Préparez-vous la veille.** Vous pouvez, par exemple, dresser la table, couper des fruits (à placer au frigo) et sortir la boîte de céréales.
- **Cuisinez des déjeuners d'avance.** Lors de la préparation de votre souper, profitez-en pour cuire une omelette ou combiner les ingrédients d'un gruaud froid. Le week-end, préparez des muffins et des pains à déjeuner, et pensez à doubler vos rendements afin de congeler les surplus pour la semaine à venir.
- **Emportez votre repas.** Certaines personnes préfèrent manger en route vers le boulot. Pensez alors à des aliments qui se triment facilement, comme une tortilla aux œufs brouillés ou un sandwich au beurre d'arachides. N'oubliez pas d'apporter un fruit!

Muffins aux œufs et à la courgette*

Rendement : 12 muffins

Ingrédients

- 6 œufs
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- Poivre, au goût
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé
- 1 courgette, coupée en dés

Préparation

Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Dans un bol, fouetter les œufs, le yogourt, le lait et les herbes. Ajouter la farine. Poivrer. Incorporer les fromages et la courgette. Répartir dans un moule à muffins légèrement beurré et cuire pendant environ 20 minutes.

* Recette adaptée du site Web œuf.ca.

« Je n'ai pas faim, le matin. »

Plusieurs personnes choisissent de ne pas déjeuner parce qu'elles ne ressentent pas la faim, le matin. Souvenez-vous, rien ne vous oblige à manger dès la sortie du lit! L'important, c'est de faire le plein d'énergie en cours de matinée, lorsque la faim se fait sentir. Voici quelques trucs pour stimuler votre appétit :

- **Retardez le moment du déjeuner.** Mangez plus tard, après la douche ou la promenade du chien. Le simple fait d'inverser la routine matinale peut aider à ouvrir l'appétit. Sinon, déjeunez à votre lieu de travail.
- **Préférez des aliments mous ou liquides.** Ils sont souvent plus appréciés, quand l'appétit n'est pas au rendez-vous. Optez pour des options nutritives comme un *smoothie* maison : au mélangeur, combinez des fruits surgelés, du lait, du tofu soyeux et de la poudre d'amandes, par exemple.
- **Fractionnez votre déjeuner.** Commencez votre repas à la maison par un yogourt, prenez une banane en vous rendant au travail et mangez un muffin à votre pause d'avant-midi.

Finalement, rappelez-vous que déjeuner est une habitude qui s'acquiert et qui s'apprécie au fil du temps. Allez-y graduellement et à votre rythme, en incluant à votre routine les astuces qui vous semblent faciles et accessibles.

Smoothie à l'orange et au gingembre*

Rendement : 1 portion

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
- 1/2 banane
- 180 ml (3/4 de tasse) de morceaux de mangue surgelée
- 60 ml (1/4 de tasse) de haricots blancs en conserve rincés et égouttés
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé
- 2 ml (1/2 c. à thé) de jus de lime
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature

Préparation

Mettre tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'un *smoothie* lisse et crémeux.

* Inspirée d'une recette de la nutritionniste Marie-Ève Caplette.



On aura tout vu!

Catherine Couturier,
journaliste scientifique

La diversité corporelle, au-delà des préjugés...

On est encore aujourd'hui inondés d'images de corps très minces ou musclés, autant dans les médias, les publicités que les réseaux sociaux. On observe toutefois depuis quelques années l'émergence de mouvements qui revendiquent la reconnaissance de la diversité corporelle. Tour d'horizon.

La **diversité corporelle** est un mouvement qui prône l'acceptation et la valorisation d'un éventail de corps. « L'idée est de montrer des corps des plus petits aux plus gros et qu'ils aient tous leur place, qu'ils puissent être respectés et s'épanouir », résume Andrée-Ann Dufour, cheffe de projet chez ÉquiLibre, un organisme québécois qui a entre autres comme mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive. Ce courant est en quelque sorte une réponse à la **grossophobie**, qui inclut tous les comportements et attitudes discriminatoires envers les personnes grosses. « Certains individus les considèrent comme moins bonnes, moins compétentes », précise Marie-Pierre Gagnon-Girouard, psychologue clinicienne et professeure-chercheuse à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR).

Quant au mouvement *body positive*, il a vu le jour parce que certaines personnes grosses voulaient montrer leur corps et ainsi permettre à monsieur et madame Tout-le-monde de se reconnaître. Or, l'accent est encore une fois mis sur la beauté du corps et l'apparence. « C'est pour cette raison que le concept de neutralité corporelle a émergé », explique M^{me} Dufour. La neutralité corporelle vise une perception neutre du corps en mettant l'accent sur sa fonction plutôt que sur son apparence. « On peut dire : "Mon corps est fort, car il me permet de travailler" », cite en exemple M^{me} Dufour. Cela permet de mieux accepter le fait qu'on n'aime peut-être pas notre corps ou certaines parties.



Une préoccupation qui touche tout le monde

Les femmes sont depuis longtemps exposées à la culture des régimes amaigrissants. « Les hommes mangent et bougent davantage par plaisir, ce qui en fait de bons modèles », croit M^{me} Dufour. Cela dit, de plus en plus d'hommes sont préoccupés par leur poids. Selon un sondage Léger mené pour le compte d'Équilibre en 2022, 56 % des hommes souhaitent perdre du poids, peu importe le nombre qu'ils voient sur le pèse-personne.

Presque un homme sur trois a confié que son poids le rend malheureux et un homme sur quatre a rapporté être obsédé par le contrôle de son poids. Les hommes semblent également être plus préoccupés par leur image en vieillissant. « En général, on remarque des préoccupations par rapport aux sports, du genre "J'ai grossi, je cours moins vite" », souligne M^{me} Gagnon-Girouard. Cet inconfort peut aussi passer par l'évitement de faire certaines choses, comme se montrer torse nu au bord de la piscine.

Comme ils parlent moins de poids entre eux, les hommes sont souvent laissés à eux-mêmes, en ce qui concerne leurs complexes. « Ils ont peut-être un peu plus de marge de manœuvre par rapport aux standards, mais en contrepartie, c'est plus difficile pour eux de reconnaître la détresse et d'aller chercher de l'aide », soulève M^{me} Gagnon-Girouard. « Il faut briser les stéréotypes et ne pas hésiter à en parler entre hommes », suggère pour sa part M^{me} Dufour, « mais sans tomber dans les *jokes* de gros. »

À bas les complexes!

Comment se libérer de ses complexes? « C'est la question à 1 000 \$! », plaisante M^{me} Gagnon-Girouard. Il faut d'abord se méfier des réseaux sociaux (voir encadré), pour éviter la comparaison. La chercheuse souhaite qu'on réussisse collectivement à adopter une vision plus nuancée de nos corps. Elle rappelle que ceux-ci « ne sont pas faits en pâte à modeler ».



Dans l'idéal, on valoriserait notre poids naturel, c'est-à-dire le physique qu'on a en adoptant de saines habitudes de vie, sans être dans un combat perpétuel avec la nourriture et avec notre corps ou dans l'obsession, recommande M^{me} Dufour. « Il ne correspondra peut-être pas à la norme qu'on a dans la tête, mais le poids naturel est celui qui vient avec une alimentation équilibrée et l'activité physique faite dans le plaisir », poursuit-elle.

Le bien-être doit aussi être intérieur. On doit rester bienveillant (envers soi et les autres) et se concentrer sur les choses qui nous font sentir bien plutôt que beau. « C'est normal de juger les autres et de se juger soi-même d'après l'apparence, la société tourne autour de ça. Mais il faut être patient envers soi et prendre conscience de nos préjugés », avance M^{me} Gagnon-Girouard.

Derrière la volonté de maigrir se cache souvent celle d'être une meilleure version de soi-même (le discours en lien avec la culture des régimes laisse croire que maigrir est une question de travail et de volonté) ou d'avoir plus de valeur aux yeux des autres (qui découle notamment des commentaires positifs lors d'une perte de poids). Or, une personne grosse n'en est pas moins bonne! « Si je reconnais ma valeur comme personne, peu importe le poids, ça va me donner envie de prendre soin de moi, d'être bienveillante envers moi-même », rappelle M^{me} Dufour.

Et la santé physique, dans tout ça?

Réglons une fois pour toutes la question : l'indice de masse corporelle (IMC) est un indicateur pratique pour les scientifiques, mais on ne peut pas présumer qu'une personne qui a un IMC élevé est malade, insiste M^{me} Dufour. « Une partie importante de la population a une obésité saine, c'est-à-dire qui n'a pas de conséquence sur l'hypertension, l'hyperglycémie ou l'inflammation », abonde dans le même sens la professeure en nutrition à l'Université de Montréal Stéphanie Fulton.

Plusieurs études démontrent que le poids n'est pas l'unique déterminant de la santé, qu'il en est seulement un parmi d'autres. S'il est vrai que c'est un facteur de risque des maladies cardiovasculaires et neurodégénératives ainsi que du diabète de type 2, une personne grosse ne sera pas automatiquement malade... et plusieurs personnes minces développent ces maladies. Sans compter que la santé, comme le rappelle l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), est un « état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Promouvoir l'acceptation corporelle et la diversité ne veut donc pas dire promouvoir la mauvaise santé. « Le point, c'est qu'on ne peut pas contrôler notre poids autant que l'industrie des régimes nous le fait croire », souligne M^{me} Dufour. Les habitudes alimentaires et l'exercice ont un effet sur le poids (et encore, pas autant qu'on le souhaiterait!), mais la génétique joue également un grand rôle.

De plus, ce n'est pas la quantité totale de gras qui influence le plus la santé, mais l'endroit où celui-ci est accumulé. « On parle souvent des effets néfastes de l'obésité abdominale. Or, l'obésité viscérale – un physique en forme de pomme plutôt que de poire – est plus néfaste et pro-inflammatoire », explique M^{me} Fulton. Celle-ci ajoute que l'activité physique est un important facteur de protection.

Une étude récente menée sur plus de 350 000 personnes au Royaume-Uni a en effet conclu que la condition physique est un des plus importants facteurs de risque de mortalité et que les participants et les participantes en surpoids n'étaient pas plus à risque de mourir prématurément.

Pour avoir une meilleure santé, il faut donc agir sur les habitudes de vie, sans avoir comme objectif final la perte de poids. Sinon, les personnes qui ne réussissent pas à maigrir pourraient abandonner des changements qui ont un effet positif important sur leur santé. « Bouger et avoir une alimentation variée améliorent la santé, peu importe le poids », conclut M^{me} Gagnon-Girouard.

Bien peser ses mots

Les commentaires par rapport au poids ou à l'alimentation, surtout aux enfants, partent d'une bonne volonté (on se préoccupe de leur santé ou on a peur de l'intimidation). Mais ceux-ci ne sont pas toujours anodins : « On en voit en clinique, des gens qui reçoivent des commentaires du genre : "Vas-tu vraiment manger cette deuxième part de gâteau?" », raconte la psychologue clinicienne Marie-Pierre Gagnon-Girouard. Que faire, alors? « Il ne faut pas se blâmer, lorsqu'on fait un tel commentaire, mais il faut faire attention et travailler sur notre relation avec notre corps à travers de petites prises de conscience », conseille M^{me} Dufour. « On doit nommer d'autres qualités que "Tu es belle" à son enfant », ajoute M^{me} Gagnon-Girouard.

Par ailleurs, depuis quelques années, plusieurs personnes revendiquent la réappropriation des termes « gros » et « grosse », comme des descriptifs tout à fait valides et sans connotation. Pour eux, ces mots sont des qualificatifs descriptifs au même titre que « grand », « petit » ou « blond ». « Ce n'est pas tout le monde qui est à l'aise de les utiliser individuellement, mais il y a un mouvement qui cherche à se réapproprier ces mots », observe M^{me} Dufour.



Les réseaux sociaux : des conséquences négatives sur l'image corporelle

« La culture des régimes est tellement présente sur les réseaux sociaux que les gens ne s'en rendent plus compte et elle devient envahissante », constate Andrée-Ann Dufour, cheffe de projet chez ÉquiLibre. Juste sur Instagram, le mot-clic #beachbody compte 11,3 millions de publications, sans compter #beachbodychallenge, #beachbodyready et autres. À force de voir défiler des corps parfaits (retouchés et filtrés), ceci peut avoir un effet négatif sur l'estime de soi.

Les ados y sont tout particulièrement sensibles, puisque leur corps change beaucoup. Ils et elles ont également tendance à se comparer beaucoup aux autres et leur esprit critique n'est pas encore développé. Par ailleurs, les jeunes consomment de façon importante les réseaux sociaux ainsi que les contenus mis en ligne par les influenceurs et influenceuses.

Sans démoniser les médias sociaux, les parents d'ado devraient donc amener leur enfant à en faire une utilisation plus consciente, conseille-t-on sur le site Webpausetonecran.com, une campagne qui fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans. Lui suggérer de s'abonner uniquement à des comptes qui véhiculent des images réalistes, diversifiées et inclusives est une bonne façon d'y parvenir. Les jeunes doivent de plus apprendre à rester sensibles aux émotions déclenchées par les réseaux sociaux et les adultes, à être des modèles dans leur utilisation.



Pour aller plus loin

Livres

- *Grosse, et puis? : connaître et combattre la grossophobie*, d'Edith Bernier (Éditions du Trécarré)
- *Grandir sans grossophobie : favoriser une image corporelle saine chez nos enfants*, d'Edith Bernier (Éditions du Trécarré)
- *La vie en gros : Regard sur la société et le poids*, de Mickaël Bergeron (Éditions Somme toute)

Balados et vidéos

- Le balado *Au-delà du miroir*, d'ÉquiLibre
- Le balado *Le maudit poids*, de la nutritionniste Sarah Normandin
- Les capsules vidéo de l'organisme Arrimage Estrie (arrimageestrie.com)
- Le balado *À plat ventre*, de la nutritionniste Loounie

L'anxiété sociale : comment y faire face?

Vous avez le vertige à l'idée de prendre la parole devant vos collègues? Rencontrer de nouvelles personnes vous déstabilise au point d'en avoir des palpitations et de transpirer abondamment? Peut-être faites-vous partie des 7 % de la population qui composent avec l'anxiété sociale... Mais rassurez-vous : on peut arriver à vivre avec. Explications.

Le stress est tout à fait normal lorsqu'il est temporaire et lié à des événements particuliers de la vie, comme un entretien d'embauche ou un discours officiel important. Essentiel, il sert même à nous protéger de certains dangers. L'anxiété sociale, quant à elle, est très intense, récurrente et handicapante.

À 46 ans, François Doyon ne compte plus les occasions qu'il a perdues en raison de l'anxiété sociale. « Dans le cadre de mon travail, j'ai été sollicité plusieurs fois pour participer à des entrevues dans les médias, mais j'ai pratiquement décliné toutes les offres parce que j'avais peur de manquer mon coup, de dire les mauvaises choses, d'avoir l'air fou », confie-t-il. Celui qui enseigne au cégep depuis plusieurs années affirme cependant être à l'aise de parler devant ses étudiants. « Mais c'est une tout autre histoire, quand je me retrouve dans des réunions avec mes pairs. Je suis stressé, je bégaie parfois... »

Des situations sociales effrayantes

Des situations sociales pouvant sembler anodines pour plusieurs représentent le pire cauchemar pour certaines personnes anxieuses. C'est le cas notamment des situations dites de performance, comme faire une présentation devant des collègues, poser des questions dans un cours, manger en public ou écrire devant quelqu'un. « Souvent, la peur du jugement, d'offenser l'autre ou de déplaire mèneront certaines personnes à éviter les situations qui déclenchent l'anxiété et à s'isoler », explique Richard Leblond, animateur aux groupes d'entraide à l'organisme Phobies-Zéro.

Les situations impliquant des interactions interpersonnelles sont également anxiogènes pour nombre de personnes anxieuses. Il devient alors difficile pour elles d'exprimer leur opinion, de s'affirmer, de se rendre à des événements sociaux, voire de parler au téléphone. De son côté, M. Doyon avoue avoir longtemps appréhendé les rencontres avec sa belle-famille, entre autres.



L'anxiété, ce n'est pas que dans la tête...

Plusieurs symptômes physiques accompagnent l'anxiété sociale et peuvent se manifester avant même que la personne se retrouve dans une situation qui l'angoisse. Parmi ceux-ci, on remarque couramment :

- des palpitations cardiaques ou une augmentation du rythme cardiaque;
- une transpiration excessive;
- un souffle court;
- une sensation de bouche sèche;
- un rougissement au niveau du visage et du cou;
- des tremblements;
- des vertiges et des étourdissements;
- une vision trouble;
- des maux de ventre et des nausées;
- une envie d'uriner;
- de la diarrhée.

Ayant conscience que les autres peuvent percevoir leur détresse, les personnes anxieuses ont tendance à entretenir un discours négatif à leur égard. « En perdant confiance, elles se sentent incapables d'affronter ces situations », souligne M. Leblond.



Quand appeler du renfort?

Pour l'aider à surmonter sa peur dans certaines situations sociales, M. Doyon a tendance à boire de l'alcool afin de se désinhiber. « Je suis conscient que c'est une mauvaise habitude. Je tente donc de modérer ma consommation le plus possible, mais ce n'est pas toujours facile », admet-il. Et il n'est pas le seul à faire ainsi : l'alcool, les drogues et les médicaments non prescrits sont utilisés par beaucoup de gens souffrant d'anxiété sociale.

« Si vous constatez que vous développez une dépendance à cause de l'anxiété sociale, il est temps d'aller chercher de l'aide, tout comme si elle vous mène à éviter à tout prix les situations anxiogènes qui vous font paniquer », conseille le porte-parole de Phobies-Zéro. Plus le problème est traité rapidement, moins il risque de s'aggraver.

D'autres troubles psychologiques sont parfois associés à l'anxiété sociale, comme une faible estime de soi, la dépression et l'agoraphobie (peur des lieux publics et des espaces ouverts, comme les transports en commun et les centres commerciaux). Il est donc essentiel de consulter un ou une professionnelle de la santé pour recevoir un diagnostic précis.

Dans certains cas, les médecins peuvent prescrire des antidépresseurs ou des anxiolytiques, notamment pour aider les personnes anxieuses à vivre plus normalement les situations problématiques et, par conséquent, à connaître des succès encourageants.

Combattre le feu par le feu..., mais à petit feu

M. Leblond est d'avis que la meilleure solution pour contrôler l'anxiété sociale est de s'exposer à ses déclencheurs : « Pour s'affranchir de nos peurs, on doit les affronter, mais de façon graduelle et encadrée. » La psychothérapie s'avère d'une grande aide, selon lui, de même que les groupes de soutien comme ceux proposés par Phobies-Zéro.

En effet, ces derniers permettent aux personnes anxieuses de bénéficier de l'aide d'un ou d'une professionnelle, tout en échangeant avec d'autres personnes qui vivent une réalité similaire. « Les gens qui arrivent dans un groupe ont ainsi l'occasion de voir le progrès des autres, ce qui leur donne beaucoup d'espoir », complète-t-il.

Une petite victoire, mais un pas de géant

Grâce à l'aide professionnelle, les personnes anxieuses comprennent leur problème et se voient enfin outillées pour mieux affronter les situations anxiogènes.

« Elles finissent toutes par connaître de petites victoires, qui les encouragent à persévérer et qui leur font prendre conscience de leurs capacités.

Progressivement, elles regagnent leur confiance et leurs peurs s'atténuent », assure M. Leblond.

M. Doyon témoigne d'ailleurs des bienfaits de l'aide qu'il a reçue au moment où il a voulu reprendre le contrôle de sa vie.

« Bien que mes peurs m'habitent toujours, je suis maintenant capable de mieux les gérer », assure-t-il.



Des ressources d'information et de soutien

- **Relief** (relief.ca)
- **Phobies-Zéro** (phobies-zero.qc.ca) et sa ligne d'écoute (1 866 922-0002)
- Le site Web d'**Anxiety Canada** (anxietycanada.com)
- Le service d'aide **Construire en santé** : 1 800 807-2433



1, 2, 3, bougez!

Philippe Boivin, journaliste

Planche à pagaie : pour du plaisir à la planche!

Depuis quelques années, la planche à pagaie surfe sur une vague de popularité incontestable. Envie de l'essayer, vous aussi? On vous aide à naviguer entre les différents modèles offerts et on vous présente les meilleurs plans d'eau du Québec pour vous adonner à ce sport.



La planche à pagaie, ou *stand-up paddle boarding* (SUP), est probablement l'un des sports nautiques les plus accessibles. En effet, il ne requiert aucune aptitude physique particulière, il peut se pratiquer sur différents plans d'eau et il convient à presque tout le monde, peu importe l'âge.



Les planches gonflables : les plus populaires

Les planches gonflables remportent la palme des modèles que les gens s'arrachent à l'approche des beaux jours. Fabriquées en PVC, ces planches sont ultrarésistantes, légères et facilement transportables. Une fois dégonflées, elles se rangent dans un sac à dos le temps de crier « À l'eau! ». Elles évitent donc de devoir installer un support sur le toit de la voiture.

Ces modèles sont également les moins chers. Gardez l'œil ouvert sur les promotions des boutiques : vous pourriez dénicher une planche de bonne qualité pour moins de 500 \$. « Privilégiez celles en PVC fusionné, dont la durabilité est nettement supérieure à celle du PVC simple ou double épaisseur », conseille Nicolas Bédard, cofondateur de Québec SUP, une entreprise qui vend des planches et des accessoires de SUP.

À noter que de nombreuses planches gonflables sont vendues avec divers accessoires, comme la pompe, la sangle pour cheville, le sac de transport, un ou plusieurs ailerons ainsi qu'une trousse de réparation.

Les planches rigides : prêtes à partir!

Coûtant généralement plus de 1 000 \$, entre autres à cause des matériaux qui les composent comme la fibre de verre et la résine époxy, les planches rigides peuvent plaire aux gens qui habitent près d'un plan d'eau et qui souhaitent avoir en tout temps une planche prête à utiliser. En outre, ces planches sont plus réactives que celles gonflables et offrent un meilleur contrôle avec les pieds. Elles conviennent donc mieux aux gens avides de performance.

Des conseils d'achat

Comptez-vous surfer, vous aventurer en eau vive ou encore pratiquer le yoga sur votre planche? N'oubliez pas de magasiner votre planche en fonction de l'utilisation que vous souhaitez en faire, conseille M. Bédard. Par exemple, une planche large offre plus de stabilité. Elle est donc tout indiquée pour les personnes débutantes ainsi que pour les activités où l'on doit bouger sur la planche. « Par contre, elle filera moins vite qu'une plus étroite », précise-t-il.

Quant à la longueur, elle détermine le maintien du cap de la planche. Autrement dit, celles assez longues, soit d'environ trois mètres, permettent de pagayer d'un seul côté tout en avançant en ligne droite. Elles sont idéales pour les balades sur les plans d'eau calme. À l'inverse, celles plus courtes rendent possibles les virages rapides. « Pour la navigation en eau vive, comme la descente de rivière, vous aurez besoin d'une planche assez courte, mais relativement large pour garantir une bonne stabilité », recommande l'entrepreneur. Si vous souhaitez acheter une planche plus courte (plus abordable), mais pagayer sans sortir constamment de votre trajectoire, vous pouvez la munir de trois ailerons au lieu d'un seul.

En ce qui concerne l'épaisseur, M. Bédard suggère d'opter pour une planche d'environ 10 centimètres (4,75 pouces), afin de profiter d'une stabilité accrue et d'une meilleure vitesse de croisière.

Psitt!

Pour que votre planche dure...

... rangez-la à l'ombre, lorsque vous faites une pause. Un peu comme votre peau, votre planche redoute les expositions prolongées au soleil, surtout lorsqu'elle est hors de l'eau.

Quand on aime le tandem...

... il existe sur le marché des planches pour deux. Pas de partenaire? Eh bien, pitou pourra prendre place avec vous sur une planche traditionnelle munie d'une bonne surface antidérapante.

On court les cours

Il existe des écoles qui offrent des cours d'initiation un peu partout au Québec. La plupart proposent aussi des classes plus avancées, notamment dans des eaux agitées ou dans les vagues. Le yoga et les entraînements sur planche ont également le vent dans les voiles, ce qui offre une tout autre dimension au SUP. Si vous souhaitez tenter l'expérience avant d'investir dans l'équipement, sachez que la planche est souvent fournie avec ce type de cours.

Et si on s'essoufflait un peu?

La planche à pagaie, même dans sa forme la plus simple, peut devenir un réel entraînement. « Plusieurs muscles sont sollicités, lorsqu'on pagaie en position debout, souligne M. Bédard. Les bras, les épaules, les abdominaux, les jambes et les muscles stabilisateurs sont tous fortement sollicités, surtout lors de grandes poussées prolongées. » Pour travailler encore plus intensément, proposez à votre groupe de faire quelques courses : c'est tout votre système cardiovasculaire qui sera mis à profit!



18 endroits pour pagayer au Québec

Voici quelques suggestions de plans d'eau à découvrir et d'endroits offrant la location de planches à pagaie.

Montréal et les environs

- Berges du fleuve Saint-Laurent (KSF Montréal, au parc Jean-Drapeau et dans l'arrondissement de LaSalle)
- Parc de la rivière des Mille-Îles (centres de location à Laval, à Boisbriand, à Saint-Eustache et à Rosemère)
- Parc national des Îles-de-Boucherville
- Bassin de Chambly

Laurentides

- Rivière Rouge (Aventure quatre saisons)
- Parc national d'Oka

Cantons-de-l'Est

- Rivière Magog (parc Lucien-Blanchard)
- Réservoir Choinière (parc national de la Yamaska)
- Rivière Missisquoi (Canoë & Co)

Outaouais

- Rivière du Lièvre (Centre nautique de la Lièvre)
- Lacs Meech, Philippe et la Pêche (parc de la Gatineau)

Capitale-Nationale

- Baie de Beauport
- Parc national de la Jacques-Cartier
- Isle-aux-Coudres (Suroît Aventures)

Saguenay-Lac-Saint-Jean

- Lac Kénogami (Centre touristique du Lac-Kénogami)
- Parc national des Monts-Valin
- Fjord du Saguenay (Fjord en kayak)

Gaspésie

- Golfe du Saint-Laurent (Camp de base Gaspésie)





Quand l'ado ne veut plus des vacances en famille...

Votre ado, qui vous semblait encore si petit hier, boude les vacances en famille et vous demande de rester seul à la maison? Voici quelques éléments à prendre en compte lors de votre réflexion et des trucs pour assurer son bien-être et sa sécurité si vous acceptez... ou pour rendre votre séjour familial agréable pour tout le monde si vous refusez.

Le jour viendra où votre enfant vous fera part de sa volonté de ne pas vous accompagner pendant les vacances familiales. Bien que cette évolution soit tout à fait normale, il s'agit d'une grande étape pour toute la famille. Il convient donc de vous poser les bonnes questions afin de déterminer si elle ou il a la maturité nécessaire pour garder la maison.

Rester en solo plusieurs jours peut être une expérience très positive pour votre enfant, pourvu que les besoins et inquiétudes de chaque membre de la famille soient respectés. La psychoéducatrice Mélanie Gagné nous donne quelques conseils afin de réfléchir à cette question de manière éclairée.

Une grande décision à prendre

Par définition, l'adolescence est la période pendant laquelle l'enfant se détache de ses parents pour gagner en autonomie et devenir adulte. « De manière générale, l'enfant qui demande à rester seul ou seule durant une période prolongée se sent assez en confiance pour répondre à ses besoins de base. C'est très positif! », souligne la psychoéducatrice.

Après, c'est au parent de juger de la maturité de son enfant. « Chaque jeune se développe à son propre rythme et il faut faire la différence entre ce que l'ado souhaite et ce qu'il ou elle est réellement capable d'accomplir », poursuit M^{me} Gagné. Avant toute chose, celle-ci propose d'observer le quotidien de la famille.

- Est-ce que votre enfant a l'habitude de rester seul ou seule à la maison après l'école ou pour de courtes périodes?
- Les ententes que vous avez prises pour ses sorties, comme son heure de couvre-feu, sont-elles respectées?

- Est-ce que votre jeune vous parle régulièrement de ses allées et venues?
- Est-ce que vous recevez un coup de main pour les tâches ménagères?
- Est-ce que vous avez confiance qu'il ou elle sera en mesure de se faire à manger et d'utiliser le lave-vaisselle?

Ce sont toutes des questions qui alimenteront votre réflexion, soutient l'experte.

Il ne faut pas non plus hésiter à questionner son ado pour savoir comment il ou elle réagirait dans des situations particulières, par exemple si des personnes s'invitent pour faire la fête ou si l'on sonne à la porte à une heure tardive. Et qu'est-ce qu'il ou elle ferait si un incendie éclatait? Quels sont les numéros à composer en cas d'urgence? « L'objectif, ici, n'est évidemment pas de faire peur, mais d'avoir un plan d'intervention pour faire face aux imprévus », explique la psychoéducatrice.



Si vous acceptez...

Si vous déterminez que votre enfant est assez mature pour rester à la maison pendant vos vacances, la psychoéducatrice recommande de discuter à l'avance du déroulement de la semaine. Ainsi, vos inquiétudes risquent moins de gâcher vos vacances. Réfléchissez ensemble aux tâches ménagères qui devront être accomplies et aux façons qu'il ou elle compte utiliser son temps. Puis, déterminez à quelle fréquence vous vous donnerez des nouvelles. « De manière générale, les choses ont tendance à mieux se passer lorsque la communication est bonne et que la confiance règne », commente M^{me} Gagné. Une bonne façon de montrer à votre ado que vous lui accordez votre confiance est de lui faire part de vos attentes, mais de le ou la laisser vous présenter son plan de match pour la semaine. Si celui-ci est complet et convient à tout le monde, chaque personne pourrait y apposer sa signature afin d'officialiser l'entente, suggère la psychoéducatrice.

Prévoir des rendez-vous régulièrement afin de prendre des nouvelles de votre ado peut être une excellente manière de garder le contact avec la maison. « Faire des appels vidéo au moins tous les deux jours vous permettra de constater de visu l'état de votre enfant... et de votre maison! », rigole M^{me} Gagné. Cela rassurera aussi votre ado, même s'il ou elle ne l'admettra pas nécessairement. Demandez aussi à des personnes de confiance de rester disponibles afin d'intervenir en cas d'urgence. Il faut bien faire comprendre à votre jeune que leur objectif ne sera pas de le ou de la surveiller, mais bien d'assurer sa sécurité.



Si vous refusez...

Si vous décidez que votre enfant doit se joindre aux vacances en famille encore cette année, réfléchissez à ce que vous pourriez faire afin de rendre le séjour plus attrayant et agréable pour elle ou lui. « Tout d'abord, ayez une discussion honnête sur les raisons qui motivent votre décision. Vous pourriez aussi parler de ce qui le ou la motiverait à voyager avec le reste de la famille », propose la psychoéducatrice.

N'hésitez pas à l'impliquer dans la planification des vacances et soyez à l'écoute de ses envies et intérêts. Montrez-lui que vous êtes prêt ou prête à organiser des activités qui lui plairont, même si elles vous intéressent moins. Puis, si votre budget le permet, vous pouvez lui proposer d'inviter un ami ou une amie.

Une fois sur place, vous pourriez lui permettre de partir découvrir certains endroits en solo, lui proposer des moments à deux si vous avez des enfants plus jeunes ou lui accorder le droit de bavarder en ligne avec ses amis et amies quand l'occasion s'y prêtera. Finalement, vous pourriez convenir de quelques stratégies à mettre en œuvre au cours de la prochaine année afin d'augmenter ses chances de rester à la maison l'an prochain... Bonnes vacances!

CONSTRUIRE EN SANTÉ +

« MA LIBERTÉ
EST BRIMÉE ET
JE RESENS DE L'IMPUISSANCE.
J'AI PEUR POUR
MA SÉCURITÉ. »



J'ai besoin d'aide pour m'en sortir.
La violence conjugale, c'est tolérance zéro.
Qu'elle soit physique ou psychologique.

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

