

On aura tout vu!
**LES MOUSTIQUES
ET LES TIQUES**

Bien dans sa tête
**DÉPENSER EN FONCTION
DE SES ÉMOTIONS**

Être parent
**DE L'ÉNERGIE,
MAIS À QUEL PRIX ?**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 18 | Numéro 3 | **ÉTÉ 2019**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

La saison estivale

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
On craque pour les noix !	
ON AURA TOUT VU!	4
Cet été, on fait la guerre aux moustiques et aux tiques !	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Dépensez-vous en fonction de vos émotions ?	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
Connaissez-vous le disque-golf ?	
ÊTRE PARENT	8
De l'énergie, mais à quel prix pour la santé ?	
LES FINS MAUX DE BOB	8

Mot du Comité

Le Comité vous a préparé ce **numéro estival** en espérant chaleureusement que l'été sera aussi beau et long que l'hiver a été froid et interminable. Or, passer du temps dehors pendant la saison chaude, c'est aussi devoir composer avec la présence des moustiques et, dans de plus en plus de régions du Québec, avec celle des tiques. Lisez le dossier central, pour savoir pourquoi nous devons nous en protéger et pour connaître les différentes façons de les éloigner.

Si l'été est synonyme de barbecue, il rime aussi avec des mets plus frais et légers. Comme la nouvelle version du *Guide alimentaire canadien* recommande d'augmenter notre consommation de protéines végétales, vous trouverez une source d'inspiration dans la chronique sur les noix de la nutritionniste Judith Blucheau. Quant aux parents, est-ce que vous voyez régulièrement votre jeune avec une boisson énergisante à la main, sans trop savoir ce que contient la canette? Vous n'êtes pas les seuls! L'article « Être parent » vous renseignera sur les marques les plus populaires (leur composition, leurs effets secondaires, etc.) et sur la différence entre les boissons énergisantes et les boissons énergétiques.

Dans un autre ordre d'idées, qui n'a jamais magasiné pour se consoler, pour se récompenser ou pour célébrer une bonne nouvelle? Parfois (même souvent), nous laissons nos émotions gérer notre portefeuille. La chronique « Bien dans sa tête » explique comment mettre un frein aux achats impulsifs.

Puis, pourquoi ne pas profiter de la belle saison pour vous initier à un sport qui gagne en popularité au Québec, c'est-à-dire le disque-golf? Il existe à l'heure actuelle plusieurs parcours dans toute la province, et leur accès est souvent gratuit ou à faible coût. Est-ce que cela vous convaincra de troquer les bâtons, les balles et les trous du golf traditionnel pour des disques volants et des paniers de métal surélevés?

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 Francoeur, 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 SDA3, ainsi que Caroline Guy, conseillère en relations publiques à la CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3
© Images : stock.adobe.com

RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, 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

LE TÉTANOS : PAS SEULEMENT LA FAUTE DES CLOUS ROUILLÉS!

Quand on pense au tétanos, on pense automatiquement aux clous rouillés. Pourtant, on est beaucoup plus exposé au tétanos si l'on va dans une ferme ou dans la nature que si l'on rénove une maison, par exemple. Cette infection, qui peut notamment causer de la fièvre, des difficultés à avaler, des convulsions, et qui est mortelle dans 10 % des cas, est causée par une bactérie appelée « *Clostridium tetani* ». Celle-ci se trouve plus souvent dans le système digestif des animaux, et dans le sol par le fait même, que sur du métal rouillé. Bref, les personnes qui prévoient travailler

à la ferme cet été auraient avantage à aller se faire vacciner. Le gouvernement du Québec recommande d'ailleurs de renouveler son vaccin tous les 10 ans.

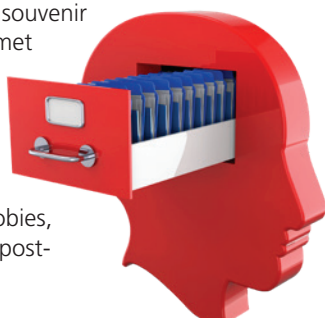
(Source : sciencepresse.qc.ca.)



EFFACER LES MAUVAIS SOUVENIRS GRÂCE À UN ANESTHÉSIQUE?

Un essai mené par une équipe de l'Université de Madrid a récemment conclu qu'il était possible d'oublier un souvenir douloureux ou un événement traumatisant. En effet, les résultats de l'étude qui a été publiée dans la revue scientifique *Science Advances* soutiennent qu'une seule dose d'anesthésique (le Propofol), administrée tout juste après avoir réactivé un souvenir traumatisant et négatif, permet d'en diminuer la trace dans la mémoire dans un délai de 24 heures. Selon les chercheurs, le Propofol pourrait être un moyen efficace pour soigner les phobies, les dépendances et le stress post-traumatique.

(Source : sciencesetavenir.fr.)



PLUS DU TIERS DE LA POPULATION SOUFFRE D'ACOUPIHÈNES

Une étude dévoilée en mars dernier par Statistique Canada révèle que 9,2 millions de personnes au Canada (soit 37 % de la population) ont des acoupihènes. Aussi appelé « bruit fantôme », l'acoupihène est la perception anormale d'un bruit, tel qu'un bourdonnement, un sifflement ou un tintement, en l'absence de son externe. Or, il y a des différences notables en fonction des groupes d'âge. En effet, les jeunes adultes de 19 à 29 ans sont plus susceptibles d'en souffrir (46 %), par rapport aux personnes âgées de 30 à 49 ans (33 %) ou celles âgées de 50 à 79 ans (35 %). Mais pourquoi? Leurs appareils audio branchés à un casque d'écoute ou à des écouteurs et la musique forte sont des pistes de réponse avancées par l'organisme fédéral. Les acoupihènes peuvent entre autres avoir des répercussions sur le sommeil, la concentration, l'humeur ainsi que la santé mentale. (Source : ledevoir.com.)



DES APPLICATIONS POUR DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Entre les listes d'ingrédients aux noms incompréhensibles, les valeurs quotidiennes et le nombre de calories, les étiquettes des produits alimentaires sont loin d'être claires! En attendant décembre 2021, la date limite fixée par Santé Canada pour que les fabricants se conforment aux nouvelles règles d'étiquetage, des applications ont vu le jour afin de nous aider à faire des choix sains en parcourant les rayons des épiceries. Téléphone intelligent en main, nous pouvons désormais scanner l'étiquette nutritionnelle ou le code à barres d'une boîte de céréales ou d'un pot de sauce tomate pour connaître leur qualité nutritionnelle et découvrir les mauvais ingrédients qu'ils contiennent. Zoom nutrition, par exemple, est une application québécoise qui permet de détecter si un produit est trop salé, trop sucré ou trop gras, en prenant simplement une photo du tableau des valeurs nutritionnelles sur l'emballage. (Source : ledevoir.com.)



LA SIESTE CONTRE LA PRESSION ARTÉRIELLE

Ce n'est pas la première fois que l'on vante les bienfaits de la sieste quotidienne. En plus d'avoir des effets positifs sur l'énergie et la bonne humeur, dormir quelques minutes en début d'après-midi serait un moyen aussi efficace que la prise de médicaments ou les changements dans l'alimentation pour faire baisser la pression artérielle. C'est ce que soutient une étude qui a été présentée en avril dernier par l'American College of Cardiology. S'autoriser un roupillon chaque jour après le dîner serait donc un moyen de prévention contre les infarctus, les insuffisances cardiaques et les autres maladies cardiovasculaires. (Source : sciencesetavenir.fr.)





On craque POUR LES NOIX !

Les noix font-elles partie de votre alimentation? Savez-vous comment cuisiner les amandes, les noix de Grenoble, les noisettes et les pistaches? Lisez ce qui suit, pour savoir ce qui se cache sous leur coquille...

Les noix sont des fruits oléagineux, c'est-à-dire qu'ils renferment de l'huile. De forme ronde ou allongée, les noix sont protégées par une coque dure non comestible. Leur saveur douce et subtile s'intègre parfaitement à un grand nombre de recettes, tant sucrées que salées.

Les noix font partie d'une alimentation saine et équilibrée, puisqu'elles ont plusieurs bienfaits pour la santé. Elles contiennent des protéines végétales et des fibres, deux nutriments pouvant aider à prolonger le sentiment de satiété entre les repas. Les gras insaturés dans les noix sont considérés comme de « bons gras », qui aident à protéger la santé du cœur en réduisant le risque de maladies cardiovasculaires et en facilitant le contrôle du cholestérol sanguin. Mais ce n'est pas tout : on trouve plusieurs vitamines et minéraux sous leur écale, comme de la vitamine E, du magnésium, du sélénium et du zinc, ainsi que des composants aux propriétés antioxydantes.

Les noix à (re)découvrir



Noix de Grenoble

Ajoutez-les à vos muffins et à vos pains aux bananes.



Amandes

Avez-vous déjà mis de la poudre d'amandes dans votre pâte à crêpes? C'est un délice!



Noix de cajou

Hachez-les finement afin d'en faire une croûte pour vos poissons cuits au four.



Pacanes

Elles ne sont pas juste bonnes dans les tartes! Faites-les rôtir légèrement et ajoutez-les à vos salades-repas.



Noisettes

Elles sont succulentes dans un granola fait maison.



Noix du Brésil

Elles peuvent être ajoutées aux biscuits faits maison et aux farces de volaille.



Noix de macadamia

Ajoutez quelques morceaux à un houmous fait maison.



Pistaches

Hachées, elles apportent de la couleur et du croquant à un yogourt à la vanille. C'est un dessert succulent!



Noix de pin

Légèrement rôties, elles feront fureur sur vos pizzas!

À manger tous les jours

Pour tirer profit des bienfaits des noix, il est bon d'en consommer une variété régulièrement, voire quotidiennement. Or, comme elles contiennent beaucoup de matières grasses (et donc de calories!), il est préférable d'en manger des quantités modérées à la fois. Par exemple, en collation, une petite poignée de la grosseur d'une balle de golf représente une portion satisfaisante.

Par ailleurs, les noix sont souvent vendues salées ou assaisonnées, ce qui augmente la quantité de sodium consommée au cours d'une journée. Pour cette raison, préférez toujours les noix sans sel ajouté.

RECETTE DE NOIX ÉPICÉES (2 TASSES)

- 1 blanc d'œuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre de Cayenne
- 500 ml (2 tasses) de noix variées non salées

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un bol, fouetter le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il soit moussieux. Ajouter le reste des ingrédients (sauf les noix) et mélanger. Ajouter les noix et remuer pour les enrober du mélange d'épices. Étaler les noix sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au centre du four pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les remuant à la mi-cuisson. Laisser refroidir avant de les déguster.

Cette recette est inspirée du site Web de Ricardo, ricardocuisine.com.



Saviez-vous que...

Contrairement à la croyance populaire, les arachides ne sont pas des noix. Elles font plutôt partie de la famille des légumineuses.

LEUR CONSERVATION

La plupart des noix sont vendues écalées. Une fois exposées à la lumière, à l'oxygène et à la chaleur, elles sont plus sensibles au rancissement (altération des matières grasses produisant une odeur et un goût âcres).

Pour prolonger la durée de conservation de vos noix, achetez de petites quantités à la fois et placez-les dans un emballage hermétique au réfrigérateur ou au congélateur.



**CET ÉTÉ,
ON FAIT LA
GUERRE**

aux moustiques et aux tiques!

C'est enfin le retour de la saison du camping, de la pêche, des feux de joie et des balades au bord des lacs au crépuscule. Mais passer du temps dehors, c'est aussi devoir composer avec la présence de moustiques et, de plus en plus, avec celle des tiques. Voyons comment on peut profiter de l'été... sans y laisser notre peau!

Au Québec comme ailleurs dans le monde, les piqûres d'insectes peuvent causer différentes maladies. Ici, on s'inquiète surtout du virus du Nil occidental et de la maladie de Lyme. Mais pour réduire les risques de piqûres, il y a des trucs.



Comment peut-on se prémunir contre les piqûres de moustiques ?

Pour éviter de devenir la proie des insectes durant la période estivale, on nous conseille non seulement d'utiliser un bon insectifuge, mais aussi de porter des vêtements longs, et ce, malgré la chaleur. En guise de prévention, à la maison, au chalet comme en camping, on vérifie l'état de nos moustiquaires, sans quoi nos nuits avec nos ennemis risquent d'être longues. Et en présence d'insectes piqueurs ou mordéurs, on pense à nous, certes, mais davantage aux tout-petits, chez qui les réactions aux piqûres sont souvent plus fortes. À cet égard, la Société canadienne de pédiatrie nous rappelle de couvrir la poussette d'un filet à mailles très fines.

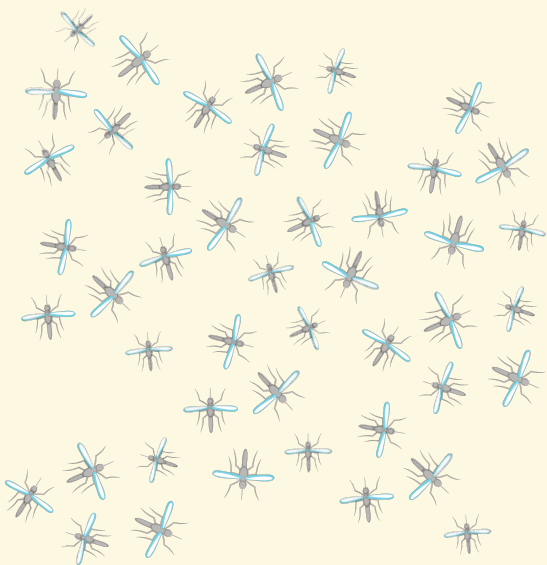
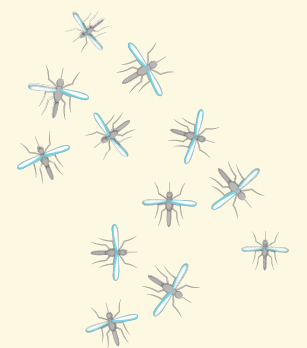
Pour profiter de notre jardin sans qu'il bourdonne de moustiques indésirables, on doit savoir que ceux-ci se développent dans l'eau stagnante. On vide donc nos chaudières extérieures, on élimine l'eau qui s'accumule sur la toile solaire de notre piscine et on nettoie les gouttières de notre résidence. Afin d'éviter de les attirer, on prend en outre soin de bien refermer nos poubelles extérieures.

Comment peut-on se protéger des tiques ?

Après en avoir entendu parler dans les médias depuis quelques années, on sait que les piqûres de tiques peuvent nous transmettre différentes maladies, dont celle de Lyme. Comme pour les autres troubles de santé causés par les insectes, le meilleur moyen de ne pas tomber malade est d'éviter les piqûres. Cela n'est pas toujours évident, surtout que les tiques sont présentes un peu partout dans la nature, principalement dans les boisés, les forêts, les champs et les parcs où les herbes sont hautes.

Afin d'éviter que notre propre cour arrière ne devienne un terrain de jeu pour les tiques, il importe de bien entretenir notre pelouse, en la coupant régulièrement et en ramassant les feuilles mortes, tout en redoublant d'ardeur autour des aires de jeux des enfants. Pour nous prémunir autant que possible contre les piqûres lorsque nous pratiquons des activités dans les différentes zones à risque, on nous recommande (oui, encore !) de nous couvrir au maximum, donc de porter des vêtements longs, d'opter pour des souliers fermés et de rentrer notre chandail dans notre pantalon. Et si l'on doit absolument marcher dans l'herbe haute, on rentre le bas de notre pantalon dans nos chaussettes.

Afin d'éloigner les tiques, la pharmacienne Camille Perron nous suggère d'utiliser un insectifuge à base de DEET ou d'icaridine. Puis, après une activité extérieure dans une zone critique, elle nous conseille d'examiner notre peau et notre équipement (sac à dos, manteau, chapeau) pour détecter la présence de tiques et les retirer dès que possible. Pour empêcher que nos animaux domestiques fassent entrer des tiques dans notre maison, n'oublions pas de les examiner, et ce, très attentivement.



COMMENT UTILISE-T-ON CORRECTEMENT UN CHASSE-MOUSTIQUES ?

Lorsqu'on utilise un insectifuge, il faut bien lire le mode d'emploi inscrit sur l'étiquette du produit et le suivre à la lettre, notamment quant à la fréquence d'utilisation et à la limite d'applications quotidiennes. On applique le produit seulement sur les zones du corps qui ne sont pas couvertes par des vêtements, en évitant d'en étendre sur les irritations cutanées, les éraflures ou les coups de soleil. Puisque l'eau enlève l'insectifuge, il est nécessaire de procéder à une deuxième application si l'on transpire beaucoup ou si l'on se baigne.

On fait toutefois attention à la peau sensible des enfants, chez qui on limite le nombre d'applications. À cet effet, Santé Canada conseille d'utiliser un produit qui ne renferme pas plus de 10 % de DEET chez les enfants de moins de 12 ans.

Pour prévenir les piqûres sur leur visage, on applique le produit sur leur chapeau ou leur casquette et non directement sur leurs petites joues. Puis, en cas de réaction allergique, on lave immédiatement la zone traitée et on consulte un médecin.

Puisqu'il ne faut pas pour autant négliger la protection solaire, pour les tout-petits comme pour soi, on étend d'abord l'écran solaire, qu'on laisse pénétrer pendant une quinzaine de minutes avant d'appliquer le répulsif à moustiques.



Quoi faire en cas de piqûre...

QU'EST-CE QUE LE VIRUS DU NIL OCCIDENTAL ?

Le virus du Nil occidental (VNO) se transmet par les piqûres de moustiques infectés. Ceux-ci deviennent généralement porteurs du virus en piquant un oiseau déjà infecté. Au Québec, le VNO est présent depuis 2002, plus particulièrement dans les régions du sud de la province. Et le risque d'infection est aussi possible en ville qu'à la campagne.

Dans la majorité des cas, les personnes infectées par le VNO ne présentent aucun symptôme. Chez certains, ceux-ci peuvent apparaître de 2 à 14 jours après la piqûre du moustique infecté. Les symptômes les plus fréquemment observés sont les maux de tête et la fièvre. Ils s'accompagnent parfois de troubles gastro-intestinaux, de faiblesses ou de douleurs musculaires, de rougeurs et de boutons, de raideurs dans la nuque et de confusion. Notre capacité à combattre le virus dépend de notre état de santé général et de notre âge.

Il n'existe aucun vaccin ni traitement contre le VNO, mais, heureusement, la plupart des personnes infectées guérissent sans aucun soin. Selon les statistiques, chez moins de 1 % des gens infectés par le VNO, la maladie peut prendre une forme sévère et entraîner des troubles avec une atteinte neurologique, comme une méningite, une encéphalite ou une paralysie des membres inférieurs. Dans de rares cas extrêmes, le VNO peut causer la mort.

QU'EST-CE QUE LA MALADIE DE LYME ?

La maladie de Lyme est causée par la piqûre d'une tique infectée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*. Au Québec, on confirme la présence de populations de tiques infectées particulièrement dans le nord et l'ouest de l'Estrie, en Montérégie et dans le sud-ouest des régions de la Mauricie, du Centre-du-Québec et de l'Outaouais. La tique qui transmet la maladie de Lyme ici s'appelle « *Ixodes scapularis* ». Sa piqûre, généralement sans douleur, passe souvent inaperçue.

Pour bien comprendre l'évolution de la maladie dans la province, rappelons que selon les statistiques du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), 32 cas humains de la maladie de Lyme ont été rapportés en 2011, contre 329 cas en 2017. Cette hausse a effectivement de quoi nous effrayer.

Le plus fréquemment, les piqûres de tiques ont lieu sur les cuisses, les aines, les aisselles ou le tronc. Les premiers symptômes de la maladie apparaissent normalement entre 3 et 30 jours après la piqûre d'une tique infectée. Le plus courant, présent dans de 70 à 80 % des cas, est une rougeur sur la peau, à l'endroit de la piqûre. La rougeur, qui peut prendre une forme d'anneau ou de cible, s'agrandit de jour en jour et s'étend rapidement pour atteindre plus de cinq centimètres. Les autres symptômes sont la fièvre, la fatigue, les maux de tête, les raideurs à la nuque et les douleurs musculaires et articulaires.

La maladie de Lyme se soigne avec un traitement prescrit par un médecin. Cependant, la pharmacienne que nous avons rencontrée nous a indiqué que ce dernier n'est pas toujours efficace. En plus, celui-ci ne peut pas être administré aux enfants de moins de huit ans. « D'où l'importance de miser sur la prévention », a dit M^{me} Perron. Si la maladie n'est pas traitée, elle peut occasionner des problèmes aux articulations, de même que des troubles cardiaques ou neurologiques.

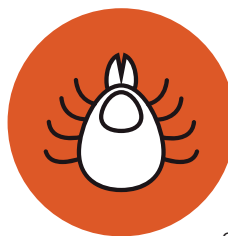
... DE MOUSTIQUE



Dans le cas d'une piqûre de moustique qui engendre de la démangeaison, de la douleur, de l'enflure ou une rougeur, on nous recommande d'appliquer de la glace pendant 15 minutes sur la région affectée, tout de suite après avoir subi la piqûre. On nettoie aussi la région touchée avec de l'eau et du savon en évitant de la frotter vigoureusement. Si la démangeaison persiste, on peut prendre un bain à l'avoine colloïdale. Surtout, on ne gratte pas la piqûre. Quant aux piqûres d'abeilles, il est nécessaire de retirer le dard logé dans la peau (avec un ongle ou une carte de crédit, par exemple) afin de favoriser la guérison de la piqûre. Certains médicaments en vente libre (calamine, anesthésiques locaux, hydrocortisone) peuvent par ailleurs aider à soulager les symptômes. Il suffit de demander à notre pharmacien de nous orienter vers le soin approprié.

Puisque certaines personnes peuvent avoir des réactions plus sévères aux piqûres d'insectes en raison d'une allergie, on demeure attentifs aux symptômes et on téléphone au 911 si une personne piquée a du mal à respirer. À cet effet, on se souvient que les insectes les plus souvent responsables d'une réaction allergique grave sont les abeilles et les guêpes jaunes.

... DE TIQUE



Le risque de contracter la maladie de Lyme est plus faible si la tique reste accrochée à notre peau moins de 24 heures. Ce risque augmente considérablement si elle reste sur nous plus longtemps. Cela dit, le MSSS recommande de retirer la tique de la peau le plus rapidement possible. Pour y parvenir, on utilise des pinces à bouts effilés pour saisir la tique près de la surface de la peau. Après, on tire doucement, en évitant de faire un mouvement de torsion ou un mouvement saccadé, ce qui augmenterait le risque que la tique se sépare et qu'une partie d'elle demeure dans la peau. Il est effectivement très important de retirer de la peau toutes les parties de l'insecte, plus particulièrement la partie buccale. On nettoie ensuite la région de la piqûre et nos mains à l'aide d'alcool à friction ou d'eau savonneuse.

« Le MSSS recommande encore d'apporter la tique (dans un contenant propre) chez le médecin, nous rappelle Nathalie Labonté, conseillère en communication à l'Institut national de santé publique du Québec. Si le médecin décide d'envoyer la tique au Laboratoire de santé publique du Québec, ce ne sera pas pour des raisons diagnostiques, mais bien pour la faire analyser à des fins de surveillance, donc pour mieux comprendre la proportion des tiques infectées dans les différentes régions. Et il faut savoir que sur 12 types de tiques, une seule est porteuse de la maladie. » Dans le cas d'une piqûre de tique dans une des régions à risque, on doit surveiller de près l'apparition des symptômes dans le mois qui suit la piqûre.

Bien dans sa tête

Marie-Josée Roy, journaliste

DÉPENSEZ-VOUS EN FONCTION de vos émotions?

Qui ne s'est jamais laissé aller à une dépense inconsidérée pour se récompenser ou se reconforter après avoir vécu une émotion intense? L'achat émotionnel est un phénomène courant qui peut vite mener à l'endettement. Voici des signes à surveiller et des trucs pour remédier au problème avant qu'il ne soit trop tard.

Un sondage effectué par la firme Pollara révèle que les gens au Canada dépensent en moyenne 3 720 \$ par année pour des objets superflus. Quelque 59 % des personnes interrogées ont admis se livrer à des achats impulsifs, alors que 43 % d'entre elles ont révélé dépenser parfois plus qu'elles ne gagnent en un mois. Ces données alarmantes illustrent à quel point les dépenses émotionnelles ont des conséquences importantes sur le budget des ménages canadiens.

Une satisfaction instantanée

S'offrir une nouvelle voiture pour souligner une promotion au travail ou dévaliser les boutiques en vue de refaire sa garde-robe après un divorce sont deux exemples probants de dépenses émotionnelles. Un achat impulsif survient lorsqu'on se procure quelque chose qui n'est pas essentiel à la vie courante après avoir vécu une émotion, que celle-ci soit positive (excitation, joie) ou négative (stress, colère, culpabilité, tristesse).

« Les achats impulsifs surviennent quand on a un besoin à satisfaire, explique Claude Beaudry, coordonnatrice des services à la Maison L'Épervier, qui se spécialise dans le traitement des dépendances. Il y a souvent un mal de vivre, des carences affectives qui ont besoin d'être comblées. Ça peut aussi être une forme de récompense : "J'ai bien travaillé cette semaine, alors je me permets une séance de magasinage." »

L'affaire de tous

Personne n'est à l'abri des dépenses émotionnelles. Le sexe et la classe sociale importent peu, car ce sont les émotions ressenties qui incitent aux achats inconsidérés. « Certains éléments déclencheurs peuvent entraîner la compulsion, nuance M^{me} Beaudry. Il y a des facteurs qui prédisposent, comme le fait d'avoir été victime d'abus et de négligence. »

Comme la société dans laquelle nous évoluons encourage la surconsommation, les personnes aux prises avec un problème d'achat émotionnel peuvent mettre du temps avant de réaliser qu'elles souffrent d'une forme de dépendance. « La toxicomanie et l'alcoolisme sont mal perçus par la société, alors que la personne qui fait un achat compulsif peut en retirer une certaine fierté, mentionne Mme Beaudry. On est dans une société de surconsommation. Ça donne presque une excuse aux gens qui ont ce problème. »

La publicité, qui stimule le besoin de posséder tel vêtement griffé ou tel gadget à la mode, exerce aussi une influence nocive sur les personnes qui font des achats liés à leurs émotions. Qu'on achète pour oublier ses problèmes, pour se récompenser ou pour impressionner son entourage, il importe d'analyser son comportement, de même que les émotions ressenties au moment de faire ses emplettes.

Agir sans tarder






Pour éviter que l'impulsion ne se transforme en compulsion, certains signes annonciateurs d'un problème plus grave sont à surveiller. Nos économies ont fondu comme neige au soleil? On éprouve de la culpabilité face à ses achats? Les créanciers se manifestent? Voilà autant de signes qui peuvent indiquer qu'on a perdu le contrôle.

Si nous constatons que nos achats impulsifs ont des effets négatifs sur notre qualité de vie, la première étape est d'aborder le sujet avec nos proches, qui ne sont souvent pas conscients de la gravité du problème. « Une personne qui s'endette est soumise à une pression qui modifie ses comportements, ce qui finira par se répercuter sur ses relations interpersonnelles, que ce soit sa vie amoureuse, familiale ou professionnelle », explique M^{me} Beaudry. Si les émotions qui nous incitent à surconsommer ont été provoquées par un événement difficile (perte d'emploi, séparation, deuil), mieux vaut envisager de consulter un psychologue pour évacuer son trop-plein d'émotions et mettre de l'ordre dans ses pensées. « Certaines personnes se sortent de leur dépendance sans avoir recours à la thérapie, mais elles doivent souvent aller au-delà du problème, rappelle M^{me} Beaudry. La dépendance, qu'on parle d'achat compulsif ou d'alcoolisme, est souvent le symptôme d'un mal intérieur qui n'est pas traité. »

Contrairement aux alcooliques ou aux toxicomanes, les personnes qui font des achats de manière impulsive ne pourront jamais s'éloigner de l'objet de leur tentation, puisque la vie courante exige nombre de dépenses. Alors, comment apprendre à résister aux impulsions? M^{me} Beaudry est formelle : « Il faut aller chercher les bons outils. »



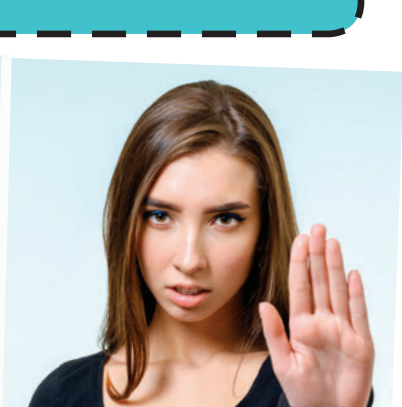
QUELQUES TRUCS POUR RÉSISTER À LA TENTATION

-  **Payez en argent comptant :** Le simple fait de laisser vos cartes de crédit et de débit à la maison vous aidera à prendre conscience de la valeur de ce que vous achetez.
-  **Faites une liste :** Vous devez vous procurer de nouveaux vêtements? Établissez une liste des pièces dont vous avez besoin... et respectez-la!
-  **Prenez le temps de réfléchir :** Vous envisagez de faire un achat important? Attendez 24 heures avant de passer à l'acte : ce délai vous permettra d'évaluer si vous en avez vraiment besoin.
-  **Établissez votre budget :** Avant de vous offrir une séance de magasinage, prenez le temps de faire votre budget et de déterminer le montant que vous pouvez consacrer à vos achats.
-  **Pensez en heures de travail :** Avant de vous diriger vers la caisse, évaluez le nombre d'heures de travail qu'il vous faudra accumuler pour vous offrir ce que vous souhaitez acheter. Ce calcul devrait vous aider à relativiser les choses.

POUR OBTENIR DE L'AIDE

Débiteurs Anonymes
debtorsanonymous.net

Maison L'Épervier
maisonlepervier.com



1, 2, 3, bougez !

Philippe Boivin, journaliste

Connaissez-vous le disque-golf ?

Croisement entre le disque volant et le golf, le disque-golf est un sport encore méconnu au Québec, mais qui gagne en popularité, entre autres parce qu'il est facile à apprendre et peu coûteux. En famille ou entre amis, élançons-nous sur le vert cet été !

Vous cherchez une nouvelle activité de plein air qui ne fera pas de trou dans votre budget ? Nécessitant peu d'équipement, le disque-golf est vraiment à la portée de tous. « Contrairement au golf, où il faut une panoplie de bâtons, un sac, des vêtements et plus encore, le disque-golf ne coûte pratiquement rien, précise le vice-président de l'Association Disc Golf Montréal (ADGM), Paul-André Lemieux. On peut jouer avec un seul disque, à moins de 20 \$, et certains parcours sont gratuits. »

Simple comme 1, 2, 3...

Le disque-golf est facile à pratiquer. Une partie se déroule un peu comme le golf, sauf que l'on doit lancer un disque volant et le faire atterrir dans un panier, situé à une distance qui varie selon les « trous ». Le lancer initial, nommé la « drive », se fait à partir d'un tertre (un petit monticule de terre) de départ. Si on n'atteint pas la cible du premier coup, on prend le disque là où il est tombé et on le lance à nouveau. Le but du jeu est de se rendre au panier avec le moins de tentatives possible, idéalement trois par « trou » au maximum. La victoire revient à la personne qui a accumulé le moins de lancers à la fin du parcours, qui prend tout au plus deux heures.

Si jamais on manque son coup et que le disque se perd dans le feuillage d'un arbre (cela arrive même aux meilleurs joueurs et joueuses !), il faut se placer en dessous de l'arbre pour effectuer son lancer, avec un nouveau disque à la main. « Le disque-golf est facile à apprendre, et le désir de s'améliorer rend le sport très attrayant », observe M. Lemieux.

Changer de disque

Il existe différents types de disques, tous légèrement plus lourds qu'un disque volant ordinaire, chacun avec une fonction spéciale. L'ADGM conseille aux novices d'apprendre à jouer avec un putter (pour les courtes distances), un mid-range (disque de mi-portée) et un driver (pour les

longues distances). Si on souhaite faire l'acquisition d'un seul disque, le putter demeure l'indispensable. Universel, il peut être utilisé pour toutes sortes de distances.

Psitt ! L'ADGM vend des disques approuvés par la Professional Disc Golf Association (PDGA), dont les prix varient entre 13 et 23 \$. Les profits servent entièrement à financer le développement du disque-golf à Montréal. Sinon, on peut trouver des disques sur Internet et dans certains magasins à grande surface, où il est également possible de faire l'acquisition de paniers. C'est pratique, quand on veut s'improviser une petite partie au chalet !

S'exercer à lancer, ce n'est pas sorcier !

Les lancers sont effectués à l'aide de multiples techniques, que l'on développe avec la pratique. En revers, de côté, par-dessus la tête et plus encore : les lancers permettent d'atteindre le panier en ligne droite ou encore en suivant une courbe, lorsqu'il faut contourner un arbre, par exemple. « Calculer les distances, évaluer la force ainsi que la direction du vent et éviter les obstacles sont autant de défis auxquels se mesure la personne qui s'adonne au disque-golf », indique M. Lemieux.

Où jouer ?

Tout indiqué pour passer du bon temps avec des proches, été comme hiver, le disque-golf se pratique un peu partout, entre autres dans les parcs municipaux parsemés d'arbres, sur les terrains vacants et même en forêt. « On peut s'élaner à peu près partout où il n'y a pas de gazon très long ou d'herbes hautes, parce que l'on y perdrait constamment nos disques », précise M. Lemieux. Et qu'en est-il des terrains de golf ? « La cohabitation entre le disque-golf et le golf se fait très bien, poursuit-il. Les trous et nos cibles se trouvent à une bonne distance les uns des autres. Et pour pratiquer notre activité, nous utilisons beaucoup plus les sous-bois. »



Au Québec, *trois* terrains de golf offrent la possibilité de jouer à la fois au golf et au disque-golf :

Domaine de Rouville
Saint-Jean-Baptiste (Montérégie)

Golf Les Rivières
Trois-Rivières (Mauricie)

Centre InterGolf
Granby (Cantons-de-l'Est)

Le disque-golf en chiffres

La PDGA regroupe plus de 100 000 membres, répartis dans 47 pays. Divers tournois et compétitions sont organisés à l'échelle internationale chaque année.

Ce sport ne date pas d'hier : c'est en 1959 qu'il a vu le jour, à Portland, en Oregon. Aujourd'hui, on trouve plus de 6000 parcours au Canada et aux États-Unis, en plus de ceux en Europe.

Vous aimeriez vous joindre à un club ou une association de disque-golf ? Voici les organisations présentes au Québec à l'heure actuelle.

Association Disc Golf Montréal : adgm.ca
Association Disc Golf Centre-du-Québec : adgcq.ca
Association Disc Golf Québec : adgq.org



**MON
RÉGIME
D'ASSURANCE**



MÉDIC
construction



Être parent

Philippe Boivin, journaliste

De l'énergie. MAIS À QUEL PRIX POUR LA SANTÉ ?

On les trouve partout : dans les bars et les restaurants, dans les dépanneurs, épiceries et même dans les pharmacies. Pourtant, elles peuvent représenter un réel danger pour la santé. On fait le point sur les boissons énergisantes.

Red Bull, Monster, Guru, Rockstar : ce sont tous des produits qui s'adressent principalement aux ados et aux jeunes adultes... et qui ont de multiples effets néfastes sur la santé ! On les appelle « boissons énergisantes » ou encore « boissons énergie », et on les consomme essentiellement pour combattre la fatigue ou encore pour améliorer la concentration ou les performances sportives.

Or, selon un document préparé par la Société canadienne de pédiatrie (SCP), celles-ci sont au mieux inutiles, au pire dangereuses. Parmi leurs effets secondaires indésirables possibles, on note : l'obésité, la mauvaise santé buccale, l'anxiété, les problèmes de comportement ainsi que les troubles gastro-intestinaux et cardiovasculaires.

Cocktail de sucre, de sel et de caféine

À quoi ces différents problèmes sont-ils attribuables, plus précisément ? « Sans contredit, c'est la faute de la caféine et du sucre, les deux ennemis principaux qui se cachent dans ces boissons, tranche Mathieu Bouchard, naturopathe à Physimax Progym et président fondateur de l'Institut AAT. Ils s'y trouvent en quantité étonnante. » Dans le cas de Red Bull, une canette de 250 ml contient 27 g de sucre, soit plus de l'équivalent de 5 cuillères à café ! De plus, elle renferme 80 mg de caféine. À titre comparatif, une tasse de café infusé de 237 ml contient 135 mg de caféine.

Outre la caféine et le sucre, le sel se trouve aussi parmi les ingrédients dont on doit se méfier. En effet, certaines boissons énergisantes peuvent contenir jusqu'à 300 mg de sodium pour 500 ml, soit 13 % de l'apport maximal quotidien établi par Santé Canada.

Les jeunes au centre de la cible

Selon un sondage cité dans l'étude de la SCP, environ 64 % des élèves du secondaire avouent en boire régulièrement ou à l'occasion. Puisqu'ils absorbent plus facilement la caféine, les jeunes sont particulièrement susceptibles de développer une dépendance à celle-ci et même de souffrir d'une intoxication à la caféine.

Quant au duo boisson énergisante et alcool, très populaire chez les jeunes adultes, il demeure hautement déconseillé, car il augmente les comportements à risque, tels que la conduite avec facultés affaiblies.

Des ingrédients vraiment efficaces ?

Les boissons énergisantes contiennent supposément de multiples ingrédients qui stimulent et favorisent entre autres la concentration. Examinons-les de plus près.

Taurine : Cet acide aminé est présent dans le corps humain ainsi que dans plusieurs aliments, dont les viandes et les produits laitiers. On dit que la taurine améliore les performances physiques et mentales, mais les études peinent à prouver son influence positive sur l'organisme.

Vitamines B₂, B₃, B₅, B₆ et B₁₂ : Les vitamines du groupe B contribuent entre autres à la production d'énergie et au bon fonctionnement du système nerveux. Cependant, une alimentation équilibrée comble amplement notre besoin quotidien en vitamines B. Certaines marques, comme Red Bull et Monster, contiennent des quantités de vitamines B supérieures à l'apport maximal tolérable.

Ginseng : On attribue à cette plante médicinale l'amélioration de la vitalité, de la concentration ainsi que des performances cognitives et physiques, et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) lui reconnaît un effet stimulant. Mais pour bénéficier de ses avantages tout en évitant le sucre et la caféine présents dans les boissons énergisantes, il est préférable de se tourner vers les suppléments vendus dans les pharmacies et les boutiques d'aliments naturels.

À NE PAS CONFONDRE AVEC...

... les boissons énergétiques ou boissons pour sportifs, comme le Gatorade, qui sont composées entre autres d'eau, de sucre et d'électrolytes. Contrairement aux boissons énergisantes, celles-ci sont exemptes de caféine et visent le maintien de l'hydratation corporelle lors d'une activité physique intense.

LES VERSIONS SANS SUCRE, UN PAS DANS LA BONNE DIRECTION ?

Si vous désirez consommer des boissons énergisantes, privilégiez celles sans sucre. « À cette dose, l'édulcorant utilisé ne peut pas poser de problème grave, rappelle M. Bouchard. Mais n'allez pas penser que vous pouvez en boire de plus grandes quantités parce que vous optez pour la version faible en calories, puisque la caféine demeure bel et bien présente, elle. Il ne faut donc jamais dépasser 500 ml de boisson énergisante par jour, surtout quand on consomme d'autres boissons contenant de la caféine. »

DE LA POUDRE AUX YEUX

« Produit de santé naturel », « Bonne énergie bio »... Prenez garde aux allégations mises de l'avant par certaines marques, qui ne sont en fait que des stratégies de marketing. Même si elle se compose d'ingrédients dits « biologiques », une boisson énergisante ne constitue aucunement un aliment santé au même titre que l'eau ou le lait, par exemple.

