

Les pieds dans les plats
**VOYAGER GRÂCE
AUX ÉPICES!**

Bien dans sa tête
**MIEUX
COMPRENDRE
LA PEUR**

Être parent
**L'HUMOUR
CHEZ L'ENFANT**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 20 | Numéro 1 | **HIVER 2021**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction



Notre capacité d'adaptation

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Voyager grâce aux épices !	
ON AURA TOUT VU!	4
Dix choses à savoir sur le masque	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Mieux comprendre la peur	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
Et si on se déplaçait à vélo, cet hiver ?	
ÊTRE PARENT	8
L'humour chez l'enfant, drôlement essentiel !	
LES FINS MAUX DE BOB	8

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

Associations et corporations



Syndicats



Mot du Comité

La COVID-19 et les mesures de confinement nous ont appris au moins une chose, c'est que les humains ont une incroyable capacité d'adaptation. Reste que la lassitude et le découragement peuvent se manifester à l'occasion, et c'est tout à fait normal. Ce numéro nous propose donc plusieurs idées et solutions pour alléger notre acclimatation à cette nouvelle réalité.

Une des plus grandes adaptations dont nous avons dû faire preuve depuis l'été dernier est sans doute le port du masque. Le journaliste Philippe Boivin a préparé le dossier *Dix choses à savoir sur le masque*. On en apprend entre autres plus sur les bonnes pratiques et sur la gestion de l'anxiété liée au port du masque. Puis, vient la peur. Est-ce normal d'avoir peur, en ce moment? Doit-on apprendre à vivre avec elle, ou à la surmonter? Un expert répond à ces questions dans la chronique « Bien dans sa tête ».

Depuis le confinement du printemps passé, de plus en plus de gens effectuent leurs déplacements à vélo plutôt que d'utiliser les transports en commun. Saviez-vous que c'est aussi possible en hiver? La chronique « 1, 2, 3, bougez! » nous explique comment nous initier au vélo d'hiver.

Il est reconnu qu'au Québec, on aime rire. Cela permet de relâcher les tensions et de dédramatiser les situations, ce qui est plus que bienvenu en ces temps incertains. Les parents sont ainsi invités à lire l'article sur l'humour chez les enfants, pour savoir à quel âge celui-ci apparaît chez les tout-petits et comment aider son enfant à le développer.

Finalement, puisqu'on ne peut pas encore voyager librement, pourquoi ne pas faire au moins voyager nos papilles gustatives? La nutritionniste Judith Blucheau nous parle du merveilleux monde des épices et des nombreuses façons de les utiliser. Un article... savoureux.

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

Valérie Belzile, chargée de programme à la CCQ
Myriam Francœur, secrétaire de programme à la CCQ
Robert-Claude Miron, directeur de pratique, stratégie numérique et promotion à la Direction des communications à la CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

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

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier – CSN-Construction
Styve Grenier – FTQ-Construction
Carl Dufour – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQ/MCI

RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi que Caroline Guy, conseillère en relations publiques à la CCQ, Julie-Audrey Beaudoin, conseillère à l'assurance-maladie 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

MANGER AVANT DE SE COUCHER FAIT-IL PRENDRE DU POIDS ?

Avaler un plat de pâtes ou engouffrer quelques croustilles avant d'aller au lit fait-il prendre du poids? En réalité, le moment de la journée où l'on choisit de manger ne modifie pas la façon dont notre corps digère et utilise l'énergie des aliments. Les kilos en trop sont plutôt le résultat d'une consommation de calories plus élevée que celles qui sont dépensées au cours d'une journée. Ce n'est donc pas le fait de souper avant d'aller au lit qui fait engraisser, mais bien les calories superflues qui sont prises lors des collations en soirée, par exemple devant la télévision. (Source : medecine.umontreal.ca)

LA CRYOTHÉRAPIE POUR MAIGRIR N'EST PAS PROUVÉE

La cryothérapie est un traitement qui vise à perdre du poids en soumettant le corps pendant environ 3 minutes à un froid extrême (habituellement entre -70 et -140 °C). Cette approche part du fait que l'organisme dépense plus d'énergie lorsqu'il est exposé au froid et que les muscles deviennent plus toniques. Or, aucune étude n'a prouvé l'efficacité de la cryothérapie pour maigrir, pas plus que pour réduire la douleur chronique ou la cellulite, comme l'avancent certains. Et ce traitement n'est pas sans risques... Santé Canada le déconseille, mentionnant des risques de gelure et de mort des tissus ainsi que des problèmes neurologiques, cardiaques et de circulation sanguine. (Source : sciencepresse.qc.ca)

LE STRESS ET LES CHEVEUX BLANCS

Les cheveux blancs ne sont pas seulement une question d'âge... Publiée au début de l'année, une étude menée entre autres par l'Université Harvard a réussi à démontrer que le stress favorise l'apparition de poils blancs chez les souris. L'équipe de chercheurs internationale a trouvé que l'action du stress libère de la noradrénaline, un composé chimique qui atteint les follicules pileux, dans lesquels les poils et les cheveux prennent racine. Le stress va convertir toutes les cellules souches qui se trouvent dans les follicules pileux en productrices de pigments, ce qui épuise prématurément leur réservoir. Et lorsqu'il n'y a plus de pigments... apparaissent les cheveux blancs! (Source : sciencesetavenir.fr)

LES FEMMES VIVENT PLUS LONGTEMPS QUE LES HOMMES, MAIS POURQUOI ?

Au Québec, l'espérance de vie à la naissance est de 80,6 ans pour les hommes et de 84,5 ans pour les femmes. Cet écart est observable dans toutes les sociétés du monde à divers degrés, ainsi que chez plusieurs autres mammifères. Si on n'en connaît pas la cause exacte, une étude parue en France cette année rapporte qu'il serait dû à un mélange de facteurs génétiques et environnementaux. Parmi les vulnérabilités des mâles, on compte leur taux de testostérone élevé, qui nuit au système immunitaire, de même que leur taille et leur physique plus imposants, qui deviennent un désavantage en période de famine. (Source : quebecscience.qc.ca)

ÊTRE MALADE À CAUSE DU FROID ?

Quelle mère n'a jamais dit à son enfant : « Tu vas tomber malade, si tu ne t'habilles pas assez chaudement » ? Malheureusement, ce n'est pas tout à fait exact... Il est vrai que les défenses immunitaires s'affaiblissent durant l'hiver à cause du froid (qui diminue l'activité des globules blancs) et du manque de luminosité (donc de vitamine D). Par contre, on ne tombe pas malade parce qu'on a eu froid. Si la baisse de la température extérieure s'accompagne d'une hausse des maladies infectieuses (rhumes, gripes, gastro-entérites, etc.), c'est en grande partie parce qu'on passe plus de temps à l'intérieur, ce qui facilite la propagation des virus. L'air froid y est aussi pour quelque chose. Celui-ci durcirait notamment la coque de protection de certains virus, ce qui augmente leur chance de survie à l'extérieur du corps humain. Bref, un seul conseil : lavez-vous les mains encore et encore. (Source : europe1.fr)



Les pieds dans les plats

Judith Blucheau, Dt. P., nutritionniste



VOYAGER
GRÂCE AUX
ÉPICES!

Il est difficile d'imaginer un cari indien sans curcuma, un repas tex mex sans chili ou une croustade aux pommes sans cannelle. En effet, les épices personnalisent et rehaussent les saveurs des plats, tout en ajoutant un brin d'exotisme qui fait voyager nos papilles gustatives d'un continent à l'autre... même si nous sommes forcés de rester à la maison.

Jadis, les épices étaient surtout utilisées pour maximiser la durée de conservation des aliments. Or, de nos jours, elles servent davantage à accentuer les saveurs des mets. Mais saviez-vous qu'elles peuvent aussi aider à réduire la quantité de sel ou de sucre dans certaines recettes ?

Pensez, par exemple, à la cannelle, à la noix de muscade, à la menthe et aux graines de vanille, qui peuvent aromatiser les déjeuners, les desserts et les boissons chaudes en remplacement du sucre. Quant aux poudres d'ail et d'oignon, au piment de Cayenne, au poivre, à l'origan, au cumin, au curcuma et au gingembre, ils réussissent à rehausser le goût des plats si vous souhaitez réduire votre consommation de sel. Bref, l'utilisation des épices est une solution tout aussi goûteuse qu'avantageuse pour votre santé.

L'achat

La plupart des épices sont vendues déjà moulues ou concassées. Or, pour apprécier leur arôme unique plus longtemps, il est préférable de les acheter entières et de les mouler à l'aide d'un moulin ou de les écraser dans un mortier avant de les utiliser. Il faut aussi dire que contrairement aux épices entières, certaines épices moulues peuvent contenir des colorants, des agents de conservation, de la farine ou même du sel.

La conservation

La lumière, la chaleur et l'humidité réduisent considérablement la durée de conservation des épices. Pour préserver leur arôme, rangez-les dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et loin d'une source de chaleur. Vous pourrez ainsi les préserver environ deux ans pour les épices entières et un an pour celles qui sont déjà moulues. Cela dit, les épices ne se périment pas, c'est-à-dire que vous pouvez les consommer même si leur date d'expiration est dépassée; seul leur parfum sera moins intense.

Le top 5 des épices à avoir sous la main

Il existe des centaines de variétés d'épices sur le marché, qui proviennent des quatre coins de la planète. Mais ce n'est pas nécessaire de toutes les acheter pour réussir vos plats maison ! Voici cinq incontournables :



Poivre en grains : Noir, blanc, rose, vert, rouge, gris... Le poivre est possiblement l'épice la plus populaire et la plus polyvalente. Il existe une grande variété de poivres qui possèdent chacun une intensité et un goût uniques pour ajouter du piquant à tous vos mets.



Gingembre : Sa saveur prononcée et acidulée ne passe pas inaperçue, et relève le goût d'une variété de plats : soupes, sautés asiatiques, biscuits, smoothies et trempettes. Ajoutez-en à une vinaigrette ou à une marinade, pour retrouver les saveurs originales des pays orientaux.



Cumin : C'est l'épice idéale pour la cuisson. Le cumin apporte de la chaleur et une touche d'amertume aux plats. Il peut aussi bien rehausser les potages, les ragoûts, les caris, les couscous que les mets mexicains, comme le chili et les tacos.



Curcuma : Égayez vos salades aux œufs, vos tartinades ou vos laits frappés en ajoutant une pincée de curcuma. D'un jaune éclatant, le curcuma colore et aromatise aussi les préparations à base de riz, de poissons et de légumineuses ainsi que les soupes.



Cannelle : Sa présence au déjeuner (gruaux, céréales, brioches, pains aux raisins) et dans les desserts (poudings au riz, tartes aux pommes et croustades) ne surprend pas, mais son utilisation ne s'arrête pas là. En effet, le profil épicé sucré de la cannelle se marie également très bien aux viandes rôties, aux tajines, aux courges et aux salades de carottes.

Les mélanges d'épices maison

Faites voyager vos papilles gustatives en concoctant vos propres mélanges d'épices.



2 c. à soupe de cumin moulu
2 c. à soupe de graines de coriandre moulues
2 c. à soupe de paprika moulu
1 c. à soupe d'origan séché
1 ½ c. à thé de sel
1 ½ c. à thé de poivre
Piment de Cayenne moulu, au goût



2 c. à soupe de poudre de chili
2 c. à soupe de cumin moulu
1 ½ c. à thé de poudre d'oignon
1 ½ c. à thé de poudre d'ail
½ c. à thé de piment de Cayenne moulu
½ c. à thé d'origan moulu
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre



2 c. à soupe de basilic séché
2 c. à soupe de moutarde sèche
2 c. à soupe de poudre d'oignon
2 c. à soupe de poudre d'ail
2 c. à soupe de poivre blanc
1 c. à soupe de paprika
1 c. à soupe de thym séché

Sources : foodlabouffe.net et sciencefourchette.com.



10 CHOSSES À SAVOIR SUR LE MASQUE

Depuis que le couvre-visage est obligatoire dans les lieux publics et dans les bureaux, certains le portent avec un sentiment de sécurité, alors que d'autres le trouvent contraignant, voire angoissant. Est-il vraiment efficace contre la COVID-19? Comment doit-on le mettre? Quand le nettoyer? Comment éviter qu'il crée de la buée dans vos lunettes... et des poussées d'acné dans votre visage? Ce dossier vous aidera à y voir plus clair.

1

L'origine du masque

Le couvre-visage ne date pas d'hier. Lors des grandes épidémies de peste en Italie, au 17^e siècle, ceux qui étaient chargés de s'occuper des malades portaient un masque en forme de tête de corbeau. Convaincus que la maladie se transmettait par les odeurs fétides qui régnaient parmi les malades et les morts, ils plaçaient dans le bec de leur masque thym, camphre, pétales de rose et clous de girofle dans l'espoir de se protéger. Cette croyance a été abandonnée lorsque les recherches de Louis Pasteur, à la fin du 19^e siècle, nous ont appris que les maladies étaient causées par des microbes.



2

Masque et couvre-visage, y a-t-il une différence?

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les termes « masque » et « couvre-visage » ne sont pas synonymes. Le masque médical (aussi appelé « chirurgical » ou « de procédure ») est pour sa part assujéti à des normes qui lui permettent d'être utilisé dans les milieux de soins. Quant au masque N95, aussi employé par le corps médical, il filtre au minimum 95 % des aérosols infectieux (soit les gouttelettes en suspension dans l'air) pour protéger la personne qui le porte et celles qui sont à proximité.

L'expression « couvre-visage » est plus générale. Elle peut désigner un masque non médical ou encore une pièce de tissu (possiblement artisanale) qui couvre la bouche et le nez pour empêcher la projection de gouttelettes respiratoires.



3

Le couvre-visage, une défense efficace?

Selon le gouvernement du Québec, le couvre-visage réduit les risques de transmission du virus (sauf s'il est muni d'une soupape, ce qui est déconseillé parce qu'il y a peu d'étanchéité). Le couvre-visage a en effet une certaine efficacité à limiter la projection de gouttelettes dans l'air lorsqu'on parle, tousse ou éternue. Si on le porte dans les lieux publics, c'est donc pour protéger les autres. N'oublions pas que plusieurs personnes atteintes de la COVID-19 sont asymptomatiques : elles peuvent faire leurs courses ou visiter famille et amis sans savoir qu'elles sont contagieuses.

Mais porter un couvre-visage est-il efficace pour nous protéger des virus? Une revue de la littérature menée par l'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ) rapporte que porter le masque médical empêcherait de 4 à 8 personnes sur 100 d'être infectées (les données concernant le couvre-visage ne sont cependant pas encore disponibles). De son côté, le directeur national de la santé publique, le Dr Horacio Arruda, « considère qu'il y a suffisamment de données pour affirmer que le couvre-visage pourrait avoir un effet [de protection contre le virus] ».

La D^{re} Élisabeth Lajoie, qui a participé à l'élaboration du rapport de l'INSPQ, insiste sur le fait qu'« aucune mesure à elle seule n'est efficace à 100 % ». Pour nous protéger efficacement, en plus de porter le couvre-visage ou le masque dans les lieux publics, nous devons notamment respecter la distanciation sociale ainsi que nous laver ou nous désinfecter les mains régulièrement et faire de même avec les objets et les surfaces. En résumé, le couvre-visage à lui seul n'est pas une panacée dans la lutte contre la COVID-19, mais il demeure un allié considérable.



4

Comment utiliser son couvre-visage

Selon le gouvernement du Canada, au moment d'enfiler son couvre-visage, il faut :

- s'assurer que le couvre-visage est propre et sec;
- se laver ou se désinfecter les mains avant de le toucher;
- dégager ses cheveux de son visage;
- placer le couvre-visage sur son nez et sa bouche, et le fixer à ses oreilles ou à sa tête. Prendre soin de bien mouler la pince de métal sur le nez si le couvre-visage en est muni (un couvre-visage bien ajusté ne laissera pas paraître de trous sur les côtés);
- se laver ou se désinfecter les mains à nouveau.

Au moment de retirer son masque, on doit veiller à :

- se laver ou se désinfecter les mains avant de le manipuler;
- l'enlever à l'aide des boucles arrière;
- le ranger dans une enveloppe ou dans un sac de papier ou de tissu propre pour une utilisation ultérieure (évités les sacs de plastique, qui retiennent l'humidité, car le couvre-visage doit sécher);
- se laver ou se désinfecter les mains à nouveau.

Psitt!

Après usage ou lorsqu'ils sont souillés, froissés ou humides, les masques jetables doivent bien sûr... être jetés à la poubelle. N'oubliez pas de tirer sur les cordons pour les casser afin de protéger les animaux qui pourraient rester coincés dedans.

En tout temps, on évite de prêter son couvre-visage à quelqu'un, de toucher celui d'une autre personne ou de laisser une autre personne toucher le sien.



5

La barbe et le couvre-visage : incompatibles ?

Sauf si vous êtes un professionnel de la santé, pas de panique : vous pouvez garder votre barbe sans devenir un danger public. Selon le magazine *Québec Science*, la barbe nuit à l'étanchéité des masques N95 employés dans le domaine de la santé, mais pas aux couvre-visages portés par la population. Cependant, si votre barbe est plutôt longue, portez une attention particulière, lorsque vous installez votre couvre-visage, pour qu'il colle à votre peau le plus possible.



6

Prévenez ou soulagez le « mascné »

Avec l'humidité et la chaleur que le couvre-visage retient, des problèmes comme l'acné, la dermatite, la rosacée et l'eczéma peuvent se développer ou s'exacerber dans le bas du visage, au grand découragement de plusieurs, qui ont l'impression de revivre leur adolescence.

De plus, quand la peau n'est pas oxygénée, elle devient plus grasse, car elle sécrète davantage de sébum. La friction du masque sur la peau est un autre facteur.

Quelques recommandations :

- Retirez votre couvre-visage aussi souvent et longtemps que possible (certains ont tendance à l'oublier et continuent de le porter alors qu'ils sont seuls dans leur voiture, par exemple).
- Brossez vos dents. Eh oui ! Autrement, les bactéries de votre bouche migrent sur votre peau lorsque vous expirez.
- Lavez votre couvre-visage après chaque journée d'utilisation ou jetez le couvre-visage à usage unique après quelques heures.
- Adoptez une routine antiacné dès maintenant :
 - Lavez votre visage avec un nettoyant doux une fois par jour (vous laver le visage trop souvent ou avec un nettoyant abrasif stimulera la production de sébum, ce qu'on cherche à éviter).
 - Appliquez une lotion hydratante non grasse et non parfumée sur votre visage (évités les crèmes hydratantes riches ou huileuses).
 - Appliquez sur les imperfections des traitements à base de peroxyde de benzoyle.
 - Évitez de vous maquiller (la partie cachée par votre couvre-visage, du moins).

Source : Radio-Canada.



7

Le nettoyage du couvre-visage

Selon le gouvernement du Canada, les couvre-visages doivent être lavés après chaque journée d'utilisation dans une laveuse à l'eau froide ou tiède (seuls ou dans une brassée avec d'autres vêtements) et séchés complètement selon la méthode désirée.

Si on opte pour le lavage à la main, on procède avec de l'eau chaude et du savon. Évitez de porter un couvre-visage encore humide.



8

Pour réduire la buée dans les lunettes...

Il existe quelques trucs pour éviter que de la buée se forme dans vos lunettes aussitôt que vous enfilez votre couvre-visage.

- Optez pour un couvre-visage plus serré et mieux ajusté sur vos joues, ce qui empêchera l'air de sortir par le haut et de se diriger dans vos lunettes. Vous obtiendrez des résultats encore meilleurs avec un couvre-visage dont le tissu est plus perméable à l'air, qui fera en sorte d'évacuer une grande quantité d'air au niveau de votre bouche.
- Si votre couvre-visage est grand, rabattez la partie supérieure : il sera ainsi plus étanche et laissera passer moins d'air vers le haut.
- Si votre couvre-visage n'est pas assez grand pour en rabattre la partie supérieure, pliez un papier mouchoir pour le placer tout le long de la bordure du haut.
- Procurez-vous un nettoyant antibuée pour lunettes en pharmacie ou trempez les verres dans une solution composée d'eau distillée et de savon à vaisselle, ce qui formera une pellicule antibuée une fois les verres séchés.

Source : Radio-Canada.



9

L'impression de manquer d'oxygène

Certains tissus permettent une moins grande circulation de l'air, ce qui peut créer un sentiment d'étouffement. Cependant, sachez que le manque d'oxygène n'est qu'une impression. En effet, le port du couvre-visage ne nuit aucunement à votre apport en oxygène. Le Dr Alain Vadeboncoeur l'a d'ailleurs démontré avec une expérience éloquent. Branché à un appareil médical mesurant la saturation en oxygène (concentration en oxygène dans les globules rouges), il a porté un masque N95, puis trois masques chirurgicaux les uns sur les autres. Résultat ? La saturation en oxygène était pratiquement la même que lorsqu'il ne portait pas de masque du tout.



10

Quand le port du masque devient une source d'anxiété

Le couvre-visage est rassurant pour certains, mais anxiogène pour d'autres. Certaines personnes perçoivent le couvre-visage comme le symbole d'un danger dont il faut se méfier. Devenant hypervigilantes, elles redoutent celles qui ne le portent pas correctement ou qui ne respectent pas la distanciation sociale notamment. Le couvre-visage devient alors une source d'anxiété.

Que faire, alors ? Plutôt que de percevoir le couvre-visage comme le symbole d'un danger (sentiment négatif), tentez de vous concentrer sur son côté protecteur (sentiment positif).

Le couvre-visage gêne la communication. En plus de nuire à l'élocution et à la projection de la voix, il nous empêche de lire sur les lèvres (ce que nous faisons tous inconsciemment), créant chez certaines personnes un sentiment d'appréhension lors des échanges sociaux.

Que faire, alors ? La solution la plus efficace est parfois la plus simple : expliquez à votre interlocuteur que vous avez de la difficulté à le comprendre et demandez-lui de parler plus fort. N'hésitez pas à reformuler ses propos pour vérifier votre compréhension. Par exemple : « Si j'ai bien compris, vous me dites que... »

Certaines personnes ont l'impression d'étouffer en portant le couvre-visage. Cela peut causer du stress et par conséquent exacerber les difficultés respiratoires.

Que faire, alors ? Essayez un autre modèle ! Le vôtre est peut-être mal adapté à votre morphologie ou trop petit. Certains tissus laissent également mieux passer l'air. Et rappelez-vous que l'être humain s'habitue graduellement aux inconforts, qui deviennent alors moins dérangeants et moins anxiogènes.



Mieux comprendre *la peur*

La période déstabilisante que l'on traverse en ce moment provoque des craintes chez de nombreuses personnes. Est-il normal d'avoir peur? Comment parvenir à mieux vivre avec cette émotion? Quand la peur se transforme-t-elle en phobie? Nous avons interrogé une experte pour trouver réponse à nos questions.

La psychologue Stéphanie Léonard l'affirme d'entrée de jeu : il est très normal de craindre la COVID-19 et ses conséquences. « Notre cerveau est programmé pour réagir en fonction des expériences passées qu'on a vécues, dit-elle. Nos capacités d'adaptation sont vraiment sollicitées, présentement. » Comme l'air ambiant est teinté d'incertitude, on est nombreux à élaborer des scénarios catastrophes. « On est vraiment désemparés, parce qu'on n'a rien à quoi se raccrocher. On ne peut pas avoir la certitude que la situation va se régler bientôt. Avoir à tolérer un si haut niveau d'incertitude génère beaucoup d'anxiété et de peur chez les gens », indique M^{me} Léonard.

Un mécanisme bien huilé

On a beau vouloir apprendre à mieux gérer notre peur, encore faut-il savoir la reconnaître. La peur est une émotion qui vise à nous protéger d'un danger imminent, par exemple si on traverse la rue et qu'une voiture fonce droit sur nous. « C'est une réaction physiologique qu'on ne contrôle pas, explique Stéphanie Léonard. L'émotion déclenche un mode alerte, et notre système nerveux se met immédiatement en branle. » Notre corps met alors tout en œuvre pour nous permettre de fuir le danger : notre rythme cardiaque s'accélère et l'afflux de sang vers les muscles se fait plus généreux.

On peut aussi ressentir de la peur en présence d'un danger éventuel, comme dans le cas de la COVID-19. Si notre réaction physique est alors plus modérée (on n'a pas de poussée d'adrénaline comme lorsqu'on se retrouve devant un danger réel), nos fonctions cognitives sont tout de même sollicitées. « La peur d'attraper le coronavirus ou des conséquences du virus dans notre vie collective fait en sorte qu'on est plus consciencieux et plus respectueux des règles qu'on nous demande de respecter, même si elles sont contraignantes et qu'elles nous font perdre une certaine liberté. »

À chacun sa réaction

Personne ne réagit de la même manière en présence d'un danger, que celui-ci soit réel ou hypothétique. « On dit toujours qu'avec la peur, on peut figer, fuir ou attaquer. La réaction n'est pas la même chez tout le monde », souligne Stéphanie Léonard en précisant qu'il n'existe donc pas de mode d'emploi universel pour apprendre à mieux gérer nos craintes. « On doit être à l'écoute de ce qui se trouve à l'origine de notre peur, mentionne-t-elle. Si on peut la relier à un événement précis, il faut voir quelle est la meilleure réaction. Est-il alors préférable de fuir la situation ou de s'affirmer? »

Soutenir un ou une proche qui vit dans la crainte est aussi un exercice qui requiert doigté et empathie. Si on est tenté de minimiser les peurs de l'autre ou de multiplier les efforts pour lui éviter d'affronter l'objet de sa terreur, mieux vaut procéder autrement. « On doit plutôt jouer un rôle d'intermédiaire entre la personne et une éventuelle ressource qui lui viendra en aide », soutient la psychologue.

Une prédisposition génétique

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, la peur n'est pas totalement innée : elle peut provenir de notre bagage génétique. « C'est toujours une interaction entre une prédisposition génétique, nos traits de personnalité et notre environnement, explique M^{me} Léonard. Si on compare des enfants ayant des parents anxieux à d'autres, la probabilité que ces enfants-là soient plus anxieux est habituellement plus élevée. Ce qui est transmis, c'est une vulnérabilité, et celle-ci peut être activée ou pas. » Il est donc d'autant plus important d'éviter de transmettre nos craintes à nos enfants. Les araignées nous terrifient? On explique à notre progéniture qu'elles ne sont pas dangereuses, mais qu'on éprouve une peur irrationnelle quand on en voit une. « Mieux vaut assumer notre peur et en prendre la responsabilité », affirme la psychologue.

Une peur... ou une phobie?

Il est parfois difficile de distinguer si la frayeur qu'on ressent face à tel ou tel danger hypothétique est raisonnable. Selon Stéphanie Léonard, la peur mérite qu'on s'y attarde quand elle prend le pas sur notre quotidien et qu'elle affecte notre qualité de vie. « On parle de phobie lorsque notre peur devient incapacitante. On peut avoir peur des chiens, par exemple, et parvenir à les tolérer. Mais si leur seule présence nous empêche de profiter du moment présent, il peut être pertinent d'aller consulter », conclut-elle.



L'euphorie sur demande

Les adeptes de sensations fortes le savent : la montée d'adrénaline qui va de pair avec certaines activités peut s'avérer euphorisante. Mais quelle est donc la différence entre ce type d'émotions et celles qui nous assaillent quand on a réellement peur? La notion de danger, selon la psychologue Stéphanie Léonard. « Lorsqu'on fait un tour de montagnes russes, cite-t-elle en exemple, on a l'impression de tomber dans le vide, mais notre cerveau sait pertinamment qu'on est attachés. On peut donc se laisser porter par une sensation euphorisante qui est très forte. »

« Toutes mes tentatives pour arrêter de fumer ont échoué.

J'AI BESOIN D'AIDE POUR Y ARRIVER.

1 800 807-2433 24/7 • SANS FRAIS

CONSTRUIRE
en santé

Votre programme, votre santé.



ET SI ON SE DÉPLAÇAIT à vélo CET HIVER ?

Aujourd'hui, on roule vert même quand le paysage se recouvre de blanc..., à condition d'être équipés en conséquence. Voici ce que vous devez savoir pour vous balader à vélo en tout confort et en toute sécurité sous la barre du zéro.

Écolo, le vélo comme moyen de transport est plus populaire que jamais depuis le début de la pandémie de COVID-19, alors que plusieurs se sentent inconfortables dans les transports en commun. Cet hiver, vous êtes tenté d'enfourcher votre vélo au lieu d'emprunter l'autobus ou le métro ? Vous n'êtes pas seul ! Aujourd'hui, plus de 100 000 cyclistes parcourent les rues de Montréal entre décembre et mars, selon Vélo Québec. Devant cette forte tendance, la métropole a décidé de rendre disponible 76 % de son réseau cyclable l'hiver.

Quel vélo choisir ?

Les vélos de montagne et urbains s'adaptent parfaitement aux conditions particulières de l'hiver. « On oublie par contre le vélo de ville, conçu pour faire de longues distances à haute vitesse et dont les pneus sont beaucoup trop minces et étroits », prévient Émile Caron, de Bicycles Quilicot, à Montréal.

Puisqu'un vélo s'utilise beaucoup plus rapidement en hiver à cause du calcium et du sable, il est préférable d'en utiliser un spécifiquement pour cette période de l'année. Profitons-en pour nous tourner vers un vélo d'occasion ! « En plus d'être économique, c'est une option qui permet de donner une seconde vie aux vélos un peu vieillots », convient M. Caron.

Deux mesures de sécurité

Il importe d'être visible en tout temps ! Pour ça, on ose notamment le vert, rose et jaune fluo, qui contrastent avec la neige et le gris environnant, et on jette notre dévolu sur des manteaux avec des bandes réfléchissantes.

Puis, quand on est pressés, on veut pédaler plus vite et emprunter le chemin le plus court... mais ce n'est pas toujours une bonne idée pendant l'hiver. « Avec les bancs de neige, certaines rues deviennent très étroites. Il reste peu de place pour que circulent de façon sécuritaire les voitures et les vélos. Dans ce cas, il vaut mieux faire un petit détour pour emprunter les rues et les boulevards bien dégagés », recommande M. Caron.

L'entretien adéquat

L'hiver, notre vélo exige un peu plus d'attention. Émile Caron, de Bicycles Quilicot, nous explique comment en prendre soin : « Idéalement, chaque fois qu'on rentre, on passe un linge humide sur notre vélo ainsi que sur la chaîne afin d'enlever le calcium et les saletés. Une fois par semaine, on applique une huile pour conditions humides sur la chaîne. »

Comme pour les voitures, les pneus d'hiver déterminent la façon dont le vélo se comportera dans la neige, dans la gadoue et sur la glace. Il existe sur le marché deux grandes catégories de pneus adaptés pour la saison froide :

LES PNEUS À CRAMPONS. Ils roulent correctement dans la neige, mais n'adhèrent pas à la glace. Par conséquent, on ne devrait les choisir que si on roule sur des pistes cyclables déglacées.

Prix moyen : 50 \$ par pneu

LES PNEUS À CLOUS. Certains modèles comportent deux rangées de clous, alors que d'autres en comptent quatre. Sans surprise, les modèles à quatre rangées de clous offrent une adhérence à la glace inégalable même dans les virages.

Prix moyen : 75 \$ pour un pneu à 2 rangées de clous, 130 \$ pour un pneu à 4 rangées

Une astuce pour économiser : « On peut combiner deux sortes de pneus d'hiver, par exemple en mettre un à quatre rangées de clous à l'avant et un à deux rangées à l'arrière », conseille M. Caron.

Pour améliorer encore plus l'adhérence de nos pneus, il est conseillé d'en maintenir la pression interne à un niveau inférieur à celui qu'on privilégie durant l'été. Par exemple, si nos pneus ont une tolérance se situant entre 35 et 60 livres-force par pouce carré (PSI) et qu'on les gonfle à 55 PSI durant l'été, il faudra réduire la pression à environ 35 ou 40 PSI durant l'hiver.

Pour un meilleur freinage, il existe des plaquettes et des patins de freins adaptés à l'hiver, qui se trouvent facilement en magasin.

LES PNEUS :
une priorité

Le froid, le vent, la neige, le verglas : voilà toutes d'excellentes raisons de penser à s'habiller convenablement lorsqu'on enfourche notre bicyclette, qu'on se rende au dépanneur à quelques coins de rue ou à l'autre bout de la ville.

Haut du corps : On pense multicouche ! On enfile d'abord un sous-vêtement à manches longues, mince, ajusté et qui respire bien (souvent fait d'un mélange de polyester et de polypropylène). Celui-ci fera en sorte de garder la veste ou le chandail (en coton ouaté, en laine, en polyester ou autre) qu'on met par-dessus bien au sec. Finalement, on enfile un coupe-vent résistant à l'eau, idéalement muni d'orifices d'aération sous les bras. Un manteau d'hiver mince peut également faire l'affaire.

Jambes : Ici aussi, on revêt au moins deux couches, la première étant des collants isothermes, la deuxième un pantalon imperméable. On les choisit relativement serrés pour qu'ils ne se prennent pas dans la chaîne.

Tête : Pour les journées à la température plus clémente, un bandeau sous le casque peut suffire. Par grand froid, cependant, le passe-montagne est de mise. Si on doit circuler à vélo lorsqu'il neige abondamment, on enfile des lunettes de ski antibuée : on s'assure ainsi de bien voir malgré les intempéries.

Mains : Bien qu'il existe des gants assez chauds pour affronter nos hivers rigoureux, les plus frileux préféreront les modèles à trois doigts.

Pieds : Évidemment, une bonne paire de bas de laine ordinaire ou de mérinos aidera cette extrémité du corps à conserver sa précieuse chaleur. Côté chaussures, de bons bottillons de randonnée imperméables feront l'affaire. Sinon, on peut considérer l'achat de bottes de vélo dotées de guêtres intégrées ou encore de couvre-chaussures.

S'HABILLER
chaudemment

Être parent

Philippe Boivin, journaliste

L'HUMOUR CHEZ L'ENFANT, DRÔLEMENT ESSENTIEL !



Pour désamorcer les conflits et s'épanouir socialement, il n'y a rien de tel que de lancer quelques blagues de bon goût au moment opportun et de faire preuve d'un peu d'autodérision. Mais l'humour est un art qui s'apprend... notamment par l'exemple. Voici quelques conseils pour favoriser le développement du sens de l'humour chez votre enfant.

Selon *Naître et grandir*, le sens de l'humour s'éveille très tôt dans la vie de l'enfant. Il prend d'abord la forme de sourires, que les parents accueillent avec la plus grande joie dès les premières semaines. Ces sourires sont causés par des réflexes de bien-être.

Vers 2 mois, le poupon sourit en réaction à son environnement. C'est ainsi qu'il imitera le sourire de son grand frère, par exemple.

Vers 4 mois, un bébé commence à rire des stimulations venant des sens, comme les grimaces et les chatouilles.

Vers 8 ou 9 mois, il commence à comprendre que les objets existent même s'ils sont hors de vue. C'est pourquoi il rigole lorsque papa ou maman fait semblant de disparaître et réapparaître en jouant à « coucou ! ».

Vers 1 an, l'enfant s'amuse devant des comportements inattendus, comme quand papa enfle ses bottes dans ses mains au lieu de ses mitaines.

Vers 2 ans et demi ou 3 ans, le langage se développe. Les mots commencent donc à faire rire, particulièrement quand ceux-ci ne désignent pas le bon objet. Par exemple, quand maman dit : « Je vais prendre ma brosse à dents » et qu'elle saisit plutôt sa brosse à cheveux.

Vers 4 ou 5 ans, alors qu'il fait des associations, comme le fait que les personnes âgées se déplacent lentement, l'enfant rit des situations qui sortent de l'ordinaire. Par exemple, il s'esclaffera devant un film mettant en scène une grand-mère qui fait de la gymnastique olympique.

Vers 6 ou 7 ans, l'enfant est en mesure de saisir les jeux de mots et les devinettes.

Prêcher par l'exemple...

Pour aider l'enfant à développer son sens de l'humour, les parents doivent évidemment se servir de l'humour, eux aussi. Après tout, l'enfant répète et reproduit ce qui lui est montré. De plus, il importe que les parents réagissent positivement aux blagues et aux grimaces de l'enfant. S'il se sent à l'aise avec ses parents et que ceux-ci l'encouragent en ce sens, il expérimentera de nouvelles manières d'utiliser son humour et le peaufinera davantage.

... et jouer au professeur

Un certain bagage de connaissances est également essentiel au bon développement du sens de l'humour chez l'enfant, car c'est avec ces connaissances qu'il pourra rire des situations absurdes ou incongrues. « Éduquez votre enfant sur plein de sujets, expliquez-lui ce que vous faites au quotidien et incitez-le à s'instruire. Quand vous le pouvez, donnez-lui aussi quelques leçons de français : au fil du temps, il comprendra mieux les doubles sens ainsi que les jeux de mots et il pourra en faire à son tour », conseille la psychologue Anne Choquette.

Une arme efficace pour surmonter les difficultés

En plus de faciliter la communication et la socialisation, l'humour permet à l'enfant (et à l'adulte qu'il deviendra) d'être plus résilient face aux difficultés. « S'il doit rester isolé à cause du confinement, un enfant qui a un bon sens de l'humour pourra se dire à la blague "Tant mieux ! Je n'aurai pas à partager mes jouets avec le voisin !" au lieu de se mettre en colère ou de pleurer », illustre la psychologue.

Les enfants qui utilisent beaucoup l'humour font preuve de créativité, lorsqu'ils font face à un problème. « C'est cette créativité qui leur permettra ensuite de trouver une panoplie de solutions pour le résoudre », poursuit-elle. Et s'ils sont dans une impasse ? « La plupart du temps, ils prendront la situation avec un grain de sel. »

AVEC VOTRE ADO, SOYEZ RIGOLO !

L'humour permet aux parents d'entretenir une proximité avec leur ado et d'améliorer l'efficacité de leurs interventions. En dédramatisant les situations, l'humour vient atténuer les émotions négatives comme la colère, la déception, la culpabilité et la tristesse.

Apprendre l'autocensure

L'enfant expérimente l'humour par essais et erreurs. Ses blagues, parfois de bon goût, parfois de mauvais goût, lui apprennent graduellement les limites à respecter. « Quand l'enfant va trop loin et que le parent intervient, l'enfant apprend ce qui est et ce qui n'est pas socialement acceptable. L'apprentissage de l'autocensure est un premier pas vers la diplomatie », précise M^{me} Choquette.

Rappelez-vous qu'il est normal que votre enfant transgresse parfois les limites. Ne réagissez pas de manière démesurée, mais restez ferme. « Expliquez-lui pourquoi sa blague peut être blessante ou choquante pour vous ou pour autrui : il comprendra que certaines choses se disent et d'autres non, et ce, même sous le couvert de l'humour », suggère-t-elle.

Attention à l'ironie et au sarcasme !

La vaste majorité des enfants de moins de cinq ans ne décèlent pas encore bien l'ironie et le sarcasme : les parents doivent donc éviter d'employer ce style d'humour avec eux, car ils pourraient se sentir ridiculisés.

Surtout, n'utilisez pas l'humour quand les comportements de votre enfant vous contrarient, car vous risquez d'être blessant. Si vous vous apercevez que l'humour n'est pas la bonne méthode pour communiquer avec votre enfant ou pour désamorcer une situation, essayez plutôt de lui demander de nommer ses émotions, de le guider vers le comportement souhaité ou de vous montrer rassurant.

