

# Pour une industrie **en santé**

Volume 21 • Numéro 4 • **AUTOMNE 2022**

Journal destiné aux assurés  
de MÉDIC Construction



**Prendre  
le temps**



## Mot du Comité

---

Pour plusieurs, l'automne rime avec un retour à la routine. Mais comment éviter de retomber dans un rythme de vie effréné, lorsqu'on essaie de tout faire en même temps ou qu'on vise la perfection ? L'équipe du journal *Pour une industrie en santé* propose cette année une stratégie de « petits pas », dans le but de faire une seule tâche à la fois et, surtout, de prendre le temps de faire chaque chose.

Premièrement, avec la saison des lunchs qui a recommencé, la nutritionniste Judith Blucheu nous donne des conseils pour prévoir des collations saines et nourrissantes. Par ailleurs, avez-vous remarqué que l'on parle de plus en plus de microbiote, de probiotiques et de prébiotiques ? La journaliste scientifique Fanny Rohrbacher a démêlé ces concepts pour nous aider à maintenir des intestins en santé grâce à l'alimentation. À lire dans notre dossier central.

L'automne peut aussi être synonyme de retour à une routine d'entraînement. Mais attention ! Trop, c'est comme pas assez ! Fatigue chronique, blessures, sautes d'humeur et troubles du sommeil ne sont que quelques-uns des signes du syndrome de surentraînement..., et ça peut toucher tout le monde, pas que les athlètes. À lire dans notre article « 1, 2, 3, bougez ! ».

Dans les sujets qui font couler beaucoup d'encre, le stress financier n'y échappe pas. En effet, les préoccupations financières ont fortement augmenté chez plusieurs personnes, à cause des hausses de taux d'intérêt et du risque de récession, ce qui n'est pas sans effets néfastes sur la santé mentale. Le journaliste Philippe Boivin nous parle des façons d'améliorer notre bien-être financier.

Finalement, le retour à l'école ravive les « dépêche-toi » lancés à répétition à la marmaille (avec des résultats loin d'être toujours satisfaisants, admettons-le). La chronique « Être parent » nous explique comment éliminer le plus possible ces mots et obtenir plus de collaboration de la part de nos enfants.

**Bon automne !**

*Le Comité*

# Sommaire

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

## 06 Les pieds dans les plats

C'est l'heure de la collation!

## 09 On aura tout vu!

Pour des intestins en santé

## 13 Bien dans sa tête

Vivez-vous du stress financier?

## 16 1, 2, 3, bougez!

Le syndrome de surentraînement :  
quand le sport rend malade

## 20 Être parent

Pour en finir avec le fameux  
« dépêche-toi! »



### 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'Anaïs 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

### À quoi servent les rêves répétitifs ?

Près des deux tiers de la population rapportent avoir vécu au moins un épisode de rêve récurrent. Parmi les sujets les plus communs, on trouve : se faire poursuivre, tomber, être nu dans un endroit public, perdre ses dents ou essayer de faire quelque chose sans y parvenir. Les scientifiques ont remarqué que les rêves répétitifs survenaient souvent lors de périodes de stress et qu'un même rêve peut revenir pendant plusieurs années, voire tout au long de la vie. Puisque rêver nous aide à réguler nos émotions et à nous adapter aux événements stressants, plusieurs théories soutiennent que les rêves qui reviennent à répétition pourraient faire écho à des difficultés ou à des conflits intérieurs non résolus dans la vie du rêveur.

(Source : lactualite.com.)



### Pourquoi les larmes sont-elles salées ?

Il y a des larmes de tristesse et de joie, des larmes permanentes qui hydratent l'œil et celles produites pour le protéger (lorsqu'on coupe un oignon, par exemple). S'il y en a de toutes sortes, les larmes ont toujours un goût salé. D'abord, il faut dire que leur composition reste à peu près la même, c'est-à-dire des protéines, du chlorure, du sodium, du fer, du potassium, du calcium et de l'urée. En sachant que le sel de table est principalement constitué de chlorure de sodium, on comprend mieux pourquoi nos larmes sont salées...

(Source : sciencesetavenir.fr.)



### Moins de télé pour un meilleur cœur

Environ 11 % des maladies coronariennes pourraient être évitées si les gens réduisaient leur temps de télévision à moins d'une heure par jour, et ce, indépendamment des autres facteurs de risque. L'équipe de recherche de l'Université de Hong Kong derrière cette étude n'a pas analysé les causes de cette association. Or, de précédentes recherches ont déjà démontré que le temps d'écoute excessif de la télévision est associé à des taux défavorables de cholestérol et de sucre dans l'organisme, deux facteurs de risque importants des maladies du cœur. Bref, regardons moins de télé pour faire plus d'activités !

(Source : theguardian.com.)



## Peut-on être dépendant du sucre?

En 2017, une méta-analyse concluait que la consommation de sucre raffiné crée une dépendance aussi forte que celle de la cocaïne. Mais ces résultats sont grandement controversés. Les spécialistes s'entendent pour dire que le sucre raffiné (non pas celui qui se trouve naturellement dans les fruits, par exemple) stimule le circuit de la récompense dans le cerveau, tout comme l'alcool, les drogues et la nicotine. Manger des aliments sucrés renforce donc la sensation de plaisir, ce qui incite la personne à en vouloir davantage. Par contre, plusieurs préfèrent parler d'une accoutumance, dont on peut se départir en réduisant notre consommation, plutôt que d'une réelle dépendance, qui entraîne des symptômes de manque et de sevrage. Cela dit, ce qui fera toujours consensus, ce sont les dangers du sucre pour la santé, tels que les caries, le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires.

(Source : sciencepresse.qc.ca.)

## J'aime ma grand-mère

Une récente étude américaine a confirmé d'un point de vue neurologique le lien intergénérationnel fort qui existe entre une grand-mère et son petit-enfant. Grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM), les scientifiques ont démontré qu'à la vue d'une photo de leur petit-enfant, les grands-mères activent des zones du cerveau impliquées dans l'empathie émotionnelle et dans le mouvement. En d'autres mots, si leurs petits-enfants pleurent sur la photo, elles éprouveront de la tristesse ; s'ils semblent heureux, elles ressentiront de la joie. Les grands-mères font toutefois preuve d'une moins grande implication émotionnelle quand elles regardent la photo d'un enfant inconnu ou, même, de leur propre enfant à l'âge adulte. Selon l'auteur principal de l'étude, c'est entre autres l'apparence adorable et vulnérable des enfants qui susciterait cette réaction de protection, un phénomène déjà connu scientifiquement.

(Source : sciencesetavenir.fr.)





## Les pieds dans les plats

Judith Blucheau,  
Dt. P., nutritionniste

## C'est l'heure de la collation !

**Vous arrive-t-il de ressentir un petit creux entre les repas ? Il se pourrait que vous ayez besoin de manger un peu pour refaire le plein d'énergie. Apprenez-en plus sur les avantages des collations saines.**

La collation représente une source d'énergie complémentaire entre deux repas pour apaiser une fringale et recharger ses batteries.

La faim peut se faire sentir de différentes façons : baisse d'énergie, difficulté à se concentrer, mal de tête, irritabilité, sensation de vide ou gargouillements dans l'estomac. Lorsque cela se produit, il s'agit d'un message clair de votre corps signifiant qu'il a besoin d'aliments pour poursuivre ses activités avec entrain. Le moment est alors tout indiqué pour vous arrêter et manger un peu.

Rappelez-vous que la collation ne devrait pas remplacer un repas. Elle sert plutôt à calmer la sensation de faim jusqu'à ce que vous passiez à table. Ainsi, pour ne pas nuire à votre appétit, privilégiez des quantités modérées.

### Les avantages de collationner pour la santé

- Fournit des nutriments importants à l'organisme ;
- Permet de consommer des aliments parfois négligés aux repas, comme les fruits et les légumes ;
- Aide à reconnaître les signaux de faim et de satiété envoyés par le corps ;
- Permet de contrôler plus facilement la grosseur des portions au repas suivant.



## La formule gagnante

Une collation nutritive et bien équilibrée provient d'aliments frais, peu ou pas transformés. Elle comprend à la fois une source de glucides (ex. : fruits, légumes, aliments à grains entiers) et une source de protéines (ex. : produits laitiers, boissons de soya enrichies, œufs, légumineuses, tofu, noix, graines). Il s'agit de la combinaison idéale pour refaire le plein et prolonger le sentiment de satiété.

### Exemples de combinaison :

- Pomme + cubes de cheddar
- Crudités + houmous
- Fraises + yogourt grec nature
- Œuf cuit dur + jus de légumes
- Canneberges séchées + amandes
- Barre tendre riche en fibres + yogourt à boire
- Frappé au tofu soyeux + fruits surgelés
- Muffin au son + boisson de soya enrichie

**Attention !** Les aliments ultratransformés que l'on trouve souvent dans les machines distributrices et les dépanneurs (ex. : croustilles, biscuits, gâteaux individuels, barres de chocolat, bonbons) ne correspondent pas à des options intéressantes et pourraient même nuire à la productivité au travail. En effet, les aliments riches en matières grasses ont tendance à alourdir la digestion, alors que les sucreries augmentent le niveau d'énergie de façon éphémère seulement.

## Collation rime avec planification

La clé de la réussite pour préparer des collations saines est sans contredit la planification. Au moment de faire votre liste d'épicerie, pensez à inclure des aliments qui s'insèrent bien dans la boîte à lunch et qui serviront à calmer vos fringales comme des fruits et des légumes frais, des fruits séchés et surgelés, des noix et des graines non salées, des produits céréaliers à grains entiers, du yogourt, des contenants individuels de lait UHT (issu d'une stérilisation à ultra haute température ; qui se conserve à la température ambiante) et des boissons de soya enrichies.

Lorsque votre horaire vous le permet, sortez votre tablier et préparez vos en-cas pour la semaine : salades de fruits, compotes, trempettes à base de yogourt pour les crudités, pois chiches rôtis, granolas, mélanges de noix épicées. Pour les collations qui se conservent habituellement au congélateur (ex. : muffins, barres de muesli, boules d'énergie, biscuits à base de légumineuses), doublez le rendement de la recette pour vous assurer de toujours avoir des collations sous la main.



## Boules d'énergie sans cuisson

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml (¼ tasse) de lait écrémé en poudre
- 125 ml (½ tasse) de beurre d'amande ou d'arachide naturel
- 60 ml (¼ tasse) de miel
- 90 ml (6 c. à soupe) de minipépites de chocolat mi-sucre
- 60 ml (¼ tasse) de sarrasin en grains
- 60 ml (¼ tasse) de canneberges séchées, hachées
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau

### Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Façonner 12 boules et réfrigérer pendant au moins 2 heures. Conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Recette inspirée du livre *Protéines*, de Julie DesGroseilliers, aux Éditions La Presse.



## On aura tout vu!

Fanny Rohrbacher,  
journaliste scientifique

# Pour des intestins en santé

**Si les spécialistes de la santé nous recommandent de manger sainement, c'est notamment pour prendre soin de notre microbiote intestinal. En effet, les cent mille milliards de microorganismes qui habitent dans notre tube digestif nous aident à digérer tout en contribuant à notre santé globale. Zoom sur ce que l'on appelle communément notre « deuxième cerveau ».**

Saviez-vous que notre tube digestif héberge autant de microorganismes que notre corps contient de cellules? Cent mille milliards d'amis, rien de moins! Ce sont principalement des bactéries, mais aussi des virus, des parasites et des champignons non pathogènes (qui ne causent pas de maladies).

Ces microorganismes qui colonisent les parois des intestins, surtout dans le côlon, composent ce qu'on appelle le « microbiote intestinal », autrefois appelé la « flore intestinale ».

Le microbiote joue un rôle direct dans le fonctionnement global du tube digestif. En fermentant notre repas, les bactéries facilitent notre assimilation des nutriments, décomposent les sucres complexes (amidon, cellulose, polysaccharides), participent à la synthèse de certains acides aminés essentiels et vitamines (K et certaines B), et régulent notamment l'absorption des acides gras, du calcium et du magnésium. Le microbiote intestinal améliore aussi le fonctionnement de notre système immunitaire : il nous défend contre les maladies.

Chaque individu possède sa propre signature microbienne, un peu comme une empreinte digitale. Si la flore intestinale se construit progressivement à la naissance, elle évolue tout au long de la vie.



## Les probiotiques, un produit miracle ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit les probiotiques comme « des microorganismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, sont bons pour la santé de l'hôte ». On trouve ces bonnes bactéries et levures dans de nombreux aliments et produits laitiers fermentés, comme les yogourts ainsi que certains kéfirs.

Les probiotiques sont souvent mis sur un piédestal par l'industrie alimentaire et certaines entreprises pharmaceutiques, notamment pour prévenir les problèmes digestifs et la diarrhée du voyageur. Or, selon le Détecteur de rumeurs de l'Agence Science-Press, les résultats des études sur l'efficacité de ces suppléments alimentaires pour prévenir de tels désagréments sont plutôt controversés. En fait, il n'existe pas de données claires prouvant leur efficacité. En cas de désordre intestinal, plutôt que de prendre des probiotiques par voie orale, on s'assure de varier et d'équilibrer notre alimentation contenant naturellement des probiotiques. Yogourts, choucroute, chou frisé et kéfir en contiennent a priori suffisamment pour régaler les bonnes bactéries du microbiote.

### Le microbiote intestinal, un deuxième cerveau

On qualifie souvent le microbiote intestinal de « deuxième cerveau ». Qu'est-ce que ça signifie ? « Les bactéries qui nagent dans notre intestin produisent des neurotransmetteurs. Ce sont des messagers qui aident notre cerveau à communiquer avec l'ensemble du corps. La sérotonine, par exemple, joue un rôle sur les sentiments de plaisir et de bien-être », explique Stéphanie Côté, nutritionniste, conférencière et auteure du livre *La santé par l'intestin*.

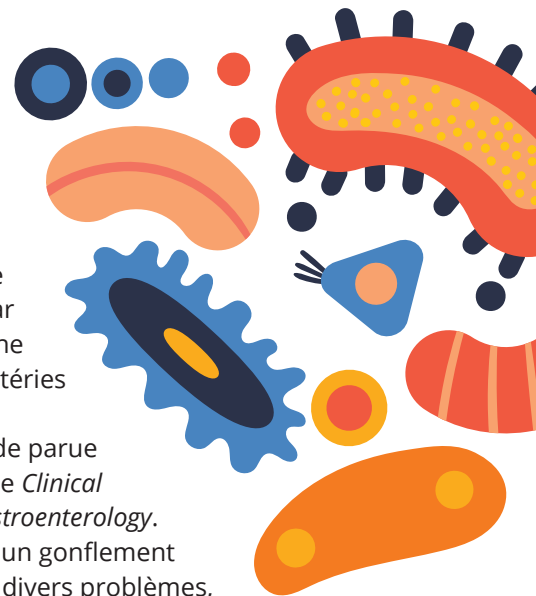
Aussi, un paquet de cellules nerveuses (des neurones) tapissent notre intestin et sont en communication constante avec notre cerveau. « Parfois, ce qu'on vit dans notre tête, on le ressent dans notre intestin, comme quand on est stressé ou anxieux et qu'on a mal au ventre, poursuit la nutritionniste. Le cortisol, l'hormone du stress, vient aussi jouer sur l'équilibre de notre microbiote. C'est l'un des facteurs qui explique entre autres la diarrhée lorsqu'on est stressé. »

La consommation de probiotiques peut par ailleurs engendrer une accumulation de bactéries dans l'intestin grêle, a démontré une étude parue en 2018 dans la revue *Clinical and Translational Gastroenterology*. Cela pourrait causer un gonflement abdominal ainsi que divers problèmes, tels que de la confusion, de la difficulté à se concentrer, une mauvaise mémoire à court terme. Pour un usage thérapeutique des probiotiques, il est donc recommandé de consulter les professionnels de la santé.

### Et les prébiotiques ?

Les prébiotiques, eux, sont des glucides non digestibles qui servent de « nourriture » à la flore intestinale. Parmi les plus communs, il y a les galacto-oligosaccharides (GOS), qui sont naturellement présents dans les produits laitiers fermentés, ainsi que les fructosanes, ou fructo-oligosaccharides (FOS), qui se trouvent dans les fruits et légumes (artichauts, asperges, tomates, bananes), dans les grains (orge, seigle, grains entiers) et dans les racines (pissenlit, aunée, chicorée).

Les prébiotiques existent aussi sous forme de compléments alimentaires, mais rien ne garantit leur efficacité encore. Des études plus poussées doivent être menées afin de déterminer s'ils sont associés à d'autres bienfaits pour la santé.



## Nourrir son microbiote

« Chouchouter nos bactéries intestinales, c'est nous aider à mieux digérer les aliments, à mieux gérer le stress, à avoir de l'énergie, à bien combattre les infections et à mieux dormir », ajoute la nutritionniste.

Manger en pensant à nos microbes ne devrait jamais représenter un casse-tête ni une privation. Stéphanie Côté mise avant tout sur la modération, la découverte et l'exploration. « On introduit de nouveaux aliments sans nécessairement mettre de côté ceux que l'on a l'habitude de manger. Oui, l'alcool, la friture, les aliments très gras ou transformés ne sont pas bons pour le microbiote, mais de petites quantités, on est capable de gérer ça. C'est surtout l'excès qui devient problématique. » Par ailleurs, la nutritionniste insiste sur le fait qu'il n'est pas nécessaire de devenir végétarien pour avoir un microbiote en bonne santé, mais plutôt de diminuer sa consommation de viande et de charcuteries.



## Des avancées scientifiques sous la loupe

Parce que la détérioration du microbiote intestinal peut expliquer certaines maladies comme l'obésité ou des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (maladie de Crohn et rectocolite hémorragique), les chercheurs et les chercheuses les étudient sans relâche afin de mettre au point de nouveaux traitements.

Actuellement, la communauté scientifique mise sur les probiotiques de nouvelle génération, qui contiennent des probiotiques génétiquement modifiés ainsi que des bactéries déjà présentes dans l'intestin. Les scientifiques envisagent de leur attribuer de nouvelles propriétés, comme la capacité de stimuler le système immunitaire. On peut donc espérer que ces nouvelles options auront des effets plus puissants que les probiotiques « traditionnels » déjà présents sur le marché.

## Une vague de changements

La génétique, les hormones sexuelles, l'hygiène, l'alimentation et l'environnement influencent de façon plus ou moins durable notre microbiote. Une infection, un stress prolongé, une maladie ou la prise d'antibiotiques peuvent aussi perturber et déséquilibrer la composition de notre flore intestinale. Tous ces déséquilibres diminuent la capacité de notre microbiote à nous défendre contre les bactéries pouvant causer des maladies.

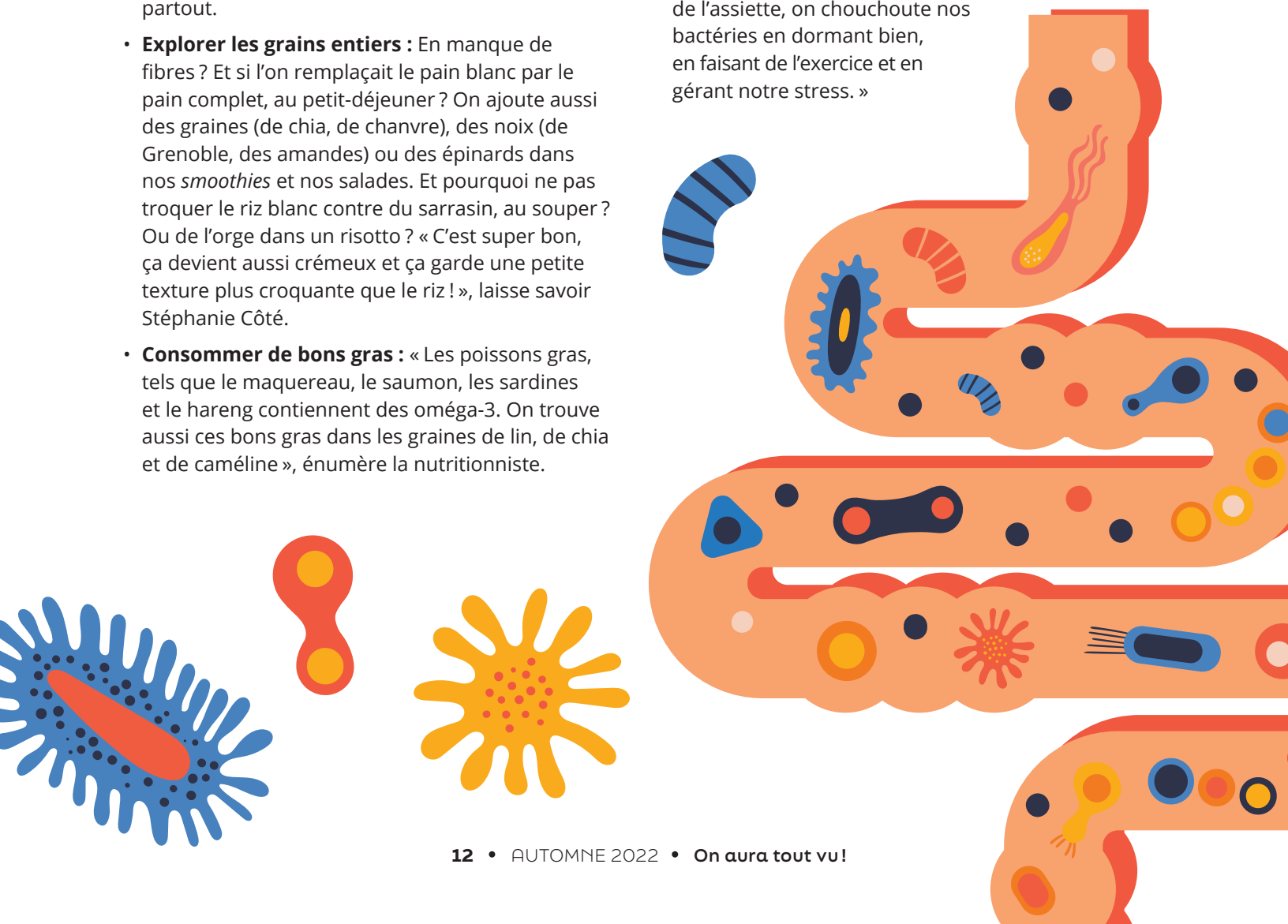
Si un traitement antibiotique affaiblit la quantité des microorganismes et leurs fonctions durant quelques jours, voire plusieurs semaines, des traitements répétés, eux, déséquilibreraient le microbiote de façon définitive, causant des effets potentiellement nuisibles à notre organisme. En effet, le mauvais usage et la surconsommation d'antibiotiques de même que l'automédication menacent le microbiote en le rendant de plus en plus résistant aux antibiotiques. Si vous devez prendre des antibiotiques à long terme, les professionnels de la santé peuvent dans certains cas vous conseiller de prendre des probiotiques afin de repeupler votre flore intestinale.

## 7 conseils pour avoir un microbiote en santé

- **Manger des aliments variés :** Comptez un minimum de 25 aliments différents par semaine. « Les bactéries sont nos invitées au souper ! Avoir une alimentation variée, c'est arriver avec un buffet bien garni et diversifié pour les contenter le plus possible », illustre la nutritionniste. Il faut penser qu'elles ont toutes des besoins particuliers et des préférences alimentaires. « Notre microbiote, c'est comme une entreprise de la construction, compare-t-elle. Chacun a sa spécialité, et tous travaillent ensemble pour le bien de celle-ci. C'est un vrai travail d'équipe ! »
- **Colorer les repas :** Quand on parle de couleurs, on pense évidemment aux fruits et aux légumes. « On fait des cadeaux à nos bactéries ! C'est leur nourriture préférée, car ils contiennent des fibres notamment », explique Stéphanie Côté. N'oublions pas les légumineuses, comme les pois chiches, les lentilles et les haricots de toutes les couleurs. En soupe, en sauté, en salade, elles s'intègrent partout.
- **Explorer les grains entiers :** En manque de fibres ? Et si l'on remplaçait le pain blanc par le pain complet, au petit-déjeuner ? On ajoute aussi des graines (de chia, de chanvre), des noix (de Grenoble, des amandes) ou des épinards dans nos *smoothies* et nos salades. Et pourquoi ne pas troquer le riz blanc contre du sarrasin, au souper ? Ou de l'orge dans un risotto ? « C'est super bon, ça devient aussi crémeux et ça garde une petite texture plus croquante que le riz ! », laisse savoir Stéphanie Côté.
- **Consommer de bons gras :** « Les poissons gras, tels que le maquereau, le saumon, les sardines et le hareng contiennent des oméga-3. On trouve aussi ces bons gras dans les graines de lin, de chia et de caméline », énumère la nutritionniste.

- **Penser aux polyphénols :** On les trouve entre autres dans tous les fruits et légumes ainsi que le cacao, les graines de lin, le gingembre, le soya, le vin rouge et le thé (blanc, vert, noir).
- **Se laisser tenter par des aliments fermentés :** Yogourt, kéfir, kimchi, choucroute ou kombucha... « Les bactéries naturellement présentes dans ces aliments viennent en renfort à celles déjà établies dans l'intestin », assure la nutritionniste.
- **Cuisiner :** Popoter davantage à la maison vous aidera à réduire votre consommation d'aliments ultratransformés, qui contiennent souvent de grandes quantités d'additifs alimentaires, de sel, de sucre et de matière grasse. « Consommés en excès, ils nuisent à l'équilibre de notre microbiote », soulève Mme Côté.

La nutritionniste tient finalement à rappeler qu'un microbiote en santé ne passe pas uniquement par l'alimentation : « En dehors de l'assiette, on chouchoute nos bactéries en dormant bien, en faisant de l'exercice et en gérant notre stress. »



# Vivez-vous du stress financier ?

**Au Canada, l'argent est la principale cause de stress, devant les problèmes de santé, le travail et les relations.**

**À cause de l'inflation, qui connaît sa plus forte hausse en 40 ans, des menaces de récession et de l'augmentation des taux d'intérêt, on n'est peut-être pas au bout de nos peines. Mais il y a des façons de mieux gérer nos finances... et d'enfin respirer!**

Les dettes, les nombreuses dépenses, les imprévus financiers et l'incapacité à économiser pèsent sur le moral de bien des gens, particulièrement ces temps-ci. « Pas étonnant que plusieurs peinent à fermer l'œil », constate Cathy Simard, conseillère budgétaire à l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de Laval.

En effet, les troubles de sommeil sont l'un des premiers effets du stress financier : 44 % des Canadiens et des Canadiennes déclarent d'ailleurs souffrir d'insomnie pour cette raison, selon le gouvernement du Canada.

Un stress financier prolongé peut engendrer des maux de tête (au sens propre comme au figuré !), de l'hypertension, des maladies cardiaques, et conduire à la dépression, entre autres. Puis, les pensées parfois obsédantes qui accompagnent ce stress nuisent à la concentration, donc à la productivité au travail. « On ne voudrait surtout pas se retrouver sans emploi à cause de nos problèmes financiers ! », prévient la conseillère budgétaire. Avant que le stress financier ne s'empare de notre santé physique et mentale, et qu'il déteigne sur nos relations, dont notre couple, il importe donc de reprendre les rênes de nos finances.



## Faire son budget pour en reprendre le contrôle

La première étape est de se faire un budget. « Ainsi, on aura une idée concrète de combien on doit réduire nos dépenses chaque mois pour atteindre nos objectifs d'épargne ou de remboursement », soutient M<sup>me</sup> Simard. La conseillère budgétaire propose également de mettre de côté l'équivalent de trois mois de revenus nets dans notre compte-chèques pour faire face aux imprévus et ainsi apaiser notre anxiété financière.

Pour dresser notre budget, on détermine nos revenus nets (bien important !), en incluant les bonus, les pourboires, les pensions et les prestations (dont celles gouvernementales), si applicables, sans oublier les remboursements d'impôt. On soustrait ensuite de ce montant l'ensemble des dépenses, en incluant l'alimentation (épicerie et restaurants), les assurances, le transport (voiture ou transport en commun), les télécommunications (téléphone, internet), les soins de santé, les vêtements, les frais de scolarité, de sports et de loisirs, les abonnements (plateformes de visionnement en continu, télévision ou autre), le remboursement d'emprunts, les intérêts (cartes de crédit, prêts ou autres) et l'épargne.

## Pour en finir avec les dettes

Puisqu'augmenter ses revenus est souvent plus complexe que de diminuer ses dépenses, il faudra, après avoir fait son budget, établir ses priorités et éliminer certaines sorties d'argent. C'est le moment de se poser la fameuse question « En ai-je vraiment besoin ? ».

Peut-on, par exemple :

- Passer de 16 à 4 Go de données sur son forfait de téléphonie mobile ?
- Annuler son forfait télé pour regarder ses émissions en ligne uniquement ?
- Faire son café à la maison plutôt que d'en acheter un sur la route ou au bureau ?
- Cuisiner un peu plus pour limiter les sorties au resto ?
- Considérer la colocation ?
- Intégrer plus de protéines végétales à son alimentation pour économiser sur la viande ?
- Adopter les plateformes de revente en ligne afin de vendre des vêtements qu'on ne met plus et d'en acheter d'autres à miniprix ?
- Arrêter de fumer ?
- Choisir un plan moins coûteux pour son assurance collective ?

## Se garder des plaisirs pour se motiver

M<sup>me</sup> Simard insiste sur l'importance de réserver une partie de notre budget au plaisir. « Comme un régime trop strict, un budget trop serré tendra à nous décourager », précise-t-elle. On doit donc se fixer des objectifs réalistes et tenter de changer nos mauvaises habitudes financières de façon graduelle. Sinon, on risque de s'ajouter un stress et d'abandonner notre budget, et c'est tout le contraire de ce qu'on souhaite.

## On croule sous les dettes et ça nous stresse?

Il y a quand même moyen de s'en sortir ! Avant d'envisager la faillite, on considère la consolidation de dettes. Celle-ci consiste à faire appel à une institution financière, qui remboursera d'un coup tous nos créanciers et créancières et qui regroupera toutes nos dettes ensemble, à un taux d'intérêt inférieur à ceux exorbitants des cartes de crédit, par exemple. « La plupart du temps, cette option est avantageuse financièrement tout en nous simplifiant la vie », note M<sup>me</sup> Simard.

Si on possède une maison, le refinancement hypothécaire peut être une solution à considérer. « En résumé, on augmente le montant de notre emprunt hypothécaire. Ces fonds nous serviront ensuite à rembourser nos dettes sur-le-champ », explique-t-elle. Sinon, on peut tenter, dans certaines circonstances, de négocier avec ses créanciers et créancières afin de réduire sa dette ou son taux d'intérêt, ou encore d'obtenir plus de temps pour rembourser la dette. Finalement, il y a la possibilité d'opter pour le dépôt volontaire, soit une entente avec la cour, ou la proposition de consommateur, une offre faite à nos créanciers et créancières pour régler nos dettes qui stoppe les procédures de recouvrement et, par conséquent, soulage du stress qu'elles occasionnent.



### Aller chercher de l'aide

Le site [toutbiencalcule.ca](https://toutbiencalcule.ca) regroupe une foule d'informations pratiques sur la santé financière ainsi que des outils de gestion des finances. Quant aux Associations coopératives d'économie familiale (ACEF), elles proposent de l'aide gratuitement aux personnes et aux familles éprouvant des difficultés financières. Il existe des ACEF dans la majorité des régions du Québec. Rendez-vous à [monacef.ca](https://monacef.ca).

## 1, 2, 3, bougez!

Philippe Boivin, journaliste

# Le syndrome de surentraînement : quand le sport rend malade

Que l'on coure pour perdre du tour de taille, que l'on soulève des haltères pour prendre de la masse musculaire ou que l'on fasse tout ça (et encore plus) pour se préparer au prochain Ironman, il est crucial de demeurer à l'écoute de son corps afin d'éviter de s'épuiser.



Alors que plusieurs manquent de motivation pour bouger, d'autres éprouvent plutôt de la difficulté à se contrôler. Concentrés sur leurs objectifs et accros à la performance, certains adeptes de sport enchaînent les

entraînements sans prendre le temps nécessaire pour récupérer. Ce comportement excessif peut mener ultimement au syndrome de surentraînement, un état grave qui touche même les athlètes du dimanche.





## Quand la fatigue cache autre chose

Pour toute personne qui pratique un sport ou qui suit régulièrement un entraînement, peu de choses séparent une fatigue « normale » et une fatigue « problématique ». L'entraîneur sportif à la Clinique du coureur Yves St-Louis l'a appris à ses dépens, à l'époque où il passait de nombreuses heures par semaine à s'entraîner pour ses compétitions de triathlon. Lui-même a touché le fond et a vécu le syndrome de surentraînement.

L'entraîneur explique qu'il y a quatre paliers à la fatigue. « D'abord, la fatigue aiguë, soit celle que nous expérimentons tous après une mauvaise nuit, que l'on soit une personne active ou non, mentionne-t-il. Ensuite vient le surmenage fonctionnel, que tous les adeptes de sport connaissent régulièrement après leurs entraînements. » Ce type de fatigue est même recherché par ceux-ci, car elle se résorbe après quelques jours, sinon quelques semaines, et augmente les performances.

Si l'on pousse notre corps encore plus loin, on entre dans un stade de surmenage non fonctionnel. « Plusieurs semaines et même des mois sont nécessaires à la récupération, qui survient très lentement. Durant cette période, les activités du quotidien deviennent pénibles, comme faire les courses, s'acquitter des tâches ménagères et préparer les repas », illustre l'entraîneur. Malheureusement, même une fois que l'on sera revenu à la normale, nos performances auront stagné.

Enfin, quelques athlètes de haut niveau, mais aussi de niveau amateur, devront composer avec le syndrome de surentraînement. « C'est une maladie rare, mais dont les conséquences sont dévastatrices. Ce syndrome peut ruiner une carrière sportive, puisqu'il nécessite souvent plusieurs années avant d'entrevoir une rémission », affirme M. St-Louis.

## Les signes à surveiller

Le premier symptôme du syndrome de surentraînement est évidemment la fatigue extrême, accompagnée d'une baisse de la performance et de la motivation. Plusieurs personnes composant avec ce problème notent également une diminution de l'appétit, ce qui n'est rien pour aider, puisqu'une alimentation saine et suffisante favorise la récupération.

« Ça nuit aussi au sommeil, ajoute l'entraîneur. On se retrouve donc dans un cercle vicieux où l'on n'accède jamais vraiment à une pleine récupération. Plusieurs personnes en surentraînement auront tendance à développer de l'anxiété devant leur incapacité à atteindre les objectifs qu'elles s'étaient fixés au départ. » Viennent également les blessures survenues pendant le sport, puisque la vigilance, la motricité et l'agilité de l'athlète sont plombées par la fatigue. Cet état peut même conduire à la dépression.



## Un syndrome difficile à diagnostiquer

À l'opposé de ce spectre, on trouvera des personnes qui vivront plutôt une surexcitation constante nuisant à leur concentration. À fleur de peau, elles seront émotives, voire plus agressives par moments. « Comme on peut le constater, personne ne vit le syndrome de surentraînement exactement de la même façon », fait remarquer M. St-Louis.

L'entraîneur précise qu'aucun test médical ne permet de conclure à un syndrome de surentraînement. « Certaines maladies augmenteront, par exemple, le taux de cortisol sanguin, le nombre de globules blancs ou la pression artérielle, ce qui n'est pas le cas avec ce syndrome », souligne-t-il.

Cependant, une inégalité marquée des fréquences cardiaques ou encore un rythme cardiaque élevé au lever peuvent être des indicateurs du syndrome de surentraînement.

Avant d'en venir à cette conclusion, les professionnels de la santé doivent exclure les problèmes de santé qui génèrent des symptômes similaires, comme la mononucléose, les dérèglements de la glande thyroïde, une faible densité osseuse et certaines maladies pulmonaires. Ils doivent aussi regarder du côté des carences alimentaires, puisque les déficits en fer et en magnésium, notamment, peuvent mener à ce genre de fatigue extrême.



## Qui est le plus à risque ?

Les amateurs et amatrices de triathlons sont particulièrement en proie à s'épuiser à ce point. « Admettons qu'un triathlonien se blesse à la cheville, il devra arrêter de courir, mais il continuera probablement à nager plus souvent pour compenser l'activité interrompue. S'il vit avec le syndrome de surentraînement, ça devient problématique, car le repos est insuffisant », expose M. St-Louis.

De plus, les gens qui souffrent de dysmorphie corporelle, caractérisée entre autres par une obsession de la minceur, ou encore du gain de masse musculaire (surtout chez les hommes), sont aussi à risque de se surmener par un entraînement excessif. « Certaines personnes croient qu'elles ne s'entraînent jamais assez et ignorent les signaux que leur envoie leur corps. C'est jouer avec le feu ! », met en garde l'entraîneur.

## Pour ne pas tomber dans le piège :

- on s'accorde au moins une ou deux journées de pause par semaine si l'on pratique régulièrement un sport ou une activité physique d'intensité moyenne ou élevée ;
- on évite de se pousser à bout à chaque séance d'entraînement ;
- on diversifie notre entraînement pour solliciter différents muscles et varier l'intensité ;
- on adopte une alimentation équilibrée qui nous fournit l'énergie nécessaire ;
- on dort jusqu'à ce qu'on se sente réellement reposé (on vise en général huit heures par nuit) ;
- on s'adjoit les services d'un entraîneur, qui veillera à notre bien-être.



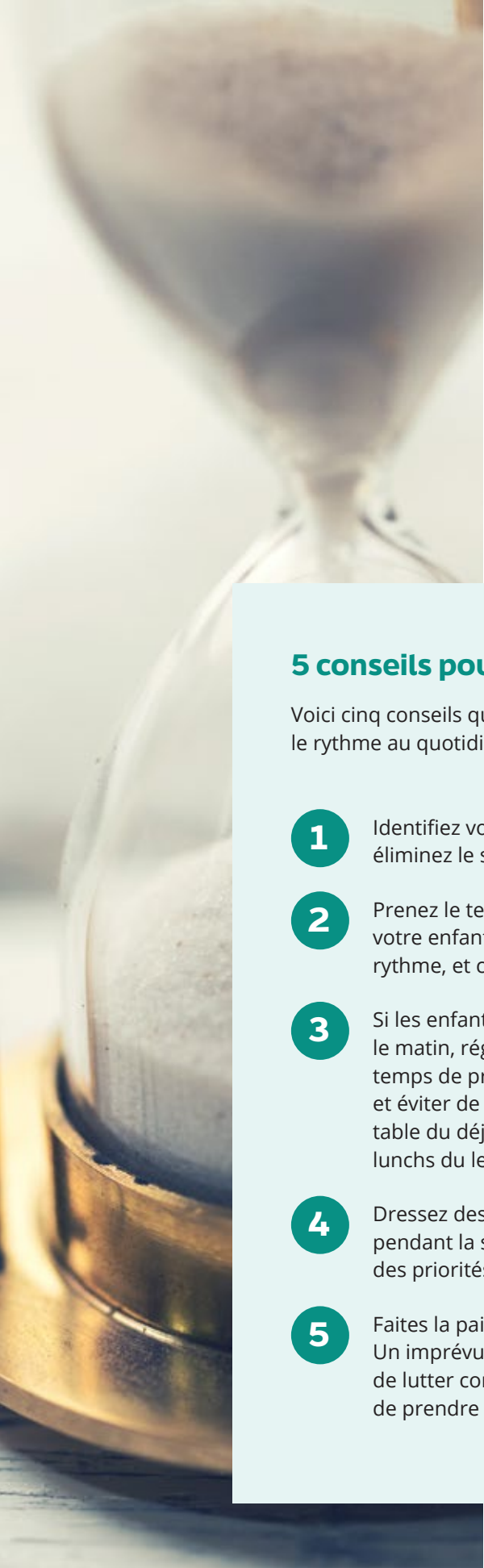
## Pour en finir avec le fameux « dépêche-toi ! »

Avec la rentrée scolaire revient l'éternel refrain à nos enfants : « Dépêchez-vous ! » Ce stress causé par notre style de vie effréné peut compliquer la routine et même nuire au développement des tout-petits. Comment en finir avec cette phrase ? Voici quelques conseils pour retrouver le temps de prendre le temps.

Les exigences du nouveau patron, le rhume de la plus jeune, l'horaire de hockey du plus vieux... : les exigences de la vie familiale apportent leur lot de situations stressantes. En tant que parents, nous avons souvent tendance à imposer un train de vie rapide aux enfants, et ce n'est malheureusement pas sans conséquence sur eux.

### Beaucoup de stress (pour rien ?)

Notre rythme de vie effréné peut être vraiment stressant, autant pour les parents que les enfants. Dans un article du magazine *Psychologies*, le pédopsychiatre et psychanalyste Christian Flavigny témoigne avoir observé que les enfants soumis à cette pression peuvent vivre plusieurs effets néfastes, comme de l'agitation, de l'inhibition ou un sentiment d'incompétence vis-à-vis les attentes de leurs parents. Il est donc temps de ralentir !



La directrice du Centre d'études sur le stress humain, Sonia Lupien, explique au magazine *Naître et grandir* que ce « n'est pas le manque de temps qui est à l'origine du stress, mais plutôt l'impression de perdre le contrôle sur le temps ». Mais comment cesser cette course contre la montre ?

Marc Fortin, un travailleur social spécialisé en soutien aux familles, côtoie quotidiennement des familles exténuées et sous pression. Ce qu'elles ont en commun ? Elles en font trop ! « Plusieurs pensent que leur valeur est directement associée au nombre de choses accomplies dans une semaine, rapporte-t-il. Je leur réponds que personne n'a jamais regretté avant de mourir d'avoir passé plus de temps de qualité en famille ! »

## 5 conseils pour ralentir

Voici cinq conseils que le travailleur social donne pour ralentir le rythme au quotidien.

- 1** Identifiez vos priorités personnelles et familiales, et éliminez le superflu de votre routine hebdomadaire.
- 2** Prenez le temps d'observer et d'apprendre à connaître votre enfant. Laissez-le jouer, manger, marcher à son rythme, et ce, chaque fois que vous le pouvez.
- 3** Si les enfants ont encore besoin d'accompagnement le matin, réglez votre réveil plus tôt pour vous donner le temps de prendre un peu d'avance sur la routine familiale et éviter de vous presser. Vous pouvez aussi dresser la table du déjeuner la veille ou prendre de l'avance sur les lunchs du lendemain avant d'aller dormir.
- 4** Dressez des listes de tâches que vous devez accomplir pendant la semaine et la fin de semaine, et établissez des priorités.
- 5** Faites la paix avec le fait de vouloir tout contrôler. Un imprévu peut arriver à tout moment ! Il ne sert à rien de lutter contre le fait que, parfois, il faut prendre le temps de prendre le temps.

## Pour les enfants d'âge préscolaire

Marc Fortin rappelle que la notion du temps peut être floue pour les enfants, surtout ceux d'âge préscolaire. Voici donc quelques conseils adaptés pour eux.

- Observez le rythme naturel de votre enfant et tentez d'adapter votre routine familiale pour qu'elle soit la plus alignée possible sur celui-ci.
- Utilisez une routine imagée pour que le tout-petit puisse voir et reconnaître les étapes de sa routine journalière. Vous éviterez qu'il soit surpris en apprenant qu'il doit s'habiller en vitesse !
- Utilisez une minuterie pour que l'enfant puisse se situer dans le temps. Ne manquez pas de l'avertir du temps qu'il lui reste pour s'habiller.
- Favorisez l'autonomie de votre enfant. Encouragez-le et félicitez ses bons coups. La fin de semaine est un bon moment pour l'accompagner et lui donner quelques trucs pour les matins plus pressés.



## Le *slow parenting*, ou l'art de ne pas se presser

Pour répondre au stress du quotidien, certaines familles ont choisi d'adopter le *slow parenting*, un mouvement qui fait l'éloge de la lenteur. Attention : cela ne signifie pas nécessairement de ralentir beaucoup, mais bien d'adapter son mode de vie en fonction de ses besoins. Il s'agit de revenir à ce qui est essentiel pour soi, de s'assurer de vivre selon ses priorités, sans plus. Le *slow parenting* ne demande pas nécessairement d'en faire moins, mais plutôt de le faire différemment. « Au lieu de courir entre le service de garde et le cours de karaté un mardi soir, prenez cinq minutes de calme en famille pour vous raconter votre journée. Je parie que vous arriverez au cours de karaté en avance, puisque vous aurez gagné du temps en ne provoquant pas de crise », dit en rigolant le travailleur social.

**CONSTRUIRE**  
en santé

« MA LIBERTÉ  
EST BRIMÉE ET  
JE RESSENS 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

