

On aura tout vu!
**INTERNET
ET LES ÉCRANS**

Bien dans sa tête
**LES APPLICATIONS
EN SANTÉ MENTALE**

1,2,3, bougez!
**L'ESCALADE
DE BLOC**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 19 | Numéro 1 | **HIVER 2020**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction



Nos habitudes hivernales

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
ON AURA TOUT VU!	4
Internet et les écrans : comment trouver un équilibre?	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Les applications en santé mentale : peut-on s'y fier?	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
L'escalade de bloc : de la grimpe pour tous!	
ÊTRE PARENT	8
Jusqu'où intervenir dans la vie sociale de son enfant?	
LES FINS MAUX DE BOB	8

Les couvertures d'assurance sont déterminées par les associations patronales et syndicales de l'industrie de la construction du Québec.

Associations et corporations



ASSOCIATION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC



Association des constructeurs
généralistes et spécialisés du Québec



Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

Syndicats



Mot du Comité

L'hiver est la période de l'année où l'on passe le plus de temps à l'intérieur. Le coconage, c'est reposant et réconfortant... Mais il faut tout de même faire attention à certaines habitudes !

L'une des habitudes qui accaparent beaucoup de notre temps dans une journée, surtout durant la saison froide, c'est l'utilisation des écrans, c'est-à-dire la télévision et l'ordinateur, mais aussi le téléphone intelligent et la tablette électronique. On a tendance à accuser les jeunes d'en être accros, mais saviez-vous que les adultes passent en moyenne 40,5 heures par semaine en ligne ? À la lumière de ces informations, le journaliste Philippe Boivin s'est interrogé sur ce qu'est une utilisation saine des écrans. Parlant de nouvelles technologies, on abordera aussi le phénomène des applications en santé mentale. Peut-on vraiment s'y fier ? Peuvent-elles être utilisées en complément d'une thérapie avec un ou une psychologue ou psychothérapeute ? Comment choisir celles qui nous font du bien et éviter celles qui pourraient nous faire du tort ? Un spécialiste répond à toutes nos questions.

Dans la chronique « Être parent », la journaliste Annie Turcotte s'est entretenue avec une travailleuse sociale sur la question délicate des amitiés de nos enfants. Cette dernière nous explique jusqu'où nous pouvons intervenir dans la vie sociale de nos enfants. Elle apporte aussi quelques nuances dans le cas des adolescents, sur qui on a souvent moins d'emprise.

Finalement, lors des journées plus froides, plutôt que de rester assis devant la télévision, pourquoi ne pas pratiquer une activité sportive intérieure ? Parmi celles qui sauront plaire à toute la famille mais qui restent encore méconnues, il y a l'escalade de bloc. Des centres d'escalade ont ouvert leurs portes un peu partout au Québec. Pourtant, plusieurs n'osent pas les essayer... Et si nous ajoutions la grimpe à nos résolutions pour la nouvelle année ?

Sur ce, 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 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

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

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

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

RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum, 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

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR SE METTRE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

On a coutume de dire que plus on vieillit, plus c'est difficile de changer ses habitudes de vie. Mais quand il est question d'activité physique, il faut savoir que les efforts ne sont pas vains ! Une étude de l'Université de Cambridge publiée en juin dernier a conclu que maintenir son niveau d'activité physique ou l'augmenter, que ce soit au milieu de sa vie ou plus tard, réduit le risque de décès prématuré, toutes causes confondues. L'étude tient même compte de facteurs tels que l'alimentation, les antécédents familiaux, la pression artérielle et le taux de cholestérol. L'équipe de recherche britannique précise que 46 % des décès liés à la sédentarité pourraient être évités si la population suivait les recommandations mondiales de 150 minutes d'exercice physique d'intensité modérée à soutenue par semaine. (Source : ledevoir.com.)



DOIT-ON PRENDRE DES SUPPLÉMENTS DE VITAMINE D EN HIVER ?

La vitamine D est associée au maintien d'une bonne santé osseuse. Elle contribuerait aussi à la prévention de certains cancers, à la protection du cœur et elle stimulerait le système immunitaire. Étant donné que l'alimentation (poissons gras, produits laitiers enrichis) ne permet pas d'en atteindre les apports quotidiens recommandés, sa source naturelle la plus importante demeure l'exposition au soleil (aux rayons UVB, plus précisément). Or, celle-ci est insuffisante durant les saisons froides. Selon Statistique Canada, près du tiers de la population canadienne a un apport insuffisant en vitamine D et 10 % souffrent d'une carence. C'est pourquoi la Société canadienne du cancer recommande aux adultes « de prendre un supplément de 1 000 unités internationales (UI) de vitamine D par jour à l'automne et en hiver ». (Source : ici.radio-canada.ca.)



EFFICACE, LE RÉGIME CÉTOGÈNE ?

On entend souvent parler du régime céto (aussi appelé « keto »), notamment parce qu'il est proposé comme traitement pour les enfants souffrant de certaines formes d'épilepsie, mais aussi parce que les adultes qui le suivent perdent rapidement du poids. Ce régime est axé sur la consommation de lipides (avocats, fromages, poissons gras, charcuteries). En contrepartie, ses adeptes doivent réduire au minimum leur consommation de glucides (pain, pâtes, riz, légumineuses, fruits). Le keto vous intéresse ? Avant de vous y mettre, sachez que les régimes qui restreignent radicalement la consommation de certains aliments peuvent causer des carences nutritionnelles. Puis, étant très restrictif, le keto est difficile à maintenir. Finalement, ses prétendus bénéfices en lien avec le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer et la maladie d'Alzheimer n'ont pas été prouvés scientifiquement. (Source : lactualite.com.)

ATTENTION AUX BISOUS DES CHIENS ET DES CHATS !

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, une petite léchée de minou ou de pitou n'est pas toujours sans danger. Nos animaux de compagnie ont dans leur salive la bactérie animale *Capnocytophaga canimorsus*. Si elle est inoffensive pour eux, elle peut causer une grave infection chez l'humain, qui entraîne des troubles de coagulation du sang pouvant mener à l'amputation des membres et même au décès. Il importe donc de consulter son médecin dès que l'on se fait mordre par un chien ou par un chat, ou si l'on a une plaie et que l'animal la lèche. Les personnes qui ont un système immunitaire affaibli, les diabétiques et les alcooliques risquent davantage d'être contaminés. (Source : lepoint.fr.)



UN SEUL JOINT PEUT AFFECTER LA CONDUITE PENDANT 13 HEURES

Les effets de la marijuana sur la conduite automobile ont été analysés pour la première fois récemment. Une équipe de recherche en France a testé la vigilance psychomotrice et les performances de conduite chez des personnes qui fument régulièrement (un ou deux joints par jour) et occasionnellement (un ou deux joints par semaine). Dans les deux groupes, le temps de réaction s'est allongé de 17 à 20 % après avoir fumé un joint. Quant aux effets de la drogue, ils se sont estompés après huit heures dans le premier groupe. Ils ont toutefois perduré jusqu'à 13 heures dans le second, et ce, même si les cobayes étaient convaincus de ne plus les ressentir. (Source : lepoint.fr.)



AVANTAGES SOCIAUX
**MÉDIC
CONSTRUCTION**

MÉDIC CONSTRUCTION EN LIGNE SUR TOUS VOS APPAREILS NUMÉRIQUES

Dès janvier 2020

POUR DES RÉCLAMATIONS

PLUS FACILES ET RAPIDES



Pour en savoir plus :
www.ccq.org/medicenligne

Téléchargez l'application mobile
MÉDIC Construction



INTERNET ET LES ÉCRANS :

comment trouver un équilibre ?

Recommandations pour les tout-petits



Concernée par les effets négatifs d'une surutilisation des écrans chez les tout-petits, la Société canadienne de pédiatrie conseille notamment :

- de ne pas laisser les enfants de moins de deux ans passer du temps devant les écrans ;
- de limiter le temps d'écran à moins d'une heure par jour chez les enfants de deux à cinq ans ;
- d'éviter de passer du temps devant les écrans au moins une heure avant le coucher, parce que la lumière bleue qu'ils émettent retarde l'endormissement ;
- de procéder à une auto-évaluation des habitudes de tous les membres de la famille vis-à-vis des écrans et de se doter d'un plan familial qui prévoit les moments, la manière et les lieux où ceux-ci peuvent être utilisés ou non.

Au Québec, 20 % des jeunes de 12 à 24 ans passent 35 heures ou plus par semaine devant un écran, et ce, pour se divertir uniquement. Quant aux adultes, l'utilisation moyenne de leur téléphone intelligent est de 1 h 42 min par jour. Bref, l'hyperconnectivité n'épargne personne ! Alors, comment mieux gérer toutes les nouvelles technologies qui entrent dans nos foyers ?

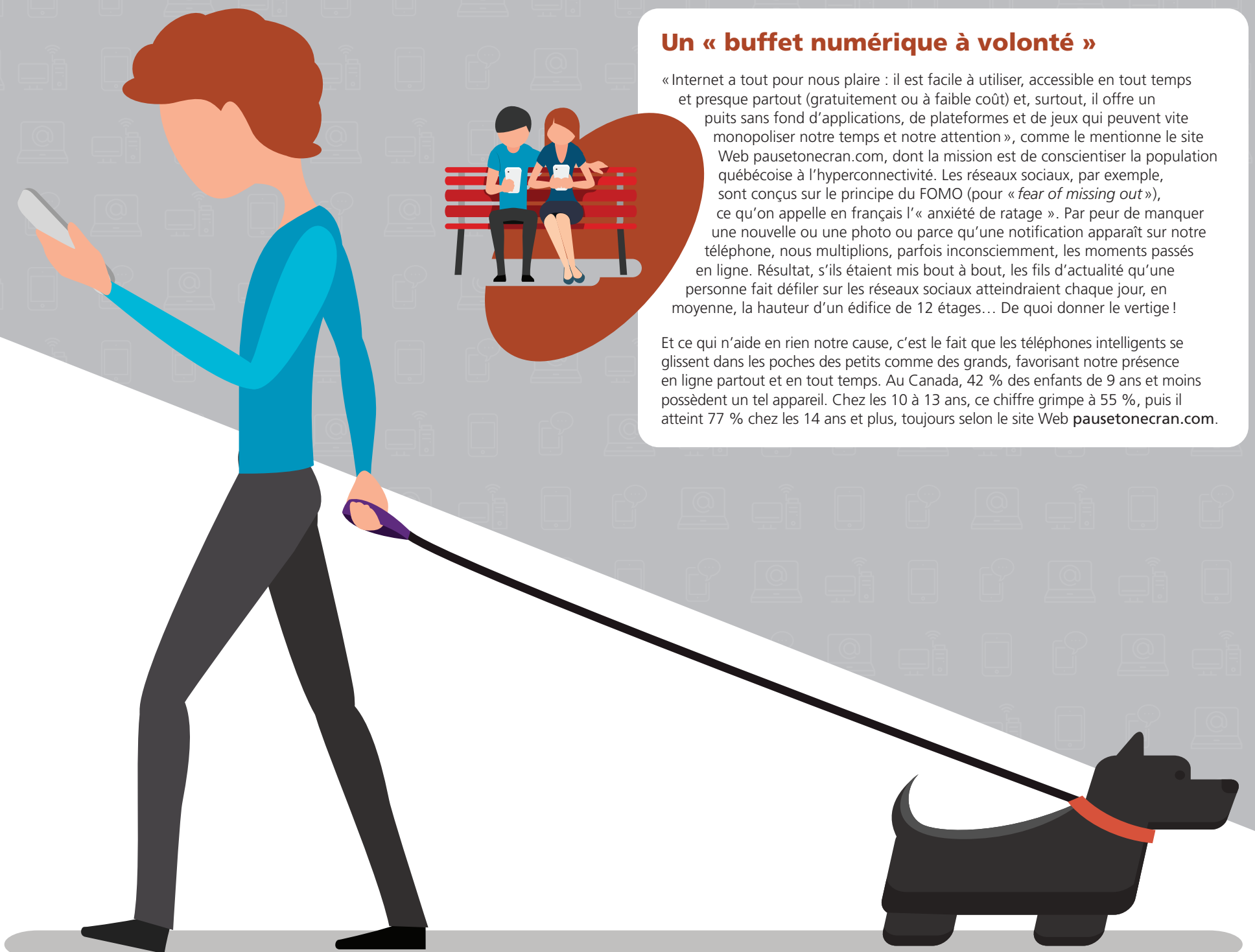
« Un usage excessif d'Internet et de la technologie. » Voilà ce qui pourrait définir l'hyperconnectivité, un terme que l'on risque d'entendre de plus en plus souvent. En effet, il est devenu difficile de résister à la tentation d'ouvrir notre page Facebook à l'heure du lunch, de consulter nos courriels dans une file d'attente, de jouer à des jeux vidéo en soirée ou de regarder des téléseries en rafales sur Netflix.

De nos jours, Internet et les écrans (télévision, ordinateur, tablette, téléphone intelligent) nous facilitent la vie et nous divertissent. Mais avec tous leurs bienfaits viennent également des pièges, dont celui de tomber dans l'excès. Et vous, combien de temps passez-vous en ligne par jour ? N'oubliez pas dans votre calcul que le temps d'écran inclut celui que l'on utilise à des fins professionnelles (travail et études), tout comme celui que l'on consacre aux divertissements... Bref, les heures passées sur Internet peuvent grimper à une vitesse fulgurante !

Un « buffet numérique à volonté »

« Internet a tout pour nous plaire : il est facile à utiliser, accessible en tout temps et presque partout (gratuitement ou à faible coût) et, surtout, il offre un puits sans fond d'applications, de plateformes et de jeux qui peuvent vite monopoliser notre temps et notre attention », comme le mentionne le site Web.pausetonecran.com, dont la mission est de conscientiser la population québécoise à l'hyperconnectivité. Les réseaux sociaux, par exemple, sont conçus sur le principe du FOMO (pour « *fear of missing out* »), ce qu'on appelle en français l'« anxiété de ratage ». Par peur de manquer une nouvelle ou une photo ou parce qu'une notification apparaît sur notre téléphone, nous multiplions, parfois inconsciemment, les moments passés en ligne. Résultat, s'ils étaient mis bout à bout, les fils d'actualité qu'une personne fait défiler sur les réseaux sociaux atteindraient chaque jour, en moyenne, la hauteur d'un édifice de 12 étages... De quoi donner le vertige !

Et ce qui n'aide en rien notre cause, c'est le fait que les téléphones intelligents se glissent dans les poches des petits comme des grands, favorisant notre présence en ligne partout et en tout temps. Au Canada, 42 % des enfants de 9 ans et moins possèdent un tel appareil. Chez les 10 à 13 ans, ce chiffre grimpe à 55 %, puis il atteint 77 % chez les 14 ans et plus, toujours selon le site Web.pausetonecran.com.





LES EFFETS DES ÉCRANS...

... SUR NOTRE SANTÉ PHYSIQUE

Bien que certaines applications nous encouragent à bouger et à mieux surveiller notre alimentation, les écrans nous incitent la plupart du temps à la sédentarité. Un surpoids, des troubles de la vue, de la fatigue, de l'insomnie et des douleurs au cou peuvent accompagner un temps d'écran abusif. Celui-ci peut même nous affecter d'un point de vue cognitif en diminuant notre faculté de concentration et en nuisant à notre mémoire.

... SUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Une surutilisation des écrans tend à miner l'estime de soi et à augmenter le stress et l'anxiété. « Si le parent constate que son enfant ou son adolescent devient de

plus en plus secret, plus agité ou encore plus maussade pendant ou après une période d'usage d'écran, il y a lieu de s'asseoir et de chercher à cerner le problème », met en garde le psychologue Paul Loubier. Ceux qui naviguent compulsivement sur les réseaux sociaux inquiètent particulièrement le psychologue. « Passer trop de temps sur ces plateformes risque d'ébranler la santé mentale des personnes les plus fragiles et vulnérables, en particulier les enfants et les adolescents », observe-t-il. En effet, s'il est difficile pour les adultes de ne pas se comparer aux internautes qui publient du contenu ne témoignant que des moments heureux et glorieux de leur vie, ça peut devenir une mission impossible pour les jeunes, qui sont en pleine quête identitaire. « Se concentrer sur son bonheur sans envier celui des autres, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais ça commence par devenir maître de son téléphone portable et de son ordinateur, et non d'en être l'esclave », donne-t-il comme image. Et cela vaut pour les jeunes et les moins jeunes !

... SUR NOTRE VIE SOCIALE

« Consommés » avec modération, les réseaux sociaux pavent la voie aux interactions et aux échanges, et facilitent les communications. Chez les jeunes, ils favorisent le développement des compétences sociales, en plus de les aider à s'ouvrir sur le monde. Toutefois, nombreux sont ceux qui en abusent, tout comme les jeux vidéo et la vie en ligne en général, éprouvant conséquemment un sentiment d'isolement. Les relations interpersonnelles vont alors en écopant, et les performances scolaires ou professionnelles diminuer.

Tous les contenus ne sont pas égaux

Après combien de temps passé devant un écran doit-on s'inquiéter ? Difficile de trancher, compte tenu des différents facteurs à analyser. La qualité des contenus est l'un d'entre eux. Regarder des vidéos de casse-cous qui réinventent l'art de la bêtise humaine (si hilarantes soient-elles) ne peut pas se comparer à consulter des tutoriels dans le but d'apprendre à construire un patio, par exemple. Puis, on ne peut pas évaluer de la même façon les contenus rassembleurs, comme un film regardé en famille ou un groupe d'études sur Facebook, et ceux que l'on consomme passivement et isolément, comme jouer seul à un jeu vidéo ou consulter son compte Instagram.

Parlant de contenu, les nouvelles technologies rendent la tâche difficile aux parents qui souhaitent empêcher leurs enfants d'accéder à du contenu violent ou sexuellement explicite. Heureusement, il existe une panoplie de logiciels et d'applications de contrôle parental, comme Xooloo et Qustodio (sur iOS et Android), qui permettent de bloquer l'accès à certains sites et de filtrer le contenu affiché sur les pages selon l'âge de l'utilisateur, entre autres.

Mais attention ! Évitions d'adopter une attitude intransigeante et trop autoritaire avec nos jeunes ! En effet, selon M. Loubier, le dialogue est à prioriser : « Avant de leur interdire de regarder tel genre de films ou encore de se rendre sur un site Web ou sur un autre, on devrait en premier lieu les informer des conséquences possibles du visionnement de contenus inappropriés pour leur âge », prévient-il. Ainsi sensibilisés, enfants et adolescents comprendront mieux la raison d'être de l'interdiction et seront plus enclins à respecter les règles établies.



Pour des moments de qualité

Outre la qualité des contenus, il faut également tenir compte des moments où nous nous laissons absorber par nos écrans, particulièrement celui du téléphone portable. Ici, l'équilibre et le gros bon sens prévalent. Pendant les repas, lors d'activités en famille et au lit, tenons-les à l'écart ! « Si l'on décide de regarder un film tous ensemble, patientons jusqu'à la fin avant de répondre à nos textos ou de retourner sur les réseaux sociaux », suggère aussi M. Loubier.

En contrepartie, permettons à nos jeunes des temps d'écran avant ou après les devoirs et le week-end, mais toujours pour une durée raisonnable. Gardons en tête que le but est de réduire la présence en ligne de tout un chacun, et non pas de l'éliminer entièrement, ce qui serait utopique. Surtout, donnons l'exemple à notre maisonnée en nous contrôlant nous-mêmes !

Et la cyberdépendance, dans tout ça ?

Si votre jeune semble un peu obsédé par son téléphone portable et ses jeux vidéo, ne paniquez pas tout de suite ! Cela ne veut pas dire qu'il souffre d'une dépendance au sens clinique. Gardez malgré tout l'œil et l'esprit ouverts. Acceptez que, pour lui, ses expériences en ligne sont bel et bien réelles..., même si, pour vous, elles semblent virtuelles !

L'hyperconnectivité peut mener, dans des cas plus graves, à la cyberdépendance. Cette dernière se détermine par les quatre composantes suivantes réunies.

1. La personne cyberdépendante est excessivement présente en ligne, et ce, de manière récurrente.
2. Elle ressent un manque lorsqu'elle se branche moins souvent ou qu'elle cesse de se brancher.
3. Plus elle passe de temps en ligne, plus elle ressent le besoin d'en passer davantage et de multiplier les écrans, dont elle se sert simultanément.
4. L'utilisation d'Internet et des écrans entraîne des conséquences graves dans la vie de la personne. La présence en ligne devient sa priorité : le sommeil, les études, les amis, la famille et les activités autrefois tant aimées passent en second.

Huit idées pour se rebrancher... sur soi-même et sur les autres !

- 📶 On aménage des zones sans écran dans la maison, comme la salle à manger et les chambres à coucher.
- 📶 On prévoit plus de sorties familiales les fins de semaine (en laissant les téléphones de côté, évidemment).
- 📶 On instaure des horaires d'utilisation pour les ordinateurs et les téléphones. Si quelques rebelles transgressent les règles, on programme un horaire d'utilisation sur le routeur (entre 6 h et 22 h, par exemple).
- 📶 On élimine les notifications visuelles et sonores superflues sur son téléphone portable et sur sa tablette, car elles incitent à les regarder plus souvent.
- 📶 On désactive la lecture automatique sur YouTube, Facebook et Netflix notamment, surtout si elle nous amène à faire de l'écoute ou du visionnement en rafale.
- 📶 On éteint ses appareils pendant une heure, voire une journée, quand c'est possible. Les plus frileux à l'idée peuvent commencer par mettre leur téléphone en mode silencieux durant certaines périodes de la journée.
- 📶 On laisse son téléphone dans une autre pièce le plus souvent possible... pour être tenté de le consulter le moins souvent possible !
- 📶 On évite le multitâche, c'est-à-dire de se servir de son téléphone ou de sa tablette en regardant la télévision, par exemple.



Bien dans sa tête

Sophie Laurin, journaliste

LES APPLICATIONS EN SANTÉ MENTALE :

peut-on s'y fier?

Du stress, de l'anxiété, de la dépression...

Peu importe ce que vous ressentez, il y a une application qui prétend pouvoir vous aider. Les applications en santé mentale, faut-il s'en réjouir ou s'en méfier?

Pour Stéphane Guay, directeur scientifique du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, la réponse se situe quelque part entre les deux. « Je crois que les technologies doivent prendre une place dans les soins en santé mentale, puisque la pénurie de main-d'œuvre en santé et en santé mentale va s'accroître avec le temps, affirme-t-il. Mais ce qui m'inquiète, c'est que beaucoup d'outils disponibles présentement n'ont pas fait l'objet d'une réflexion scientifique ou d'une démarche de validation scientifique. »





Un bien-être recherché

Dans le rapport *Diffusion de la santé connectée au Canada*, publié en 2017 par l'organisme de recherche et d'innovation CEFRIQ, on apprend que 32 % des adultes canadiens utilisent des applications mobiles dans le domaine de la santé. C'est le cas d'Alexandre, 33 ans, qui est un utilisateur fidèle de l'application Headspace depuis environ 2 ans. Ses méditations guidées l'aident à mieux gérer l'anxiété liée à son emploi. « Quand je vis des moments plus stressants, je vais l'utiliser 2 ou 3 fois par semaine, de 5 à 10 minutes chaque fois, avant d'aller travailler. Ça m'aide à me calmer l'esprit. Je me sens vraiment mieux, après », confie-t-il.

Nos téléphones portables gèrent déjà plusieurs aspects de nos vies, mais peuvent-ils vraiment favoriser une meilleure santé mentale? « C'est mieux que la personne ait accès à des soins de manière numérique qu'à rien du tout. Surtout si le problème est perturbant, dérangeant, ou rend la personne inapte au travail. Si l'application peut l'aider à retrouver son fonctionnement normal, c'est tant mieux », avance M. Guay.



DES APPLICATIONS QUI FONT DU BIEN

-  **Headspace** propose des séances de méditation et de pleine conscience selon plusieurs thèmes.
-  **Coach ESPT Canada** permet de gérer les symptômes liés au stress post-traumatique.
-  **iSMART** prend en charge la gestion du stress chronique.
-  **SécurApp** permet de gérer un état dépressif ou un risque suicidaire.

Ces applications sont disponibles en français et en anglais, sur iOS et Android.

Un outil complémentaire

Puisqu'elles sont disponibles en quelques clics et à très peu de frais, voire gratuitement, les applications en santé mentale peuvent représenter une option intéressante pour les personnes qui vivent un épisode de stress ou un mal-être passager. Elles peuvent également être utilisées avantageusement par les gens qui souffrent d'un problème de santé mentale mais qui sont sur une liste d'attente pour consulter un professionnel de la santé, ou par les individus qui ne vont pas chercher d'aide, notamment en raison de la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale. « Pour certaines personnes, ces applications peuvent être des outils intéressants, car elles sont accessibles très rapidement », explique M. Guay.

Mais peuvent-elles vraiment remplacer une thérapie avec un professionnel de la santé mentale? « Pas encore, soutient M. Guay. À l'heure actuelle, il y a très peu d'applications qui ont été conçues et validées pour constituer un outil ou un mode d'intervention autonome ou indépendant. Elles devraient donc être utilisées comme complément à une consultation avec un professionnel. »

Pour trouver chaussure à son pied

Selon ce qu'a rapporté le magazine *Québec Science* en mars 2018, il existe entre 15 000 et 165 000 applications en santé. De ce nombre, 25 % seraient en lien avec la santé mentale. Devant ce vaste choix, comment choisir celle qui correspond le mieux à nos besoins?

« Dans un premier temps, la personne devrait parcourir l'application en entier pour bien comprendre ce qu'elle comporte avant de l'utiliser. Ensuite, elle doit évaluer si elle ressent un effet positif en l'utilisant », conseille M. Guay en ajoutant que la question de la valeur scientifique entre aussi en ligne de compte. Grâce à une simple recherche dans Google avec le nom de l'application, on peut vérifier si une étude ou des articles ont été publiés à son sujet. Attention! Il faut éviter de tomber dans le piège des étoiles données au produit dans l'App Store ou sur Google Play, qui ne sont aucunement un indicateur d'efficacité.

**MON
RÉGIME
D'ASSURANCE**



MÉDIC
construction



J'appelle Construire en santé
pour connaître les services offerts
au 1 800 807-2433

VISIONNEZ LES CAPSULES SUR
www.ccq.org/monregime

L'ESCALADE DE BLOC : DE LA GRIMPE POUR TOUS !

Mettant à profit stratégie, technique et endurance, l'escalade de bloc est la proche cousine de l'escalade traditionnelle. La grande différence ? L'escalade de bloc est beaucoup plus accessible, puisqu'elle se pratique à l'intérieur et à faible hauteur.

De Chicoutimi à Rouyn-Noranda, en passant par Montréal, Sherbrooke et Baie-Comeau, des centres d'escalade de bloc ont ouvert leurs portes dans toutes les régions du Québec ces dernières années. La majorité d'entre eux proposent des parcours de différents niveaux de difficulté, allant de débutant à expert (aussi appelé « Spiderman » dans le jargon du domaine), pour que tout le monde y trouve son compte, autant les enfants (de 7 ans et plus) et les adolescents que les parents. Loin d'être statiques, ces parcours se métamorphosent au gré des envies de leurs propriétaires, qui cherchent constamment à surprendre leur clientèle.

Sans corde ni harnais, les amateurs d'escalade de bloc s'élancent ainsi sur ces parcours verticaux de trois ou quatre mètres de hauteur en toute sécurité. « Les épais matelas disposés au pied des parois permettent de chuter sans danger », dit de façon rassurante Lysandre Beauchemin, copropriétaire du centre d'escalade de bloc L'Escarapé, à Drummondville. Cela dit, il est recommandé d'apprendre quelques notions de base, dont une technique pour tomber sans se blesser, avant de grimper pour la première fois. « La chute semble plus effrayante qu'elle ne l'est en réalité. Quand on sait tomber de façon sécuritaire, on se rend bien compte qu'il n'y a rien à craindre. C'est l'une des raisons pour lesquelles ce sport s'adresse à toute la famille », explique M^{me} Beauchemin.

Un sport pour... la tête ?

Avant d'empoigner les blocs, il faut garder les pieds sur terre pour examiner le parcours, qu'on appelle le « problème », afin de tracer la route optimale que l'on tentera de suivre jusqu'à la fin. Ici, Google Maps ne nous est d'aucune utilité : seul notre cerveau saura résoudre ce casse-tête ! « L'escalade sollicite énormément la concentration. Nos capacités de visualisation et de mémorisation se développent également au fil du temps. Et c'est d'autant plus étonnant de constater à quel point on parvient à mieux gérer nos peurs à force de nous pratiquer », commente M^{me} Beauchemin.

Sport d'essais et d'erreurs, l'escalade de bloc n'offre qu'une seule certitude : au début, on va tomber. On devra se relever, revoir sa stratégie et recommencer. Comme on est en lutte perpétuelle contre la gravité, la persévérance est de mise. « Contrairement à ce que l'on pourrait penser, poursuit la grimpeuse, l'escalade ne demande pas de force brute. Dans nos mouvements et dans leur enchaînement, on cherche d'abord la finesse et la fluidité. Et on s'améliore peu à peu, une prise à la fois. »

S'entraîner jusqu'au bout des doigts

Bien sûr, les sports de grimpe exigent une certaine puissance physique et l'escalade de bloc ne fait pas exception. Soulever le poids de son corps à l'aide de différents muscles n'est pas une mince affaire. Biceps, deltoïdes et muscles du dos et des jambes contribuent tous à l'effort, sans oublier les muscles des doigts, principaux points de contact avec le mur. Les structures de la main étant peu vascularisées et les tendons s'adaptant plutôt lentement aux mouvements qu'on leur impose, il faudra toutefois user de patience avant de jouir d'une force herculéenne jusque dans les phalanges.

Les personnes les plus assidues, qui souhaitent acquérir davantage de force physique, peuvent compléter leurs séances de grimpe par des entraînements musculaires. « À L'Escarapé, nous offrons ce genre de cours pour la clientèle qui accorde une plus grande importance à la performance. Augmenter davantage sa puissance permet de rester motivé et d'atteindre de nouveaux sommets », souligne M^{me} Beauchemin.

Une chose est certaine, la pratique de l'escalade de bloc à elle seule suffit à développer la force, l'endurance, la coordination, la stabilité articulaire et l'agilité des petits comme des grands.

Seul, mais en équipe !

Bien que l'escalade de bloc soit un sport individuel, l'esprit de communauté est palpable dans les centres intérieurs. Pendant qu'un grimpeur ou une grimpeuse est en pleine ascension, d'autres l'observent d'en bas et discutent de la meilleure stratégie à adopter afin de résoudre le problème auquel il ou elle fait face, le tout en se prenant le moins au sérieux possible.

C'est ce que souligne d'ailleurs Patrick Deshaies, 40 ans, qui grimpe déjà depuis 20 ans. « Je m'adonne à l'escalade de bloc deux ou trois fois par semaine. Évidemment, je ne suis pas agrippé à un mur pendant deux heures chaque fois. Entre les essais, je me repose et j'en profite pour échanger des trucs avec d'autres et partager des conseils. Détendue et sans prétention, l'atmosphère sympathique qui règne dans les centres calibre parfaitement le désir de dépassement qui nous pousse à nous lancer des défis de plus en plus difficiles », conclut-il.



Les différents types de murs

Un espace consacré à l'escalade de bloc, c'est un véritable monde parallèle. Couleurs, textures, formes et angles rivalisent d'originalité pour mettre les capacités physiques et mentales des amateurs de la grimpe à rude épreuve. Voici quelques types de murs qu'il est possible d'escalader.

- **Le dévers 45°** : Grand classique d'escalade en salle, il possède une inclinaison négative importante (45°), ce qui augmente considérablement le niveau de difficulté.
- **La dalle** : Également très populaire dans les centres, ce mur propose une inclinaison positive légère. Les prises y sont souvent plus petites et plus espacées les unes des autres, afin de conserver un bon niveau de difficulté.
- **L'escalier inversé** : Si vous êtes plutôt du genre à emprunter l'escalier roulant, ce type d'escalier n'est pas pour vous ! Ce mur est fait de « marches » et de « contremarches » posées à l'envers.
- **La vague ou la montgolfière** : Ce mur commence en dévers et se poursuit en arrondi jusqu'en haut. Au sommet, à cause de l'inclinaison devenue positive, les prises sont généralement plus petites pour, encore une fois, rendre la tâche plus ardue aux grimpeurs et aux grimpeuses.



JUSQU'À OÙ INTERVENIR DANS LA VIE SOCIALE DE SON ENFANT?



Les liens amicaux sont très importants dans la vie des enfants. Mais encore faut-il que ces amitiés soient saines. Si nous ne pouvons pas trier les copains de notre enfant, nous pouvons tout de même lui apprendre à bien les choisir...

Les enfants d'âge préscolaire participent à différents jeux et activités avec les autres, mais c'est surtout pour satisfaire leurs propres désirs. Ce n'est que vers l'âge de quatre ans que les tout-petits commencent à établir des liens significatifs, notamment avec la parenté, le voisinage, puis avec des copains de la garderie ou les enfants de nos connaissances. « C'est aussi vers quatre ou cinq ans qu'arrivent les premières épreuves sociales », affirme Lyse Bessette, travailleuse sociale et thérapeute familiale.

La plupart du temps, les amitiés des bouts de chou sont nourries grâce à la participation des parents. Au parc du quartier, par exemple, on peut s'approcher d'un ou d'une enfant qui semble avoir les mêmes intérêts que le sien. On peut alors apprendre à son enfant à se présenter, à partager et à bien interagir avec ses semblables. C'est aussi notre devoir de lui indiquer les actions qu'il doit éviter et les réactions qu'il n'a pas à endurer, comme les coups et les phrases méchantes.

L'exploration amicale

Vers l'âge de 6 à 12 ans, les jeunes explorent à fond les relations amicales. C'est aussi durant cette phase que surviennent beaucoup de chicanes entre eux. Même si l'on peut être tenté de s'en mêler, les enfants doivent apprendre par eux-mêmes ce qui est bon ou mauvais pour eux, de même qu'à se faire respecter des autres. « On peut leur suggérer des pistes de solution pour régler leurs conflits ou pour mieux sélectionner leurs amitiés, mais on ne peut pas faire les choix à leur place », précise la travailleuse sociale.

Au fil des ans, les jeunes deviennent de plus en plus autonomes socialement et se forment une personnalité. « Même s'il faut demeurer à l'écoute et attraper la balle au bond quand vient le moment d'intervenir, le détachement parental est nécessaire à leurs apprentissages, à leur évolution », commente M^{me} Bessette.

Avec son ado, on y va mollo !

Il est difficile de savoir jusqu'où l'on peut intervenir dans la vie sociale de ses enfants. Si l'on peut s'immiscer davantage dans leurs amitiés lorsqu'ils sont plus jeunes, ça se corse à l'adolescence. D'après la travailleuse sociale, avec les adolescents, il faut éviter d'être trop intrusif comme parent. Mais ici, tout dépend de la relation qu'on a réussi à établir avec eux. « Si notre jeune est déjà révolté contre nous, mieux vaut ne pas trop nous mêler de ses amitiés, prévient-elle. En fait, on doit développer l'art d'être là sans être là. » Ici encore, on peut tenter d'échanger sur le sujet, en partageant ses propres doutes. « Cela dit, si notre enfant a une mauvaise fréquentation, on a le droit de lui interdire d'aller passer le week-end chez celle-ci », souligne la travailleuse sociale.

Finalement, on veille à apprendre très tôt à son enfant à se montrer sélectif dans le choix de ses amitiés... Parce qu'il vaut mieux avoir un cercle d'amis plus restreint mais de qualité plutôt que beaucoup de fréquentations mais qui sont malsaines. Et cela est vrai à tout âge !

C'EST QUOI, ÊTRE UN BON AMI OU UNE BONNE AMIE ?



Bien qu'il n'y ait personne de parfait, voici quelques clés de l'amitié à partager avec son enfant. Un bon ami ou une bonne amie...

- ... a des valeurs et des intérêts compatibles avec les nôtres.
- ... fait preuve de loyauté.
- ... sait nous écouter.
- ... se réjouit de nos bonheurs et réussites.
- ... sait nous encourager.
- ... nous respecte.
- ... ne passe pas son temps à nous critiquer.
- ... ne joue pas à la victime.
- ... ne prend pas toutes les décisions.
- ... rend notre vie plus belle en nous faisant vivre des émotions agréables.

La clé : la communication

Comme c'est le cas dans bien des situations avec notre enfant, la communication demeure notre meilleure alliée. « On doit ouvrir le dialogue et lui faire part de nos craintes et de nos constats. Si l'on remarque qu'une de ses relations n'est pas respectueuse car notre enfant se fait mener par le bout du nez, par exemple, on peut dire : "Je n'aimerais pas ça, moi, que cet ami ou cette amie me parle ainsi. Ça ne te fait rien, toi ?" On doit intervenir de façon plus large, en usant de stratégie et de finesse », dit-elle.

Un autre bon truc pour garder un œil sur les amitiés de son enfant, c'est d'ouvrir la porte de sa demeure. « En invitant les copains et copines à la maison, cela nous permet d'observer la dynamique du groupe. Et quand on connaît les parents des enfants, c'est encore mieux et plus rassurant », fait remarquer M^{me} Bessette. En outre, sous son toit, on a le droit de faire la loi. On peut alors intervenir si l'on juge qu'un comportement est inacceptable.

TOLÉRANCE ZÉRO ENVERS L'INTIMIDATION



Ce que l'on ne doit jamais ignorer, c'est l'intimidation. Dès que l'on constate que son enfant se fait intimider, on ne doit pas tarder à en parler avec lui ou elle et à en aviser le personnel de l'école. « Il y a beaucoup de compétition et de rivalité entre les enfants, jeunes et moins jeunes, mais il y a des limites à ne pas franchir », tranche M^{me} Bessette.

