

Pour une industrie **en santé**

Volume 22 • Numéro 4 • **AUTOMNE 2023**

Journal destiné aux assurés
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺**



Mieux gérer son énergie



Mot du Comité

À l'automne, plusieurs personnes connaissent une baisse d'énergie, à cause des journées qui raccourcissent, mais aussi du retour à un horaire plus chargé avec l'école, les activités parascolaires ainsi qu'un rythme plus soutenu au travail. Si c'est votre cas, rendez-vous sans tarder au dossier principal qui porte sur la fatigue. La journaliste Catherine Couturier s'est entretenue avec plusieurs spécialistes pour faire le tour du sujet et en apprendre plus sur les fatigues ordinaire, chronique, numérique et automnale. L'article répond aussi à une interrogation bien de notre temps : est-ce que notre rythme de vie est épuisant?

Parlant d'énergie, les élèves en investissent beaucoup dans leurs études. Nous profitons donc de la récente rentrée pour aborder le sujet de la persévérance scolaire. Les parents jouent un rôle essentiel dans la réussite scolaire de leur enfant, et dans la chronique « Être parent », des spécialistes nous conseillent quelques gestes à poser à la maison pour bien soutenir les enfants.

Côté nutrition, les protéines sont sur toutes les lèvres, en ce moment. Celles-ci sont d'ailleurs indispensables pour combler les besoins énergétiques du corps. On nous donne des trucs pour en augmenter l'apport dans nos repas. De plus, les personnes qui s'entraînent beaucoup vont souvent privilégier les aliments ultraprotéinés. Mais en manquent-elles vraiment, ou en consomment-elles trop? La nutritionniste Judith Bluché fait le point sur la question.

Finalement, n'oubliez pas de jeter un œil sur l'article de Philippe Boivin portant sur les parcours dans les arbres, qui sont une si belle façon de profiter des couleurs de l'automne tout en faisant de l'exercice physique! Et, lors d'une journée pluvieuse, profitez-en pour lire l'article sur la nostalgie. Se remémorer les événements du passé aurait plusieurs bienfaits sur la santé mentale, contrairement à ce qu'on a longtemps cru..., à condition de ne pas tomber dans la mélancolie.

Sur ce, bonne lecture!

Le Comité

Sommaire

04 Saviez-vous que...?!

06 Les pieds dans les plats

Pleins feux sur les protéines

10 On aura tout vu!

La fatigue en 9 questions

14 Bien dans sa tête

La nostalgie du bonheur

17 1, 2, 3, bougez!

Les parcours d'arbre en arbre : tout le monde est à la hauteur!

22 Être parent

Comment soutenir son enfant pour l'aider à persévérer à l'école?

25 Chronique info

Médicaments et patient d'exception



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

L'effet Colavita

En 1974, le scientifique Francis B. Colavita a découvert que les adultes portent plus attention aux informations visuelles que sonores lors de l'analyse d'une situation, notamment quand vient le temps de décoder l'émotion d'une autre personne. L'expression « effet Colavita » est depuis utilisée pour parler de notre dominance visuelle. Récemment, une équipe de recherche du Royaume-Uni a voulu savoir si c'était pareil pour les enfants... Et c'est tout le contraire! Les jeunes vont plutôt s'appuyer sur l'information auditive (ce qu'ils ou elles entendent). Cette découverte est importante, puisqu'elle permettra entre autres au milieu scolaire d'adapter ses méthodes d'enseignement pour mieux transmettre l'information aux élèves.

Source : sciencesetavenir.fr



Des douleurs articulaires annonciatrices de la pluie?

Qui n'a jamais entendu une personne se plaindre de douleurs articulaires, annonçant par le fait même une pluie imminente? Y a-t-il véritablement un lien entre les deux? D'après une étude anglaise publiée en 2019 dans la revue *Nature*, les rhumatismes réagissent bel et bien à la météo, mais pas à la pluie ni au froid, contrairement à la croyance populaire. Les vrais coupables seraient en réalité l'humidité relative, la pression atmosphérique et la vitesse du vent, qui augmenteraient de 20 % les probabilités de douleur. Reste maintenant à savoir pourquoi...

Source : sciencepresse.qc.ca



Jogging : attention à vos chevilles!

Ce sont généralement les douleurs aux genoux dont les personnes qui s'adonnent au jogging se plaignent le plus. Mais celles qui aimeraient maintenir ou augmenter leur vitesse avec les années devraient plutôt miser sur le renforcement... de leurs chevilles. Certaines études rapportent en effet qu'entre 20 et 70 ans, la force générée par les chevilles pendant la course diminue régulièrement, tandis que celle produite par les hanches et les genoux reste semblable. Mais que faire pour renforcer ces précieuses chevilles? On recommande de se concentrer sur les mollets, puisque ceux-ci sont reliés au tendon d'Achille, qui, lui, s'étire comme une bande élastique pour accumuler l'énergie et la rendre à chaque foulée. Vive les mollets d'acier!

Source : lactualite.com



Voitures électriques et implants cardiaques électriques

Depuis l'apparition des voitures électriques sur nos routes, plusieurs s'inquiètent à savoir si les champs électromagnétiques émis par leur batterie peuvent altérer le fonctionnement des implants cardiaques électriques. Heureusement, les premières études sur le sujet se sont avérées rassurantes : les personnes qui en portent peuvent conduire une voiture électrique et en recharger la batterie à domicile sans risque. Or, qu'en est-il des bornes à haute puissance que l'on trouve sur le bord des autoroutes afin de les recharger rapidement? Publiée au printemps 2023, une étude allemande n'a trouvé ni interférences pouvant être dangereuses ni dysfonctionnement des implants cardiaques électriques pendant leur utilisation. Voilà une nouvelle qui réchauffe le cœur!

Source : medscape.com

Bouh!

Entendre un cri génère une peur qui est perceptible sur le plan cérébral. Cela active le cortex auditif (plus que quand une personne nous parle ou chante), mais aussi l'amygdale, une région du cerveau impliquée dans le traitement de la peur. Mais pourquoi crie-t-on « bouh » lorsqu'on souhaite faire peur à quelqu'un? Est-ce qu'il y a une interjection plus effrayante qu'une autre? L'une des lexicographes du dictionnaire Merriam-Webster Kory Stamper nous assure que oui. Elle explique que le « b » produit un son « sonore et plosif », puisqu'on le prononce en fermant complètement la bouche pour ensuite l'ouvrir d'un coup en laissant échapper de l'air. Quant au son « ouh », c'est possible de le prononcer plus fort que d'autres sons formés de voyelles.

Source : sciencesetavenir.fr





Les pieds dans les plats

Judith Blucheau,
Dt. P., nutritionniste

Pleins feux sur les protéines

Les protéines connaissent un vif engouement, depuis quelque temps. Les sportifs les privilégient pour maximiser leur entraînement, et l'industrie alimentaire développe des produits ultraprotéinés. Mais leur réputation est-elle surfaite? Apprenez-en plus sur ce nutriment prisé et ses bienfaits sur la santé.

Les protéines sont essentielles à la santé. Elles participent à de nombreuses fonctions importantes de l'organisme, à toutes les étapes de la vie. Durant l'enfance, elles favorisent la croissance et un développement optimal. Chez les adultes, elles assurent le maintien de muscles et d'os sains, contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire et aident à réparer les tissus à la suite d'une blessure. Au quotidien, elles fournissent de l'énergie et aident à calmer la faim.



Une priorité à chaque repas

Plusieurs personnes concentrent leur consommation de protéines au souper et les négligent le reste de la journée. Or, le corps est incapable d'en entreposer de grandes quantités. Pour répondre à ses besoins, il est préférable d'en répartir la consommation du matin au soir. Pour ce faire, la « règle du 30-30-30 » est à privilégier. Il s'agit de consommer environ 30 g de protéines à chaque repas. Cet apport régulier favorise un meilleur niveau d'énergie, améliore la concentration et prolonge le sentiment de satiété.

Exemple d'une journée suivant la « règle du 30-30-30 »

Déjeuner

- Rôties de blé entier (2)
- Beurre d'arachides (30 ml)
- Banane (1)
- Yogourt grec (125 ml)

Dîner

- Chili végé (375 ml)
- Pita (1)
- Fromage cheddar (30 g)
- Poire (1)

Souper

- Saumon grillé (100 g)
- Quinoa (125 ml)
- Brocoli (250 ml)
- Fraises (250 ml)

Cela dit, il n'est pas nécessaire de compter ses protéines. Les repas composés de légumes et de fruits, de grains entiers et de portions modérées d'aliments protéinés fournissent naturellement la bonne proportion de protéines.

Misez sur la variété

On dit souvent des viandes qu'elles constituent la source principale de protéines dans l'alimentation. Pourtant, il existe plusieurs autres aliments qui en sont riches : les poissons et fruits de mer, les œufs, les produits laitiers, le tofu, les légumineuses, les noix et les graines. Pour favoriser la santé, il est important de varier régulièrement ses sources de protéines. Santé Canada recommande même de consommer plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.

Voici quelques idées pour intégrer plus d'options végétariennes au menu :

- Farcir les cannellonis de ricotta et d'épinards;
- Remplacer le bœuf des tacos par des haricots noirs;
- Cuisiner un « poulet » au beurre ou général Tao avec du tofu;
- Préparer une salade-repas avec des édamames et des œufs;
- Manger des collations contenant des noix.

Barres aux pistaches et aux abricots*

Ingrédients

- 375 ml (1½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée
- 80 ml (⅓ tasse) de miel
- 125 ml (½ tasse) d'amandes moulues
- 125 ml (½ tasse) de pistaches hachées
- 125 ml (½ tasse) d'abricots séchés hachés
- 125 ml (½ tasse) de dattes hachées
- Zeste de ½ orange

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Verser le mélange dans un plat et presser légèrement. Réfrigérer pendant deux heures. Couper en barres.

* Recette adaptée du livre *Collations!*, de Julie Aubé, Département de nutrition de l'Université de Montréal, 2014.





Quelques mythes sur les protéines

- **Alimentation végétarienne :**
On a longtemps cru que les personnes végétariennes devaient combiner leurs sources de protéines végétales pour obtenir tous les acides aminés essentiels. Nous savons aujourd'hui que cette théorie de la complémentarité est désuète. En consommant une variété d'aliments au cours de la journée (même si ceux-ci sont d'origine végétale), le corps obtient toute la gamme d'acides aminés requis pour subvenir à ses besoins.
- **Nutrition sportive :**
En général, les personnes qui s'entraînent régulièrement ont besoin d'un apport en protéines plus élevé que celles sédentaires. Cependant, contrairement à la croyance populaire, il n'est pas nécessaire de se rabattre sur des suppléments protéiques pour combler ses besoins. Il est tout à fait possible d'y arriver en misant sur les bons aliments. Pour obtenir de l'aide, consultez un ou une nutritionniste (un répertoire se trouve sur le site de l'**Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec**, au odnq.org).
- **Régimes hyperprotéinés :**
Certains régimes amaigrissants encouragent une consommation disproportionnée d'aliments (ou de suppléments) riches en protéines au détriment d'autres groupes alimentaires. Leur théorie se base sur l'effet rassasiant des protéines, qui, lorsque consommées en grandes quantités, réduisent l'apport calorique global. Or, ces régimes restrictifs privent le corps de nutriments essentiels et ne garantissent pas une perte de poids à long terme. Pour entreprendre une démarche d'amaigrissement, il est préférable de consulter des professionnels ou des professionnelles de la santé.

La fatigue en 9 questions

L'industrialisation et la robotisation promettaient un mode de vie rempli de loisirs et de temps libres. Pourtant, on dirait que tout le monde est aussi fatigué qu'avant, sinon plus! Est-ce que la fatigue serait le mal du siècle? On fait le tour du sujet en neuf questions.

1 Est-ce que notre mode de vie moderne est épuisant?

« De façon générale, oui », répond d'emblée Julie Carrier, professeure au Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheuse au Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS). À cause du rythme de vie trépidant et des heures d'éveil étendues grâce à la lumière artificielle, « on note depuis entre 15 et 20 ans que la population est de plus en plus privée de sommeil », poursuit-elle.

Diane B. Boivin, fondatrice et directrice du Centre d'étude et de traitement des rythmes circadiens du Centre de recherche Douglas et professeure au Département de psychiatrie de l'Université McGill, abonde dans le même sens : « C'est clair que l'accès à la lumière artificielle modifie nos horaires de sommeil jusqu'à les désynchroniser. Ça permet à plusieurs de brûler la chandelle par les deux bouts. »

Dans son livre *Histoire de la fatigue*, l'historien Georges Vigarello explore pour sa part les raisons pour lesquelles la fatigue est plus fortement ressentie aujourd'hui.

Selon lui, c'est notamment à cause des longues heures de travail en position assise, mais également parce que nous sommes plus sensibles à ce que nous ressentons et aux inconforts de notre corps, notamment en raison de l'avènement de la psychologie à la fin du 19^e siècle.

2 Quelles sont les principales sources de fatigue?

« À peu près tout peut causer de la fatigue », constate M^{me} Boivin. Stress, mauvaise hygiène de vie, maladie, nombre insuffisant d'heures de sommeil ou mauvaise qualité de celui-ci ont une incidence sur notre énergie et notre état de somnolence. De plus, environ 25 % de la population présente un trouble du sommeil, tel que l'apnée du sommeil, l'insomnie ou le syndrome des jambes sans repos. Les personnes qui en sont atteintes voient la qualité de leur sommeil gravement réduite, ce qui leur cause de la fatigue.

Par ailleurs, certains métiers imposent des heures de sommeil atypiques, ce qui peut mener à une restriction du sommeil.



« Ça a été montré que l'accumulation d'un manque de sommeil sur plusieurs journées peut perturber les fonctions cognitives et le temps de réaction, au même titre que la privation de sommeil aiguë », explique M^{me} Boivin. Les conditions de travail difficiles (p. ex. : travail physique, chaleur, stress lié aux relations de travail ou au travail en hauteur) peuvent également accentuer la fatigue.

Or, le principal coupable de la fatigue, c'est la privation volontaire de sommeil. « Le mode de vie trépidant fait en sorte que le sommeil est la première chose qu'on coupe », observe M^{me} Carrier. En effet, si l'on reconnaît aujourd'hui l'importance de bien manger et de faire de l'exercice, on n'hésite toutefois pas à réduire nos heures de sommeil. « On a l'impression que dormir n'est pas productif », ajoute-t-elle. M^{me} Carrier lance cependant un cri du cœur à la population : « Les gens se vantent de dormir peu, mais ils devraient faire le contraire : il faut prioriser notre sommeil », insiste-t-elle.



3 Pourquoi ressentons-nous plus de fatigue à l'automne?

Même si le passage à l'heure normale nous fait gagner une heure de sommeil, l'automne est une période où plusieurs ressentent davantage de fatigue. C'est que la diminution du nombre d'heures d'ensoleillement nuit à notre horloge biologique, qui permet d'avoir un sommeil et un éveil de qualité. « La lumière est un stimulant, comme la caféine. Ça augmente notre vigilance, notre énergie, et a un effet direct sur notre humeur », souligne M^{me} Carrier.

La diminution de la lumière à l'automne peut donc avoir un effet sur notre énergie. Certaines personnes, comme celles qui souffrent de dépression saisonnière, y sont particulièrement sensibles.

4 Comment venir à bout de la fatigue?

« Si l'on parle de la fatigue ordinaire, celle qui n'est pas pathologique, il faut prioriser son sommeil et dormir un nombre suffisant d'heures [soit entre sept et neuf heures pour les adultes] », répond la professeure Carrier.

Après une nuit plus courte, la sieste peut aider à combler le déficit en sommeil jusqu'à un certain point (les insomniaques devraient l'éviter, car elle risque d'aggraver leur insomnie). On peut aussi essayer de dormir davantage la fin de semaine. « Mais, pour la plupart, ça ne sera pas suffisant pour entièrement rattraper les heures perdues », avance M^{me} Carrier.

C'est pourquoi la majorité des spécialistes préconisent d'adopter un horaire régulier sans trop d'écarts d'une journée à l'autre. « L'idée n'est pas de viser la perfection, mais de savoir que ça prend du temps à se réajuster [s'il y a un grand écart entre les heures de coucher la semaine et la fin de semaine, par exemple]. Il faut donc essayer d'adopter un horaire de sommeil constant, tout en trouvant un équilibre avec la vie sociale et privée », suggère M^{me} Boivin.

Une exposition à la lumière naturelle le jour, une réduction de l'exposition à la lumière bleue avant de se coucher de même qu'un environnement calme et sombre pour dormir sont d'autres habitudes de sommeil qui sont recommandées.

Adopter de saines habitudes (faire de l'activité physique, bien manger, réduire le stress) contribue aussi à diminuer la fatigue. « Il faut faire attention à notre rythme de vie. Si je bois beaucoup d'alcool avant de me coucher, je vais avoir un sommeil de mauvaise qualité », souligne M^{me} Boivin.



5 Quels sont les effets du manque de sommeil?

Le sommeil nous permet de récupérer, donne le temps à notre cerveau de nettoyer certaines toxines, consolide notre mémoire... « Il y a des milliers de processus physiologiques à l'œuvre, quand on dort », résume M^{me} Carrier. Ne pas dormir suffisamment a un effet sur la santé cognitive, la régulation des émotions, la créativité, les systèmes immunitaire et cardiovasculaire ainsi que la régulation des hormones de la faim, notamment.

Le manque de sommeil a par ailleurs un effet important sur la santé et la sécurité au travail. Un peu comme si l'on avait des facultés affaiblies, le manque de sommeil diminue notre temps de réaction et notre attention, ce qui peut avoir des conséquences funestes sur un chantier de construction ou lors de la conduite d'un véhicule. « L'accumulation du manque de sommeil sur plusieurs journées perturbe notre fonctionnement cognitif », relate M^{me} Boivin, dont les recherches portent justement sur la santé et la sécurité au travail.

Dans des conditions de travail difficiles, on doit multiplier les pauses, et ce, même si l'on dort suffisamment, ajoute M^{me} Boivin. « Il n'y a pas de règles claires par rapport à la gestion de la fatigue, mais il faudrait développer ce réflexe dans les milieux de travail, parce que la fatigue comporte des risques clairs », affirme-t-elle.

6 Qu'est-ce que la fatigue chronique?

Le syndrome de fatigue chronique (ou encéphalomyélite myalgique) est une maladie qui toucherait environ 600 000 Canadiens et Canadiennes, selon les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). Celle-ci est le plus souvent déclenchée par une infection virale, comme la mononucléose, la grippe sévère ou la COVID longue. Les médecins doivent procéder par élimination pour la diagnostiquer, ce qui représente un long parcours pour les malades, qui, souvent, ne sont pas pris au sérieux. « Chez l'adulte, on parle d'une fatigue inexpliquée qui dure plus de six mois avec l'impossibilité de récupérer, même après un repos intensif », décrit Alain Moreau, professeur titulaire aux facultés de médecine et de médecine dentaire de l'Université de Montréal.

Le principal symptôme qui distingue cette maladie est le malaise après un effort physique ou mental. « Le patient "crashe" », ajoute M. Moreau.

Du point de vue des symptômes, « ça n'a aucune commune mesure avec la fatigue ordinaire », martèle M. Moreau. Une simple douche, par exemple, peut laisser une personne sur le carreau pendant plusieurs heures, sinon plusieurs jours. Outre l'épuisement physique intense, on note des troubles cognitifs (pertes de mémoire, *brain fog*), une perturbation du sommeil, une hypotension, des faiblesses musculaire et articulaire, et de la difficulté à se tenir debout. « C'est une maladie silencieuse, mais qui est incapacitante et qui a des conséquences psychologiques importantes », résume M. Moreau. En effet, si des médicaments allègent certains symptômes, il n'existe pas de cure comme telle, à l'heure actuelle.



7 Et si c'était un problème de santé?

Les troubles du sommeil peuvent évidemment être une source de fatigue, puisqu'ils perturbent le sommeil et empêchent de récupérer complètement. « Si je me réveille fatiguée, c'est peut-être parce que j'ai une pathologie du sommeil, comme l'apnée du sommeil ou le syndrome des jambes sans repos », pointe M^{me} Boivin.

Une maladie peut également être en cause, explique M^{me} Boivin. La fatigue est, par exemple, un symptôme important de la fibromyalgie, de la sclérose en plaques, de la maladie de Parkinson, de la dépression, de l'anémie, de la mononucléose, de la COVID longue... L'hypothyroïdie, la migraine et les cancers occasionnent aussi une fatigue intense. Si vous craignez que votre fatigue découle d'une maladie, n'hésitez pas à consulter votre médecin.



8 Qu'est-ce que la fatigue numérique?

La fatigue numérique est un épuisement causé par une grande utilisation des écrans et d'Internet, que ce soit pour le travail, les études ou les loisirs. « Depuis la COVID, on est toujours devant un écran. C'est fatigant! », fait remarquer M^{me} Carrier. La pandémie a en effet transposé beaucoup d'activités en ligne (réunions, formations, cours théoriques au cégep ou à l'université)..., et certaines d'entre elles y sont demeurées.

Les symptômes de la fatigue numérique sont variés : difficulté à se concentrer, yeux qui piquent, tensions musculaires, maux de tête, irritabilité, insomnie, etc. Pour la surmonter, le site Web de **PAUSE** (pausetonecran.com) conseille de prendre conscience des activités en ligne qui nous causent le plus de fatigue pour les diminuer, de privilégier les interactions en face à face ou de vive voix, en plus de multiplier les pauses et les moments sans écrans.

9 Tout le monde est-il égal, devant la fatigue?

Les personnes âgées sont en général fatiguées et somnolentes à cause de la vieillesse, bien entendu, mais aussi parce que le « sommeil devient plus fragile et facilement perturbé », explique M^{me} Carrier. Elle rapporte aussi que les jeunes de moins de 40 ans montrent plus de signes de fatigue que les générations précédentes à leur âge, puisque le rythme de vie actuel les prive davantage de sommeil.

Lors de ses recherches, la professeure Diane Boivin a également constaté que les femmes étaient deux fois plus susceptibles que les hommes de voir leur sommeil perturbé. Les hormones expliqueraient cette différence entre les sexes.



La nostalgie du bonheur

Dans le monde entier, 79 % de la population, tous âges et sexes confondus, éprouve de la nostalgie chaque semaine. Vécu positivement, ce sentiment de désir pour une période passée nous est grandement bénéfique, contrairement à ce qu'on a cru durant des siècles...

Il suffit souvent d'une chanson, d'une odeur ou d'une image pour nous replonger dans nos souvenirs. Soudainement, on revit cet instant et les émotions qui y sont liées. Il a même été démontré scientifiquement que la nostalgie active le centre du plaisir dans le cerveau.

Le Dr Kévin Gaudreault, psychologue, explique que l'aspect social est prédominant dans nos moments de nostalgie : « La plupart du temps, les objets ou stimuli qui font émerger des souvenirs se rattachent directement à des gens qui se sont avérés marquants pour nous, pour une raison ou une autre. Ce sont d'abord ces personnes qui nous ont fait vivre de la joie ou de la peine, par exemple. »

Bonne ou mauvaise, la nostalgie?

Pour profiter des bienfaits de la nostalgie, celle-ci doit nous ramener à un sentiment ultimement positif. Mais ça ne veut pas dire que le souvenir comme tel doit l'être! « Bien sûr, nos beaux moments de jeunesse nous apportent du réconfort », confirme M. Gaudreault. Quant aux épisodes plus douloureux, ils peuvent tout de même devenir constructifs lorsqu'ils nous ont appris quelque chose, qu'ils nous ont fait grandir, qu'ils nous ont permis de mieux nous protéger. « C'est ce qu'on appelle les "scénarios de rédemption". Se les repasser en tête nous rappelle, entre autres, notre résilience », ajoute-t-il.

Par contre, la nostalgie peut devenir nocive lorsqu'elle ravive des sentiments négatifs, comme la tristesse, la colère et l'inquiétude. Ici encore, le fait que le souvenir soit positif ou négatif n'a pas d'importance. « Ce qui compte, c'est le sentiment qu'il nous fait éprouver à l'instant présent », souligne M. Gaudreault. Ainsi, un souvenir heureux dans la maison de notre enfance peut s'avérer négatif s'il nous rappelle, en fin de compte, l'incendie qui a tout détruit quelques années plus tard.

Puis, comme c'est le cas pour le chocolat, mieux vaut « consommer » notre nostalgie à petites doses, conseille M. Gaudreault. « Servons-nous-en comme ressource d'adaptation dans des moments qui nous demandent de nous rééquilibrer ou pour nous remettre le sourire aux lèvres de temps à autre », préconise-t-il.



C'est bon pour le moral (et encore plus!)

La nostalgie est, en quelque sorte, « un voyage dans le temps possible et accessible », comme l'illustre M. Gaudreault. Par exemple, une grand-mère qui se remémore l'époque où sa table était entourée d'enfants brise l'ennui. Elle peut se sentir moins seule pendant un moment, et ce, même si elle l'est en réalité. Puissante, la nostalgie est d'ailleurs utilisée dans certains centres pour personnes âgées, qu'on égaye à l'aide de leurs chansons favorites.

Revoir des bribes de notre passé peut aussi nous amener à constater à quel point on a évolué depuis. « Les scénarios de rédemption nous démontrent notre force intérieure, ce qui favorise une meilleure estime de soi », soutient le psychologue. Celui-ci fait d'ailleurs remarquer que, généralement, les personnes résilientes se servent de la nostalgie pour affronter l'adversité.

Mais qu'en est-il des personnes qui ont subi des traumatismes, qui composent avec la maladie depuis toujours ou qui ont vécu de grandes épreuves? M. Gaudreault se fait rassurant et se dit persuadé que ces gens, malgré leur vie éprouvante, ont quand même de bons souvenirs ici et là. « Tout le monde peut bénéficier de la nostalgie », conclut-il.

À ne pas confondre avec la *mélancolie*

Loin d'être un synonyme de « nostalgie », la mélancolie, de son côté, emprisonne la personne dans son histoire. Elle s'accompagne d'une profonde tristesse et s'installe de façon permanente, alors que la nostalgie est une émotion passagère et nettement plus positive. Une personne mélancolique est généralement pessimiste et croit que tout était mieux avant, ce qui n'est pas le cas quand on éprouve de la nostalgie.

Te souviens-tu, mon amour...

... quand on s'est embrassés pour la première fois? Quand on a visité l'Espagne? Quand on a ri au point d'en pleurer? La nostalgie est également bénéfique pour les couples qui partagent un certain vécu. Une étude publiée dans le *Journal of Science and Personal Relationships* en janvier 2017 a porté sur la question. Ses responsables ont interrogé 245 adultes en couple sur l'importance de la nostalgie dans leur relation. Résultat? Les couples qui se remémoraient régulièrement de bons souvenirs vécus ensemble sont ceux qui se sont montrés les plus satisfaits de leur relation et les plus engagés dans cette dernière.

L'étude tend même à démontrer que la nostalgie peut améliorer la vie de couple. Évidemment, afin qu'elle contribue à la santé du couple, la nostalgie doit être ressentie pour la relation actuelle, et non une du passé.

Mais attention! Trop se réfugier dans nos beaux souvenirs peut, en revanche, teinter notre perception de notre relation actuelle et nous empêcher de manifester notre désaccord ou notre agacement vis-à-vis certains comportements. Car ce qui jadis nous plaisait peut un jour devenir un irritant. Il faut donc, d'une part, puiser du réconfort dans notre vécu et, d'autre part, communiquer efficacement dans le présent..., pour vivre heureux dans l'avenir.



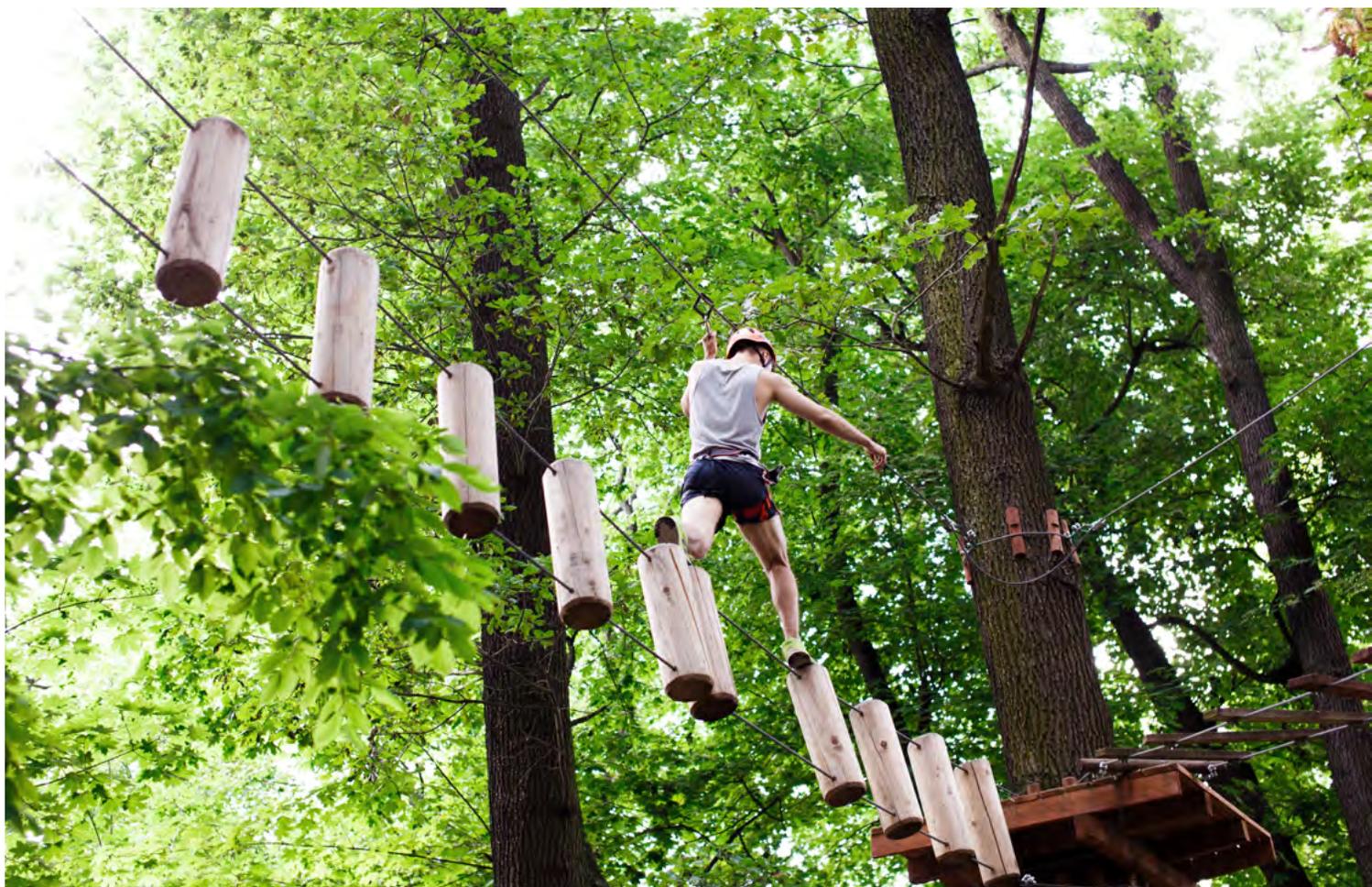
1, 2, 3, bougez!

Philippe Boivin, journaliste

Les parcours d'arbre en arbre : tout le monde est à la hauteur!

Cet automne, pas question de s'encabaner! On sort admirer le spectacle de couleurs gracieusement offert par nos forêts à l'occasion d'un parcours d'arbre en arbre. Et non, pas besoin d'être athlète pour tenter l'expérience.

Le Québec regorge de beautés naturelles... ainsi que de parcours dans les arbres qui nous permettent de les admirer de la cime des plus hauts spécimens! Que ce soit dans les nombreux parcs nationaux de la **Sépaq** (sepaq.com), au sein du réseau **Arbraska** (arbraska.com) ou dans d'autres sites magnifiques, on en trouve aux quatre coins de la province.



Une aventure en pleine nature

En vous lançant dans cette aventure d'environ deux heures et demie, vous grimpez dans les arbres, traverserez des ponts suspendus, passerez d'un étrier vacillant à un autre pour atteindre la prochaine plateforme, jouerez à Tarzan avec une corde pour atterrir dans un filet géant, ramperez dans des tonneaux, sentirez le vent siffler dans vos oreilles lors de descentes en tyrolienne et encore plus. Le tout parfois à des hauteurs vertigineuses!

Avant d'entreprendre l'itinéraire choisi, une période de formation est obligatoire dans un parcours réservé à cet effet.

« On s'assure que chaque personne a installé son harnais comme il se doit, puis on passe au petit cours pratique, où l'on enseigne comment se déplacer en attachant les mousquetons sur la ligne de vie, un câble en acier très solide, ainsi que la technique pour descendre en tyrolienne », précise la directrice de la programmation et de parcours d'hébertisme du Domaine Vert, à Mirabel, Isabelle Modérie.

Côté sécurité, vous pouvez compter sur des spécialistes en intervention, que vous croiserez un peu partout sur le site pour vous aider à descendre à tout moment.





Des parcours adaptés

L'idée de vous balader entre les arbres vous intimide légèrement... ou vous effraie carrément? Respirez, il y a sûrement un parcours qui vous convient. « Si vous êtes en bonne santé, cette activité est pour vous, peu importe votre âge! », confirme M^{me} Modérie.

Bien que des parcours soient réservés à une clientèle de 10 ou 12 ans et plus, la grande majorité des sites en offrent qui sont spécialement conçus pour les enfants, comme l'indique la directrice du Domaine Vert : « Nous en avons aménagé un pour les 3 à 6 ans, puis un autre un peu plus difficile pour les 7 à 9 ans, que les adultes peuvent également suivre. » À noter qu'une grandeur minimale est exigée pour chaque parcours.

Car oui, un site propose généralement différents parcours, dont le niveau de difficulté varie. « Chez nous, il y a un parcours familial, dont la hauteur maximale est de 20 pi, et un autre où, dans certaines zones, 45 pi nous séparent du sol », explique-t-elle. Soulignons aussi que les parcours sont conçus de manière progressive, c'est-à-dire que leur niveau de difficulté et leur hauteur augmentent graduellement. « De cette façon, les gens apprivoisent cet environnement en altitude et développent leurs habiletés, ce qui favorise leur sentiment de sécurité », complète-t-elle.

Quoi porter... et emporter?

- Optez pour des vêtements de sport et des espadrilles fermées;
- Les shorts en haut du genou sont déconseillés (tout comme les jeans), puisqu'ils rendent le port du harnais inconfortable;
- Les cheveux longs doivent être attachés pour éviter qu'ils se prennent dans la poulie;
- Laissez vos bijoux à la maison;
- N'oubliez pas votre bouteille d'eau et le chasse-moustiques!

Combien ça coûte?

Les prix varient en fonction du site, du parcours et de l'âge, mais comptez en moyenne 30 \$ pour les 12 ans et plus et 15 \$ pour les 11 ans et moins.

Et si j'ai le vertige?

Attention de ne pas confondre vertige avec peur du vide! Le vertige, dû à un trouble de l'oreille interne, peut se manifester n'importe quand avec ses sensations de perte d'équilibre et d'étourdissements. Quant à la peur du vide, elle peut s'approprier, notamment en commençant par un parcours facile.





Une escalade d'émotions sur la via ferrata

Les plus téméraires (et en forme) voudront sans doute tenter l'expérience de la via ferrata, cette activité entremêlant excursion en forêt et escalade, comme celle du Faucon, à Charlevoix, et celle du parc national du Fjord-du-Saguenay, qui est considérée comme l'un des 10 plus beaux parcours du monde.

Avec des gants, un casque, ainsi qu'un harnais et ses mousquetons pour vous fixer à la ligne de vie, vous gravirez des parois escarpées vous donnant une vue imprenable sur le paysage environnant. Dans ce type de parcours, un ou une guide vous accompagnera pour assurer votre sécurité.

D'un parc à l'autre, les niveaux de difficulté peuvent varier grandement, tout comme les obstacles à surmonter. Selon l'endroit et le parcours choisis, vous pouvez vous attendre à vous promener sur un chemin légèrement accidenté aménagé sur la roche, à monter des échelons fixés à même les parois rocheuses, à faire de l'escalade (donc, à devoir vous agripper à la roche), à traverser des ponts suspendus ainsi qu'à faire des descentes en rappel ou encore en tyrolienne..., ou tout ça dans le même parcours!

Par exemple, la via ferrata du parc de la Chute-Montmorency propose trois parcours : un court, dont le trajet est majoritairement à l'horizontale, ainsi qu'un moyen et un long, qui comprennent une montée verticale près de la chute. En général, l'activité dure entre deux et trois heures, incluant le temps de préparation et de formation.

Quelques critères à respecter

Puisque les installations et équipements diffèrent d'un parc à l'autre, chacun possède ses propres règles. La plupart du temps, l'âge requis est de 12 ans et plus, et les 16 ou 17 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte. Un poids minimum (souvent aux alentours de 100 lb) et maximum (généralement entre 200 et 250 lb) est également nécessaire pour s'élancer. Une grandeur minimale est aussi requise (environ 1,3 m ou 4 pi 3 po).



Comment soutenir son enfant pour l'aider à persévérer à l'école?

En équipe avec l'école et leur enfant, les parents ont un rôle important à jouer pour soutenir leur jeune et l'amener à persévérer à l'école.

« La persévérance scolaire, c'est de continuer à fournir des efforts en présence d'obstacles et de difficultés et de ne pas se décourager », définit Carl Beaudoin, professeur en psychopédagogie à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Or, cette attitude n'est pas innée. « C'est quelque chose qu'il faut apprendre aux enfants. C'est un travail que les parents doivent effectuer », ajoute M. Beaudoin.



Identifier les obstacles

« Il y a des élèves qui ont de la difficulté à se conformer ou à se motiver. C'est avec eux et elles qu'il faut davantage travailler la persévérance », fait valoir M. Beaudoin. Une des premières choses à faire est de noter les signes de démotivation, tels qu'une humeur changeante, un sommeil perturbé ou une baisse des résultats scolaires. Dans de tels cas, les parents peuvent communiquer avec l'enseignant ou l'enseignante pour savoir quelles difficultés l'enfant rencontre à l'école. Et si des difficultés de langage ou d'apprentissage sont soulevées avant la maternelle, le parent doit rester à l'affût. « Une prise en main rapide est très utile : plus on commence tôt, plus c'est payant à long terme », affirme Eliane Chevrier, neuropsychologue et copropriétaire du Centre d'évaluation neuropsychologique et d'orientation pédagogique CENOP.

Parfois, la persévérance à l'école est affectée par des problèmes vécus par l'enfant en dehors de celle-ci (p. ex. : ennuis à la maison, difficultés sociales ou émotionnelles). « Ce n'est pas toujours une question de travailler plus fort à l'école », poursuit-elle.

Accompagner et soutenir

Le rôle du parent n'est pas de remplacer l'équipe-école, mais plutôt « d'être présent ou présente auprès de son enfant, de l'accompagner et de s'intéresser à ce qu'il ou elle fait », résume M^{me} Chevrier. Aider son enfant à persévérer à l'école, ça signifie aussi de valoriser l'école et d'en parler en bien en sa présence, et ce, dès son plus jeune âge.

« Les parents ont un autre rôle à jouer : être à l'écoute », enchaîne M^{me} Chevrier. « On explique à son enfant que son enseignant ou son enseignante est là pour l'aider et que ses apprentissages à l'école vont lui servir au quotidien », suggère M. Beaudoin. On peut, par exemple, demander à son enfant du primaire de lire le nom d'un commerce dans la rue ou de repérer un ingrédient sur une étiquette.

En s'engageant dans des activités scolaires, le parent montre à son jeune que l'école est importante et l'amène à considérer ce milieu de façon positive. Et il y a plusieurs façons de s'impliquer, comme de connaître le personnel enseignant, de maintenir une bonne communication avec l'école, de faire partie d'un comité, d'assister aux réunions de parents et aux spectacles, et de consulter l'agenda de l'enfant.

Motiver autrement

Les parents doivent veiller à encourager leur enfant dans ses réussites. « On souligne les apprentissages et les bons résultats, mais également les améliorations dans les habiletés sociales », relate M. Beaudoin. On peut, par exemple, féliciter son enfant au primaire d'avoir appris de nouvelles lettres de l'alphabet ou son ado d'avoir réussi à mieux gérer les conflits avec ses amis et amies.

Même en présence de difficultés, le jeune doit sentir une certaine valorisation. « Si l'enfant a de la difficulté dans une matière, il ou elle doit s'accomplir ailleurs », avance M^{me} Chevrier, que ce soit dans les sports, le théâtre ou la musique.

Adapter son approche

Le travail d'accompagnement des parents est essentiellement le même pour les enfants du primaire et du secondaire. Mais maintenir la persévérance scolaire chez les ados peut se révéler un peu plus ardu. « Au primaire, on encadre les élèves dans leur apprentissage. Il y a plus d'évaluations et de prévention. Au secondaire, c'est moins le cas; combiné à la crise identitaire de l'adolescence, ça peut être plus difficile », note le professeur en psychopédagogie Carl Beaudoin.

Le soutien des parents est alors essentiel. « Les ados sont plus responsables, mais plusieurs ont besoin d'un suivi plus proche », affirme la neuropsychologue Eliane Chevrier. Il faut alors trouver l'équilibre entre accompagnement et autonomie. « Si l'on fait les devoirs à la place de notre enfant, ça ne développera pas son autonomie », ajoute M. Beaudoin.

Lui apprendre à se relever

Avant même le primaire, on encourage son enfant à se relever d'une épreuve en lui rappelant qu'il ou elle est en apprentissage. Dans le cas d'un échec, on évite de punir le ou la jeune ou de se fâcher, sinon « l'enfant va associer ça à l'apprentissage et ça va créer encore plus d'anxiété », remarque M. Beaudoin.

En tant que parent, on veille aussi à relativiser les échecs et à entretenir des attentes réalistes. « Quand les enfants ont fourni un effort, on peut les rassurer en leur disant qu'il sera toujours possible de se reprendre plus tard », souligne M. Beaudoin. Et parfois, il faut reconnaître ses propres limites. On peut alors rediriger son jeune vers des ressources appropriées à l'école ou à l'extérieur de celle-ci, telles qu'un service d'aide aux devoirs, le site Web d'**Alloprof** (alloprof.qc.ca) ou encore la maison des jeunes ou la **maison des grands-parents** (<http://reseaumgp.org/les-organismes/>) du secteur.

L'outiller pour la vie

La persévérance n'est pas seulement importante à l'école. « Dans la vie en général, elle permet le plein développement, favorise l'autonomie et la confiance en ses moyens... C'est essentiel au fonctionnement social », explique M. Beaudoin.

Apprendre à votre enfant à surmonter les échecs et à fournir des efforts sont donc des outils précieux que vous lui fournirez et qui lui seront utiles dans toutes les sphères de sa vie... pour toute sa vie.

Le saviez-vous?

Votre médecin pourrait vous prescrire un médicament qui nécessiterait une autorisation de MÉDIC Construction afin d'être remboursé. Dans cette situation, ce médicament pourrait être remboursable par votre régime d'assurance conformément aux mesures de médicaments ou de patient d'exception.

Votre médecin devra remplir un **formulaire** selon le médicament prescrit et le diagnostic médical afin que MÉDIC Construction puisse analyser votre dossier.

Vous voulez en savoir plus à ce sujet? Consultez l'onglet « Médicaments et patient d'exception » de la page **Assurance maladie** sur le site Web de la CCQ, au ccq.org.

Chronique info



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

Associations et corporations



Syndicats

