

À votre service!  
**LE PROGRAMME  
CONSTRUIRE EN SANTÉ**

La gestion des cadeaux  
**UN BEAU  
CASSE-TÊTE!**

1, 2, 3, bougez!  
**S'INITIER À LA  
COURSE À PIED**

# Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 14 | Numéro 3 | **AUTOMNE 2015**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction

**MÉDIC**  
construction

## Saison de couleurs et d'énergie

**Des aliments clés  
POUR VOTRE SANTÉ**

**15 conseils  
POUR MIEUX DORMIR**

### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ 2

SAVIEZ-VOUS QUE...?! 2

LES PIEDS DANS LES PLATS 3

De bonnes idées  
pour rester en santé!

ON AURA TOUT VU! 4

Vaincre les troubles  
du sommeil

DOSSIER SPÉCIAL 6

Le programme **CONSTRUIRE  
en santé** : à votre service!

Votre régime de retraite : un pas  
vers l'autonomie financière

1, 2, 3, BOUGEZ! 7

S'initier à la course à pied

ÊTRE PARENT 8

La gestion des cadeaux :  
un beau casse-tête!

LES FINS MAUX DE BOB 8

## Mot du Comité

On associe souvent la routine à la lassitude. Pourtant, nos habitudes de vie occupent une place essentielle dans le rythme trépidant de notre quotidien. Une fois l'automne bien installé, on retrouve avec bonheur le plaisir d'être chez soi et de passer du temps avec ceux que l'on aime. Si l'arrivée de la saison froide est un excellent prétexte pour remettre le *cocooning* à l'horaire, c'est aussi le moment idéal pour s'exposer au grand air sans craindre la chaleur. À nous les randonnées en famille, les balades en amoureux et les repas partagés sous le soleil d'automne. Le confort apaisant de la routine n'a pas son pareil, lorsque vient le temps de prendre soin de soi et d'adopter de saines habitudes tout en profitant de la vie.

Hélas, il est parfois difficile d'affronter la routine avec enthousiasme quand on a passé la nuit sur la corde à linge! Des milliers de Québécois aux prises avec un trouble du sommeil ne bénéficient que rarement des bienfaits d'une nuit réparatrice. Mais qu'est-ce qui cause l'insomnie? Quels sont les effets du manque de sommeil sur le corps humain? Comment peut-on y remédier? Nous vous proposons un dossier complet sur la question dans la section « On aura tout vu! ». Vous pourrez constater qu'il suffit parfois de quelques changements à notre routine pour dormir sur nos deux oreilles.

Qui dit automne dit également retour des rhumes, des gastro-entérites et autres petits maux qui vont de pair avec la vie au travail et à l'école. Pour prévenir ces ennuis de santé, rien ne vaut un mode de vie sain et un système immunitaire au sommet de sa forme. Dans la section « Les pieds dans les plats », la nutritionniste Judith Blucheu présente huit aliments à intégrer au menu, qui renforcent les défenses naturelles du corps. Inclure la pratique d'une activité sportive dans sa routine est un autre moyen efficace de faire le plein d'énergie et d'améliorer sa condition physique. Que l'on soit adepte de la danse, du tennis ou de la boxe, l'important est de bouger tout en pratiquant une activité que l'on aime. Bon nombre d'individus se sont mis à la course à pied, au cours des dernières années. Ceux qui songent à leur emboîter le pas apprécieront l'article de la journaliste Nathalie Côté, qui donne des conseils précieux pour réussir son initiation au jogging.

Des nuits de sommeil paisibles, une alimentation équilibrée et quelques heures de sport par semaine : une combinaison gagnante pour finir l'année en beauté et entamer le marathon du temps des Fêtes avec l'énergie de nos 20 ans.

Joyeux automne!

### 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

Dominique Lord, directrice des avantages sociaux à la CCQ

#### COLLABORATEURS

Nathalie Fréchette, chargée de programme à la CCQ  
Annie Bordeleau, secrétaire au programme à la CCQ  
Robert-Claude Miron, direction des communications à la CCQ

#### REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Amina Arbia (ACQ)  
Marc-Antoine Paquette (ACQ)  
Pierre Dion (AECQ)  
René Turmel (ACRGTO)  
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

#### REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier (CSN-Construction)  
Styve Grenier (FTQ-Construction)  
Guy Terrault (CSD Construction)  
Annie Robineau (SQC)  
Nicolas Roussy (CPQMC (International))

#### RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Marie-Josée Lefrançois, conseillère en relations publiques à la CCQ

#### CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

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

#### RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Féminin pluriel

*Pour une industrie en santé* est publié trois fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Youville, Montréal (Québec) H2P 0A9.

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.

Bien que le masculin soit utilisé dans les textes, les termes relatifs aux personnes désignent aussi bien les hommes que les femmes.

## Saviez-vous que...

Marie-Josée Roy, journaliste

### LES BIENFAITS DU CHOCOLAT

Croquer un morceau de chocolat matin et soir aurait un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire, selon une enquête réalisée en Angleterre auprès de 21 000 participants. En analysant différentes études portant sur le sujet, les scientifiques ont conclu que le risque de maladie cardiovasculaire était réduit de 11 % chez les amateurs de chocolat par rapport à ceux qui n'en mangeaient pas. De plus, ils ont remarqué que les grands consommateurs de chocolat avaient généralement un indice de masse corporelle moins élevé, une meilleure pression artérielle et une vie plus active, trois facteurs qui contribuent à une bonne santé cardiovasculaire. La consommation de chocolat des participants variait entre 0 et 100 g par jour. La modération n'a jamais eu si bon goût! (Source : lapresse.ca.)



### LES BOISSONS SUCRÉES TUENT

La revue médicale *Circulation* a récemment publié les résultats d'une étude qui démontre que les boissons sucrées ont un effet dévastateur sur la santé à long terme. Les chercheurs ont réalisé des sondages auprès de 610 000 personnes entre 1980 et 2010 afin d'évaluer l'influence de la consommation de boissons sucrées sur leur santé. L'étude portait sur celles contenant plus de 50 calories par portion de 235 ml, à l'exception des jus de fruits purs. Les conclusions dévoilées par l'équipe de recherche révèlent que les boissons sucrées causent environ 184 000 décès chaque année dans le monde. De plus, les résultats indiquent que les maladies chroniques liées à leur consommation touchent un pourcentage plus élevé de jeunes. Voilà une raison suffisante pour inculquer de bonnes habitudes à nos enfants! (Source : lapresse.ca.)



### LE STRESS : DES CONSÉQUENCES IMMÉDIATES

On sous-estime souvent l'effet du stress sur notre santé physique et mentale. Lorsque le corps humain vit un épisode stressant, il met en place un système de défense qui provoque une foule de réactions. Ainsi, une personne subissant un stress risque de voir sa fréquence cardiaque augmenter, d'avoir des rougeurs au visage et la bouche sèche, de transpirer de façon excessive et d'éprouver des difficultés respiratoires. De plus, une situation stressante peut causer de l'anxiété, susciter un malaise ou provoquer des vertiges. Ces réactions exigent tellement d'énergie de la part du corps humain qu'il est essentiel de s'accorder des périodes de récupération, sans quoi des problèmes de santé risquent de se manifester. Et si nous apprenions à mieux gérer la pression? (Source : sante.lefigaro.fr.)

### VAPOTER POUR CESSER DE FUMER ?

Nombreux sont ceux qui ont adopté la cigarette électronique dans l'espoir d'en finir avec le tabac. Pourtant, un sondage mené par la firme Ipsos Reid auprès de 2 000 fumeurs canadiens révèle que 50 % d'entre eux n'ont pas diminué leur consommation de cigarettes traditionnelles depuis qu'ils vapotent. Les amateurs de cigarette électronique fument en moyenne 13,5 cigarettes traditionnelles par jour, contre une quinzaine pour ceux qui ne vapotent pas. Quelque 40 % des personnes sondées ont aussi affirmé qu'elles utilisaient principalement la cigarette électronique dans des endroits où il est interdit de fumer. Le sondage était parrainé par Pfizer Canada, qui commercialise un médicament antitabac. (Source : lactualite.com.)

### La fumée secondaire : UN MÉFAIT SURPRENANT !

Des scientifiques de l'Université de Montréal et du Centre de recherche du CHU Sainte-Justine affilié ont établi un lien étonnant entre la fumée secondaire et le gain de poids chez les jeunes enfants. L'équipe de recherche, qui était dirigée par la professeure Linda Pagani, a démontré que les enfants dont les parents fument à la maison risquent d'afficher un tour de taille et un indice de masse corporelle (IMC) légèrement supérieurs à la moyenne à l'âge de 10 ans. Les chercheurs ont émis une hypothèse selon laquelle l'exposition à la fumée secondaire pendant les premières années de vie aurait peut-être une influence sur le développement de l'hypothalamus, la région du cerveau qui contrôle notamment le système nerveux végétatif et une partie du système hormonal. (Source : lapresse.ca.)





## DE BONNES IDÉES pour rester en santé !

À l'automne, les températures fraîches, les heures d'ensoleillement réduites et le retour à une routine stressante peuvent affecter notre état de santé. Heureusement, il est possible de renforcer nos défenses naturelles grâce à une alimentation équilibrée. Voici huit aliments à ajouter à notre menu pour donner un coup de pouce à notre système immunitaire.

### LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des bactéries vivantes qui offrent plusieurs bénéfices. Ils rétablissent notamment l'équilibre de la flore intestinale en prenant la place des bactéries pathogènes. Comme la majorité des cellules immunitaires se trouvent dans les intestins, les probiotiques contribuent à renforcer les défenses naturelles du corps. Cependant, leur durée de vie étant de 24 heures, mieux vaut en consommer chaque jour pour profiter d'un maximum de bienfaits. Des yogourts aux fromages en passant par les céréales, les marchés d'alimentation proposent une belle variété de produits alimentaires enrichis en probiotiques. Vous avez donc l'embaras du choix !



### LES AGRUMES

Quand l'alimentation fournit une bonne dose de vitamine C, l'organisme résiste mieux aux infections telles que le rhume et la grippe. Les aliments doivent toujours être préférés aux suppléments alimentaires, qui n'ont pas le même effet sur la santé. Tous les agrumes regorgent de vitamine C, alors n'hésitez pas à manger des oranges, des clémentines, des tangerines, des citrons, des limes et des pamplemousses !



### L'AIL

En plus de son grand potentiel antioxydant, l'ail possède des propriétés antivirales, antifongiques et antibactériennes, des éléments fort intéressants pour fortifier le système immunitaire et combattre efficacement les infections courantes. Ajoutez de l'ail haché à vos mets préférés pendant la cuisson ou frottez une gousse d'ail crue sur un croûton de pain avant de le garnir. Vos défenses seront ainsi stimulées et votre palais, comblé !



### LES NOIX

Les noix cachent plusieurs éléments nutritifs bénéfiques sous leur coquille : des protéines, des acides gras essentiels, de la vitamine E, du sélénium, des fibres et des antioxydants. Tous ces nutriments ont un effet positif sur la santé et le système immunitaire. Non seulement une petite poignée de noix non salées en collation calmera votre fringale d'avant-midi, mais elle vous fournira aussi une bonne dose d'éléments nutritifs essentiels.



### LES POISSONS GRAS

Le saumon, la truite, la sardine, le thon et le maquereau sont des poissons dont la chair a une forte teneur en oméga-3, un acide gras essentiel. Les oméga-3 d'origine marine ont un effet positif sur l'équilibre du système immunitaire. De plus, ils influencent positivement l'humeur des personnes sensibles à la dépression saisonnière. Savourez au moins deux repas de poisson gras par semaine pour en retirer pleinement les bénéfices.



### LA PATATE DOUCE

Le contenu élevé en vitamine A de la patate douce lui confère un rôle important dans la défense du système immunitaire. En effet, cette vitamine aide l'organisme à se protéger efficacement contre les virus et les bactéries. La patate douce est délicieuse en potage, en salade, bouillie, cuite au four ou pilée, comme la pomme de terre blanche.



### LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses renferment un bon nombre d'éléments nutritifs pouvant rétablir l'équilibre nutritionnel de l'organisme : le zinc aide à combattre les infections courantes, les fibres permettent d'assurer un transit intestinal optimal et les protéines fournissent l'énergie nécessaire pour affronter les journées chargées. Les légumineuses sont délicieuses en salade, ajoutées à une soupe aux légumes ou à une sauce à spaghetti, ou encore cuites dans une barre tendre maison. Si vous n'êtes pas un consommateur régulier de légumineuses, intégrez-les graduellement à votre alimentation afin d'éviter les inconforts digestifs (maux de ventre, flatulences).



### LES PETITS FRUITS

Les petits fruits, comme le bleuets, la fraise, la mûre et la framboise, regorgent d'antioxydants. Ces substances ralentissent le processus d'oxydation qui endommage les cellules du corps humain, renforçant ainsi les défenses naturelles de l'organisme. Si les petits fruits se font plus rares au marché une fois la saison estivale terminée, tournez-vous vers les versions surgelées, tout aussi bonnes pour la santé. Ajoutez des bleuets à vos salades de fruits, des fraises surgelées à vos frappés, des framboises à vos yogourts ou des mûres à vos céréales du matin.



# On aura tout vu!

Annie Turcotte, journaliste

# VAINCRE LES TROUBLES DU SOMMEIL

Il est difficile d'affronter les tâches du quotidien avec entrain, lorsqu'on a passé la nuit sur la corde à linge. C'est pourtant le cas de nombreuses personnes qui, chaque nuit, sont aux prises avec un trouble du sommeil. Voici un dossier complet sur le sujet.

Mais comment savoir si on est réellement insomniaque? Selon la Société canadienne du sommeil, l'insomnie implique des problèmes à s'endormir au coucher, plusieurs réveils au milieu de la nuit et un réveil trop tôt le matin sans être capable de se rendormir. L'insomnie devient un problème clinique lorsque les difficultés à s'endormir ou à rester endormi sont présentes trois nuits ou plus par semaine, que le fonctionnement de jour est altéré et que les troubles du sommeil persistent depuis plus d'un mois.

## LES PHASES DU SOMMEIL EXPLIQUÉES

La phase 1 est celle de l'endormissement. Elle est caractérisée par un ralentissement du cerveau et une respiration régulière. À ce stade, les bruits environnants sont encore perceptibles. Cette période constitue entre 5 et 10 % du temps de sommeil.

La phase 2 implique un sommeil léger et elle occupe entre 40 et 50 % du temps de sommeil. Durant ce stade, notre rythme cardiaque ralentit, la température de notre corps baisse et on peut facilement être réveillé par des bruits environnants.

Les phases 3 et 4 constituent ce qu'on appelle le « sommeil profond » et représentent de 10 à 20 % du temps de sommeil. La respiration devient encore plus lente et il est plus difficile de se réveiller durant ces stades. L'ensommeillement profond est le plus réparateur pour notre organisme, qui en profite pour régénérer nos cellules et réparer nos muscles et nos tissus. À cette étape, les rêves sont fréquents.

Vient ensuite le sommeil paradoxal, aussi appelé « REM » (rapid eye movement), qui constitue entre 20 et 25 % du temps de sommeil. Pendant cette dernière phase, notre activité cérébrale ralentit. Les ondes émises par notre cerveau sont rapides, notre visage s'anime et notre respiration devient irrégulière. Il s'agit aussi d'une période de rêves.

## 15 CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Les études cliniques de la Société canadienne du sommeil ont montré que de 70 à 80 % des gens souffrant d'insomnie peuvent bénéficier d'un traitement comportemental. Avant d'opter pour la médication, on essaie de modifier certaines habitudes en mettant en pratique les conseils suivants :

### 1. Se procurer un matelas confortable au besoin

Plus on est confortable dans notre lit, plus l'endormissement est facile. La santé de notre dos contribue aussi à un sommeil réparateur. Alors, on la préserve avec un matelas de bonne qualité sur lequel on se sent bien peu importe notre position.

### 2. Installer des rideaux ou des stores qui ne laissent pas passer la lumière

La lumière a un effet direct sur notre horloge interne et elle inhibe la sécrétion de mélatonine, une hormone qui favorise l'endormissement et le maintien du sommeil.

### 3. Garder la pièce à une température confortable, entre 18 et 23 degrés Celsius

Afin que notre sommeil ne soit pas perturbé, il faut bien se connaître et savoir si on est plus sensible au froid ou à la chaleur. L'été, lors des canicules, l'utilisation d'un climatiseur ou d'un ventilateur est indispensable.

### 4. Sortir la télévision de la chambre à coucher

Même si regarder la télévision est un divertissement, les experts sont unanimes à ce sujet : on ne devrait pas avoir de téléviseur dans notre chambre.

### 5. Éviter d'apporter ordinateur, tablette ou téléphone intelligent dans la chambre

Non seulement ces appareils font entrer nombre de préoccupations dans la chambre, mais ils émettent ce qu'on appelle de la lumière bleue, qui ralentit, elle aussi, la sécrétion de mélatonine. Toutefois, selon une étude récente publiée dans le *Journal of Adolescent Health*, porter des lunettes avec des verres orange bloquerait cette lumière bleue.

### 6. Avoir une chambre saine

Il est toujours plus facile de bien respirer dans une pièce exempte d'allergènes. Pour y arriver, il ne faut pas hésiter à laver les draps plus souvent, à épousseter les meubles et à passer l'aspirateur jusque sous le lit. Afin d'éviter une sécheresse nasale inconfortable, l'utilisation d'un humidificateur pendant la saison hivernale est recommandée.

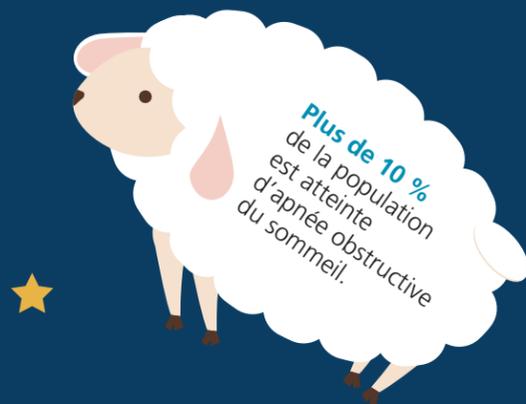
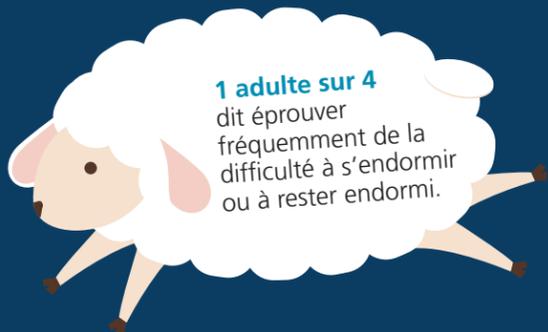
### 7. Manger léger au souper

On évite entre autres l'alcool, qui perturbe les cycles du sommeil, la caféine (jusqu'à six heures avant l'heure du coucher) et les viandes rouges, qui sont plus difficiles à digérer. On favorise les produits laitiers et les tisanes.

### 8. Établir un rituel relaxant avant d'aller dormir

Se relaxer dans l'eau d'un bain tiède, lire quelques pages d'un livre, écouter de la musique douce... Voilà comment se préparer doucement au sommeil.

# MEIL



## 3 types d'insomnie

### Transitoire

On en souffre, par exemple, lors d'un retour de voyage avec décalage horaire.

### À court terme

Elle est souvent liée à un problème passager qui nous tracasse (famille, emploi, argent...). Il s'agit là d'une forme d'insomnie qui nous affecte pendant quelques jours, au maximum quelques semaines.

### À long terme

Peu importe la raison de notre insomnie, on en souffre depuis un long moment et on cherche, souvent en vain, une solution.

## Quelques causes d'insomnie

### Les états dépressifs

La dépression saisonnière, par exemple, est liée au manque de lumière du jour à l'automne et à l'hiver, ce qui entraîne un dérèglement du taux de mélatonine.

### Le surmenage

Avoir un surplus de tâches au quotidien, que ce soit au boulot ou avec la famille, engendre du stress, ce qui fait en sorte qu'on se met à trop réfléchir le soir au lieu de s'endormir paisiblement.

### Les dépendances

Abus d'alcool, de médicaments, de nicotine... Toutes ces substances, lorsque présentes dans le sang, nuisent au sommeil.

### Les bruits ambiants

Le moindre bruit peut réveiller, par exemple, la mère de famille qui veille sur ses petits jour et nuit.

## Effets néfastes de l'insomnie

Le manque de sommeil peut entraîner :

- ★ un manque de concentration;
- ★ des troubles d'anxiété, voire de dépression;
- ★ la somnolence au volant;
- ★ l'obésité (l'insomnie nuit au métabolisme des sucres et des graisses);
- ★ l'irritabilité et autres troubles de l'humeur.

### Les problèmes de santé

Problèmes respiratoires, douleur chronique, asthme, allergies, maladie de Parkinson, hyperthyroïdie, troubles rénaux, cancer, syndrome des jambes sans repos (SJSR), apnée du sommeil...

### Les troubles anxieux

Les crises de panique ou d'angoisse sont des causes fréquentes de l'insomnie. Les craintes obsessionnelles ont, quant à elles, un effet négatif sur le sommeil réparateur, car elles mènent à réfléchir à nos propres compulsions au lieu de trouver le sommeil.

### Les changements de style de vie

Une simple modification à notre horaire de travail peut perturber le cycle naturel sommeil-éveil de notre corps.

### Le cercle vicieux de l'insomnie

Parfois, la seule crainte de ne pas dormir empêche... de dormir !

## Que faire quand notre insomnie est due à notre conjoint qui ronfle ?

- ★ Porter des bouchons spécialement vendus à cet effet en pharmacie.
- ★ Prendre l'habitude de se mettre au lit avant le conjoint ronfleur afin de pouvoir s'endormir avant lui.
- ★ Dormir avec un ventilateur dans la chambre afin de maintenir un bruit de fond (nommé bruit blanc) qui enterre, en quelque sorte, les bruits des petits ronfleurs.
- ★ Dans certains cas, il est nécessaire d'insister pour que le ronfleur aille consulter son médecin. Peut-être la personne souffre-t-elle d'apnée du sommeil.

## Quand doit-on consulter ?

Si l'insomnie nous empêche d'être fonctionnel le jour et qu'elle nuit à notre vie professionnelle, il est grand temps de consulter un médecin ou de se rendre dans une clinique du sommeil. Si on le souhaite, on peut aussi se tourner vers l'acupuncture. Mais peu importe le spécialiste que l'on consulte, il est recommandé, pendant les semaines qui précèdent notre rendez-vous, de tenir un journal de notre sommeil dans lequel on note, au réveil, les éléments importants qui ont marqué la nuit. Ainsi, on inscrit l'heure à laquelle on est allé au lit, l'heure approximative d'endormissement, l'heure des éveils de la nuit et leur durée, le réveil matinal, les rêves... Plus il y a de détails, plus le diagnostic est facile à poser.

## Utiles ou pas, les surplus de mélatonine ?

Les études scientifiques sur le sujet sont à ce jour très peu nombreuses et souvent contradictoires. L'efficacité des suppléments de mélatonine disponibles en vente libre en pharmacie n'est donc pas encore totalement prouvée. Mieux vaut mettre le doigt sur le vrai problème, au lieu de chercher des solutions « faciles » comme la prise de cachets. Néanmoins, Jacques Clairoux a déjà testé la mélatonine de la cerise de Montmorency pour traiter un problème d'insomnie passager et il a été agréablement surpris des résultats : « La prise de mélatonine a rapidement eu pour effet de resynchroniser mon horloge biologique. »

## La technique du 4-7-8

Compter les moutons pour s'endormir est désormais révolu. La méthode qui attire l'attention depuis un moment a été développée par Andrew Weil, professeur de médecine à l'Université d'Arizona, et elle a pour nom « le 4-7-8 ». Cette approche, qui aide à s'endormir en 60 secondes, permet de mieux gérer nos périodes d'insomnie. Pour tenter le coup, on ferme la bouche et on inspire par le nez, en comptant mentalement jusqu'à 4. Ensuite, on bloque notre respiration en comptant jusqu'à 7 puis on expire par la bouche en comptant jusqu'à 8. On répète cette opération trois fois de suite.

## Besoin d'un coup de main ?

La Fondation Sommeil est là pour vous aider. Sur son site ([fondationsommeil.com](http://fondationsommeil.com)), on trouve une foule d'informations utiles (dont un test pour analyser la sévérité de notre insomnie) de même que des liens vers les coordonnées des cliniques pouvant nous venir en aide, et ce, dans toutes les régions du Québec.



## 9. Se créer une routine de sommeil

Non seulement on essaie de se coucher à la même heure tous les soirs, mais on se lève également à la même heure chaque matin.

## 10. Éviter de faire la sieste pendant la journée

Afin de ne pas perdre de vue notre routine, on évite de se laisser tenter par une sieste, qui aurait pour effet d'affecter notre endormissement du soir.

## 11. Faire de l'exercice régulièrement

Si la pratique d'un sport aide à la qualité du sommeil, il est recommandé d'éviter tout exercice exigeant jusqu'à trois heures avant le sommeil.

## 12. Cacher l'heure sur le réveil

Autrement, en cas d'insomnie, on angoisse davantage à la vue des minutes, voire des heures qui défilent. À cet égard, Jacques Clairoux, fondateur et directeur de la Fondation Sommeil,

insiste sur le fait qu'il faut aussi arrêter d'angoisser à l'idée de ne pas parvenir à dormir huit heures par nuit : « Les besoins en sommeil ne sont vraiment pas les mêmes pour tout le monde », précise-t-il.

## 13. Ne pas rester au lit lorsqu'on est réveillé

Mieux vaut se changer les idées plutôt que d'angoisser à propos du fait qu'on est incapable de s'endormir.

## 14. Ne pas dormir avec une veilleuse

Selon une étude publiée dans la revue *Sleep Medicine*, la présence d'une lumière, même si elle est de faible intensité, perturbe les phases et les cycles du sommeil.

## 15. S'exposer régulièrement à la lumière

Pour assurer le bon fonctionnement de la mélatonine, il faut s'exposer le plus possible à la lumière solaire.

## Dossier spécial

# Le programme **CONSTRUIRE en santé** **À VOTRE SERVICE !**



Maladie, dépression, problèmes scolaires, dépendances...  
Personne n'est à l'abri des difficultés. Le programme  
**CONSTRUIRE en santé** offre aux assurés de **MÉDIC Construction**  
et à leur famille différents services en cas de besoin.

Tout d'abord, sachez que vous pouvez communiquer en tout temps avec une infirmière. Elle évaluera la situation et vous dirigera vers les ressources appropriées. Toutes les demandes sont traitées confidentiellement par les professionnels de la santé.

### Santé physique

Avoir de saines habitudes de vie est indispensable à la prévention des problèmes de santé. Cependant, arrêter de fumer, perdre du poids et tenter de mieux dormir représentent parfois de vrais défis. Une infirmière peut vous offrir différents conseils afin de vous aider à atteindre vos objectifs. En cas de maladie chronique (diabète, asthme, etc.), elle effectuera un suivi personnalisé pour en minimiser les effets négatifs sur votre qualité de vie.

En cas de problèmes plus ponctuels, comme une blessure, une maladie ou un cancer, une infirmière peut répondre à vos interrogations au sujet de votre condition et de vos traitements, et vous guider vers les ressources adaptées au besoin. Si votre état nécessite une intervention chirurgicale ou une hospitalisation, elle peut également vous épauler pour trouver de l'aide (cela n'est toutefois pas offert aux personnes à charge).

Enfin, les enfants éprouvant des difficultés d'adaptation physique peuvent rencontrer un ergothérapeute pour obtenir un coup de main.

### Aide psychologique

La vie amène par moments son lot de difficultés : deuil, harcèlement, stress, anxiété, etc. Ces épreuves peuvent causer de la dépression, des troubles alimentaires ou des troubles obsessionnels compulsifs. Un soutien professionnel adéquat contribue à surmonter ces problèmes. L'infirmière peut vous diriger vers les ressources appropriées et vous recommander un psychologue. De plus, en cas de situation traumatisante, comme un accident grave ou le suicide d'un proche, des spécialistes sont formés pour vous aider.

Il est parfois difficile de demander de l'aide. Gardez en tête que plus vous consulterez rapidement, plus vite vous vous sentirez mieux.

### Problèmes familiaux

Toutes les familles vivent des crises à l'occasion. Obtenir de l'aide peut être salutaire, quand on ne sait plus où donner de la tête. Que ce soit au sujet d'une séparation, de l'éducation des enfants, de problèmes sexuels, de conflits ou de la violence conjugale, le programme **CONSTRUIRE en santé** est là pour vous. L'infirmière peut vous orienter vers les ressources adéquates et vous recommander un psychologue. Si un enfant éprouve des difficultés d'apprentissage,

### Les Intermédiaires, VOUS CONNAISSEZ ?

Le Réseau d'Intermédiaires est un groupement de plus de 600 bénévoles œuvrant auprès des travailleurs vivant un problème d'alcool, de drogues ou de jeu. Composé de membres issus de l'industrie de la construction, ce réseau a le rôle de vous fournir de l'information et de vous diriger vers les bonnes ressources. Présents sur les chantiers, les Intermédiaires travaillent dans la plus grande discrétion et offrent une oreille attentive, sans jugement.



il peut rencontrer un orthopédocogogue pour l'aider à retrouver le chemin du succès.

### Dépendances

Les dépendances, qu'elles soient à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard, peuvent avoir des répercussions négatives sur vous et votre entourage. Or, il est très difficile de les surmonter seul. Vous auriez avantage à demander de l'aide. L'infirmière peut vous diriger vers des ressources offrant un traitement approprié.

**Peu importe le problème auquel vous faites face, n'hésitez pas à communiquer avec le programme **CONSTRUIRE en santé**, au 1 800 807-2433. C'est simple, gratuit et confidentiel.**

# 1 800 807-2433

## Votre régime de retraite UN PAS VERS L'AUTONOMIE FINANCIÈRE

Nous rêvons tous de pouvoir vivre nos passions. Pour cela, nous devons atteindre une certaine autonomie financière qui nous permettra de les réaliser. Votre régime de retraite est un élément qui peut fortement y contribuer. En effet, à certaines conditions, vous pouvez être admissible à une rente dès l'âge de 50 ans.

Pour en savoir plus sur votre situation, consultez votre *Relevé annuel* du régime de retraite de l'industrie de la construction que vous avez reçu au mois d'août ou de septembre. Si vous ne l'avez pas reçu, communiquez avec le service à la clientèle de la Commission de la construction du Québec (CCQ) pour l'obtenir.

### Si vous ne recevez pas déjà une rente du régime de retraite, votre relevé indique :

- ✓ les montants que vous avez accumulés dans le régime de retraite;
- ✓ la date à laquelle vous serez admissible à recevoir une prestation du régime;
- ✓ les prestations qui peuvent vous être payées;
- ✓ une projection des montants que vous pouvez accumuler en continuant à travailler dans l'industrie de la construction;
- ✓ les prestations payables à votre conjoint ou à votre succession si vous décédez.

Si vous avez des questions, vous pouvez également discuter avec un spécialiste de votre régime de retraite en communiquant avec le service à la clientèle de la CCQ.

Il n'y a pas d'âge pour commencer à penser à son autonomie financière. Pourquoi attendre ?



# S'INITIER À LA COURSE À PIED

**1, 2, 3, bougez !**

Nathalie Côté, journaliste

**Courir? Rien de plus facile, à condition de partir du bon pied!  
Avant de s'élancer sur le bitume pour battre des records, on choisit  
un bon programme d'entraînement et des chaussures adéquates.  
Voici quelques conseils pour y parvenir.**

Contrairement à la croyance, donner son 110 % à l'entraînement n'est pas un gage de succès, au contraire. Courir trop rapidement, trop longtemps et trop souvent est l'erreur la plus fréquente chez les débutants, constate Jean-Yves Cloutier, entraîneur et coauteur du livre *Courir au bon rythme*. « Souvent, la personne est très motivée. Elle va courir tous les jours en essayant constamment de battre son record, mais elle risque de se blesser. Il vaut mieux rester sur son appétit pour laisser notre musculature s'adapter à l'effort », explique-t-il. Il faut aussi garder en tête que, à chaque foulée, les articulations doivent supporter l'équivalent de 3 à 5 fois le poids de son corps, ce qui représente tout un choc! Avant de commencer un entraînement, il est d'ailleurs préférable d'en discuter avec son médecin, surtout si on éprouve des problèmes de santé ou qu'on a remis ses espadrilles depuis longtemps.

## Trouver son rythme

Les coureurs plus expérimentés gagnent aussi à réduire un peu leur vitesse. « S'entraîner, ce n'est pas relever un défi ou faire une compétition chaque jour. Il s'agit de conditionner progressivement le corps à l'exercice et aux efforts. Courir plus lentement permet à plusieurs athlètes de dépasser le niveau atteint », assure M. Cloutier. La fréquence idéale est de trois ou quatre entraînements par semaine en évitant de passer plus de deux jours sans courir.

## Le bon programme

Pour courir de façon sécuritaire, M. Cloutier recommande de choisir un programme d'entraînement et de s'y tenir, quitte à le changer par la suite s'il nous déplaît. « Un bon programme doit être efficace et évoluer pour continuer de convenir année après année, note M. Cloutier. Il devrait présenter des défis à relever tout en proposant des cibles suffisamment accessibles et raisonnables afin que l'expérience demeure agréable. » Ainsi, un entraînement improvisé risque de s'avérer moins efficace.

## Trouver chaussure à son pied

Se procurer une bonne paire de chaussures est primordial, quand on prévoit se mettre à la course. C'est LA pièce d'équipement sur laquelle il ne faut jamais lésiner. Selon M. Cloutier, on peut s'attendre à payer entre 150 et 200 \$. Cela dit, le prix, la marque et l'allure sont de piètres guides, quand vient le temps de dénicher le modèle qui nous convient. Rien ne vaut un essayage en compagnie d'un conseiller, qui nous fera probablement faire quelques foulées pour étudier notre façon de courir et ainsi nous proposer les modèles de chaussures les mieux adaptés. Il faut aussi se rappeler que les souliers de sport ne sont pas éternels. En effet, leur durée de vie est d'environ 800 kilomètres. Si les chaussures contribuent à atténuer les chocs, il demeure préférable de courir sur une surface moins dure. La pelouse d'un parc, une piste cyclable en poussière de pierre ou un sentier de terre battue conviennent parfaitement. En ville, on privilégie l'asphalte aux trottoirs, lorsqu'il est sécuritaire de le faire.

## L'échauffement, c'est gagnant!

Lors d'une séance d'entraînement, il est préférable de commencer par une période d'échauffement afin de préparer le corps à l'activité physique. Quelques minutes de marche ou de course lente peuvent suffire à échauffer les muscles. Certains en profitent pour faire des étirements afin de réduire les risques de blessure, mais ces bienfaits sont contestés. Il vaut donc mieux respecter ses limites, si on choisit de s'étirer. « Dès le moment où la tension de l'étirement se fait sentir, maintenez la pose et n'allez pas plus loin », recommande M. Cloutier. Ce dernier conseille aussi une période de retour au calme après l'entraînement grâce à quelques minutes de marche ou de course lente qui peuvent être accompagnées d'étirements.

## De bonnes habitudes qui rapportent

Il n'existe aucun régime miracle pour les coureurs, outre le fait d'adopter une alimentation saine. Selon M. Cloutier, les gels énergétiques à consommer pendant la course peuvent aider un athlète à terminer un marathon en compétition, mais sans plus. Pour ce qui est de l'hydratation, le spécialiste recommande de boire environ 375 ml d'eau toutes les 30 minutes de course. « Les boissons sportives de type Gatorade peuvent aider à récupérer les sels minéraux perdus dans la sueur », explique-t-il. Les boissons énergisantes contenant de la caféine et de la taurine sont toutefois à éviter.

Évidemment, le sommeil a aussi son rôle à jouer dans nos performances sportives. Réduire ses heures de sommeil pour s'entraîner risque d'avoir un effet négatif sur les gains réalisés en courant. « Idéalement, on devrait se lever sans réveil-matin, sans quoi on diminue notre récupération », rappelle M. Cloutier. Une bonne préparation est donc essentielle pour s'initier à la course à pied, mais parions que les bienfaits de cette nouvelle routine en vaudront largement l'effort!

## COURIR L'HIVER

Une fois bien échauffés, les coureurs sont moins sensibles aux températures hivernales. Certains préfèrent d'ailleurs courir pendant la saison froide. Voici quelques conseils pour leur emboîter le pas.

### S'habiller en pelures

La première couche sert à éloigner la sudation. La deuxième, qu'on peut doubler au besoin, contribue à nous préserver du froid. Enfin, la couche extérieure nous protège du vent, de la pluie et de la neige.

### Protéger ses extrémités

On s'offre une tuque conçue avec des matériaux de haute technologie qui couvre les oreilles en évacuant le surplus de chaleur. Même chose pour les gants ou les mitaines.

### Prévenir les accidents

Les plaques de glace recouvertes d'une fine couche de neige, les trous et les flaques d'eau représentent autant d'obstacles pour le coureur. On réduit notre vitesse et la longueur de notre foulée pour conserver un bon équilibre. Il est à noter que les semelles dotées de petits crampons offrent une meilleure adhérence.

### Être visible

Le soleil brille moins longtemps au cours des mois d'hiver. Si on prévoit courir le soir, on se procure des bandes réfléchissantes à porter sur nos vêtements afin d'être bien visible des automobilistes.

### Courir à l'intérieur

Si la température refroidit nos ardeurs, on peut rester à l'intérieur et courir sur une piste d'athlétisme ou sur un tapis roulant, qu'on incline de 1 % pour reproduire la résistance du vent.

(Source : *Courir au bon rythme*, Jean-Yves Cloutier et Michel Gauthier, Éditions La Presse.)





## La gestion des cadeaux : UN BEAU CASSE-TÊTE !

**Le monde de surconsommation dans lequel on vit incite beaucoup de gens à faire plaisir à ceux qui les entourent de façon excessive. Zoom sur des solutions pour mieux gérer la distribution de surprises.**

Même si Noël est une fête de réjouissances et de retrouvailles familiales, il est malheureusement aussi associé à une période de stress où le poids des dépenses se fait trop souvent sentir. Afin de garder le contrôle sur nos dépenses, il est fortement conseillé d'inclure les cadeaux au budget annuel. Il est d'ailleurs possible de créer un budget électronique qui s'ajuste en temps réel grâce à certaines applications financières. C'est le cas de *Mint: Money*, une application gratuite qui aide les consommateurs en les informant de leur solde au fur et à mesure qu'ils magasinent leurs cadeaux.

### Alléger le magasinage de Noël

L'organisation et la planification sont essentielles, quand il s'agit de simplifier le magasinage des Fêtes. On tente de s'y prendre à l'avance et, surtout, de partir avec une liste bien détaillée en main. Les noms de toutes les personnes à qui l'on souhaite réellement faire un cadeau doivent figurer sur celle-ci. C'est le moment de reconsidérer

nos priorités. Est-il vraiment nécessaire de faire un cadeau aux personnes qu'on ne fréquente qu'une fois par année? Est-ce que notre douce moitié sera vraiment heureuse de savoir qu'on a empiété sur le budget des vacances pour lui offrir un plus gros présent? L'application *Cadeaux de Noël - iChristmasGift*, gratuite sur App Store, permet de regrouper toutes les informations nécessaires dans notre téléphone intelligent.

### Faire ses achats en ligne

Non seulement le magasinage en ligne s'avère une option plus qu'avantageuse pour sauver du temps et de l'énergie dans les déplacements, mais il est également pratique lorsqu'on cherche les meilleurs prix. Pour profiter des soldes, on pense entre autres aux ventes reliées à l'Action de grâces américaine, le désormais célèbre Black Friday (27 novembre, cette année) et le Cyber lundi (30 novembre), deux événements qui peuvent nous faire économiser gros.

### Gérer les excès

Quelqu'un de la parenté offre un cadeau d'une valeur démesurée à notre progéniture et cela nous rend mal à l'aise? Pire, on se demande maintenant si on est tenu d'offrir un cadeau aussi gros aux enfants de cette généreuse personne? Ici, la solution est de ne pas hésiter à donner notre avis de façon respectueuse. Par exemple, on peut suggérer à nos proches, dorénavant, de ne pas dépasser un certain montant afin que nos enfants ne se

créent pas d'attentes irréalistes dans le futur. Néanmoins, la psychothérapeute Martine Valton Jouffroy reste ouverte aux exceptions : « Un cadeau de grande valeur n'est intéressant que lorsqu'il est rare », soutient-elle.

Si le problème est l'abondance de présents, on peut proposer à ceux qui en donnent trop d'offrir des activités à faire avec les enfants au lieu des traditionnels jouets. Une journée dans un parc d'attractions, des billets de cinéma ou un cours de musique feront doublement plaisir aux enfants, qui recevront une bonne dose d'amour et d'attention et qui garderont un souvenir mémorable de l'aventure. « Les cadeaux ne sont que des objets qui plaisent le temps que l'intérêt le permet et, bien souvent, ce laps de temps est très court », conclut Mme Valton Jouffroy.

### Un retour à l'essentiel

La période des Fêtes doit avant tout être un moment où il fait bon festoyer en famille. En amorçant dès maintenant une discussion au sujet de la surconsommation avec nos proches, nous pouvons être surpris de leur réceptivité. Peut-être souhaitent-ils également que décembre soit un mois plus serein, loin du stress engendré par la folle course aux cadeaux qui revient chaque année. Si les points de vue divergent au sein d'une même famille, il est alors important de trouver un compromis afin que tout le monde se sente à l'aise. Après tout, l'important est de passer du temps avec ceux que l'on aime dans l'harmonie et la joie.



## 10 trucs sensés pour bien gérer l'achat de cadeaux

1. Faire un budget pour les cadeaux et le respecter.
2. Prévoir et acheter les cadeaux tout au long de l'année, et profiter des soldes.
3. Offrir un cadeau recyclé ou en confectionner un.
4. Organiser une activité au lieu de donner des cadeaux.
5. Offrir son temps en cadeau. On peut aider à faire des travaux de rénovation, par exemple.
6. En famille, faire une pige pour les adultes et une pour les enfants.
7. Éviter d'acheter les cadeaux à crédit.
8. Magasiner seul. On pèsera davantage le pour et le contre d'une dépense, et on ne sera pas tenté de dépenser plus.
9. Vider les comptes des points accumulés pour payer les présents : Air Miles, Aéroplan, cartes de crédit...
10. Magasiner en ligne afin de trouver les meilleurs prix sans dépenser un sou en essence. Plusieurs sites offrent même la livraison gratuite à l'achat d'un certain montant.

