

Présent dans votre milieu !  
**LE RÉSEAU  
D'INTERMÉDIAIRES**

Bien dans sa tête  
**QUAND LA  
MORT FRAPPE**

On aura tout vu !  
**MAUX DE DOS :  
CE QU'IL FAUT SAVOIR**

# Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 15 | Numéro 1 | **HIVER 2016**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction

**MÉDIC**  
construction

## Un temps pour soi

**Parents et amoureux...  
À LA FOIS !**

### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
DOSSIER SPÉCIAL	3
Le Réseau d'Intermédiaires présent dans votre milieu !	
ON AURA TOUT VU !	4
Maux de dos : ce qu'il faut savoir	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Quand la mort frappe 1, 2, 3, BOUGEZ !	7
Deux sports d'hiver à découvrir	
ÊTRE PARENT	8
Parents et amoureux... à la fois !	
LES FINS MAUX DE BOB	8



COMMISSION  
DE LA CONSTRUCTION  
DU QUÉBEC

## Mot du Comité

Selon Statistique Canada, de 70 à 85 % des gens souffriront d'un mal de dos au moins une fois au cours de leur vie. Hélas, les lombalgies, les entorses, les hernies discales et les autres douleurs dorsales s'installent souvent à demeure chez leurs victimes, qui ne savent plus de quelle façon mettre fin à leur cauchemar. Comment distinguer les différents troubles du dos? Quels spécialistes peut-on consulter? Peut-on prévenir ces problèmes de santé? La journaliste Amélie Cournoyer s'est penchée sur la question et nous présente un dossier complet dans la section « On aura tout vu ! ».

Comme la saison froide est inévitable dans notre belle province, aussi bien faire contre mauvaise fortune bon cœur en profitant de cette période d'hivernation pour soigner nos petits maux. C'est le moment idéal pour passer chez le dentiste, commander les lunettes qu'on devrait porter depuis longtemps ou rendre visite à notre médecin de famille. Cette remise à neuf devrait nous permettre d'être en pleine forme pour accueillir le printemps. On profite de nos temps libres pour chouchouter ceux qu'on aime et s'autoriser quelques rendez-vous galants avec notre douce moitié. Après tout, le retour à l'école, la frénésie automnale et la période des Fêtes nous ont laissé bien peu de temps pour accorder à notre couple l'attention qu'il mérite. À ne pas manquer : les conseils de notre journaliste Annie Turcotte pour entretenir la flamme dans la chronique « Être parent ».

Après ces heures de *cocooning*, vous serez certainement assez ragaillardi pour oser prendre part à quelques escapades extérieures en famille ou entre amis. Si vous souhaitez faire autre chose que des glissades traditionnelles ou du patin à glace, consultez notre section « 1, 2, 3, bougez ! ». Peut-être aurez-vous l'occasion de dévaler une pente à vélo à pneus surdimensionnés ou d'explorer de jolis sentiers grâce au ski-raquette. Gardez en tête que, quelle que soit l'activité choisie, le plus important est de dépenser de l'énergie... en bonne compagnie.

En attendant le retour des beaux jours, ne gardez que le meilleur de l'hiver : un chocolat chaud dégusté après une journée à l'extérieur, de grasses matinées bien méritées, des petits plats mijotés qui embaument la maison, la magie d'une tempête de neige... Il n'appartient qu'à vous de mettre un peu de chaleur dans la saison froide. Santé !

### 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, chef de section, création, Web et marketing à la 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

### LE PÈSE-PERSONNE : un allié dont il faut se méfier !

Le fait de se peser fréquemment n'est pas aussi anodin qu'on pourrait le croire, surtout chez les jeunes. Des chercheurs de l'Université du Minnesota qui ont suivi 2 000 adolescents et jeunes adultes sur une période de 10 ans jugent que les médecins devraient s'attarder à la relation que leurs patients entretiennent avec le pèse-personne et les conséquences d'un tel comportement. Selon les résultats de l'étude, ceux qui montent régulièrement sur la balance ont en général une moins bonne estime d'eux-mêmes, sont plus soucieux de leur poids et risquent davantage de souffrir de dépression. (Source : lapresse.ca.)

### Qui mange mieux SERA PLUS HEUREUX

On connaissait déjà les bienfaits d'une alimentation équilibrée sur la santé physique, mais voilà que les résultats partiels d'une vaste étude espagnole démontrent que le fait de bien manger a aussi une incidence sur l'état d'esprit. Les chercheurs du Sun Project ont suivi plus de 15 000 personnes pendant une moyenne de 8 ans afin de déterminer l'effet de leur nutrition sur leur santé mentale. En tenant compte de la qualité du régime alimentaire des participants, les chercheurs ont pu prouver que ceux dont l'alimentation était majoritairement composée de fruits et légumes, de céréales entières, de légumineuses, de poissons et de fruits de mer étaient moins sujets à souffrir de dépression. La viande rouge, les gras saturés, les boissons sucrées et l'alcool sont donc à réserver pour les grandes occasions. (Source : lactualite.com.)



### POURQUOI LES FEMMES vivent-elles plus longtemps ?

Au Canada, l'espérance de vie se situe à 83 ans pour les femmes, alors qu'elle atteint seulement 79 ans chez les hommes. Mais d'où vient cette disparité? Des démographes et des gérontologues américains ont confirmé que cet écart est plutôt récent et que la biologie n'en est pas la seule cause. En effet, l'inégalité entre l'espérance de vie des deux sexes serait due aux maladies cardiovasculaires, qui frappent plus fréquemment les hommes, de même qu'à la manière dont ces derniers emmagasinent le gras. La façon dont le corps masculin répartit les tissus adipeux aurait une incidence sur la santé du cœur. Les chercheurs ont eu accès à une vaste base de données sur la mortalité des gens nés entre 1800 et 1935 dans 13 pays, dont le Canada. (Source : lactualite.com.)



### LA MARCHE PEUT CONTRER les effets de l'immobilité !

Si vous passez de longues heures assis, vous connaissez sûrement l'inconfort et les tensions qui en découlent souvent. Bonne nouvelle : des chercheurs de l'Université du Missouri, aux États-Unis, ont démontré qu'une marche de 10 minutes était suffisante pour contrer les effets négatifs d'une longue période immobile. Selon les scientifiques, l'artère poplitée, qui contribue à la circulation du sang dans le bas du corps, voit son débit réduit lorsque le corps se trouve en position assise. Faire quelques pas permettrait à l'artère de retrouver toute l'élasticité nécessaire à un fonctionnement optimal. (Source : lapresse.ca.)



### Les asthmatiques GAGNENT à faire du sport

On a longtemps cru que l'asthme et l'exercice physique ne faisaient pas bon ménage, mais les chercheurs de plusieurs institutions québécoises ont récemment démontré le contraire. En effet, un asthmatique pratiquant régulièrement un sport a jusqu'à deux fois et demie plus de chances de maîtriser les symptômes de sa maladie qu'une personne qui ne fait aucune activité physique. Afin d'éviter un trop grand essoufflement pouvant mener à une crise d'asthme, le professeur Simon Bacon, de l'Université Concordia, recommande d'avoir recours à son inhalateur avant l'activité physique et de prendre le temps de récupérer après l'effort. De toute façon, nul besoin de s'épuiser à la tâche : 30 minutes d'une activité comme le yoga, la marche ou le vélo suffisent pour atténuer les symptômes de la maladie. Les conclusions de l'étude ont paru dans la revue *BMJ Open Respiratory Research*. (Source : lapresse.ca.)



RÉSEAU  
D'INTERMÉDIAIRES

# Le Réseau d'Intermédiaires PRÉSENT DANS VOTRE MILIEU !



**Un Intermédiaire est une personne reconnue par son association afin de venir en aide à ses collègues aux prises avec des problèmes d'alcoolisme, de jeu compulsif ou de toxicomanie en milieu de travail.**

Cette personne peut être aussi bien un employeur qu'un salarié. Ce peut également être un membre du personnel des associations syndicales et patronales, comme une secrétaire, par exemple, ou un conseiller. En fait, ce qu'il importe de savoir, c'est que cette personne n'est pas un travailleur social, un médecin ou un expert de la toxicomanie. C'est un bénévole de l'industrie de la construction, qui a reçu une formation pour faire de la prévention et de l'intervention en alcoolisme, autres toxicomanies et jeu compulsif dans son milieu de travail.

## Un agent de changement et son réseau

Les Intermédiaires forment un réseau d'entraide et d'écoute qui regroupe quelques centaines de personnes. Ils assurent un suivi confidentiel auprès de ceux qui sollicitent leur soutien. Ils ne prennent ainsi personne en charge, mais orientent et facilitent les démarches. Ils sont des agents de changement dans leur milieu.

En 1996, le Réseau d'Intermédiaires s'est donné un logo aligné sur les valeurs qu'il véhicule. Les éléments auxquels il s'apparente font référence au soutien mutuel qui est au cœur de l'action des Intermédiaires et au côté humain de leur rôle.

## Comment devient-on Intermédiaire ?

Bien qu'il soit bénévole, l'Intermédiaire a reçu une formation conçue par le Comité de promotion des avantages sociaux de l'industrie de la construction et donnée par son association patronale ou syndicale. Cette formation l'a habilité à bien jouer son rôle dans son milieu.

La formation des Intermédiaires vise l'acquisition de moyens de communication permettant aux Intermédiaires de rejoindre les travailleurs et les employeurs aussi bien dans leur milieu de travail que dans leur milieu de vie. Les Intermédiaires y apprennent à connaître les Services de prévention et d'intervention en alcoolisme, autres toxicomanies et jeu compulsif offerts par l'industrie de la construction; ils sont sensibilisés à ces problématiques; ils sont familiarisés avec les modes d'intervention pratiques et avec le *Répertoire des ressources spécialisées dans ce domaine*; ils sont informés sur les différents régimes d'assurance et sur les dispositions relatives aux cures de désintoxication. La formation se donne en une séance d'une journée.

## QUI PEUT DEVENIR INTERMÉDIAIRE, QUAND ET COMMENT ?

### Qui ?

Toute personne œuvrant dans l'industrie de la construction, souhaitant venir en aide bénévolement à ses collègues de travail aux prises avec des problèmes de toxicomanie et de jeu, qui est prête à suivre la formation donnée par son association.

### Quand ?

Il n'y a pas de moment particulier pour le recrutement des Intermédiaires par les associations. Aussi, c'est en tout temps que l'on peut manifester, à un représentant de son association syndicale ou patronale, son intérêt pour suivre la formation.

### Comment ?

En suivant la formation des Intermédiaires offerte par son association.

## QUEL EST SON RÔLE ?

### La prévention

En matière de prévention, l'Intermédiaire joue un rôle de premier plan en sensibilisant ses collègues de travail aux conséquences de diverses dépendances. Il les informe aussi sur les Services de prévention et d'intervention en alcoolisme, autres toxicomanies et jeu compulsif offerts par l'industrie de la construction.

### L'intervention

L'Intermédiaire accueille, écoute, informe, soutient et aide la personne aux prises avec un problème en l'orientant vers les ressources disponibles.

## LE FER-DE-LANCE DU SERVICE

L'Intermédiaire contribue à une meilleure qualité de vie dans l'industrie. Il est un agent de changement et, à ce titre, il favorise un meilleur climat de travail pour ses collègues. Il prend la parole pour sensibiliser et il écoute et guide pour intervenir efficacement.

Si la concertation entre les partenaires et les gens de l'industrie est la pierre angulaire du programme, on peut certes dire que le Réseau d'Intermédiaires en est le fer-de-lance.

Plusieurs centaines de milliers de Québécois sont aux prises avec des souffrances dorsales. Cependant, on en connaît encore très peu sur ce qu'on a déjà surnommé « le mal du siècle ». Radiographie d'un trouble sournois auquel il peut être difficile de tourner le dos...

On oublie généralement que le mal de dos n'est pas une maladie en soi, mais le résultat d'une condition sous-jacente. On mêle lumbago et lombalgie, hernie discale et sciatique... Et qui sait ce que signifie vraiment « dorsalgie »? Bref, pour le commun des mortels, les douleurs autour de la colonne vertébrale s'avèrent tellement mystérieuses qu'elles finissent par avoir le dos large!

Pour clarifier le tout, nous avons consulté D<sup>re</sup> Danica Brousseau, chiropraticienne, 2<sup>e</sup> vice-présidente de l'Ordre des chiropraticiens du Québec et professeure clinicienne à l'Université du Québec à Trois-Rivières, ainsi qu'Olivier Portelance-Hudon, physiothérapeute aux cliniques Dynax Physio de Mascouche et de Montréal.

## Comment réagir?

Lorsqu'une douleur au dos se manifeste, la règle d'or est de consulter un professionnel de la santé afin qu'il évalue la région atteinte. De plus, il importe de faire une petite autoanalyse qui nous permettra de trouver les causes possibles du problème et de savoir comment éviter les récurrences. On peut aussi appliquer

## Savoir de quoi l'on parle

Dans une grande proportion des cas, il est impossible de déterminer l'origine exacte d'un mal de dos, les connaissances scientifiques actuelles ne permettant pas de poser un diagnostic précis avec assurance. C'est pourquoi il importe d'être à l'écoute de son corps et des signes qu'il nous envoie. Voici un petit lexique des termes fréquemment entendus :

### DORSALGIE

Douleur localisée dans le haut du dos, entre les épaules et la taille (région dorsale).

### LOMBALGIE

Douleur localisée dans le bas du dos (région lombaire).

### ENTORSE

Élongation d'un muscle ou d'un ligament causée par un effort musculaire inhabituel important ou mal exécuté, un faux mouvement ou un mouvement brusque. Le temps de récupération varie de quelques semaines à plusieurs mois.

### LUMBAGO

Communément appelé « tour de reins », il s'agit d'une forme bénigne d'entorse lombaire. Le lumbago procure une douleur subite et intense, qui peut s'accompagner d'un sentiment de blocage dans le bas du dos. Il survient après un effort, lors d'un faux mouvement ou en vaquant à ses activités quotidiennes. C'est l'inflammation qui cause de la douleur et celle-ci ne dure généralement que quelques jours.

### HERNIE DISCALE

Elle se produit lorsqu'un disque intervertébral est endommagé par une fissure ou une déchirure, ce qui permet à la masse gélatineuse qui se trouve à l'intérieur du disque de se déplacer ou de sortir de sa cavité. La hernie discale est souvent non douloureuse, mais elle peut provoquer une douleur aiguë et locale, ou même irradiante si elle comprime un nerf. Cette pathologie survient généralement entre 25 et 45 ans. La récupération est plus ou moins longue selon les cas.

### SCIATALGIE

Douleur qui se situe le long du parcours du nerf sciatique, de la fesse jusqu'au pied. Elle est causée par l'irritation ou l'inflammation d'une ou de plusieurs racines du nerf sciatique. Elle peut s'accompagner de fourmillements, d'engourdissements ou de faiblesse musculaire. La récupération est plus ou moins longue selon la cause de la sciatologie.

### ARTHROSE

Usure normale des articulations qui peut parfois être excessive et provoquer de l'inflammation ou des douleurs. Souvent asymptomatique, cette condition prend plusieurs années à se développer et la douleur peut s'installer de façon sournoise. L'intensité des symptômes n'est pas liée à la sévérité de l'arthrose. Bien que cette condition ne soit pas réversible, elle n'est pas synonyme de douleur perpétuelle.



## LA PRÉVENTION A BIEN MEILLEUR GOÛT!

Les maux de dos s'en prennent indifféremment aux femmes, aux hommes, aux jeunes et aux personnes âgées, mais les gens qui ont un surplus de poids, qui doivent régulièrement lever de lourdes charges, qui restent assis plusieurs heures d'affilée chaque jour, qui font peu d'activité physique ou qui adoptent de mauvaises postures sont plus à risque.

On prévient donc le mal de dos en maintenant un poids santé... et un dos en santé.

### Voici quelques trucs pour y parvenir :

- ★ On fait de l'exercice physique régulièrement et on renforce les muscles entourant la colonne vertébrale.
- ★ On évite les torsions.
- ★ On fléchit les genoux et on garde le dos droit pour soulever des charges lourdes ou pour se pencher vers l'avant.
- ★ On évite de se croiser les jambes.
- ★ On améliore ses habitudes de vie (avoir une alimentation saine, cesser de fumer, etc.).
- ★ On revoit ses habitudes de travail (ergonomie du poste de travail, méthodes de soulèvement des charges, surveillance des mouvements répétitifs, etc.).
- ★ On évite de rester assis pendant de longues périodes. Si l'on exerce un métier qui implique d'être sédentaire, on change de position et on bouge régulièrement pendant la journée.
- ★ On dort sur le côté avec un oreiller entre les jambes ou sur le dos avec un oreiller sous les genoux.

# MAUX DE DOS QU'IL FAUT SAVOIR

de la glace au cours des 24 à 48 premières heures à raison de 10 minutes toutes les deux heures. Quand la douleur aiguë s'est estompée et que l'inflammation a diminué, c'est le moment de mettre de la chaleur afin de détendre les muscles endoloris. On prend également un peu de repos tout en conservant une certaine mobilité en fonction de l'intensité de la douleur. On sait maintenant que les douleurs lombaires ont tendance à devenir chroniques lorsque l'individu est inactif.

Les premiers jours, la personne qui veut soulager ses symptômes peut prendre de l'acétaminophène (de type Tylenol), un anti-inflammatoire (de type Advil) ou un relaxant musculaire (de type Robaxacet ou Myoflex), selon l'avis du pharmacien. Aucun médicament ne guérit le mal de dos, il ne fait que soulager la douleur sur une courte période. Si la douleur persiste plus de 48 à 72 heures ou qu'elle s'aggrave, on consulte. Il faut à tout prix éviter de retarder un diagnostic en camouflant la douleur à plus long terme en prenant des médicaments en vente libre.

Si la blessure survient sur le lieu de travail, elle doit être déclarée à l'employeur et être rapidement évaluée par le médecin, au cas où une demande d'indemnité à la CSST serait nécessaire.

## Connaître les professionnels du dos... et les différents traitements

En règle générale, les douleurs au dos requièrent une évaluation et un traitement proactif, même si les symptômes ont disparu. Il faut savoir qu'une personne qui a déjà souffert d'un mal de dos est plus sujette à en développer d'autres, puisqu'une zone de fragilité s'est créée. Le **médecin de famille** demeure une bonne porte d'entrée pour obtenir une idée du diagnostic et un éventuel référencement. Sinon, le **chiropraticien** et le **physiothérapeute** travaillent tous deux dans le domaine neuromusculosquelettique : l'un davantage en manipulation vertébrale et l'autre en réadaptation. L'**ostéopathe** et le **massothérapeute** peuvent leur prêter main-forte avec des thérapies manuelles qui contribueront au soulagement de la douleur et au relâchement des tensions, un domaine dans lequel l'**acupuncteur** peut aussi intervenir.

Dans tous les cas, pour prévenir les récurrences ou la chronicité de la douleur, des modifications doivent être apportées quant aux habitudes de vie, aux méthodes de travail et à l'hygiène posturale. Le **chiropraticien**, le **physiothérapeute** et le **kinésiologue** peuvent émettre des recommandations et enseigner des exercices visant notamment le renforcement des muscles qui supportent la colonne vertébrale. Quant à l'**ergothérapeute** et à l'**ergonome**, ils travaillent respectivement à la réinsertion dans le milieu de travail et à l'amélioration du poste de travail.

Certaines conditions plus sévères nécessiteront des interventions mineures, telles que des infiltrations de corticoïdes. Plus rarement, et en dernier recours, une intervention chirurgicale pourra être envisagée. À ce stade, c'est le **physiatre**, l'**orthopédiste** ou d'autres spécialistes médicaux, comme le **neurologue** ou le **neurochirurgien**, qui prendront le dossier en main.



## Un peu d'anatomie...

Le support du dos, c'est la colonne vertébrale. Elle est constituée d'une moyenne de 31 vertèbres osseuses superposées à partir du cou (région cervicale) jusqu'au coccyx, en passant par le haut du dos (région dorsale), le bas du dos (région lombaire) et le sacrum. Entre chacune de ces vertèbres se trouvent des cartilages fibreux et élastiques appelés « disques intervertébraux ». Autour de la colonne, on trouve des muscles, des tendons, des ligaments ainsi que des nerfs..., et toutes ces structures peuvent être en cause lors d'une douleur au dos !



## Quelques statistiques

Parmi tous les cas de blessures liées au travail traités par la CSST entre 2011 et 2014, 27 % concernaient un trouble musculosquelettique, soit 22 961 cas. La moitié d'entre eux se rapportaient spécifiquement au dos. De plus, la région lombaire (le bas du dos) était en cause dans 75 % des problèmes de dos.



## Attention aux symptômes neurologiques !

Les engourdissements, la faiblesse musculaire, les picotements ainsi que la perte ou l'exacerbation des sensations dans les membres inférieurs sont tous des symptômes neurologiques. Ils nécessitent de consulter dans les plus brefs délais, sans toutefois accourir aux urgences. Par contre, les troubles urinaires et fécaux ainsi que la perte de sensibilité qui touche les organes génitaux, les jambes et les pieds sont des symptômes qui requièrent une consultation plus urgente.



## Se prendre en charge... un mal nécessaire !

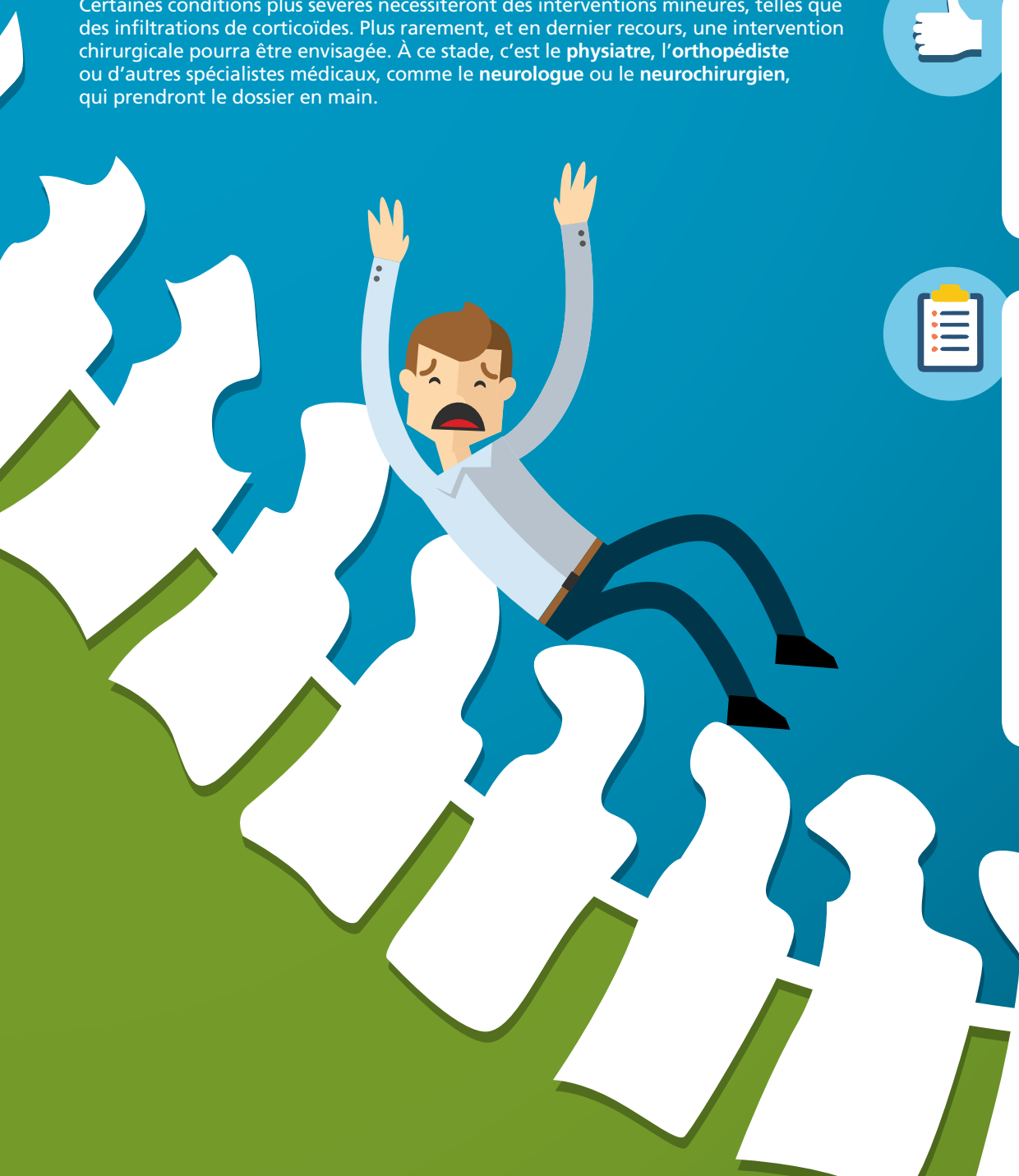
Les études scientifiques ont du mal à démontrer quel traitement est le plus efficace pour soulager les maux de dos, mais la prise en charge active par la personne est indispensable au succès de sa réadaptation. Ainsi, pour faire un pied de nez aux maux de dos, on ne peut pas s'arrêter au traitement reçu, il faut aussi se prendre en main !



## Ce que disent ma radiographie et ma résonance magnétique

Il vaut mieux se montrer prudent avec « les trouvailles radiologiques ». La hernie, la dégénérescence discale et l'arthrose, par exemple, sont des conditions asymptomatiques chez une grande proportion d'individus. Même si l'on diagnostique l'une d'elles grâce aux techniques d'imagerie médicale, on n'a pas forcément trouvé l'origine de la douleur. Celle-ci peut tout aussi bien avoir une cause sous-jacente ou qui est invisible à l'imagerie, comme une atteinte musculaire ou ligamentaire.

En cas de mal de dos, le corps médical déconseille donc de faire des radiographies ou des résonances magnétiques, à moins de soupçonner une fracture ou une pathologie plus grave, comme une tumeur. Pour trouver l'origine d'une douleur au dos, la meilleure option reste l'examen clinique.



## QUAND LA MORT FRAPPE



**Tout le monde est un jour ou l'autre touché par la mort d'un proche, que ce soit un parent, un ami, un conjoint ou un collègue. Les émotions ressenties peuvent varier en intensité, mais elles sont inévitables. Voici quelques conseils pour mieux vivre son deuil.**

Dans les semaines et les mois suivant le décès, les personnes endeuillées vivent un véritable tourbillon émotionnel. Elles traversent différentes étapes, mais ne le font pas de façon linéaire. « À l'exception du déni, les gens peuvent faire des allers-retours de l'une à l'autre », signale Suzanne Bernard, thérapeute du deuil et auteure des livres *Et si la mort m'aidait à vivre ?* et *Perdre sans se perdre*.

### Les étapes du deuil

**LE CHOC** : en apprenant la nouvelle, la personne se sent anesthésiée, comme si ses émotions étaient gelées. Elle peut avoir l'impression de vivre un cauchemar qui finira par se terminer.

**LE DÉNI** : la personne essaie d'oublier et de ne pas penser au décès de l'être cher. Souvent, elle bloque l'expression de ses émotions parce qu'elle ignore comment faire autrement ou par crainte d'être submergée. L'endeuillé peut se lancer dans toutes sortes d'activités, sombrer dans l'alcool ou la drogue, tenter de remplacer la personne décédée par une autre, chercher un coupable, etc.

**L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS** : la tristesse et la souffrance surgissent, s'accompagnant parfois de la perte du goût de vivre. Il arrive aussi que la personne soit en colère parce qu'elle se sent abandonnée. Elle risque alors de déplacer ce sentiment et d'éprouver de la colère envers elle-même en l'associant à un sentiment de culpabilité, ou encore envers d'autres individus (soignants, parents, amis, etc.). Il est aussi possible de ressentir une certaine libération, par exemple, quand on envisage de retrouver sa liberté après s'être occupé longtemps d'une personne malade.

**LES TÂCHES RELIÉES AU DEUIL** : les gestes comme régler la paperasse, se défaire des vêtements du défunt et ranger ses photos dans un album contribuent à faire progresser le deuil. C'est un signe que l'endeuillé est en voie d'accepter la mort de l'être cher.

**LA DÉCOUVERTE DU SENS** : c'est le moment où l'on parvient à retenir des éléments positifs de cette expérience. On constate qu'on a appris sur soi et sur les autres et qu'on dispose de ressources insoupçonnées en cas d'épreuve.

**LE PARDON** : la personne élimine les résidus de colère et de culpabilité qu'elle peut ressentir.

**L'HÉRITAGE** : c'est l'étape qui marque la fin du deuil. Elle consiste à prendre conscience de ce qu'on a appris auprès de l'être aimé et à l'incorporer à sa vie.

### Prendre le temps

Il n'existe pas d'échéance idéale pour vivre les étapes d'un deuil. Le processus peut prendre plusieurs mois, voire un an ou deux. Lorsqu'il s'agit d'un suicide, d'une mort violente ou de celle d'un enfant, par exemple, la guérison est généralement plus longue et plus difficile. « C'est parce que ces décès ne sont pas dans l'ordre des choses, souligne M<sup>me</sup> Bernard. Normalement, ce sont les enfants qui enterrent leurs parents, pas l'inverse. » Souvent, ces personnes endeuillées auront besoin de l'aide d'un professionnel, comme un psychologue, pour s'en sortir. Ça peut aussi être le cas pour des deuils plus « normaux ».

La plupart des gens aimeraient sauter les différentes étapes du deuil afin de rapidement se sentir mieux. Malheureusement, il n'est pas possible de les vivre en

accéléré : on doit prendre le temps qu'il faut. « Le problème, c'est que nous sommes dans un monde d'urgence, constate la thérapeute. Il y a une grande tendance à vouloir faire les cérémonies et les rituels très rapidement, mais ça n'aide pas à bien entamer le deuil. » C'est la même chose pour la crémation, toujours plus populaire. « Parfois, la personne est correcte le matin et, deux jours plus tard, ses cendres sont dans une urne, illustre M<sup>me</sup> Bernard. Voir le corps de la personne décédée aide à prendre conscience de la réalité de la mort. » Or, bien des gens préfèrent ne pas voir le corps, craignant d'être happés par la tristesse. Cependant, on ne peut pas fuir ses émotions éternellement et, si le deuil n'est pas bien vécu, il peut facilement dégénérer. « Un deuil irrésolu peut être très destructeur », poursuit l'auteure.

### Comment aider ?

Souvent, les gens ressentent un malaise face à la mort et à la souffrance de l'endeuillé. Ils craignent que la situation les incite à dire des bêtises. C'est normal, mais il faut se rappeler que la personne a surtout besoin d'une bonne écoute, pas de conseils. « Ce n'est pas facile de se taire et d'écouter parce qu'on se sent impuissant, convient M<sup>me</sup> Bernard. Il faut accepter cette impuissance. »

D'ailleurs, mieux vaut éviter d'inciter l'endeuillé à se changer les idées et à penser à autre chose. Ce n'est pas ce dont il a besoin, au contraire. « Souvent, c'est parce que les gens autour ne veulent plus l'entendre parler de sa souffrance, c'est tabou, note la thérapeute. Ils préfèrent qu'il soit dans l'action, mais le deuil relève de l'intériorité et non du fait de s'activer à l'extérieur. »

Parfois, l'entourage aura aussi tendance à dire à la personne en deuil qu'elle est forte, qu'elle « fait bien ça ». Ces paroles partent de bonnes intentions, mais elles l'encouragent à rester dans le déni. L'endeuillé doit pouvoir vivre et exprimer ses émotions et sa souffrance, un processus qui fait partie du deuil et qui est tout à fait sain. Laisser sortir son chagrin n'est pas un signe de faiblesse.

Enfin, les proches ont tendance à se mobiliser autour de la personne en deuil après le décès et au moment des funérailles. Par la suite, cette dernière se retrouve souvent seule chez elle avec sa peine et sa vie complètement désorganisée. Elle a toujours besoin d'aide, mais tout le monde est déjà passé à autre chose, d'où l'importance de demeurer présent à ce moment-là. En plus d'une bonne écoute, on peut aussi offrir un coup de pouce plus concret pour le ménage, la préparation des repas, etc.

Si, pour une raison ou une autre, on n'est pas en mesure d'être à l'écoute autant qu'on le souhaiterait, on peut inviter la personne à communiquer avec un organisme d'aide ou un groupe de soutien de sa région. Voici quelques ressources pertinentes :

**Maison Monbourquette**  
maisonmonbourquette.com

**La Gentiane**  
lagentiane.org

**Association Parents Orphelins**  
parentsorphelins.org

## BESOIN D'AIDE ?

Si vous ou une personne de votre entourage avez de la difficulté à vivre un deuil, il est important de demander du soutien. Vous pouvez en obtenir en appelant votre programme d'aide.

**CONSTRUIRE**  
en sante

1 800 807-2433



# DEUX SPORTS D'HIVER À DÉCOUVRIR

## 1, 2, 3, bougez !

Nathalie Côté, journaliste

L'hiver ne devrait pas vous empêcher de bouger. Voici deux nouveaux sports récemment apparus au Québec et qui vous permettront de jouer dehors toute l'année.

## LE VÉLO À PNEUS SURDIMENSIONNÉS

### De quoi s'agit-il ?

Avec ses roues qui peuvent atteindre 5 pouces de largeur et son cadre robuste, le vélo à pneus surdimensionnés est la monture parfaite pour rouler sur la neige. « Pour se déplacer en ville, on n'est pas idéalement servi par ce type de vélo, même l'hiver, à cause de son poids et de la résistance qu'il offre quand on roule, explique Gilles Morneau, président de l'Association régionale de vélo de montagne Québec Chaudière-Appalaches et chroniqueur à VéloMag. Il s'adresse davantage aux sportifs qui veulent faire du plein air d'une nouvelle façon. » Quant aux enfants, ils peuvent commencer à en faire à partir de l'âge de huit ans.

### Quel est l'équipement nécessaire ?

Deux types de vélos à pneus surdimensionnés sont offerts sur le marché : 4 pouces et 5 pouces de largeur. « Si l'on en fait seulement dans de bonnes conditions, les moins larges sont suffisants, souligne M. Morneau. Par contre, les roues de 5 pouces sont mieux adaptées aux conditions plus difficiles. » Attendez-vous néanmoins à devoir pousser votre vélo à l'occasion, car cela fait partie du sport ! Les prix varient entre 1 000 et 2 000 \$. On peut en trouver de moins chers dans certaines grandes surfaces, mais ce n'est pas idéal. « Ils sont souvent très lourds, et les pièces sont de mauvaise qualité, constate le chroniqueur. Or, celles-ci doivent être solides pour résister aux rigueurs de l'hiver. »

### Où peut-on le pratiquer ?

Dans les sentiers tapés par les motoneiges, les raquetteurs ou les marcheurs. Comme un fond dur est indispensable pour rouler, il faut souvent attendre de 24 à 48 heures après une bonne bordée. « Il faut éviter à tout prix les sentiers de motoneige fédérés, car ce sont de véritables autoroutes et c'est dangereux, signale M. Morneau. Par contre, il y a de petites routes non balisées où les gens vont beaucoup plus lentement. » Les vélos à pneus surdimensionnés sont aussi autorisés dans certains sentiers de raquette. Vous pouvez consulter le répertoire de Vélo Québec, pour en trouver : [www.velo.qc.ca/rep\\_sentiers](http://www.velo.qc.ca/rep_sentiers).

### Comment faut-il s'habiller ?

L'habillement doit éloigner l'humidité du corps, conserver la chaleur et couper le vent. Les vêtements techniques de ski de fond sont très bien adaptés à ce nouveau sport. Des manchons fixés au guidon aideront également à garder les mains au chaud. « Certaines bottes sont adaptées pour les cales, mais elles sont chères, souligne M. Morneau. Si l'on a des pédales à plateforme, on peut simplement opter pour des bottes de marche ou de raquettes dotées d'une semelle plutôt rigide. » Les guêtres sont aussi bien utiles pour éviter d'avoir les chevilles enneigées.

### Quelles règles de sécurité doit-on respecter ?

Les adeptes du vélo à pneus surdimensionnés doivent céder le passage lorsqu'une motoneige s'approche et éviter les sentiers très achalandés. Le port du casque est également recommandé. Certains optent pour le casque de vélo traditionnel et mettent un capuchon. D'autres préfèrent le casque de ski, plus chaud. « C'est aussi important de s'hydrater, même l'hiver », note M. Morneau.



© Photo : Gilles Morneau



© Photo : Marc-André Lebuis

## LE SKI-RAQUETTE

### De quoi s'agit-il ?

Le ski-raquette est un ski assez court sous lequel est apposée une peau synthétique permanente. « Certains peuples utilisent des peaux pour la chasse depuis des centaines d'années, mais dans notre cas, c'est purement récréatif », souligne Marc-André Lebuis, fondateur d'Activités Éco Plein Air. Dans les montées, la peau procure une bonne adhérence et empêche de glisser vers l'arrière, car elle se retrouve à rebrousse-poil. À l'inverse, la peau est « dans le sens du poil » lors des descentes, ce qui, contrairement aux raquettes, permet de glisser aisément. Ce sport s'adresse à tous : il suffit de choisir la topographie du terrain en fonction de sa condition physique. Les enfants peuvent en faire à partir de cinq ans.

### Quel est l'équipement nécessaire ?

Des skis-raquettes, évidemment. On peut s'en procurer pour moins de 400 \$, incluant les bâtons et les fixations. « Environ 80 % des skis-raquettes sont vendus avec une fixation universelle, c'est-à-dire qu'on peut les utiliser avec n'importe quelles bottes », explique Marc-André Lebuis. Quant à l'entretien, il suffit de faire sécher les peaux à la fin de la journée. « Si la neige est très mouillée, on peut aussi appliquer une cire pour empêcher qu'elle ne colle trop aux peaux », précise M. Lebuis.

### Où peut-on le pratiquer ?

Les sentiers conçus pour le ski-raquette sont rares, mais il en existe quelques-uns, notamment dans certains parcs de la Sépaq. Les sentiers de raquette peuvent aussi répondre aux besoins, mais il est préférable de demander d'abord la permission au gestionnaire de l'endroit. « Il faut également bien connaître les sentiers, pour éviter de se retrouver sur une pente trop à pic où l'on manque d'espace pour effectuer des virages », prévient M. Lebuis. Sinon, les boisés sont une option intéressante.

### Comment faut-il s'habiller ?

Avec des vêtements chauds semblables à ceux que vous porteriez pour pratiquer la raquette. « Plus on met de couches de vêtements, plus on peut s'adapter tout au long de sa randonnée, conseille M. Lebuis. Mieux vaut toutefois éviter le coton et les autres fibres qui emmagasinent l'humidité. Il faut également un pantalon d'hiver, parce que c'est sûr qu'on va se retrouver les fesses dans la neige à un moment donné ! »

### Quelles règles de sécurité doit-on respecter ?

Il faut garder en tête que les forêts où se pratique le ski-raquette peuvent être assez denses. Si le sentier comporte plusieurs pentes, le port du casque est indiqué pour se protéger en cas de chute ou de collision. De plus, les lunettes de ski sont suggérées pour éviter de recevoir une branche dans l'œil. « Les gens devraient aussi retirer les dragonnes des bâtons de leurs poignets lors des descentes, recommande M. Lebuis. De cette manière, on risque moins de se blesser si jamais le bâton reste pris quelque part. » Et comme toujours, il est préférable de respecter ses capacités physiques et ses habiletés. Il existe également des ateliers d'initiation pour les gens qui souhaitent essayer le ski-raquette pour la première fois.

## PARENTS ET AMOUREUX... À LA FOIS !



**C'est inévitable, tous les couples font un jour face à la routine. Toutefois, lorsque celle-ci devient ennuyeuse, c'est signe qu'il faut pimenter un peu le quotidien. Voici quelques pistes de solution pour les parents qui souhaitent rester amoureux, pour le meilleur et non pour le pire !**

La vie de famille est certes stimulante, mais ô combien épuisante ! Lorsque les deux parents travaillent, les matins arrivent trop vite et les journées filent à toute allure. Ce n'est donc pas étonnant qu'après avoir travaillé toute la journée, cuisiné le souper, rangé la maison, fait la lessive, supervisé les devoirs, lavé et couché les petits (ouf !), il vous reste bien peu d'énergie pour passer du temps avec votre partenaire de vie.

Consciente de la course folle de la majorité des parents, la sexologue Valérie Major recommande d'utiliser la routine comme une alliée : « Pour que l'amour ne devienne pas un poids supplémentaire à porter, il est souvent préférable de tenter d'inclure de petites surprises dans ce qui est déjà votre quotidien. » Par exemple, invitez votre partenaire à « plier des vêtements » pendant quelques minutes dans la salle de lessive, question de faire monter le désir. Aussi, profitez du match de hockey du petit dernier pour vous réchauffer contre votre partenaire, main dans la main, en lui chuchotant quelques idées folles à l'oreille...

### Comment entretenir la flamme ?

- Spontané lors des premières années d'amour, le désir sexuel diminue souvent au fil du temps, jusqu'à disparaître complètement dans certains cas. Or, selon une enquête menée en France l'an dernier, 82 % des gens jugent qu'une vie sexuelle active est essentielle pour faire durer un couple. Il est donc important d'entretenir le désir au sein de votre duo, mais pour y parvenir, l'intimité est incontournable. Voici donc cinq trucs pour retrouver plus souvent l'être aimé en tête à tête.
- Trouvez une gardienne et demandez ses services quelques fois par mois, le temps d'une sortie en amoureux. Si votre budget est serré, retrouvez votre partenaire à l'heure du lunch, en pleine semaine, alors que les enfants sont au service de garde.
- Pendant le week-end, faites la sieste en même temps que les enfants. Cela vous donnera l'énergie nécessaire pour passer une belle et longue soirée à deux.
- Même si cela peut sembler dépourvu de spontanéité, osez inscrire certains moments intimes à votre agenda.
- Invitez votre partenaire à venir vous rejoindre dans la salle de bain et verrouillez la porte pendant que les enfants regardent une émission de télévision le samedi matin...
- Le voyage est souvent une bonne façon d'entretenir la flamme. Demandez l'aide des grands-parents pour y arriver, ne serait-ce que le temps d'un week-end.

### 10 comportements à adopter pour avoir une vie de couple saine

- 1 Respectez-vous mutuellement, et ce, au quotidien.**  
Les « s'il te plaît » et les « merci » ne sont pas que pour les enfants. La politesse et la reconnaissance adoucissent les échanges quotidiens.
- 2 Communiquez vos besoins et écoutez ceux de l'autre.**  
Il est important de le dire et de le répéter : une bonne communication est la base d'une bonne relation.
- 3 Ayez du plaisir et riez chaque jour.**  
Souvenez-vous du sourire de votre partenaire au début de votre couple et rappelez-vous à quel point vous étiez prêt à tout pour la ou le faire rire...
- 4 Soutenez-vous en temps difficiles.**  
Si un couple peut se briser pour un rien, il peut aussi traverser les pires tempêtes lorsque les partenaires se soutiennent mutuellement.
- 5 Évitez de critiquer l'autre.**  
Exprimez-vous au « je » quand vous avez un commentaire négatif à transmettre et choisissez vos batailles.
- 6 Soyez honnête avec votre partenaire et avec vous-même.**  
Si vous n'êtes pas heureux dans telle ou telle situation, dites-le ! Sinon, ladite situation risque de vous entraîner vers un point de non-retour.
- 7 Ayez confiance en la vie.**  
Il est impossible de tout contrôler, et il est normal de parfois se sentir dépassé par les événements. La famille parfaite n'existe pas, et la vie fait souvent bien les choses. Tentez d'être indulgent et de rester optimiste.
- 8 Demeurez des individus à part entière.**  
Pour cultiver un peu le mystère, il faut savoir se séparer pour mieux se retrouver. Il est essentiel que chacun ait sa propre identité, ses propres amis et son jardin secret.
- 9 Admirez-vous mutuellement et faites-vous beau.**  
C'est une erreur de tenir l'autre pour acquis. Lorsque vous trouvez votre douce moitié particulièrement irrésistible, dites-le-lui !
- 10 Ayez des projets communs et rêvez d'un bel avenir à deux.**  
Un jour, vos enfants voleront de leurs propres ailes. Si vous aimez votre partenaire, pensez au meilleur d'aujourd'hui et aussi de demain.

