

Dossier spécial  
**LE POINT SUR  
LE VIRUS ZIKA**

Les pieds dans les plats  
**LES HUILES  
À DÉCOUVRIR !**

1, 2, 3, bougez !  
**HUIT SITES DE  
RANDONNÉE À EXPLORER**

# Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 15 | Numéro 4 | **AUTOMNE 2016**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction

**MÉDIC**  
construction

## Confort automnal

**La dépression :  
DU DIAGNOSTIC À LA GUÉRISON**

**Être parent  
SAVOIR GÉRER LES CRISES**

### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Les huiles : un monde de saveurs à découvrir !	
ON AURA TOUT VU !	4
La dépression : du diagnostic à la guérison	
DOSSIER SPÉCIAL	6
Le point sur le virus Zika	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
Huit sites de randonnée à explorer	
ÊTRE PARENT	8
Savoir gérer les crises	
LES FINS MAUX DE BOB	8

## Mot du Comité

La scène est typique : un travailleur revient d'un congé de maladie à la suite d'une dépression ; ses collègues lui demandent s'il a passé de bonnes vacances, sous-entendant ainsi que cette absence légitime n'était qu'un prétexte pour se la couler douce. Cet exemple illustre bien les nombreux préjugés qui persistent à l'égard des troubles de santé mentale. Or, selon des statistiques de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, d'ici 2020, la dépression figurera au deuxième rang des principales causes d'incapacité à l'échelle mondiale, derrière les maladies cardiaques. Ce mal moderne s'inscrit malheureusement dans l'air du temps, et va de pair avec le quotidien stressant et les nombreuses tensions auxquels la plupart des gens sont soumis. Comment reconnaître les symptômes d'une dépression ? La médication est-elle toujours nécessaire ? Quel spécialiste est-il préférable de consulter ? Les questions sont nombreuses, et les réponses se font souvent attendre. C'est pourquoi nous avons choisi de vous présenter un dossier complet sur ce mal méconnu dans la chronique « On aura tout vu ! ». Prendre conscience qu'on souffre d'une dépression est souvent le premier pas vers la guérison.

Quel parent n'a jamais eu droit à une crise monumentale après avoir opposé un refus catégorique à son enfant ? Ces explosions de colère soudaines engendrent souvent un sentiment d'impuissance, de frustration et de culpabilité. Pourtant, ces crises font partie du développement des enfants et leur permettent de prendre conscience de leurs limites. Annie Turcotte a rencontré la psychologue clinicienne Johanne Lefebvre, qui nous donne des conseils pour mieux gérer les crises dans la chronique « Être parent ».

Après les grandes chaleurs de l'été, la fraîcheur automnale se prête bien à de longues randonnées pédestres en famille. Notre journaliste a repéré plusieurs endroits où les marcheurs, qu'ils soient novices ou aguerris, peuvent se promener à leur rythme en admirant les splendides couleurs de la saison. Il nous en présente quelques-uns dans la chronique « 1, 2, 3, bougez ! ». Pourquoi ne pas préparer un panier de victuailles à savourer en famille après quelques heures de marche ?

Profitez de ces mois d'automne pour mener la *dolce vita* et goûter une dernière fois à la douce tiédeur des soirées passées sur la terrasse. C'est le moment de faire le plein de soleil avant d'affronter les rigueurs de l'hiver. Bonne lecture !

### Le Comité

## Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en santé* est tiré à 133 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

### LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

#### PRÉSIDENTE

Dominique Lord, directrice des avantages sociaux à la CCQ

#### COLLABORATEURS

Nathalie Fréchette, chargée de programme à la CCQ  
Annie Bordeleau, secrétaire de 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 Arabia (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 (CPQMCI)

#### 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 : stock.adobe.com

#### RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, 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 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



### ASSISTER À UN CONCERT RÉDUIRAIT LE STRESS

Au cours des dernières années, de nombreuses études ont permis de démontrer que le fait d'écouter de la musique enregistrée procurait des bienfaits physiques et psychologiques. Forts de ces conclusions, deux chercheurs de Londres se sont penchés sur les effets positifs provoqués par l'écoute de musique en direct. Ils ont recueilli des échantillons de salive de 117 adultes se rendant à un concert du compositeur américain Eric Whitacre juste avant la représentation, puis 60 minutes après le début du spectacle. Les scientifiques ont remarqué que les taux de cortisol et de cortisone contenus dans le sang de leurs sujets avaient sensiblement diminué une heure plus tard, ce qui indique une réduction du stress biologique. Les responsables de l'étude, dont les résultats ont été publiés dans le journal *Public Health*, souhaitent maintenant découvrir si les mêmes effets se produisent chez les spectateurs qui assistent à des concerts d'autres genres musicaux. (Source : lapresse.ca.)

### MIEUX VAUT ÉTEINDRE SON CELLULAIRE PENDANT LA NUIT

Nombreux sont ceux qui ne prennent pas la peine d'éteindre leur cellulaire avant de tomber dans les bras de Morphée. Des recherches de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, un organisme français spécialisé dans l'étude du sommeil, ont démontré que 20 % des utilisateurs de cellulaire ne l'éteignaient pas la nuit. La moitié des sujets ont avoué que leur période de repos était souvent interrompue par les alertes et autres bips provenant de leur téléphone, et 79 % d'entre eux ont avoué qu'ils ne pouvaient s'empêcher de répondre à leurs courriels durant la nuit ! Hélas, ces mauvaises habitudes altèrent la qualité du sommeil, ce qui peut dérégler l'horloge biologique, causant notamment de l'insomnie. Les chercheurs recommandent d'éteindre son cellulaire avant d'aller au lit et de ne le retrouver qu'au matin, après une bonne nuit de sommeil. (Source : lemonde.fr.)



### GROSSESSE ET FRUITS FONT BON MÉNAGE !

Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de l'Alberta, les femmes enceintes consommant une grande quantité de fruits (6 ou 7 portions par jour) donnent naissance à des bébés qui obtiennent des résultats supérieurs lors d'un test de QI effectué à l'âge d'un an. Selon les auteurs de l'étude, manger beaucoup de fruits durant la grossesse stimule le développement cognitif des tout-petits. Les scientifiques mettent cependant les femmes en garde contre une surconsommation de fruits et rappellent l'importance de se conformer au *Guide alimentaire canadien*. Les conclusions de cette étude sont publiées dans le journal médical *EBioMedicine*. (Source : lapresse.ca.)

### POUR GARDER LA SANTÉ, ON BOUGE !

Des experts américains ont récemment publié un article dans le journal médical *Cardiology*, afin de rappeler les nombreux avantages que comporte l'activité physique. Selon eux, le seul fait de pratiquer la marche rapide pendant 20 minutes, trois fois par semaine, contribuerait à réduire de 30 à 40 % le risque de maladie cardiovasculaire. Les spécialistes ont tenu à souligner que la pratique régulière d'une activité physique a un effet bénéfique sur l'hypertension, le cancer, l'arthrite, le cholestérol et la santé cardiovasculaire, alors que le manque d'exercice peut causer de l'hypertension, du diabète, différents types de cancer et des maladies coronariennes. (Source : lapresse.ca.)

### LE CERVEAU CONTIENT UNE ZONE DE BONHEUR

Une équipe de chercheurs de l'Université de Kyoto a fait une découverte des plus étonnantes en étudiant chez une cinquantaine de sujets la taille du précunéus, une petite région du cortex cérébral. Les scientifiques ont demandé à ces personnes de répondre à un questionnaire visant à évaluer leur aptitude au bonheur. Les résultats de l'étude démontrent que les émotions, la perception des sens et la sensation d'épanouissement sont liées à la taille du précunéus. Ainsi, ceux qui ont tendance à ressentir les émotions positives intensément ont cette région du cerveau plus volumineuse que les autres. Cependant, les chercheurs ont tenu à préciser que les facteurs génétiques ne comptent que pour 50 % de notre aptitude au bonheur. (Source : pourlascience.fr.)



# LES HUILES : UN MONDE DE SAVEURS À DÉCOUVRIR !

**Au cours de la dernière décennie, de nombreuses huiles ont fait leur chemin jusque sur les tablettes des supermarchés. Huiles d'olive, de sésame ou de pépins de raisin : les consommateurs ont l'embarras du choix ! Mais quelles sont les meilleures options ? Lesquelles d'entre elles peuvent être utilisées pour la cuisson des aliments ? Ce petit glossaire saura répondre à vos questions.**

Les huiles végétales représentent un choix sain quand vient le temps de cuisiner. La qualité des gras contenus dans la majorité d'entre elles est bénéfique pour la santé du cœur et facilite la gestion du cholestérol sanguin. La proportion de bons gras varie en fonction de la provenance de l'huile. Il est donc intéressant de disposer d'une grande variété d'huiles à la maison afin de diversifier les gras contenus dans notre alimentation.

## Huile d'olive et huile de canola

L'huile d'olive et l'huile de canola sont des incontournables. Riches en acides gras mono-insaturés (et en acides gras oméga-3, pour l'huile de canola), ces deux huiles sont à privilégier au quotidien, car elles ont un effet préventif sur les maladies cardiovasculaires. Très polyvalentes, elles peuvent aussi bien être utilisées dans la préparation de vinaigrettes que pour la cuisson des aliments à la poêle. Comme leur point de fumée — leur tolérance à la chaleur — est assez élevé, elles peuvent être chauffées sans danger. Afin de préserver leurs bienfaits nutritionnels, mieux vaut cependant éviter de les faire fumer. Le goût plus prononcé de l'huile d'olive rehausse parfaitement les salades, les légumes grillés et les sautés, alors que celui plus neutre de l'huile de canola convient à la préparation de muffins ou de mets aux saveurs plus subtiles.

## Huile de pépins de raisin

Le goût délicat de l'huile de pépins de raisin se marie bien à toutes les recettes, et sa résistance élevée à la chaleur en fait un bon choix pour la cuisson. Cependant, comme elle présente une teneur importante en acides gras oméga-6 et une faible quantité d'acides gras oméga-3, il ne s'agit pas de la meilleure option d'un point de vue nutritionnel. Il est préférable de privilégier l'huile de canola, naturellement riche en acides gras oméga-3, et de réserver l'huile de pépins de raisin pour les grandes occasions.

## Huile de caméline

Nouvellement offerte dans les supermarchés, l'huile de caméline se distingue des autres huiles végétales par sa teneur exceptionnelle en acides gras oméga-3. Non seulement sa saveur unique parfume à merveille les salades et les légumes, mais sa résistance à la chaleur en fait un bon choix pour rehausser le goût des grillades et des sautés. Par contre, son prix est élevé : une bouteille de 250 ml se vend plus de 10 \$.

## Huile de noix de Grenoble et huile de sésame

Les huiles plus délicates, comme l'huile de noix de Grenoble ou l'huile de sésame, ne se démarquent pas autant que les huiles d'olive ou de canola d'un point de vue nutritionnel, mais leur goût unique rehausse la saveur des aliments. Comme elles sont très fragiles à la lumière et à la chaleur, il est préférable d'opter pour un petit format afin d'éviter qu'elles ne rancissent. Ces huiles raffinées se conservent au réfrigérateur et se consomment idéalement à froid. On peut en faire une vinaigrette ou en verser un filet sur une soupe, des légumes vapeur ou des pâtes.

## Huile de noix de coco

Selon certaines études, l'huile de noix de coco procurerait plusieurs bienfaits pour la santé. Elle aurait notamment un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, et ce, malgré sa teneur élevée en acides gras saturés. Il semble que l'acide laurique, un autre type d'acide gras présent dans l'huile de noix de coco, atténue l'effet néfaste des acides gras saturés, ce qui se traduit par une incidence neutre sur le cholestérol sanguin. Par contre, plusieurs études scientifiques seront nécessaires pour établir un lien clair entre l'huile de noix de coco et la santé du cœur. Les huiles riches en acides gras insaturés, comme l'huile d'olive et l'huile de canola, demeurent des choix plus sains, dont les bénéfices pour la santé ont été prouvés.

## Huile d'arachide

En raison de sa teneur élevée en gras saturés, l'huile d'arachide n'est pas destinée à une utilisation quotidienne, mais elle est idéale pour la friture. Bien sûr, ce type de cuisson ne devrait pas être privilégié dans l'alimentation de tous les jours, mais si l'on souhaite surprendre les membres de notre famille avec des frites maison, l'huile d'arachide est à privilégier, car elle tolère bien la chaleur.



**CONSTRUIRE**  
en santé

« J'aimerais mieux m'alimenter,  
tout en conservant le plaisir de manger.

**J'AURAI BESOIN DE CONSEILS !**

**ON SAIT CE QUE C'EST.** Appelez **CONSTRUIRE en santé.**  
Ici, on vous comprend, et c'est simple, gratuit et confidentiel.

**1 800 807-2433**

# La dépression : DU DIAGNOSTIC À LA GUÉRISON



## Déceler les symptômes

Il existe divers types de dépression, mais la forme la plus commune est le trouble dépressif majeur. Ce dernier se traduit par une période relativement longue (un minimum de deux semaines) pendant laquelle la personne éprouve un sentiment de tristesse ou de désespoir continu presque tous les jours, et ce, durant la majeure partie de la journée. La faculté de concentration de l'individu s'en trouve grandement affectée, et l'on constate souvent la présence des symptômes suivants :

### LES SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS

Une personne souffrant de dépression ne ressent plus le plaisir que lui procuraient jadis les activités qu'elle affectionnait. De plus, elle a tendance à s'isoler et ne se reconnaît plus.

### LES SYMPTÔMES PHYSIQUES

L'effet de la dépression sur le corps est bien réel. Il peut se manifester par une perte d'énergie et d'appétit; des douleurs à l'estomac, au dos et aux articulations (même si ce type de mal n'a jamais été perçu auparavant); des problèmes d'insomnie ou, à l'inverse, d'hypersomnie; et par l'impression de fonctionner à un rythme plutôt lent.

### LES SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

Les changements de comportement sont fréquents dans les cas de dépression. Ainsi, les victimes de ce mal-être risquent de perdre l'envie de bouger, de voir leur libido diminuer et de se sentir à bout de nerfs et agitées.

### LES SYMPTÔMES COGNITIFS

En plus de provoquer des troubles de concentration, l'état dépressif peut conduire la personne à oublier des choses et à avoir de la difficulté à prendre des décisions. Par conséquent, les compétences professionnelles en souffrent parfois.

Afin de poser le bon diagnostic, le médecin ou le psychologue questionnera le patient à propos des symptômes observés, de son sommeil, de son humeur et de ses pensées. « Une personne dépressive peut présenter des contre-symptômes, comme de la colère au lieu de la tristesse, de la gourmandise au lieu d'une perte d'appétit ou encore de la compulsion au lieu de l'apathie », nuance Paul Loubier, psychologue et membre de l'Ordre des psychologues du Québec.



## Analyser les causes

Trois facteurs sont à considérer, lorsque vient le temps de déterminer ce qui engendre la dépression, à commencer par l'**aspect biologique**. Celui-ci est caractérisé par un déséquilibre dans les taux de sérotonine et de noradrénaline, deux neurotransmetteurs présents dans le cerveau, nuisant ainsi à la stabilité mentale.

Dans bien des cas, les **facteurs psychologiques** jouent également un rôle majeur dans la dépression. Certains ont tendance à broyer du noir et à interpréter négativement les événements, un comportement qui prédispose à la dépression. Sans surprise, c'est au cours de l'enfance que notre façon de penser et de voir le monde s'établit. Par conséquent, les personnes provenant de familles très strictes et où prédominaient les critiques et les commentaires négatifs seront probablement moins positives au cours de leur existence et auront plus de difficulté à surmonter les épreuves.

Finalement, les **facteurs environnementaux** sont aussi susceptibles de déclencher un état de détresse émotionnelle. Par exemple, le décès d'un proche, un déménagement, un divorce, de lourdes dettes, une perte d'emploi, un milieu de travail malsain ou des problèmes de santé récurrents peuvent générer des émotions négatives ainsi qu'un stress aigu et prolongé auxquels certains peuvent finir par céder.

## AIDER UN PROCHE ATTEINT DE DÉPRESSION

L'entourage peut jouer un rôle clé dans l'amélioration de la condition d'une personne souffrant de dépression. D' Loubier rappelle l'importance d'encourager l'individu à demeurer actif malgré son manque d'énergie : « Le malade doit tenir compte des signes de fatigue, mais il est crucial qu'il respecte une routine, comme faire une petite marche de santé, voir ses amis ou jouer au sudoku. » De son côté, D' Roy estime que tout soutien moral de la part d'amis, de membres de la famille et de collègues s'avère bénéfique. « Mais attention, il ne faut pas chercher à s'improviser thérapeute. Il est préférable d'inciter la personne à consulter un professionnel de la santé », insiste-t-il.

## QUAND LA DÉPRESSION MÈNE AU SUICIDE

Bien que beaucoup de gens dépressifs soient hantés par des idées noires, peu d'entre eux vont jusqu'au suicide. Il est toutefois possible qu'une dépression majeure non traitée mène à ce geste dramatique. En effet, près de 70 % des personnes qui décident de passer à l'acte sont affligées de ce mal. Elles ne souhaitent pas mourir, mais plutôt mettre fin à leurs souffrances.

## QUAND LA DÉPRESSION NUIT AU TRAVAIL

Puisque la dépression est bel et bien une maladie, il est possible qu'une personne qui en est atteinte doive s'absenter du travail, le temps de recouvrer la santé. « Veut-on d'un chauffeur d'autobus dépressif, qui peine à garder les yeux ouverts ou qui rumine les situations tristes de sa vie aux passagers ? La réponse est évidente, illustre D' Loubier. Dans certains cas, la dépression empêche l'individu de bien faire son travail et nécessite un congé de maladie. » Évidemment, le soutien des collègues est crucial lorsque la personne reprend ses fonctions après un arrêt de travail.

**Manquez-vous constamment d'énergie? Avez-vous perdu de l'intérêt pour les choses qui habituellement vous stimulent? Si oui, peut-être faites-vous partie du 10 % des Canadiens qui subiront un épisode dépressif majeur au cours de leur vie. Rassurez-vous : plusieurs avenues sont possibles pour chasser le nuage noir qui plane au-dessus de votre tête.**

La dépression n'est pas un signe de faiblesse. Il s'agit d'un problème médical grave qui doit être pris au sérieux. Malheureusement, beaucoup de gens aux prises avec cette maladie ressentent de la honte et se cachent au lieu de demander de l'aide, alors que d'autres refusent tout simplement d'admettre la situation. La prise de conscience demeure la première étape dans le processus de guérison. « Au moindre doute, il faut consulter son médecin ou un psychologue le plus rapidement possible. Les gens font souvent l'erreur d'attendre d'être complètement à plat avant de réagir, et là, il est trop tard », soutient le président de l'Association des psychologues du Québec, Charles Roy.



## Cheminer vers la guérison

### LA PSYCHOTHÉRAPIE

Un traitement approprié, accompagné d'une bonne dose de volonté, permet de savourer la vie à nouveau et d'éviter une rechute. Dans le cas d'une dépression légère ou modérée, la psychothérapie s'avère une alliée de taille. « Cette approche aidera la personne à comprendre la cause et les enjeux de son problème, et à y mettre fin, affirme D' Roy. Bien saisir la source de son mal limite les risques de dépressions subséquentes. »

Une multitude d'approches sont possibles, mais la thérapie cognitivo-comportementale, orientée sur le présent, se révèle très efficace. Elle a pour objectif de modifier les pensées dysfonctionnelles pouvant mener à des épisodes dépressifs. Un tel cheminement s'effectue généralement sur une courte période, soit environ six mois.

La thérapie interpersonnelle connaît également un bon taux de réussite. Elle vise à atténuer les symptômes en résolvant les difficultés des relations interpersonnelles problématiques que l'on suspecte de provoquer la dépression. Elle se déroule sur une période d'environ 16 semaines.

### LES ANTIDÉPRESSEURS

Dans le cas d'une dépression majeure, la médication est d'un précieux secours, car elle a pour effet de normaliser les neurotransmetteurs. En deux ou trois semaines, le patient renoue avec un sommeil, un appétit et un niveau d'énergie normaux. Il reprend également goût à ses activités habituelles. « Toutefois, il n'y a pas de médicament qui fonctionne pour tout le monde, et les effets secondaires sont variés. Il faut parfois plusieurs tentatives avec différents antidépresseurs avant de trouver la formule adéquate pour une personne. Pour mettre toutes les chances de son côté, on jumelle médication et psychothérapie », souligne D' Roy.

## Consulter le bon spécialiste

Toute personne qui présente les symptômes de la dépression devrait prendre la situation en main rapidement. « Comme l'accès aux médecins est plutôt restreint actuellement, on peut directement prendre rendez-vous chez un psychologue. Si la médication est nécessaire, le psychologue dirigera le patient vers un médecin, car seul ce dernier peut prescrire des antidépresseurs », indique D' Roy.

Et qu'en est-il des psychiatres? « Les psychiatres sont des médecins qui ont complété une spécialisation en psychiatrie. Ceux-ci interviennent lorsque la condition du patient n'évolue pas comme prévu et qu'on désire avoir un avis spécialisé, précise D' Loubier. Alors que jadis les psychiatres étaient généralement formés en psychanalyse, aujourd'hui, la situation a bien changé. Leur approche est plus diversifiée, et ils demeurent branchés sur la science et ses études, comme doivent l'être les psychologues. Le psychiatre est appelé à évaluer ce qui, dans la condition médicale, physiologique et biochimique de la personne, peut avoir une incidence sur son état mental. »

## Tenir le mal à l'écart

Ceux qui ont connu des épisodes dépressifs et qui sont parvenus à les surmonter doivent maintenir un rythme de vie équilibré afin d'éviter les rechutes. « On conseille à ces personnes de bien doser les heures qu'elles consacrent à leur travail et de prendre le temps de passer des moments en famille et entre amis. Elles doivent s'investir dans des activités qui les rendent heureuses et qui les valorisent. Aimer, jouer et rire sans modération sont des ingrédients essentiels à la santé mentale! » conclut D' Loubier.

## À LA RESCOURSSE !

Diverses ressources sont à la disposition des gens touchés par la dépression. Plusieurs offrent un service de soutien gratuit, comme CONSTRUIRE *en santé*, où l'on peut communiquer avec une infirmière 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (1 800 807-2433).

Association québécoise de prévention du suicide  
aqps.info  
1 866 APPELLE (277-3553)

Revivre – Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires  
revivre.org  
1 866 REVIVRE (738-4873)

Association des médecins psychiatres du Québec  
ampq.org  
514 350-5128

Ordre des psychologues du Québec  
ordrepsy.qc.ca  
1 800 363-2644

# Dossier spécial

Philippe Boivin, journaliste

# LE POINT SUR LE VIRUS ZIKA



Depuis plusieurs mois, le virus Zika défraie la chronique, causant de vives inquiétudes aux voyageurs. A-t-on raison de s'alarmer? Quels en sont les symptômes? Comment en guérit-on? Est-il possible de se prémunir contre le virus? On fait le tour de la question avec un expert.

## En pleine épidémie

Le virus Zika ne date pas d'hier. Les premiers cas d'infection ont été répertoriés en Afrique et en Asie pendant les années 1950. À partir de 2007, il a pris des proportions épidémiques dans le sud-ouest du Pacifique. En 2015, le virus s'est propagé à une vitesse fulgurante en Amérique du Sud, en Amérique centrale et dans les Caraïbes. Au Brésil seulement, 1,5 million de personnes ont été infectées, et une infime partie y a succombé. L'Organisation mondiale de la santé a qualifié d'« urgence de santé publique de portée nationale » l'épidémie du virus Zika. Dans la Belle Province, en juillet dernier, on dénombrait 23 cas d'infection, contre environ 160 pour tout le Canada. Aucun décès n'a été rapporté jusqu'à présent.

## Les modes de transmission

Selon Santé Canada, le virus est principalement transmis par le moustique *Aedes aegypti*. Heureusement, ce dernier ne se trouve ni au Canada ni dans la partie continentale des États-Unis. Le virus peut également se transmettre lors des relations sexuelles vaginales, anales et possiblement orales.

## Zika et grossesse : le réel danger

Ce virus s'avère plutôt sournois, car environ 80 % des personnes infectées sont asymptomatiques. Sa période d'incubation est de 3 à 12 jours. Parmi les symptômes, on remarque une fièvre peu élevée (38,5 °C ou moins), des douleurs musculaires ou articulaires, une rougeur oculaire ainsi que des éruptions cutanées. Chez la grande majorité, ces symptômes disparaissent après quelques jours, voire une semaine. « Le virus ne menace généralement pas la vie des gens en bonne santé, y compris les enfants. Toutefois, les femmes enceintes ou qui comptent le devenir doivent prendre toutes les précautions possibles, car le virus Zika peut causer des malformations chez le fœtus, dont la microcéphalie », met en garde le microbiologiste-infectiologue Pierre-Jean Maziade.

Par mesure préventive, les médecins conseillent aux femmes qui désirent concevoir d'attendre au moins deux mois après leur retour d'un pays à risque, et six mois si c'est leur conjoint qui a effectué un tel voyage, avant d'entreprendre cette démarche. « Notons que le Zika reste présent dans le sperme des hommes atteints par le virus, et, dans certains cas, durant plusieurs semaines. Pour l'instant, mieux vaut redoubler de prudence », souligne M. Maziade. Par ailleurs, des recherches récentes tendent à confirmer que le virus engendre des problèmes chez l'enfant pour environ 29 % des femmes enceintes contaminées.

## Un vaccin? Pas pour demain!

Des chercheurs américains travaillent d'arrache-pied au développement d'un vaccin contre le Zika. Tous les espoirs sont permis, puisque les premières études cliniques sur des humains ont été effectuées en juillet dernier. Avant de franchir l'ultime étape de la commercialisation, le « liquide miracle » devra toutefois être soumis à de nombreux tests, ce qui peut s'échelonner sur une longue période. La patience est de mise!

Dans la revue *Science*, des chercheurs britanniques ont estimé que l'épidémie s'éteindra d'elle-même d'ici trois ans en Amérique. Cela est attribuable au fait qu'une partie importante de la population deviendra naturellement immunisée contre le virus. Alors, doit-on annuler nos prochaines vacances sous le soleil? « Pas nécessairement. Je recommande tout de même aux femmes enceintes de prendre les mesures préventives nécessaires et de passer un test de dépistage deux semaines après leur retour. Tout médecin est en mesure de le faire », conclut M. Maziade.

## FAIRE LA GUERRE AUX MOUSTIQUES

Évidemment, la meilleure manière de se protéger contre le virus Zika est d'éviter de se rendre dans un pays où sévit l'épidémie. Par contre, si vous devez voyager dans une région à risque, voici quelques conseils pour éviter les piqûres de moustiques.

- Portez des vêtements couvrants de couleur pâle et un chapeau. N'oubliez pas de rentrer votre chandail dans votre pantalon.
- Utilisez un insectifuge à base de diéthyltoluamide (*DEET*) sur les zones exposées. Si vous devez également mettre un écran solaire, appliquez-le 15 minutes avant le chasse-moustiques afin qu'il pénètre bien l'épiderme. À noter : les femmes enceintes devraient choisir un insectifuge renfermant 35 % ou moins de *DEET* et se laver immédiatement après la période d'exposition, pour éliminer le restant de produit sur leur peau. Votre pharmacien pourra vous guider dans l'achat d'un produit qui vous convient.
- Pour obtenir encore plus de protection, vaporisez sur vos vêtements des produits à base de perméthrine qui résistent à plusieurs lavages. Vous pouvez vous en procurer par l'entremise de cliniques santé-voyage. On conseille toutefois aux femmes enceintes de s'abstenir d'avoir recours à ce type de produits.
- Dormez sous une moustiquaire de lit idéalement traitée à l'insecticide.



Pour obtenir plus d'informations sur le virus Zika, rendez-vous à [canadiensensante.gc.ca](http://canadiensensante.gc.ca), ou consultez la revue *The New England Journal of Medicine*, au [nejm.org](http://nejm.org) pour connaître les plus récents développements.

# HUIT SITES DE RANDONNÉE À EXPLORER

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

Philippe Boivin, journaliste

Avec l'automne, la nature se pare de ses couleurs les plus flamboyantes. Afin de profiter de ces paysages spectaculaires, on s'aventure en forêt dans l'un des nombreux parcs nationaux du Québec pour pratiquer une activité accessible à tous : la randonnée pédestre !

Dans le réseau de la Sépaq, on trouve des parcs avec des sentiers pédestres aménagés, pour le plus grand plaisir des amateurs de plein air. Répartis un peu partout sur le territoire de la province, ces parcours, qui comportent différents degrés de difficulté, permettent aux jeunes et aux moins jeunes de découvrir les beautés de notre biodiversité. En voici six à découvrir !



## Parc national d'Oka (Laurentides)

Même si l'on habite la région métropolitaine, il est possible de prendre une bouffée d'air frais à quelques kilomètres des gratte-ciel. À Oka, la terre et l'eau s'unissent afin de former des milieux humides où évoluent diverses espèces d'amphibiens et de reptiles, ce qui attire les grands hérons, devant lesquels tous sont en pâmoison. Le sommet du sentier du Calvaire d'Oka offre une vue imprenable sur le lac des Deux Montagnes et sur les Adirondacks. Le littoral sablonneux s'étendant sur 11 km est aussi très couru. Plusieurs centaines de milliers de personnes fréquentent le parc chaque année, et ce, même en poussette, ce qui en fait une destination familiale fort populaire.

**Psitt ! Les chiens sont les bienvenus !**

## Parc national du Mont-Saint-Bruno (Montréal)

Situé tout près de Montréal, ce parc permet à tout citoyen désirant prendre un répit de la vie urbaine de profiter d'une multitude d'activités. Dans ces lieux où se côtoient plus de 200 espèces d'oiseaux (le grand pic y est roi !) se dessine un réseau de sentiers de 27 km. Sur leur chemin, les randonneurs croiseront cinq lacs, un moulin historique et un verger. On peut même s'y arrêter le temps de cueillir quelques pommes juteuses et croquantes, ou encore faire un arrêt au salon de thé Le Vieux-Moulin pour s'offrir une petite gâterie. De plus, les familles sont invitées à pique-niquer dans le secteur des étangs. Pourquoi ne pas prendre une pause alors que les enfants s'en donnent à cœur joie dans l'aire de jeux spécialement aménagée pour eux ?

## Parc national du Mont-Mégantic (Cantons-de-l'Est)

Les monts Mégantic (1 105 m) et Saint-Joseph (1 065 m) offrent 25 km de sentiers polyvalents et 17 km de sentiers pédestres. Les explorateurs en herbe voudront sans contredit immortaliser sur pellicule ce panorama grandiose. Au parc national du Mont-Mégantic, on peut croiser plusieurs des 120 espèces d'oiseaux qui se partagent les hauteurs de cette région. Parmi celles-ci, certaines évoluent habituellement plus au nord, comme le mésangeai du Canada. Une fois la nuit tombée, les astres volent la vedette ! L'Observatoire du mont Mégantic, entièrement destiné au public, invite les curieux à se projeter dans le firmament à l'aide de télescopes ou simplement à admirer ces innombrables lumières qui illuminent le ciel, confortablement assis sur des bancs inclinés.

## Parc national du Bic (Bas-Saint-Laurent)

Situé dans l'estuaire maritime du Saint-Laurent, le parc national du Bic regorge d'une grande variété de végétaux et d'organismes marins. Ce milieu naturel transitoire est caractérisé par ses baies, ses caps, ses anses, ses îles et ses montagnes, ainsi que par les nombreux phoques qui paissent parfois sur les rivages. Les 25 km de sentiers pédestres plairont à quiconque apprécie la caresse d'une douce brise marine. Lors de la marée basse, il est possible de marcher le long du littoral. Les chanceux pourront y admirer des oiseaux de proie, des eiders à duvet, des porcs-épics, des pékans ou encore des cerfs de Virginie.

## Parc national de Plaisance (Outaouais)

Cet endroit prisé des amateurs de nature sereine porte bien son nom. De ses étangs et marécages émergent des créatures parfois gracieuses, comme le héron et le canard, d'autres fois majestueuses, comme le balbuzard. Au coucher du soleil, le castor prend à son tour possession des plans d'eau. Impossible de se rendre en ces lieux peuplés d'une riche faune aquatique sans parcourir le sentier La Zizanie-des-Marais, qui comprend un trottoir flottant permettant de se pencher au-dessus d'étendues d'eau grouillantes de vie.

## Parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé (Gaspésie)

Dans les quatre sentiers totalisant 15 km de ce parc abritant l'emblématique rocher Percé, les marcheurs peuvent notamment découvrir des prairies, des champs et une forêt de conifères. C'est sur cette petite île de 5,8 km<sup>2</sup> qu'ils s'extasieront devant la colonie de fous de Bassan, cet oiseau de mer maître du plongeon. Au total, 250 000 oiseaux nicheurs cohabitent sur ce territoire exigu, le parc étant le principal refuge d'oiseaux migrants de la province.

Pour obtenir de plus amples informations et pour connaître la tarification, rendez-vous à [sepaq.com](http://sepaq.com).

## ET PLUS ENCORE !

Bien sûr, il n'y a pas que la Sépaq qui offre des sentiers de randonnée pédestre. Voici deux organisations qui ont à cœur la préservation de notre environnement et qui souhaitent en faire découvrir les joyaux.

### Coopérative Vallée Bras-du-Nord (Québec)

Les falaises escarpées, les puissantes chutes, les ruisseaux paisibles et les horizons saisissants s'ajoutent à la splendeur de la forêt luxuriante de la vallée du Bras-du-Nord. Les 80 km de sentiers qui arpentent la région plairont autant aux randonneurs aguerris qu'aux novices. En effet, on peut s'aventurer dans des parcours de différents niveaux : faciles, intermédiaires ou difficiles.

[valleebbrasdunord.com](http://valleebbrasdunord.com)

### OrganisAction (Saguenay-Lac-Saint-Jean)

OrganisAction propose aux aventuriers qui n'ont pas peur de sortir des sentiers battus de vivre un écosafari en forêt, une activité d'observation et d'interprétation de la nature. Des forfaits d'une demi-journée ou d'une journée complète en compagnie d'un guide sont offerts. Après cette activité, l'écosystème du royaume du bleuets n'aura plus de secret pour vous !

[organisaction.com](http://organisaction.com)



# SAVOIR GÉRER LES CRISES



Chaque parent doit, un jour ou l'autre, faire face à une crise de son enfant. Si certains affrontent cette réalité difficile dès la petite enfance, d'autres y goûtent seulement à l'adolescence. Est-il possible d'apprendre à mieux gérer ces conflits? Une psychologue nous aide à y voir plus clair.

Chaque enfant est différent, même au sein d'une fratrie, tout comme chaque parent l'est aussi. Or, il est tout de même possible d'adopter certains comportements afin d'alléger le quotidien familial. « Les enfants doivent assimiler beaucoup de notions en très peu de temps. Il est donc normal que, lorsqu'ils ont du mal à gérer certaines émotions, comme celles engendrées par le "non", ils fassent des crises », explique d'emblée Johanne Lefebvre, psychologue clinicienne depuis plus de trente ans et mère de quatre enfants.

## GARE AU MANQUE DE SOMMEIL!

Les enfants fatigués sont plus irritables et sujets à faire des crises. Il faut donc s'assurer qu'ils dorment suffisamment, selon leur âge et leur dépense énergétique quotidienne.

## Anticiper les crises

Comme parent, on doit être à l'écoute de nos enfants et tenter de les décoder. Cela peut nous permettre d'anticiper certaines crises. « Si, par exemple, notre petit fait toujours une crise au moment de prendre son bain, on peut le préparer, en lui disant qu'il va prendre son bain bientôt. Et même si ça peut sembler long, on doit prendre le temps de l'appivoiser, quitte à commencer par le laver à la débarbouillette avec juste les pieds dans le bain ou en y plongeant de nouveaux jouets... Lorsqu'on passe par le jeu, c'est toujours plus facile », affirme la psychologue.

## Ne pas trahir sa parole

Les enfants sont brillants. Il suffit de dire oui à un tout-petit après lui avoir dit non, afin d'éviter une crise, pour qu'il comprenne que sa recette fonctionne et qu'il la mette de nouveau à exécution. Toutefois, si notre enfant sait que l'on fait toujours ce que l'on dit, il saura qu'on ne plaisante pas lorsqu'on lui dit qu'il n'aura pas droit à un dessert s'il fait une crise dans l'espoir de rester au parc.

## Calmer l'enfant et ne pas l'ignorer

Même si cela est parfois difficile, il faut prendre sur soi et tenter d'apaiser l'enfant qui fait une crise très forte. On peut l'aider à retrouver son calme en le serrant contre nous et en lui expliquant doucement la raison de notre refus, ou encore en démystifiant la situation qui a provoqué la crise. « Surtout, il faut demeurer en contrôle et ne pas monter le ton, ce qui aurait pour effet d'amplifier la crise, informe M<sup>me</sup> Lefebvre. Si la situation perdure, on peut isoler l'enfant un moment, dans sa chambre par exemple, mais retourner voir s'il s'est calmé toutes les cinq minutes. On ne doit pas l'ignorer. Notre enfant, surtout en période de crise, a besoin de notre présence rassurante. »

## ATTENTION AUX CRISES INTÉRIEURES

Certains jeunes vivent des crises intérieures, souvent à l'adolescence. Ainsi, même si leur réaction n'est pas explosive, ils peuvent tout de même bouillir intérieurement. « Certains veulent tellement être parfaits en tout qu'ils souffrent beaucoup, notamment en pensant trop, en culpabilisant et en se créant des scénarios catastrophes. Il faut les aider à désamorcer ces pensées négatives en leur répétant qu'ils n'ont pas besoin d'exceller dans tout. On doit leur expliquer qu'on n'attend pas autant d'eux et qu'ils n'ont pas à exiger autant d'eux-mêmes. »

## Déjouer les pièges de l'adolescence

Cette période pendant laquelle notre jeune se sent souvent incompris se passe rarement sans heurts. Cependant, même si notre ado nous rejette du jour au lendemain, il faut garder en tête que cette phase est nécessaire à son développement et à son besoin criant d'autonomie. « En tant que parent, on doit se montrer ouvert à la discussion et le laisser parler en premier pour lui prouver que son avis importe. On doit faire preuve de flexibilité, mais aussi être capable de dire non lorsque nécessaire. D'une certaine façon, on doit trouver le moyen de l'orienter vers le bon chemin, de l'encadrer de façon sécuritaire, tout en lui laissant croire que c'est lui qui prend les décisions. »

M<sup>me</sup> Lefebvre nous met en garde de ne pas sombrer dans la rancœur si notre jeune nous blesse en cours de route. « Le jeter à la porte n'est vraiment pas la solution. Il faut tenter de rester positif devant tous ces changements que vit notre ado, faire preuve de sagesse et de contrôle, mais surtout, ne pas le juger et toujours lui prouver qu'on l'aime », conclut-elle.

