

Les pieds dans les plats
**DEVENEZ UN PRO
DE L'ÉTIQUETTE !**

Bien dans sa tête
**BIEN GÉRER SON BUDGET :
UN STRESS EN MOINS !**

Être parent
**ENFANTS
SOUS PRESSION**

Pour une industrie **en santé**

Volume 16 | Numéro 2 | **ÉTÉ 2017**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

LA SANTÉ sous toutes ses formes

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Devenez un pro de l'étiquette !	
ON AURA TOUT VU !	4
Les maladies cardiovasculaires : une histoire de cœur !	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Bien gérer son budget : un stress en moins !	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
Le camping dans tous ses états	
ÊTRE PARENT	8
Enfants sous pression	
LES FINS MAUX DE BOB	8

Mot du Comité

Sarah-Ann Duchesne avait 27 ans, quand elle a subi un AVC. Ergothérapeute de profession, cette adepte de plein air était en camping au parc national de la Mauricie quand elle a ressenti les premiers symptômes, qu'elle a reconnus immédiatement. L'intervention rapide des services d'urgence lui a sauvé la vie, mais elle a tout de même dû s'astreindre à une longue réadaptation. La jeune femme est la preuve vivante que les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiovasculaires ne frappent pas seulement les gens âgés ou en mauvaise condition physique. Une foule de facteurs entrent en ligne de compte, d'où l'importance de bien connaître les symptômes, les causes et les moyens de prévention des différentes affections qui menacent notre santé cardiaque. Nous vous présentons un dossier complet sur la question dans la chronique « On aura tout vu ! ». Selon Statistique Canada, les maladies cardiaques et l'AVC représentent la deuxième cause de décès la plus fréquente au pays, ce qui explique la nécessité d'approfondir le sujet. Prenez quelques instants pour parcourir ces informations essentielles : il en va de votre santé.

Un drame comme celui vécu par Sarah-Ann Duchesne nous rappelle l'importance de profiter de la vie et de réduire les sources de stress qui alourdissent notre quotidien. La gestion des finances est un exemple probant des tensions que peuvent provoquer les exigences de la vie en société et la surconsommation. Pourtant, le simple fait d'établir un budget – et de le respecter ! – pourrait alléger grandement les angoisses qui nous assaillent au moment de payer les factures. Philippe Boivin a consulté une spécialiste et nous explique comment y parvenir dans l'article « Bien dans sa tête ».

Le stress n'épargne pas les jeunes, qui sont parfois exposés à une pression insoutenable. Qu'ils désirent obtenir de bons résultats scolaires, impressionner leurs proches ou accomplir une performance sportive, ils doivent apprendre à composer avec ce fléau dès leur enfance. Comment accompagner notre jeune en période de stress? Est-il possible de l'aider à se détendre? Doit-on réduire nos attentes en tant que parent? Consultez la chronique « Être parent » pour y découvrir les conseils d'une experte.

La belle saison est à nos portes. Pourquoi ne pas en profiter pour nous arrêter quelques instants et réfléchir aux changements que nous aimerions apporter dans notre vie? Qui sait? Nous ne sommes peut-être qu'à quelques pas de la tranquillité d'esprit.

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

Jean-Philippe Cliche (ACQ)
Samuel Harvey (ACQ)
Dominic Robert (AECQ)
René Turmel (ACRGTQ)
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

MÉTÉO ET MAUX DE DOS N'AURAIENT AUCUN LIEN

La croyance populaire veut que la température influe sur les douleurs ressenties par les patients souffrant de maux de dos ou d'arthrose. Pourtant, les conclusions de deux études menées en Australie démontrent le contraire. En comparant l'évolution de la météo aux douleurs dont souffraient quotidiennement les patients, les chercheurs ont découvert que la pluie, la vitesse du vent, la pression atmosphérique et la température n'avaient aucune incidence sur les épisodes douloureux liés aux os ou aux articulations. Les scientifiques ont tenu à rappeler que le cerveau humain cherchait souvent des associations de cause à effet entre des éléments non liés dans la réalité. (Source : science-et-vie.com.)

MIEUX VAUT ÉVITER DE SE COUCHER FÂCHÉ

Les résultats d'une étude parue dans la revue scientifique *Nature communications* indiquent que le cerveau humain réussit moins facilement à oublier les souvenirs liés à des émotions négatives s'il les vit avant de s'endormir. Sept chercheurs ont présenté à un groupe de 73 étudiants différentes paires d'images provoquant des émotions contradictoires. Les sujets devaient ensuite tenter d'oublier le souvenir négatif associé à ces images. Après avoir répété l'expérience au terme d'une nuit de sommeil, les scientifiques ont conclu que les étudiants parvenaient plus difficilement à supprimer les souvenirs négatifs après avoir dormi. Mieux vaut donc résoudre les disputes avant d'aller au lit! (Source : lapresse.ca.)



VIVRE PRÈS D'UNE AUTOROUTE REND-IL MALADE?

Des scientifiques de Santé publique Ontario (SPO) et de l'Institute for Clinical Evaluative Sciences (ICES) ont découvert que les gens qui habitaient à moins de 50 m d'une autoroute ou d'une route très passante avaient 7 % plus de risques de souffrir de démence par rapport à ceux résidant à plus de 300 m d'une route achalandée. Selon les auteurs de l'étude, qui ont analysé les dossiers médicaux de 6,5 millions d'Ontariens âgés de 20 à 85 ans, la pollution de l'air engendrée par les véhicules pourrait être en partie responsable de cette maladie neurologique. (Source : lapresse.ca.)



COMMOTION CÉRÉBRALE : BOUGER SERAIT BÉNÉFIQUE

Pratiquer une activité physique modérée au cours de la semaine suivant une commotion cérébrale serait bénéfique chez les jeunes. C'est la conclusion à laquelle est parvenue une équipe de chercheurs du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, qui a étudié les symptômes ressentis par de jeunes victimes une semaine après la commotion cérébrale. Les résultats de l'étude indiquent que 48 % des sujets ayant pratiqué une activité physique légère, comme la marche, le vélo stationnaire ou la natation, présentaient plus de trois symptômes, contre 80 % pour les patients restés au repos. Selon les auteurs de l'étude, ce rétablissement plus hâtif pourrait être attribuable à l'intensification de la circulation sanguine provoquée par l'activité physique. (Source : lapresse.ca.)

LES CALORIES, UNE ILLUSION?

Le calcul des calories, qui a longtemps été utilisé pour déterminer les besoins énergétiques d'une personne, est aujourd'hui contesté par de nombreux spécialistes en alimentation, qui affirment que l'âge, le sexe, le poids, les hormones, le métabolisme et la flore intestinale peuvent changer la donne. Élaborée il y a plus d'un siècle à partir des travaux du chimiste américain Wilbur Atwater, qui a établi qu'un gramme de glucides ou de protéines équivalait à quatre calories et qu'un gramme de lipides en comptait neuf, cette méthode fait abstraction de la valeur nutritive, qui peut varier d'un aliment à l'autre. Bonne nouvelle : une équipe de chercheurs de l'Université Yale a mis au point le NuVal, un système qui permet de répertorier les aliments sur une échelle de 1 à 100 en fonction de leur valeur nutritive par calorie. (Source : lactualite.com.)





DEVENEZ UN PRO DE L'ÉTIQUETTE !

Calories, lipides, sodium, sucres... Le tableau de la valeur nutritive qui se trouve sur l'emballage des produits alimentaires est parfois source de confusion chez les consommateurs. Il contient pourtant des informations utiles permettant de comparer les produits et de faire un choix éclairé. Voici des renseignements clés pour mieux le déchiffrer.

Vous arrive-t-il de consulter le tableau de la valeur nutritive des aliments que vous consommez ? Obligatoire au Canada depuis plus de 10 ans, il doit indiquer, pour une portion donnée du produit, le nombre de calories et la quantité de chacun des 13 éléments nutritifs principaux qui y figurent. Certains fabricants désirant mettre l'accent sur les vertus de leur produit révèlent aussi des informations sur d'autres nutriments complémentaires, comme des

vitamines, des minéraux ou des acides gras oméga-3, mais cet ajout est optionnel.

Afin de vous aider à bien comprendre les informations contenues dans le tableau de la valeur nutritive, je vous propose une lecture en trois étapes simples. Ainsi, vous passerez moins de temps à vous questionner lors de votre prochaine visite au supermarché.

Étape 1

Vérifier la portion de référence

La première étape à suivre, avant même de consulter le tableau, est de vérifier la portion de référence, qui est située tout en haut. La valeur nutritive est basée sur cette quantité d'aliment, et c'est le fabricant qui détermine la grosseur de portion affichée. Soyez vigilant, car elle ne correspond pas toujours à ce que vous consommerez. Par exemple, l'étiquette d'un bagel peut indiquer la valeur nutritive d'un demi-bagel. Si vous choisissez de le manger en entier, vous devrez alors multiplier tous les chiffres du tableau par deux.

Étape 2

Consulter le pourcentage de la valeur quotidienne

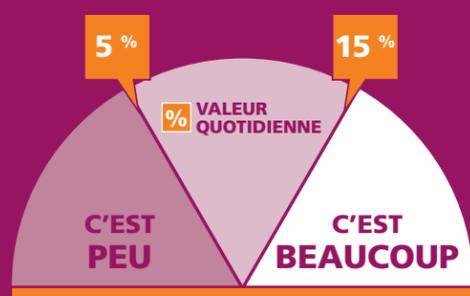
Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) correspond à l'apport quotidien recommandé pour un nutriment par portion de référence. Agissant comme un baromètre, il vous permet de déterminer facilement et rapidement si un produit contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs, quand la quantité en grammes ou en milligrammes ne suffit pas à vous éclairer. Pour chacun des nutriments, gardez en tête qu'un pourcentage tournant autour de 5 % indique une faible teneur, alors qu'un pourcentage se situant près de 15 % révèle une teneur élevée. Ainsi, pour une même portion, si les craquelins de blé entier que vous avez l'habitude d'acheter renferment 3 % VQ de lipides saturés et trans et 20 % VQ de fibres, il s'agit assurément d'un meilleur choix que si vous optez pour des craquelins contenant 16 % VQ de lipides saturés et trans et 2 % VQ de fibres.

Étape 3

Que consulter en premier ?

Quels nutriments devriez-vous considérer, lorsque vous comparez deux produits ? La réponse varie en fonction du type d'aliment. Demandez-vous toujours quels sont les éléments nutritifs que vous souhaitez retrouver en plus grande quantité dans votre aliment et quels sont ceux que vous préférez consommer avec modération. Par exemple, alors qu'on mise sur un apport élevé en fibres lorsqu'on choisit un pain, on porte attention à la quantité de sodium contenue dans une soupe en conserve. De manière générale, lorsque vous consultez l'étiquette de valeur nutritive, recherchez des quantités plus faibles (5 % VQ ou moins) de sodium et de lipides saturés et trans, et des quantités plus élevées (15 % VQ ou plus) de fibres, de calcium, de fer et de vitamine A.

Lorsque vous comparez la valeur nutritive de deux produits, assurez-vous que les portions de référence sont identiques. Parfois, elles sont si différentes que même les pros des mathématiques doivent sortir leur calculatrice ! Par exemple, une boîte de céréales peut afficher une portion de 30 g alors que le fabricant d'une marque rivale aura déterminé la valeur nutritive de son produit à partir d'une portion de 55 g. Ouvrez l'œil !



QU'EN EST-IL DES CALORIES ?

Les calories correspondent à l'énergie fournie par un aliment. Ce n'est pas la première information que vous devriez regarder dans le tableau de la valeur nutritive ni la raison justifiant l'achat d'un produit. En fait, vous pourriez même ignorer cette donnée ! Vous gagnez davantage à connaître les teneurs en lipides totaux, en acides gras saturés et trans et en sodium, de même que l'apport en fibres et les pourcentages de la valeur quotidienne des vitamines et des minéraux de l'aliment que vous désirez consommer.

On aura tout vu!

Amélie Cournoyer, journaliste

LES MALADIES CA UNE HIST

Toutes les sept minutes, une personne meurt d'une maladie du cœur ou d'un AVC au Canada. Même si elles sont courantes, les maladies cardiovasculaires demeurent méconnues. Voici un survol des principaux symptômes et facteurs de risque liés aux affections les plus fréquentes, de même que des moyens de les prévenir.

La crise cardiaque

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Aussi appelée « infarctus », la crise cardiaque se produit lorsqu'une artère est complètement bloquée, ce qui ralentit ou interrompt la circulation du sang vers le cœur. Lors d'une crise cardiaque, le cœur bat toujours, mais un arrêt cardiaque peut survenir. Elle se produit souvent alors que la personne est au repos et dure généralement plus de 30 minutes.

LES CAUSES

Plus de 90 % des crises cardiaques sont causées par un caillot de sang qui bloque l'artère, mais elles peuvent aussi survenir à la suite d'un rétrécissement, d'un spasme sévère ou d'une contraction temporaire de l'artère coronaire.

LES SYMPTÔMES

Ils varient beaucoup selon les cas et ne sont pas toujours aigus ou soudains. Il peut s'agir d'une douleur ou d'un inconfort thoracique (pression, serrement, lourdeur, brûlure), d'un inconfort dans le haut du corps (mâchoire, cou, épaules, dos), d'étourdissements, d'un essoufflement, d'une faiblesse, de nausées, de vomissements ou de sueurs.

COMMENT RÉAGIR ?

On appelle le 911 ou les services d'urgence de sa région. La personne doit adopter une position confortable, assise ou couchée, et rester calme en attendant les secours. Entre-temps, elle peut prendre deux comprimés de 81 mg d'aspirine. Si la victime a une prescription de nitroglycérine, elle peut en ingérer une dose régulière. La réanimation cardiorespiratoire (RCR) n'est pas nécessaire, puisque le cœur bat toujours.

L'arrêt cardiaque

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le cœur arrête de battre de façon soudaine et inattendue. Comme le sang cesse d'alimenter le cœur, le cerveau et les organes vitaux, la mort advient quelques minutes après l'arrêt des pulsations cardiaques.

LES CAUSES

L'arrêt cardiaque peut survenir à tout âge, en tout temps et sans avertissement, peu importe la forme physique de la victime. La plupart des arrêts cardiaques sont causés par une arythmie (rythme cardiaque irrégulier) ou par une crise cardiaque. Il peut aussi être provoqué par une cardiopathie congénitale (malformation des vaisseaux sanguins), une coronaropathie (obstruction des artères du cœur), une électrocution ou par la consommation de drogues.

LES SYMPTÔMES

La personne perd subitement connaissance. Elle a une respiration anormale, haletante, ou elle est en arrêt respiratoire. Elle ne réagit ni au toucher ni aux sons.

COMMENT RÉAGIR ?

On appelle le 911 ou les services d'urgence de sa région. En attendant les secours, on pratique la RCR sans tarder et, si possible, on utilise un défibrillateur externe automatisé (DEA).

Opération : prévention

Il est possible de prévenir jusqu'à 80 % des maladies du cœur et des AVC précoces, la meilleure façon étant de connaître et de contrôler les facteurs de risque. Si certains sont non modifiables, comme le sexe, l'âge et les antécédents familiaux, l'adoption de saines habitudes de vie peut retarder de près de 14 ans l'apparition d'une maladie cardiovasculaire.

FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

On en fait tous les jours, que ce soit une promenade de 30 à 60 minutes ou plusieurs blocs d'activité physique de 10 minutes au cours de la journée.

MANGER SAINEMENT

Opter pour une alimentation saine, équilibrée et variée à base de fruits et légumes, de grains entiers, de produits laitiers faibles en gras, de légumineuses, de viandes maigres et de poisson est un gage de santé. On réduit sa consommation de sel et de gras trans en évitant les mets transformés, frits et panés.

BOIRE DE L'EAU

Le corps a besoin d'un minimum de huit verres d'eau par jour. On veille à remplacer le plus souvent possible les boissons gazeuses, les jus sucrés et les boissons énergétiques par de l'eau.

MAINTENIR UN POIDS SANTÉ

En plus de réduire le risque de maladies cardiaques et d'AVC, cela permet de mieux contrôler d'autres problèmes de santé, comme l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète.

AVOIR UN MODE DE VIE ACTIF

On contre la sédentarité en empruntant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en allant faire ses courses à pied plutôt qu'en voiture, en se rendant au boulot ou à une sortie en vélo, etc.

RÉDUIRE LE STRESS

On peut apprendre à mieux gérer son stress grâce à des techniques de relaxation, de respiration ou de visualisation, à la méditation, au yoga et à l'exercice physique, notamment.

VIVRE SANS FUMÉE

Le tabagisme augmente entre autres la pression artérielle et le risque de caillots sanguins, en plus de réduire le taux d'oxygène dans le sang et de contribuer à l'accumulation de plaque dans les artères. L'exposition à la fumée secondaire est tout aussi néfaste pour la santé.

LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL

Éduc'alcool recommande de se limiter à 10 consommations par semaine pour les femmes (pas plus de 2 par jour) et à 15 pour les hommes (pas plus de 3 par jour), et d'éviter de consommer de l'alcool quotidiennement.

S'ASSURER D'UN SUIVI MÉDICAL RÉGULIER

Cela permet d'avoir un bilan de santé, de détecter d'éventuelles affections pouvant augmenter le risque de maladies cardiovasculaires et d'obtenir un plan de traitement lorsque nécessaire.

Pour obtenir une évaluation gratuite de votre risque cardiovasculaire, rendez-vous sur le site de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, à coeuretavc.ca.



MASTROVASCULAIRES : POITRE DE CŒUR!

L'arythmie

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'arythmie est un rythme cardiaque anormal (le cœur bat entre 60 et 80 fois par minute en moyenne) qui provoque un ralentissement (bradycardie) ou une accélération (tachycardie) des battements du cœur, ou des contractions irrégulières et désordonnées (fibrillation) pouvant ralentir la circulation du sang vers le cerveau et le reste du corps. Certains types d'arythmie sont sans danger, alors que d'autres sont mortels.

LES CAUSES

La bradycardie peut être causée par la maladie du nœud sinusal (mauvais fonctionnement du stimulateur naturel du cœur) ou par un bloc cardiaque (ralentissement ou interruption du signal électrique qui amène le cœur à se contracter). Certains types de tachycardie sont présents dès la naissance, alors que d'autres sont déclenchés à long terme par des maladies chroniques, comme le diabète, ou par certains médicaments.

LES SYMPTÔMES

Ils varient beaucoup d'une personne à l'autre. Certains types d'arythmie sont asymptomatiques. La bradycardie peut causer une faiblesse, une fatigue, un essoufflement, des étourdissements ou des évanouissements. La tachycardie peut, quant à elle, provoquer de fortes pulsations près du cou, des battements cardiaques rapides et irréguliers, un malaise à la poitrine, une faiblesse, un essoufflement, des nausées, des sueurs, des étourdissements ou des évanouissements.

COMMENT RÉAGIR ?

Si l'on ressent un ou plusieurs de ces symptômes, on consulte son médecin sans tarder.

L'AVC

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque le flux sanguin circulant vers une partie du cerveau est interrompu – souvent à cause d'un caillot de sang qui bouche un vaisseau sanguin ou une artère près du cerveau –, ce qui endommage les cellules cérébrales. Les séquelles varient d'une personne à l'autre, et leur gravité dépend du type d'AVC, de la durée de l'interruption de l'irrigation sanguine, de la région du cerveau atteinte et des fonctions du corps contrôlées par cette région.

LES CAUSES

Une fibrillation auriculaire non traitée et l'hypertension artérielle augmentent le risque d'AVC. Très rarement, cette affection est provoquée par une tumeur, une infection ou un gonflement du cerveau à la suite d'un accident ou d'une maladie. Certaines personnes naissent avec des anomalies aux artères, ce qui risque de causer un AVC à l'âge adulte.

LES SYMPTÔMES

L'acronyme « VITE » nous aide à les mémoriser : V pour « visage » (affaissement de la moitié du visage) ; I pour « incapacité de lever les deux bras normalement » ; T pour « trouble de la parole ou de la prononciation » ; E pour « extrême urgence ».

COMMENT RÉAGIR ?

On appelle le 911 ou les services d'urgence de sa région. Plus vite la personne reçoit les soins appropriés, plus ses chances de rétablissement et de survie augmentent. Pour cette raison, on appelle l'ambulance plutôt que de conduire soi-même la personne à l'hôpital.

L'angine

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce qu'on appelle aussi « angine de poitrine » est une obstruction partielle d'une ou de plusieurs artères qui empêche temporairement le cœur de recevoir le sang et l'oxygène dont il a besoin. Elle dure généralement entre 3 et 5 minutes, rarement plus de 15. Elle peut provoquer une crise cardiaque.

LES CAUSES

L'angine est habituellement le symptôme d'une maladie du cœur ou découle d'un problème de santé, dont la coronaropathie, un spasme de l'artère coronarienne, l'hypertension artérielle non contrôlée, la sténose aortique (rétrécissement des valvules du cœur), la cardiomyopathie (maladie du muscle cardiaque) et l'hypertrophie du cœur. Les déclencheurs sont multiples : effort physique, stress, repas copieux, températures extrêmes, consommation d'alcool ou de drogues, etc.

LES SYMPTÔMES

Ils varient d'une personne à l'autre, mais ils sont souvent semblables à ceux d'une crise cardiaque. La douleur thoracique peut prendre la forme d'un serrement, d'une sensation de brûlure ou d'un sentiment d'écrasement ou de suffocation. L'angine cause parfois une faiblesse, une fatigue, de la pâleur, des brûlures d'estomac, une indigestion ou des étourdissements. Les personnes diabétiques peuvent éprouver, comme unique symptôme, une difficulté à respirer.

COMMENT RÉAGIR ?

La personne est tenue d'interrompre ses activités et de s'accorder un repos. Si les symptômes se manifestent pour la première fois, elle doit consulter son médecin. Sinon, elle peut prendre une dose régulière du médicament prescrit pour calmer l'angine. Si la douleur ou le serrement thoraciques ne disparaissent pas avec le repos ou 15 minutes après la prise de médicament, mieux vaut appeler le 911 ou les services d'urgence de sa région, car il peut s'agir d'une crise cardiaque.

Saviez-vous que... ?

- ♥ Au Canada, 70 000 crises cardiaques et 40 000 arrêts cardiaques surviennent chaque année.
- ♥ Les maladies du cœur sont la deuxième cause de décès la plus importante au Canada et l'une des principales causes d'hospitalisation.
- ♥ Moins de 1 personne sur 10 survivra à un arrêt cardiaque qui survient hors de l'hôpital.
- ♥ Un AVC se produit toutes les neuf minutes au Canada.
- ♥ L'AVC est la troisième cause de décès au pays : chaque année, plus de 13 000 Canadiens en meurent.
- ♥ Il y a 30 % plus de femmes que d'hommes qui succombent des suites d'un AVC.

Le cours de RCR : un incontournable !

On ne répétera jamais assez l'importance de suivre un cours de réanimation cardiorespiratoire, qui pourrait nous aider à sauver la vie d'un proche victime d'une maladie du cœur. Des cours de RCR sont offerts dans toutes les régions du Québec. Pour obtenir la liste des instructeurs de votre région, rendez-vous au rcr-fmc.ca.

Un merci tout spécial à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada et à Francine Forget Marin, diététiste et directrice des affaires santé et recherche à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (Québec), pour leur grande collaboration.

Bien dans sa tête

Philippe Boivin, journaliste

BIEN GÉRER SON BUDGET : UN STRESS EN MOINS !

Il n'existe aucune formule magique pour atteindre la santé financière : les revenus doivent être supérieurs aux dépenses. Si faire son budget est une chose, le respecter en est une autre. Voici les conseils d'une spécialiste pour atteindre l'équilibre financier.

D'entrée de jeu, la conseillère budgétaire Guylaine Fauteux, qui œuvre au sein de l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de Lanaudière, souligne l'importance de demeurer réaliste quant à sa situation et dans ses prévisions : « Pour faire son budget annuel selon les règles de l'art, on doit d'abord faire attention à ne pas sous-estimer ses dépenses. J'entends ici, par exemple, le fameux petit café quotidien à 5 \$ qui, au bout de 365 jours, représente une dépense considérable mais qu'on a tendance à oublier. De plus, de façon générale, les dettes devraient aussi être calculées dans les dépenses. Par ailleurs, surestimer ses revenus pose également un problème. Certains pourraient être tentés d'y inclure des heures supplémentaires qu'ils ne sont pas certains de travailler, alors qu'un tel calcul est à éviter. »

Un budget sur mesure

M^{me} Fauteux insiste sur le fait que comptabiliser la moindre dépense est essentiel pour que l'exercice se solde par un succès. « C'est en procédant à une planification détaillée qu'il est possible de déterminer si notre rythme de vie est en accord avec notre situation financière », indique-t-elle. Heureusement, il existe des outils pratiques pour nous donner un coup de pouce tout au long du processus, comme les grilles budgétaires dynamiques (standards ou pour couple), qu'on trouve gratuitement sur le site de l'ACEF Lanaudière, en plus des brochures et des guides informatifs vendus à très bas prix et destinés à différents profils de consommateurs. « Chaque individu, chaque couple, chaque famille est unique et a des besoins et des valeurs tout aussi uniques. Le budget doit être adapté à son style de vie, et vice-versa. Bien sûr, l'idéal est de pouvoir épargner. Prévoir un fonds de roulement s'avère aussi judicieux. Le montant de ce dernier correspond à un mois de revenus nets, ce qui permet de parer aux imprévus ou à des dépenses spéciales, comme des rénovations », explique la conseillère.

Le poids des dettes

Quand les dettes s'accumulent, les effets négatifs du stress qu'elles engendrent peuvent affecter notre santé mentale. Psychologue et membre de l'Ordre des psychologues du Québec, Paul Loubier confirme que l'endettement peut causer de l'anxiété, voire déclencher une dépression. « Lorsqu'un individu se retrouve dans une situation financière précaire, on constate souvent chez celui-ci une perte d'estime de soi et l'apparition d'un sentiment de honte ainsi que de troubles du sommeil. Les dettes peuvent faire monter l'anxiété au point où la personne se trouve incapable d'accomplir ses tâches de travail normalement. » Le D^r Loubier rappelle l'importance, pour toute personne aux prises avec ce genre de problème, de ne pas faire cavalier seul : « Quand les gens s'ouvrent et réalisent qu'ils ne sont pas seuls à éprouver des difficultés financières, ils se rendent compte qu'il existe des moyens de s'en sortir. »

Légitime dépense ?

Nos calculs nous démontrent qu'on doit se serrer la ceinture? Qu'à cela ne tienne! Voici quelques astuces suggérées par l'ACEF Lanaudière pour nous faciliter la tâche.

EN A-T-ON VRAIMENT BESOIN ?

Cette simple question permet d'établir si la dépense qu'on s'apprête à faire est superflue. S'il est permis de se faire plaisir à l'occasion, évaluer nos besoins réels peut nous aider à limiter nos dépenses.

LES ACHATS IMPULSIFS, NON MERCI !

Si on a la fâcheuse manie de sortir notre carte de crédit à tout vent, pourquoi ne pas la laisser à la maison lorsqu'on accompagne quelqu'un au centre commercial? En ce qui concerne les dépenses personnelles, s'allouer un certain montant hebdomadaire en argent liquide est un bon moyen d'empêcher les excès.

FAIRE LE BON CHOIX

S'informer avant d'acquérir un bien de grande valeur demeure une méthode infaillible pour esquiver les factures trop salées. En effet, certaines informations valent leur pesant d'or, comme les évaluations et les tests publiés dans les magazines spécialisés. Opter pour le marché de seconde main est aussi une option valable.

Ressources

- Il existe plusieurs associations coopératives d'économie familiale au Québec. Ceux qui le désirent peuvent y rencontrer un conseiller budgétaire. Pour consulter le site de l'ACEF Lanaudière, rendez-vous à consommateur.qc.ca/acef-lan.
- Le site des associations de consommateurs du Québec regroupe informations, outils et services en matière de finances personnelles : toutbiencalculer.ca.



« J'ai l'impression d'être constamment dépassé par les événements.

JE VEUX MIEUX GÉRER MON STRESS. »

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

CONSTRUIRE
en santé



LE CAMPING DANS TOUS SES ÉTATS

À cette période de l'année, on anticipe avec joie les plaisirs qui accompagnent le beau temps, particulièrement ceux auxquels on s'adonne en plein air. Cet été, faisons comme plus de 25 % des adultes québécois et partons en camping!

En tente

Le camping en tente est la formule la plus simple, la plus populaire et la moins coûteuse. On peut faire l'acquisition d'une tente de base pour moins d'une centaine de dollars. Si le poids et l'espace important peu, il est préférable de privilégier les modèles de trois ou quatre places, même si vous n'êtes que deux. Ainsi, vous pourrez garder bagages et effets personnels à l'abri. « Puisque le matériel nécessaire, comme les sacs de couchage, matelas et réchauds, varie énormément selon la météo et la capacité du campeur à apporter de l'équipement, la meilleure option est de consulter un connaisseur en magasin et de lui expliquer ses besoins », recommande le chef d'équipe de l'inventaire et des produits chez MEC Longueuil, Benoît Perrier.

La location de terrains destinés aux tentes est également très abordable. Au Québec, une cinquantaine de terrains de camping leur sont consacrés exclusivement. Plusieurs d'entre eux offrent peu de services (comme l'accès à l'eau potable courante et à l'électricité), ce qui en fait une expérience idéale pour les amateurs de plein air désirant ne faire qu'un avec la nature. Ces types de campings s'apparentent au camping rustique, souvent situé au cœur de la forêt. « Pour des raisons évidentes, les familles avec de jeunes enfants ont intérêt à opter pour un endroit avec des salles de bain », souligne M. Perrier.

Le mauvais temps tente de gâcher vos vacances? L'association sans but lucratif Camping Québec vous conseille de vous armer de bâches imperméables que vous poserez au sol, en dessous de la tente, pour empêcher l'humidité d'y pénétrer, de même qu'au-dessus de l'espace destiné aux repas. De plus, placez vos vêtements dans des sacs à ordures avant de les insérer dans votre sac à dos. Tout équipement électronique (appareil photo et matériel sensible à l'humidité) se verra protégé une fois bien isolé dans un sac refermable (de type Ziploc).

En tente-roulotte et véhicule récréatif

Pour avoir plus de confort, certains optent pour les tentes-roulottes ou encore pour les véhicules récréatifs (VR). Évidemment, ces derniers facilitent l'expérience en tous points. Cependant, Camping Québec rappelle l'importance de vérifier la disponibilité d'une connexion électrique à forte intensité sur le site convoité, un indispensable pour tout VR.

En formule tout-inclus

Les amateurs de camping de nature plus exigeants seront comblés par la simplicité du « prêt-à-camper ». « Ce camping de type clés en main propose de louer tentes, caravanes, yourtes, tipis et même chalets dans les arbres! Ici, pas de casse-tête, puisque la majorité de l'équipement est inclus », explique M. Perrier. Les campeurs auront donc l'occasion de planifier leur périple rapidement et de n'apporter que le strict minimum, soit leurs effets personnels et de la nourriture.

Pour une expérience écologique

Les campeurs ont de plus en plus à cœur la protection de l'environnement. La Fédération québécoise de camping et caravaning (FQCC) a recensé les gestes à poser en faveur de la nature. En voici quelques-uns.

- Sélectionnez intelligemment votre camping. Certains gèrent leurs déchets de façon plus efficace que d'autres, par exemple.
- Restreignez au minimum l'utilisation de vaisselle en plastique jetable. Il en existe en plastique réutilisable qui sera parfaite pour le camping.
- Choisissez des produits de nettoyage et de traitement des eaux usées non toxiques.
- Limitez vos déplacements aux chemins où la végétation est absente et aux sentiers prévus à cet effet.
- Pour faire un feu de camp, ramassez du bois déjà mort et ne prélevez pas d'écorce sur les arbres. Surtout, ne brûlez pas de déchets, comme du plastique ou des canettes en aluminium.
- Afin de réduire les risques d'incendie au minimum, veillez à ce que le diamètre de votre feu soit d'un mètre ou moins, abstenez-vous d'allumer un feu durant les journées venteuses et prenez soin d'éteindre complètement le feu avant de quitter les lieux.

Astuces et conseils

LA GLACIÈRE ET SES CAPRICES

En camping, il arrive souvent que la glacière représente le seul moyen de réfrigération. Dans un tel cas, assurez-vous que sa température est égale ou inférieure à 40 °C. Placez la glace par-dessus les aliments, et non en dessous de ceux-ci. Optez pour de gros cubes de glace plutôt que pour de la glace concassée, qui fond plus rapidement, et voyez à ce que la glacière puisse être fermée hermétiquement.

COMBATTRE L'ENNEMI

Vous connaissez sans doute le virus du Nil occidental, qui est transmis par une piqûre de moustique porteur de la maladie, mais saviez-vous qu'une piqûre de tique peut transmettre la maladie de Lyme, également très dangereuse? Avant de partir à l'aventure en forêt, appliquez un chasse-moustiques avec DEET sur les parties de votre corps qui seront exposées. De plus, évitez de vous promener dans les herbes hautes.

S'ADAPTER À LA TEMPÉRATURE

Durant les vagues de chaleur, consommez au moins six verres d'eau par jour, profitez d'un répit d'au moins deux heures dans un endroit frais et ne faites aucun effort physique trop exigeant.

DU SECOURS À TRIMBALER

Évidemment, la trousse de premiers soins demeure un incontournable. En plus du matériel habituel, elle devrait contenir un sac froid instantané, une pince à écharde, un thermomètre, une protection faciale pour la réanimation cardiorespiratoire, un onguent antibiotique, des antihistaminiques, des antidiarrhéiques, des antidouleurs et des anti-inflammatoires.

Pour obtenir plus d'information

Guide du camping au Québec 2017
campingquebec.com/fr/camper-au-quebec/decouvrez-le-quebec/guide-camping

Camping Québec
campingquebec.com
450 651-7396 ou 1 800 363-0457

Les coopératives MEC
mec.ca
1 888 847-0770

**Portail santé mieux-être
du gouvernement du Québec**
sante.gouv.qc.ca



ENFANTS SOUS PRESSION

Non seulement les enfants et les adolescents n'échappent pas au stress, mais en plus, ils ne disposent pas des mêmes ressources que les adultes pour y faire face. Comment venir en aide à un enfant qui craque sous la pression ?

Si le rythme de vie effréné et la course à la performance que la société nous impose sont exigeants pour les adultes, les jeunes en subissent aussi les contrecoups. « On est en train de créer un faux standard en ce qui concerne les capacités des enfants : en plus de devoir obtenir de bons résultats scolaires et de bien se comporter à l'école, ils doivent exceller dans leurs loisirs et dans leurs activités parascolaires et sportives », déplore la D^{re} Johanne Lévesque, neuropsychologue.

Une pression insoutenable

Plusieurs facteurs peuvent générer du stress chez les jeunes : difficultés d'apprentissage ; échecs scolaires ; examens ; mauvaise relation avec un professeur ou avec les autres enfants ; exigences des parents, des professeurs ou des entraîneurs, etc. Malheureusement, les jeunes sont plus que jamais sous pression. « Ces dernières années, il y a eu une hausse marquée de cas d'enfants qui souffraient de stress et d'anxiété. Ça commence aussi tôt que six ou sept ans », fait remarquer la neuropsychologue.

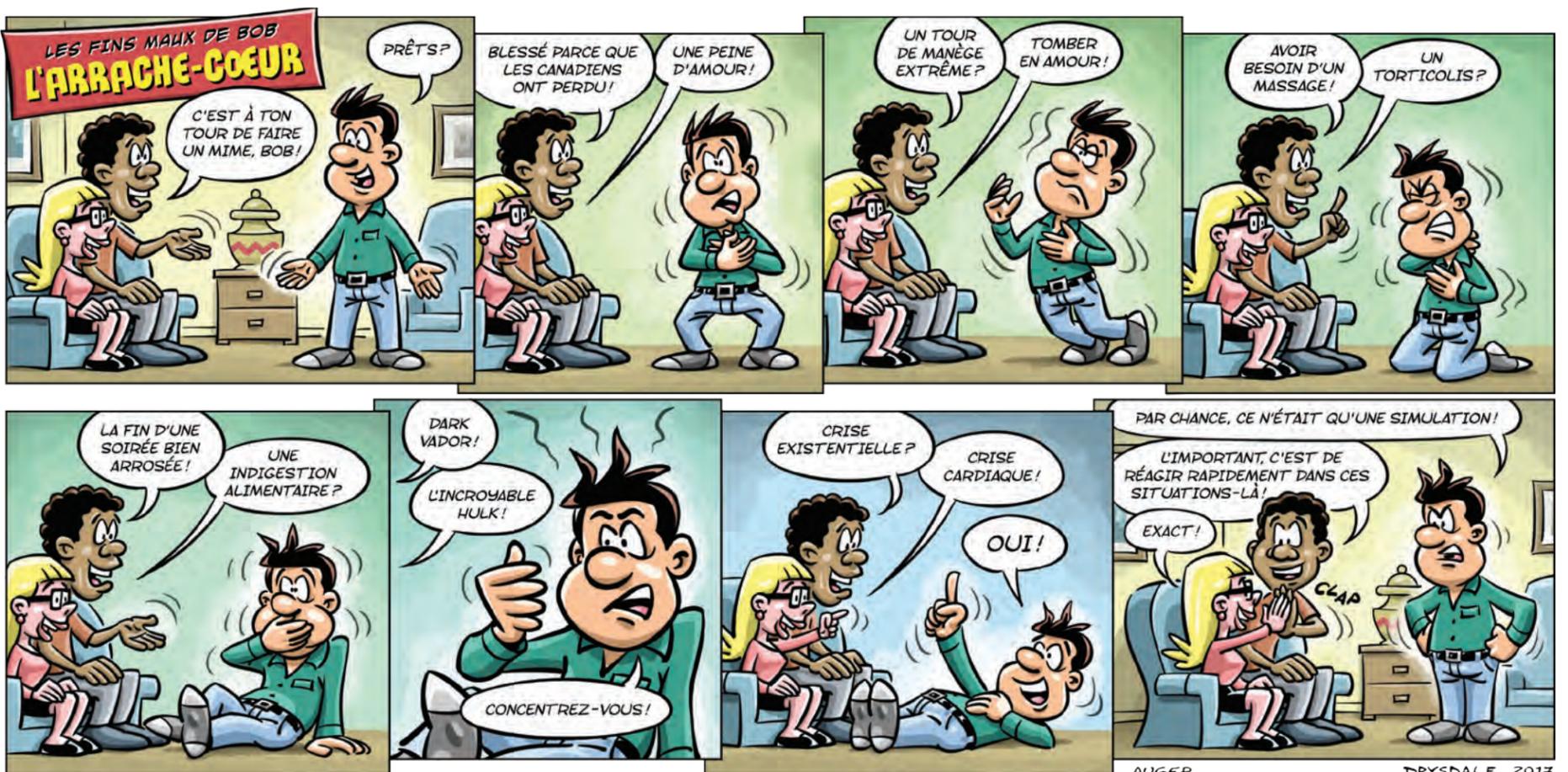
L'enfant ou l'adolescent qui vit du stress sur une période prolongée peut éprouver divers symptômes psychologiques et physiques : irritabilité, colère, maux de ventre et de tête, tensions musculaires, insomnie, nausées, vomissements, etc. « Quand le stress est envahissant ou qu'il empêche le jeune de vaquer à ses activités quotidiennes, ça devient problématique et il faut intervenir », soutient la D^{re} Lévesque.

Il existe plusieurs façons d'apprendre à un jeune à mieux gérer son stress. Les parents sont souvent les meilleures personnes pour venir en aide à leur enfant : comme ils le connaissent bien, ils décèlent plus facilement les symptômes qui peuvent indiquer un stress excessif. Il est aussi possible d'avoir recours à une aide extérieure en se tournant vers un psychologue.

Pour obtenir plus d'information : *Attention, enfant sous tension !*, de Germain Duclos, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2013.

10 FAÇONS D'AIDER SON ENFANT À GÉRER SON STRESS

- 1 FAVORISER SON ESTIME PERSONNELLE**
Avoir confiance dans les forces et compétences de notre jeune est l'arme la plus efficace pour prévenir et réduire le stress.
- 2 RESPECTER SON RYTHME**
On évite d'imposer à l'enfant des apprentissages précoces ou de le pousser à la performance.
- 3 RÉÉVALUER NOS EXIGENCES**
Est-ce que nos attentes à son égard sont réalistes ? Visent-elles son bien-être ou le nôtre ? Peut-on les revoir à la baisse ?
- 4 ENTRETENIR LA COMMUNICATION**
On l'aide à traduire ce qu'il vit en mots et à éliminer ses fausses croyances. Surtout, on l'écoute sans poser de jugement et en évitant de minimiser ses propos.
- 5 LUI PROCURER UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ**
Puisque l'instabilité et l'insécurité sont très stressantes, on veille à ce qu'il suive une routine et des règles de conduite, et on précise nos attentes envers lui.
- 6 IDENTIFIER SON STRESS**
On l'aide à prendre conscience de ses symptômes de stress lorsqu'ils surviennent (respiration rapide, nausées, maux de ventre, etc.), pour ensuite réfléchir avec lui à ce qui le met dans cet état.
- 7 DÉVELOPPER DES STRATÉGIES**
Après avoir identifié une source de stress avec notre enfant, on l'aide à développer des stratégies pour en réduire la portée. Par exemple, si l'objet de son stress est un examen important, on peut lui montrer une méthodologie de travail.
- 8 LE FAIRE BOUGER**
L'exercice physique est un excellent exutoire : il contribue notamment à diminuer le stress et à libérer les tensions.
- 9 LUI APPRENDRE À RELAXER**
On peut lui enseigner des techniques de respiration, de méditation, de visualisation ou de relaxation.
- 10 SE REGARDER DANS LE MIROIR**
Le seul fait d'être soi-même anxieux, perfectionniste, compétitif ou stressé peut contribuer à imposer une certaine pression à notre enfant.



AUGER

DRYSDALE, 2017