

On aura tout vu!
**VIVRE AVEC UN TDAH
À L'ÂGE ADULTE**

Bien dans sa tête
**L'ANXIÉTÉ :
LE MAL DU SIÈCLE**

1, 2, 3, bougez!
**LA BOXE FRAPPE
DANS LE MILLE**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Pour une industrie **en santé**

Volume 16 | Numéro 3 | **AUTOMNE 2017**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

Vent de fraîcheur

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Le point sur les charcuteries et la viande rouge	
ON AURA TOUT VU!	4
Vivre avec un TDAH à l'âge adulte	
BIEN DANS SA TÊTE	6
L'anxiété : le mal du siècle	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
La boxe frappe dans le mille	
ÊTRE PARENT	8
Prostitution juvénile : mieux vaut prévenir!	
LES FINS MAUX DE BOB	8

Mot du Comité

Selon le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, près d'une personne sur cinq souffrira d'un trouble mental au cours de sa vie. Bien qu'ils fassent partie des derniers tabous de notre société moderne, les problèmes de santé mentale sont beaucoup plus répandus qu'on veut bien le croire. Pourtant, parmi les personnes qui en sont victimes, les deux tiers refusent d'aller chercher l'aide dont elles ont besoin, craignant le jugement de leurs proches, les commentaires désobligeants de leurs collègues ou la réaction négative de leur employeur.

Personne n'est à l'abri de la dépression, des difficultés d'apprentissage ou de la phobie sociale. Les troubles mentaux touchent indifféremment les individus de tous âges, de toutes provenances et de toutes conditions sociales. Heureusement, il existe aujourd'hui un nombre grandissant de ressources pour les personnes qui en sont atteintes. La vigilance des médecins et les avancées de la science permettent désormais de diagnostiquer et de traiter des maladies comme l'anxiété ou le trouble déficitaire de l'attention, qui font d'ailleurs l'objet de nos chroniques « Bien dans sa tête » et « On aura tout vu ! ». Savoir reconnaître les symptômes d'un problème de santé mentale est un premier pas vers la guérison.

Les sportifs qui cherchent une activité originale à pratiquer en famille prendront plaisir à parcourir notre article « 1, 2, 3, bougez ! », consacré à la boxe récréative. Le journaliste Philippe Boivin est parti à la découverte de ce sport de plus en plus tendance au Québec. Quel type de boxe est-il possible de pratiquer ? Les enfants peuvent-ils s'y initier ? Comment doit-on s'alimenter avant un entraînement intense ? Si l'envie vous prend de vous cuisiner un bifteck après quelques heures passées sur le ring, prenez un instant pour lire l'article de la nutritionniste Judith Blucheau, qui fait le point sur les charcuteries et la viande rouge dans la chronique « Les pieds dans les plats ».

Il ne reste plus qu'à vous souhaiter un automne sous le signe du bonheur. Profitez pleinement de cette saison pour vous ressourcer et pour passer de doux moments avec vos proches. 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 (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



LA CRISE DE LA QUARANTAINE SERAIT UN MYTHE

Selon des chercheurs de l'Université de l'Alberta, souffler 40 bougies n'est pas synonyme de crise existentielle, mais correspond plutôt à une période de félicité. La professeure de psychologie Nancy Galambos et son équipe ont suivi 1 500 sujets à qui ils ont posé la question suivante à différentes périodes de leur vie : « À quel point êtes-vous satisfait de votre existence ? » Les résultats de l'étude indiquent que les personnes interrogées étaient plus heureuses après 40 ans qu'à la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine. « Les jeunes adultes vivent beaucoup d'incertitude. Mais dans la quarantaine, bon nombre d'entre eux ont résolu ces problèmes et sont généralement satisfaits lorsqu'ils arrivent à l'âge d'avoir des enfants », explique M^{me} Galambos. L'étude a aussi révélé que le fait d'être en bonne santé, marié, et de détenir un emploi contribuait à l'épanouissement personnel. (Source : lapresse.ca.)

NOTRE VOIX INFLUENCE NOS ÉMOTIONS

Des chercheurs de l'Institut de recherche et coordination acoustique/musique, situé à Paris, ont réussi à prouver que le ton de notre propre voix influe sur notre état d'esprit. Julien Aucouturier et ses collègues ont mis au point un dispositif sonore visant à capter la voix des sujets étudiés et à la moduler légèrement pour la rendre plus joyeuse. Après avoir entendu leur propre voix modifiée, les participants se sont déclarés d'humeur plus enjouée. « Le cerveau traite automatiquement le son de notre propre voix tout au long de la journée, sans que nous en ayons conscience, pour nous informer de notre état émotionnel », révèle M. Aucouturier. Raison de plus pour porter attention à notre ton ! (Source : pourlascience.fr)



L'EXERCICE PHYSIQUE : UNE ARME CONTRE LE CANCER ?

Les données d'une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Copenhague laissent croire qu'un entraînement cardiovasculaire intense contribuerait à réduire la taille des tumeurs cancéreuses de façon significative en mobilisant les cellules tueuses naturelles de l'organisme, aussi appelées « cellules NK ». La poussée d'adrénaline que procure l'exercice physique permettrait à ces dernières de repérer et d'attaquer plus facilement les tumeurs cancéreuses. Les scientifiques, qui ont effectué leur étude sur des souris, projettent maintenant de vérifier si l'activité physique a le même effet sur l'humain. (Source : lapresse.ca)

L'AMITIÉ JOUE UN RÔLE POSITIF SUR LA SANTÉ

Les relations sociales que nous établissons en bas âge ont une influence sur notre santé en début et en fin de vie. Tel est le constat auquel sont parvenus des chercheurs de l'Université de la Caroline du Nord à Chapel Hill. Selon les résultats de l'étude, qui ont été publiés dans le journal *Proceedings of the National Academy of Sciences*, souffrir d'isolement social à l'adolescence peut causer une hausse de l'obésité abdominale, de l'inflammation et de l'hypertension artérielle. Développer un réseau social en bas âge serait donc primordial pour assurer le maintien d'une bonne santé. (Source : lapresse.ca.)

LE BILINGUISME FAVORISE L'AGILITÉ MENTALE

Après avoir évalué le vocabulaire de 39 enfants bilingues et de 43 de leurs camarades monolingues à l'âge de 24 mois, puis de nouveau à 31 mois, des chercheurs de l'Université Concordia ont conclu que les premiers étaient plus aptes à un certain type de contrôle mental. Les scientifiques ont mesuré la capacité des tout-petits à ignorer une consigne à laquelle ils porteraient normalement attention au cours d'une série de tâches visant à mesurer leur flexibilité cognitive et leur capacité de mémorisation. Il s'avère que les enfants bilingues ont plus de facilité à exécuter une tâche conflictuelle, performance que les chercheurs attribuent à leur grande flexibilité cognitive et à leurs meilleures capacités d'attention sélective propres au fait de devoir alterner entre différentes langues. (Source : lactualite.com.)



LE POINT SUR LES CHARCUTERIES ET LA VIANDE ROUGE

Les résultats d'une étude révélant que les charcuteries et la viande rouge seraient cancérigènes ont fait couler beaucoup d'encre. Les amateurs de bonne chère s'inquiètent de devoir renoncer à leur plaisir coupable, mais qu'en est-il exactement? Nous faisons le tour de la question.

Les charcuteries et la viande rouge seraient cancérigènes. Cette nouvelle a été rendue publique par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), une filiale de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Le CIRC s'est basé sur plus de 800 études pour conclure que la consommation de viandes transformées et de viande rouge augmenterait le risque de cancer colorectal chez l'homme.

Charcuteries et viande rouge au banc des accusés

Les conclusions de l'étude du CIRC indiquent clairement que les viandes transformées jouent un rôle dans le développement de certains cancers. Les charcuteries telles que le bacon, le jambon, les saucisses et le salami, de même que toutes les autres viandes transformées prêtes à la consommation, augmenteraient le risque de cancer colorectal, qui est souvent associé à une consommation élevée de viande rouge. On estime que chaque portion de 50 g de viande transformée consommée quotidiennement augmente le risque de cancer colorectal de 18 %.

Ainsi, les recommandations de l'OMS préconisent d'éviter complètement les viandes transformées afin de préserver sa santé. En ce qui concerne la viande rouge, les conclusions des études consultées par le CIRC ne sont pas aussi convaincantes que pour les charcuteries, mais les résultats vont dans la même direction. Comme la viande rouge (bœuf, agneau, veau, porc...) est probablement cancérigène pour l'homme, l'OMS suggère d'en consommer avec modération, soit moins de 500 g par semaine.

Doit-on bannir les viandes de notre alimentation ?

Comme les charcuteries augmentent les risques de développer un cancer, il est préférable de les considérer comme des «aliments d'occasion», c'est-à-dire d'en consommer de temps en temps. Ainsi, le bacon du dimanche matin et le jambon glissé dans notre sandwich du midi gagnent à devenir des mets occasionnels plutôt qu'un plaisir quotidien. Pour sa part, la viande rouge peut être intégrée à trois ou quatre repas (selon la grosseur de la portion) chaque semaine, mais il faut prendre soin de respecter la limite hebdomadaire de 500 g recommandée par l'OMS.

Pour réussir à éviter les viandes transformées et à diminuer notre consommation de viande rouge, il suffit de varier nos sources de protéines et de privilégier les coupes de viandes maigres, les volailles, les poissons et les substituts de viande, comme les légumineuses, le tofu, les œufs et les noix.

Miser sur la saveur

Les amateurs de viande verront peut-être leurs habitudes alimentaires légèrement bousculées par ces nouvelles recommandations de l'OMS. Pour conserver le plaisir de manger tout en évitant les viandes transformées et en diminuant votre consommation de viande rouge, misez sur les saveurs! Bien dosés et judicieusement combinés, les épices, les herbes fraîches et les condiments que l'on retrouve habituellement dans le garde-manger ou le réfrigérateur donneront du goût à vos repas. Pour parfumer vos plats de

façon originale, consultez les innombrables recettes disponibles sur Internet ou dans les livres que vous possédez déjà. Avec un peu d'imagination, vous vous régalez bientôt de cubes de volaille sautés au cari, d'un filet de saumon mariné ou d'un tofu général Tao.

PRÉVENIR LE CANCER

Voici les principales recommandations qui peuvent contribuer à prévenir le cancer, selon le Fonds mondial de recherche contre le cancer :

- Atteindre et maintenir un poids santé.
- Être physiquement actif au moins 30 minutes chaque jour et éviter d'adopter des habitudes sédentaires.
- Éviter les boissons sucrées et limiter la consommation d'aliments à forte densité énergétique.
- Manger une grande variété de légumes, de fruits, de produits céréaliers à grains entiers et de légumineuses.
- Éviter les viandes transformées et réduire la consommation de viande rouge.
- Limiter la consommation quotidienne de boissons alcoolisées à deux pour les hommes et à une pour les femmes.
- Restreindre la consommation de produits alimentaires riches en sodium.

À PROPOS DU CANCER COLORECTAL

Selon l'Association canadienne du cancer colorectal, cette maladie est la deuxième cause la plus courante de décès par cancer chez les hommes et la troisième chez les femmes.



Contrairement à la croyance populaire, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ne touche pas seulement les enfants. De nombreux adultes en souffrent aussi... parfois même sans le savoir!

La vie après le diagnostic

Il existe plusieurs façons de mieux gérer son quotidien avec un TDAH. En voici quelques-unes :

- ✿ Pratiquer régulièrement une activité physique.
- ✿ Développer de saines habitudes de sommeil.
- ✿ Avoir une alimentation équilibrée, diversifiée et régulière.
- ✿ Travailler ses techniques de respiration et s'adonner à la méditation, au yoga ou au taïchi.
- ✿ Avoir recours à des systèmes de rangement (tiroirs, paniers, classeurs, fiches...).
- ✿ Instaurer des routines.
- ✿ Aménager son environnement de travail pour éviter les sources de distraction.
- ✿ Utiliser un casque antibruit ou des bouchons d'oreilles pour mieux se concentrer.
- ✿ Employer des outils de gestion de temps (agendas, listes, mémos...).
- ✿ Planifier ses dépenses en fonction d'un budget.



Le neurofeedback : une heureuse solution de rechange à la médication !

L'efficacité du neurofeedback dans le traitement des symptômes du TDAH a été démontrée scientifiquement. Faisant partie de la grande famille du biofeedback, une discipline qui relie différents signaux produits par notre corps, comme la respiration, les ondes cérébrales ou la tension musculaire, le neurofeedback mesure plus précisément les ondes cérébrales. Chez les personnes souffrant d'un TDAH, on retrouve la plupart du temps un excès d'ondes lentes qui est associé à leur problème d'attention.

« L'entraînement consiste à aider la personne à prendre le contrôle des ondes trop lentes de son cerveau en lui donnant un feedback visuel ou auditif de son activité cérébrale grâce à des électrodes posées sur sa tête », explique la neuropsychologue Johanne Lévesque, qui a introduit le neurofeedback au Québec en 2002. Les ondes, par exemple, peuvent être jumelées à l'image d'une boule sur une allée de quilles. Pour faire avancer la boule, la personne doit réussir à diminuer l'intensité de ses ondes lentes en étant suffisamment attentive. « Le but est de conditionner la personne à un nouveau mode de fonctionnement neuroélectrique qui perdurera dans le temps », précise-t-elle.

Chez l'adulte, un traitement complet de neurofeedback peut nécessiter entre 25 et 40 heures. Pour s'assurer de recevoir des services de qualité, on consulte un professionnel de la santé qui fait partie d'un ordre reconnu (infirmiers, psychologues, neuropsychologues). Ce traitement est offert uniquement dans le privé, mais la plupart des professionnels peuvent remettre des reçus d'assurance.



avec un TDAH

à l'âge adulte

On estime que 4,4 % de la population adulte est atteinte d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). « Le TDAH est un problème de développement neurologique qui entraîne des difficultés à moduler les idées (inattention), les gestes (hyperactivité), les comportements (impulsivité) et même les émotions (hypermotivité) », écrivent les docteurs Annick Vincent, Simon-Pierre Proulx et Sophie Lemelin dans le magazine *Le Médecin du Québec*.

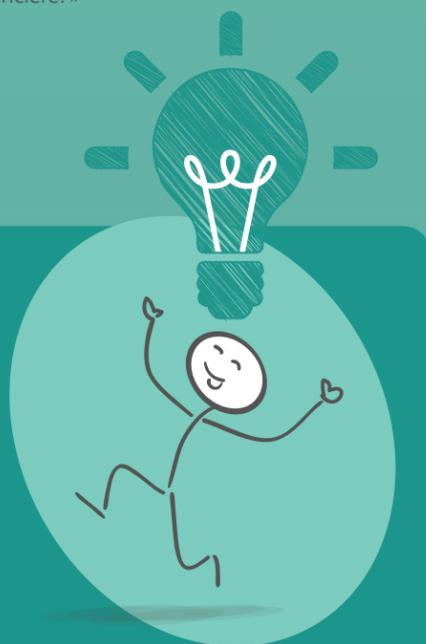
Ce trouble n'apparaît pas à l'âge adulte ; il se manifeste durant l'enfance, mais près de la moitié des enfants verront leurs symptômes persister une fois la majorité atteinte. Le diagnostic est généralement posé avant l'âge de 7 ans, l'enfant étant amené à consulter en raison de problèmes d'apprentissage ou de comportement. Mais certains reçoivent un diagnostic tardif : leurs symptômes sont moins visibles ou ils ont développé de meilleures stratégies d'adaptation, par exemple. Comme les outils de diagnostic du TDAH sont de plus en plus performants, ce trouble est davantage diagnostiqué aujourd'hui qu'à une certaine époque. Malgré tout, un pourcentage élevé de cas (50 %, selon certains) demeure sans diagnostic.

Un trouble, différents symptômes

Les symptômes du TDAH varient d'une personne à l'autre et peuvent évoluer au fil du temps. « Le trouble déficitaire de l'attention se manifeste différemment chez les enfants et les adultes. Ces derniers ne partent pas à la course pour traverser la rue sans regarder comme les plus jeunes, par exemple, mais ils ont du mal à être stables, ce qui peut les amener à changer d'emploi ou de conjoint régulièrement », nuance D^{re} Johanne Lévesque, neuropsychologue.

Comment en tirer profit ?

Le TDAH peut être très handicapant dans la vie de tous les jours, mais les gens qui en sont atteints font preuve d'une grande créativité et d'une grande capacité à trouver des solutions novatrices. « Ils ne pensent pas de la même façon que la population en général ; ils voient les situations différemment et peuvent traiter plusieurs informations en parallèle. Ce sont des gens qui ont beaucoup d'énergie, particulièrement ceux qui ont un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité », souligne D^{re} Lévesque. Diagnostiquer et traiter adéquatement le TDAH permet à celui qui en souffre d'exploiter pleinement ses forces et ses aptitudes.



Les principaux symptômes du TDAH chez l'adulte sont regroupés sous trois catégories :

L'INATTENTION

Difficulté à s'organiser, à planifier et à se concentrer, facilité à être distrait ou ennuyé, oublis fréquents, mauvaise gestion du temps, difficulté à tenir ses promesses ou ses engagements, etc.

L'HYPERACTIVITÉ

Idées qui se bousculent, agitation, difficulté à tenir en place ou à cesser une activité ou un comportement même lorsqu'il le devrait, incapacité d'arrêter de penser, etc.

L'IMPULSIVITÉ

Tendance à agir ou à parler avant de penser, à interrompre les gens ou à prendre des décisions impulsives, réaction excessive dans des situations anodines, etc.

Mais gare aux diagnostics hâtifs : égarer ses clés régulièrement, avoir la bougeotte, oublier de payer ses factures ou passer des heures à rêvasser ne signifie pas nécessairement qu'on souffre d'un TDAH. « Personne n'est à l'abri des erreurs d'inattention, surtout avec le rythme effréné auquel on vit, souligne la neuropsychologue. On parle d'un trouble déficitaire de l'attention quand les symptômes compromettent considérablement le fonctionnement de la personne, et ce, dans plusieurs sphères de sa vie, comme ses relations amoureuses ou sociales, son travail, l'éducation de ses enfants ou sa situation financière. »

Les conséquences d'un TDAH à l'âge adulte peuvent être désastreuses. Puisque les gens qui en souffrent sont généralement rebutés par la paperasse et les tâches administratives, plusieurs traversent des difficultés financières ; l'impulsivité de certains peut notamment nuire à leur productivité au travail, à la qualité de leur conduite automobile ou à leur réponse émotionnelle. Plus de la moitié des adultes atteints de TDAH développent d'autres problèmes de santé mentale, tels que des troubles anxieux ou de l'humeur ou des problèmes de toxicomanie.

L'importance du diagnostic

Voilà qui explique pourquoi le diagnostic de TDAH gagne à être posé le plus tôt possible. D'une part, la personne qui reçoit ce genre de diagnostic ressent généralement un grand soulagement de comprendre enfin la source de ses problèmes ; d'autre part, le fait de connaître la nature exacte du TDAH permet de développer des stratégies pour en réduire les impacts au quotidien.

Si l'on croit souffrir d'un trouble déficitaire de l'attention, la première chose à faire est de se renseigner en consultant des livres ou des sites Web fiables qui portent sur le sujet (voir l'encadré « Pour en savoir plus »). Certains proposent aussi de remplir un questionnaire autoadministré, qui ne sert pas à confirmer ou à infirmer un diagnostic, mais bien à évaluer la pertinence d'une consultation.

Dans ce cas, on se tourne vers un médecin de famille, un psychologue ou un neuropsychologue. Celui-ci fera une évaluation afin de qualifier l'intensité ou l'impact fonctionnel des symptômes, et d'en mesurer le degré de sévérité. Le professionnel pourra également évaluer la nécessité de suivre un traitement et déterminer lequel privilégier, en plus de contribuer à mettre en place des stratégies d'adaptation (voir l'encadré « La vie après le diagnostic »).

Médicaments et psychothérapie

Le traitement le plus souvent indiqué pour soigner les symptômes de TDAH chez l'adulte est la prise de médicaments prescrits par un médecin. En général, ils sont bien tolérés, mais de 20 à 50 % des patients n'y répondent pas de façon optimale. « C'est important que les effets secondaires négatifs liés au médicament, comme les difficultés d'endormissement, la perte d'appétit, l'apparition ou l'augmentation de l'anxiété ou de la fièvre, ne soient pas plus importants que les effets bénéfiques. Si c'est le cas, un autre type de médication doit être envisagé », précise la neuropsychologue.

Des études ont également démontré l'efficacité de la psychothérapie individuelle d'approche cognitivo-comportementale quant à la diminution des symptômes du TDAH et des désagréments psychologiques qui peuvent y être associés, comme l'anxiété et la dépression. « La psychothérapie peut servir à améliorer sa capacité de concentration ou à obtenir des trucs concrets pour mieux gérer son impulsivité et son hyperactivité. Elle peut aussi être utile pour faire le ménage dans sa tête et rétablir sa confiance en soi, surtout chez les adultes qui ont reçu un diagnostic tardif et qui en sont venus à douter de leurs capacités », conclut D^{re} Lévesque.

Pour en savoir plus

LIVRE

Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes, D^{re} Annick Vincent, Éditions Québec-Livres, 2014.

Ce livre donne des informations au sujet des symptômes cliniques et de la littérature scientifique, fournit une liste des traitements pharmacologiques et propose une foule de trucs et de témoignages.

TÉLÉVISION

TDAH, mon amour

tdahmonamour.telequebec.tv

Cette série de trois émissions animées par Claire Lamarche — le troisième volet porte spécifiquement sur les adultes — est disponible en ligne gratuitement. Le site Web regorge d'informations et propose des capsules présentant les réflexions de divers spécialistes sur la question.

SITE WEB

attentiondeficit-info.com

Ce site contient des renseignements pour mieux comprendre la problématique et les options de traitement, des outils de dépistage, d'évaluation et de suivi, des trucs pour mieux vivre avec le TDAH, des suggestions de lecture, des vidéos, etc.

GROUPE DE SOUTIEN

PANDA

associationpanda.qc.ca

Panda est un regroupement d'associations régionales qui viennent en aide aux personnes atteintes de TDAH et aux parents d'enfants qui en souffrent. Les associations offrent du soutien, des renseignements et de la formation.



Bien dans sa tête

Annie Turcotte, journaliste

L'ANXIÉTÉ : LE MAL DU SIÈCLE



Les consultations médicales en santé mentale sont en hausse au Canada, et nombreux sont ceux qui doivent vivre avec les désagréments liés aux troubles anxieux. Voici ce qu'il faut savoir au sujet de ce mal insidieux, qui peut vite transformer le quotidien des gens qui en souffrent en enfer.

Les troubles anxieux sont les problèmes de santé mentale les plus fréquents. L'Association canadienne pour la santé mentale estime d'ailleurs qu'une personne sur dix souffre d'un trouble anxieux à un certain moment de sa vie, et que les femmes sont plus touchées que les hommes.

Les principaux types de troubles anxieux

LE TROUBLE PANIQUE

Les attaques de panique peuvent frapper sans prévenir. Après avoir connu une première crise, certaines personnes ont tellement peur d'en vivre une autre qu'elles évitent toute situation de laquelle elles ne pourraient pas s'échapper, comme utiliser les transports en commun. Ce trouble peut ou non être accompagné d'agoraphobie.

LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC)

Les personnes atteintes d'un TOC ont, pour la plupart, des pensées indésirables et des obsessions (crainte de contamination, fixation sexuelle, etc.), et ressentent le besoin d'effectuer des activités répétitives, appelées « compulsions » (vérifier à maintes reprises si le four est éteint, se laver les mains constamment, etc.).

LES PHOBIES

Les phobies se divisent en deux catégories : la phobie spécifique, caractérisée par la peur irrationnelle d'une chose en particulier (objet, animal, etc.) au point de la fuir, et la phobie sociale, qui consiste à éviter un événement plutôt que de souffrir de l'anxiété qui l'accompagne.

L'ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (ESPT)

Certains individus développent un ESPT après avoir vécu une expérience qui a mis leur vie en danger. Ils peuvent avoir des flash-back de l'incident ou en faire des cauchemars, être irritables ou même souffrir d'une dépression.

LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE (TAG)

Le TAG est caractérisé par une inquiétude répétée et exagérée, sur une période de plus de six mois, au sujet d'activités de routine. Les personnes atteintes s'inquiètent pour des riens et ont tendance à tout dramatiser.

Des symptômes qui ne mentent pas

Vous arrive-t-il de vous sentir très mal sans parvenir à vous en expliquer les raisons ? Voici quelques symptômes associés aux différents troubles anxieux :

- ⚡ Rythme cardiaque rapide ou palpitations
- ⚡ Tremblements
- ⚡ Essoufflement
- ⚡ Étourdissements
- ⚡ Sécheresse de la bouche
- ⚡ Bouffées de chaleur avec transpiration ou frissons
- ⚡ Rougeurs
- ⚡ Incapacité à se concentrer
- ⚡ Nausées ou vomissements
- ⚡ Insomnie

Comment s'en sortir ?

Si vous croyez souffrir d'un trouble anxieux, consultez votre médecin afin de subir un examen physique complet qui permettra de vérifier que vous n'êtes pas atteint d'une affection sous-jacente, comme l'anémie, l'hypoglycémie ou un problème de glande thyroïde, dont les symptômes peuvent ressembler à ceux de l'anxiété. Si un professionnel de la santé estime que vous souffrez d'un trouble anxieux, il discutera avec vous des méthodes de traitement envisageables, dont la médication ou la thérapie cognitivo-comportementale.

POUR MIEUX VIVRE AVEC L'ANXIÉTÉ

Les gens souffrant de troubles anxieux ont un rôle à jouer dans la gestion du stress qu'ils vivent au quotidien. Voici quelques conseils de Louise Reid, auteure du livre *L'anxiété : le cancer de l'âme* et accompagnatrice en gestion de stress et d'anxiété :

IMPOSER SES LIMITES

Comme l'anxiété est souvent reliée à l'obligation de performance, mieux vaut connaître ses limites et tenter au maximum de les respecter et de les faire respecter par son entourage, qu'il s'agisse de sa famille, de ses amis ou de son employeur.

DIMINUER LES FACTEURS ANXIOGÈNES

On gagne à réduire sa consommation d'alcool, de caféine et de tabac, des agents nuisibles qui ne font qu'accroître l'anxiété.

BOUGER

L'exercice physique n'a pas son pareil pour aérer l'esprit, réduire le stress et stimuler la production d'endorphines, une hormone associée au plaisir et à la détente.

MÉDITER

Il s'agit d'une bonne façon de se calmer et de mieux gérer la pression du quotidien.

FAIRE DE LA VISUALISATION POSITIVE

Avant de rencontrer un client important, par exemple, on prend quelques minutes pour visualiser le bon déroulement du rendez-vous.

UTILISER DES PHRASES CLÉS

On se sent dépassé par les événements et on commence à perdre le contrôle de son esprit ? C'est le moment de se ressaisir. « Ça peut paraître banal, mais le seul fait de dire son nom et son âge à quelques reprises permet de sortir de la trop grande émotivité qu'on vit pour laisser la logique reprendre sa place », précise M^{me} Reid.

DORMIR SUFFISAMMENT

Un cerveau fatigué est beaucoup plus vulnérable au stress.



CONSTRUIRE
en santé

« J'ai l'impression qu'une menace pèse sur moi en permanence. »

JE VEUX QUE CETTE ANXIÉTÉ CESSE.

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 BOXE

FRAPPE DANS LE MILLE

1, 2, 3, bougez !

Philippe Boivin, journaliste

Longtemps victime de préjugés défavorables à cause de son caractère violent, la boxe se fait aujourd'hui de plus en plus accessible... pour le bien de tous !

Depuis quelques années, les clubs de boxe poussent comme des champignons un peu partout au Québec, et pour cause ! Les bénéfices de ce sport sont multiples, et les risques, beaucoup moins nombreux qu'on le croit.

Boxer en toute sécurité

Le directeur technique de la Fédération québécoise de la boxe olympique (FQBO), Patrick Denis, tient à rassurer tous ceux qui voudraient enfilez des gants pour la première fois. « La boxe a toujours eu mauvaise presse, et c'est bien malheureux, car la plupart des gens qui s'inscrivent à des cours ne monteront jamais dans le ring pour livrer un réel combat. Ils prennent part à un entraînement de boxe afin d'acquérir des notions et des techniques inhérentes au sport. C'est tout..., mais c'est déjà beaucoup ! » précise celui qui est aussi kinésologue. On peut donc laisser ses appréhensions au vestiaire et se lancer dans cette aventure sans craindre de se casser le nez ? « Il est important de bien faire la différence entre l'entraînement et le combat. L'entraînement en tant que tel comporte peu de risques, à condition d'y aller à son rythme. Les blessures demeurent plutôt rares », assure M. Denis.

Un sport aux multiples variantes

Notons que lorsqu'on parle de boxe, on fait généralement référence à la boxe anglaise. Dans ce type de boxe, les coups sont portés au visage et sur le corps (et non en dessous de la ceinture) avec des gants homologués. Il existe également la boxe française, où les coups de pieds sont permis, tout comme dans la boxe américaine. Le kickboxing, quant à lui, intègre les techniques de la boxe anglaise à celles de pieds propres aux arts martiaux.

Et qu'on se détrompe : tous ceux qui pratiquent la boxe olympique ne caressent pas le rêve de se rendre aux Jeux. Bon nombre d'adeptes prennent des leçons simplement pour le plaisir et dans le but d'atteindre des objectifs personnels. « En fait, la boxe olympique est de la boxe anglaise, mais le port du casque y est obligatoire, nuance M. Denis. Seulement une partie des membres de la FQBO désirent réellement faire de la compétition. »

Le mot d'ordre : intensité

Squats, pompes, *burpees*, fentes, redressements assis : ce ne sont que quelques exemples d'exercices auxquels les boxeurs doivent se soumettre lors des entraînements. « Oui, c'est intense !, avoue M. Denis. Je ne mentirai pas : il est impossible de s'adonner à la boxe et de ne pas souffrir, en quelque sorte. Si ça peut en encourager quelques-uns à s'y mettre, je peux vous affirmer qu'il est possible de brûler plusieurs centaines de calories en une heure d'entraînement ! »

Bien sûr, les novices y apprennent également les rudiments du combat et ont l'occasion de pratiquer leurs crochets et uppercuts avec les sacs de frappe. Déroulement garanti ! Certains craindront peut-être de ne pas être suffisamment en forme pour s'initier à ce sport. Une peur justifiée ? Pas vraiment, selon M. Denis : « On n'a pas besoin d'être un athlète pour commencer à boxer. Les entraîneurs savent que tout le monde ne se trouve pas au même niveau et portent une attention particulière aux besoins de chacun, mais il faut tout de même s'attendre à sortir de sa zone de confort. »

Une affaire de famille ?

Des 120 clubs affiliés à la FQBO, répartis un peu partout en province, plusieurs acceptent de donner des leçons aux enfants, et ce, dès l'âge de 6 ans. « Il n'est pas rare de voir des familles qui s'entraînent ensemble », observe M. Denis. De plus en plus nombreuses à pratiquer la boxe, les femmes constituent une portion considérable des adeptes de ce sport. Sans contredit, la boxe se démocratise au Québec ! Alors qu'elle comptait environ 1 000 membres en 1998, la Fédération est heureuse d'en regrouper aujourd'hui plus de 4 000.

Ajoutons que la boxe est accessible à toutes les bourses. En effet, il en coûte tout au plus 100 \$ pour une paire de gants et pour des bandages, qui devraient durer environ un an pour tout boxeur assidu. Pour l'entraînement, une tenue de sport et des espadrilles conventionnelles font très bien l'affaire.

Tous plus forts

En plus de tonifier les muscles, voire d'accroître la masse musculaire, de développer la coordination et les réflexes et d'améliorer la capacité aérobie, la boxe permet de renforcer... la confiance en soi ! « Les gens prennent conscience de la force qui réside en eux ; ils réalisent qu'ils sont capables de se dépasser. C'est excellent pour l'estime de soi ! Je pense entre autres aux jeunes qui sont victimes d'intimidation... », souligne M. Denis.

Devant tous ces bienfaits, on comprend bien l'engouement sans précédent que connaît la boxe actuellement !



La performance dans l'assiette

On est prêt à attaquer le premier round de son entraînement de boxe ? Super ! Mais pour s'assurer d'atteindre le sommet de ses performances, on veille à consommer les bons aliments, au bon moment !

AVANT L'EXERCICE

Véritables carburants, les glucides (pain, céréales, fruits, etc.) doivent être privilégiés avant l'entraînement. Pour se soutenir davantage, on les jumelle à des protéines maigres, comme le blanc de poulet et le thon. Attention toutefois à ne pas trop manger juste avant une séance, ce qui aurait pour effet d'entraver les performances et de provoquer de l'inconfort sur le plan physique. Les aliments gras, épicés et acides ainsi que les sucres rapides (friandises, desserts et boissons gazeuses) sont à proscrire.

PENDANT L'EXERCICE

C'est simple : l'hydratation prime ! On boit régulièrement, de petites quantités à la fois.

APRÈS L'EXERCICE

On vise à combler une fois de plus ses besoins en glucides et en protéines. La solution rapide ? Un lait au chocolat ou un frappé protéiné !

Pour en savoir plus

Également appelée Boxe-Québec, la Fédération québécoise de boxe olympique est reconnue par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, et supervise le développement de la boxe amateur sur le territoire québécois.

Pour trouver un club de boxe près de chez vous ou pour obtenir de plus amples renseignements sur l'organisme et sur la boxe olympique en général, rendez-vous au fqbo.qc.ca ou composez le 1 866 241-3779.



PROSTITUTION JUVÉNILE : MIEUX VAUT PRÉVENIR !



De nombreuses histoires de prostitution juvénile ont déjà fait la manchette. Malheureusement, aucune famille n'est à l'abri d'un tel drame. Comment faire pour éviter que notre ado se fasse manipuler par un proxénète ? Voici quelques outils qui peuvent aider à prévenir le pire.

Contrairement à la croyance populaire, les adolescentes qui fuient et qui finissent entre les mains de proxénètes ne sont pas toujours des proies vulnérables issues d'un milieu défavorisé. Les policières Josée Mensales et Diane Veillette, qui travaillent à la section des crimes majeurs du Service de police de la Ville de Montréal (SPVM), ajoutent que « les victimes des proxénètes viennent de différentes couches sociales et que certaines sont même des premières de classe ».

Par ailleurs, il est important de savoir que les jeunes filles n'ont pas nécessairement besoin de fuir pour se retrouver sous l'emprise d'un recruteur. Certaines d'entre elles parviennent à exercer leur « métier » en cachette, le soir ou le week-end, jusqu'à ce que leurs mensonges les trahissent ou qu'elles soient portées disparues. Le rôle des parents est non seulement de garder l'œil ouvert et d'être attentifs aux divers signes précurseurs (voir l'encadré « 10 signes inquiétants à surveiller »), mais aussi d'entamer une discussion sur le sujet, et ce, même si rien ne laisse croire a priori que leur fille est en danger.

Attention aux réseaux sociaux

Les réseaux sociaux comme Facebook et Instagram étant les meilleurs outils des proxénètes pour épier leurs futures victimes, il est impératif de faire comprendre à son ado l'importance de ne pas révéler trop d'informations personnelles sur ces sites. Les recruteurs utilisent les renseignements qu'ils y dénichent pour repérer, manipuler et piéger leurs prochaines cibles.

En cas de doute, on peut aussi questionner son ado afin de savoir si elle mène une double vie sur Facebook. « Lorsqu'on fouille dans l'ordinateur des victimes des proxénètes, on réalise souvent qu'elles ont plus d'un profil sur Facebook. Les parents ne connaissent bien souvent que le profil "sage" de leur enfant », révèle Pina Arcamone, directrice générale chez Enfant-Retour Québec.

Ne jamais fermer la porte

Les policières du SPVM tiennent à rappeler que même si notre adolescente se retrouve piégée dans l'enfer de la prostitution juvénile, « l'important est de ne jamais fermer la porte, parce que le proxénète fait généralement le vide autour de sa victime. Lorsque celle-ci voudra se sortir de l'enfer de l'exploitation sexuelle, elle devra savoir que ses parents sont toujours là pour elle et qu'ils pourront l'aider pour la suite des choses ». M^{me} Arcamone suggère même aux parents de signer une sorte de pacte avec leurs enfants, en leur promettant d'être toujours là pour eux, peu importe la situation dans laquelle ils se trouvent.

M^{mes} Mensales et Veillette recommandent également aux parents qui vivent des situations difficiles avec leur adolescente de ne pas hésiter à aller chercher du soutien auprès de ressources reconnues, notamment en passant par les ordres professionnels : « Ce n'est vraiment pas facile d'avoir à affronter cette crise qui nous entraîne vers l'inconnu. Les parents ont besoin d'aide pour eux, mais aussi pour savoir comment agir et quoi dire à leur enfant. »

10 signes inquiétants à surveiller

1. Votre ado ne semble plus avoir d'intérêt pour des activités qui l'animaient jusqu'à tout récemment.
2. Elle revient à la maison avec des objets luxueux qu'elle n'a assurément pas pu s'offrir avec son propre argent de poche (iPad, sac griffé, bijoux, etc.).
3. Elle a changé de groupe d'amis.
4. Elle s'isole de plus en plus des membres de la famille.
5. Elle vous raconte qu'un nouvel ami lui promet une carrière comme mannequin ou lui propose d'être actrice dans un vidéoclip (cette dernière option est la tendance de l'heure chez les recruteurs).
6. Elle a du mal à se concentrer à l'école, et ses résultats scolaires en sont affectés.
7. Elle semble constamment tourmentée et plus stressée que d'habitude.
8. Vous sentez qu'elle ne dit pas toujours la vérité.
9. Elle a de nouveaux tatouages.
10. Elle passe beaucoup de temps sur les réseaux sociaux et cherche à cacher le contenu de ses différents comptes.



Quelques ressources

- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (cavac.qc.ca)
- Ordre des psychologues du Québec (ordrepsy.qc.ca)
- Centre de santé et de services sociaux (sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/votre-csss)
- Ordre professionnel des sexologues du Québec (opsq.org)

