

On aura tout vu!
**POUR UN CERVEAU
EN SANTÉ**

1,2,3, bougez!
**LE BUDOKON :
YOGA ET ARTS MARTIAUX**

Être parent
**JEUNES ET
RÉSEAUX SOCIAUX**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Pour une industrie **en santé**

Volume 17 | Numéro 2 | **PRINTEMPS-ÉTÉ 2018**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

L'été, chez nous !

Tirer le meilleur du BBQ

**Cultivez un potager
à même votre balcon !**

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Tirer le meilleur du barbecue	
ON AURA TOUT VU !	4
Pour un cerveau en santé	
1, 2, 3, BOUGEZ !	6
Le budokon : un mélange de yoga et d'arts martiaux	
DOSSIER SPÉCIAL	7
Cultivez un potager à même votre balcon !	
ÊTRE PARENT	8
Jeunes et réseaux sociaux : comment assurer leur sécurité ?	
LES FINIS MAUX DE BOB	8

Mot du Comité

Le beau temps est arrivé, on en profite pour mettre le nez dehors ! C'est également la saison idéale pour commencer la pratique d'un nouveau sport. Pourquoi ne pas essayer le budokon, qui attire de plus en plus d'adeptes chez nous, au Québec ? Cette discipline, qui allie arts martiaux et yoga, permet de se remettre en forme tout en prenant conscience de son environnement et en améliorant ses relations interpersonnelles. Curieux d'en savoir davantage ? Notre équipe a rencontré Gisèle Seto, naturopathe, yogi et instructrice de budokon, qui nous parle des bienfaits de cette discipline encore méconnue mais qui gagne à se faire connaître.

À l'heure actuelle, 564 000 Canadiens sont atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, et 25 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. Est-il possible de prévenir les maladies cognitives ? Quels facteurs augmentent le risque d'en être atteint ? La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer nous propose différentes façons d'améliorer la santé du cerveau et de prévenir les troubles cognitifs. Nous vous présentons un dossier complet sur le sujet.

Chaque jour, les jeunes passent des heures à surfer sur Facebook, Instagram, Snapchat et autres médias sociaux. En tant que parents, comment peut-on bien accompagner nos enfants pour assurer leur sécurité en ligne ? La chronique « Être parent » nous propose des stratégies pour y parvenir.

Et ne manquez pas les conseils de la nutritionniste Judith Blucheu, dans notre dossier spécial sur les trucs et astuces pour réaliser un potager sur une terrasse ou un balcon. Très pratique pour ceux qui habitent en ville !

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
Myriam Francoeur, secrétaire de programme à la CCQ
Robert-Claude Miron, directeur de pratique, stratégie numérique et promotion 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 Chabanel, Montréal (Québec) H2N 0C5.

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

ALIMENTS DE DÉPANNEUR : VERS UN VIRAGE SANTÉ ?

Les consommateurs qui s'arrêtent au dépanneur n'ont pas encore le réflexe de s'y procurer des aliments santé. Les croustilles, les boissons gazeuses et le chocolat occupent toujours une place de choix auprès de la clientèle, peu encline à se tourner vers des options plus saines. Une dizaine d'organismes de la région de Québec ont récemment lancé le projet pilote Aliments sains ici, qui visait à faire la promotion des produits santé vendus dans quatre dépanneurs, afin de leur offrir une meilleure visibilité. Hélas, les nutritionnistes affiliés au projet ont réalisé que la clientèle continuait de consommer de la malbouffe. Selon Jacques Nantel, expert du commerce au détail à HEC Montréal, l'offre peu variée qu'on retrouve dans les dépanneurs s'explique par le risque financier que représente la vente de produits périssables. Les consommateurs qui espèrent un virage santé devront donc modifier leurs habitudes, afin d'inciter les commerçants à troquer les jujubes... contre des fruits et légumes. (Source : lapresse.ca.)

LES CANADIENS MANGENT TROP SALÉ

En 2012, Santé Canada demandait aux industries alimentaires de réduire la teneur en sodium de leurs produits. Malheureusement, un rapport publié en janvier par l'Agence de la santé publique du Canada révèle que l'objectif a été atteint dans seulement 14 % des catégories d'aliments. Les chiffres démontrent que le Canadien moyen consomme encore plus du double de la quantité de sodium recommandée par Santé Canada, soit environ 3 400 mg par jour. Le rapport indique également que 93 % des enfants âgés de quatre à huit ans ingèrent trop de sel. Un apport trop élevé en sodium peut provoquer une hypertension artérielle, qui augmente le risque de souffrir d'une maladie cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC). (Source : lapresse.ca.)



LA SOLITUDE INFLUE SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

Les effets dévastateurs de la solitude sur la santé mentale sont bien connus, mais une méta-analyse effectuée en 2015 à partir de 148 études menées auprès de 300 000 personnes démontre que ce fléau touche également la santé physique. Les résultats de l'analyse, qui ont été publiés dans un journal de Sage Publications, révèlent que l'isolement peut être aussi dommageable pour la santé que le tabagisme, l'alcoolisme et le manque d'activité physique. Un centre de recherche de l'Université Harvard ayant suivi des individus pendant 75 ans a même conclu que l'isolement doublait le risque de mort prématurée en causant un état de stress pouvant provoquer de graves problèmes de santé. (Source : ledevoir.com.)



LA MARCHÉ NORDIQUE : À VOS BÂTONS !

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la marche nordique ne se pratique pas qu'en saison froide. Avant de gagner en popularité, cette activité originaire de la Finlande a d'abord servi d'entraînement estival aux adeptes de ski de fond. Cette discipline, qui requiert l'utilisation de bâtons, sollicite les jambes, mais aussi les bras et le torse. Le marcheur, dont le poids est réparti sur quatre assises plutôt que deux, peut ainsi améliorer son endurance cardiovasculaire sans sacrifier ses articulations. La marche nordique s'adresse à des personnes de tous âges et entraîne une dépense énergétique de 20 à 40 % supérieure à celle de la marche traditionnelle. Un excellent moyen de retrouver la forme ! (Source : coupdepouce.com.)

UN VACCIN POUR RÉDUIRE LES DOULEURS INTÉSTINALES

Une équipe de chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) s'est penchée sur la possibilité de réduire les douleurs inflammatoires intestinales à l'aide d'un vaccin. Selon les travaux publiés dans le journal médical *Pain*, administrer un vaccin à un patient qui s'apprête à subir une intervention chirurgicale à l'intestin pourrait permettre de préactiver des cellules du système immunitaire, les lymphocytes T. Les expériences réalisées sur des souris démontrent que les lymphocytes T acquièrent ainsi la capacité de produire des opioïdes, des substances possédant des capacités analgésiques semblables à celles de la morphine, et de diriger ces antidouleurs naturels vers l'intestin. (Source : sciencesetavenir.fr.)



TIRER LE MEILLEUR DU BARBECUE

À l'arrivée des chauds rayons du soleil, nombreux sont ceux qui optent pour la cuisson sur le grill. Les grillades présentent plusieurs avantages nutritionnels, mais encore faut-il savoir faire les bons choix! Voici quelques conseils pour profiter pleinement du barbecue cet été.

La cuisson

La cuisson au barbecue permet d'éviter l'ajout de matières grasses comme le beurre ou l'huile. Cependant, une cuisson à très haute température peut s'avérer nocive, puisqu'elle génère des composés chimiques cancérigènes. Pour éviter que cela se produise, choisissez des coupes de viande maigre, des volailles ou des poissons, et retirez la peau et tout le gras visible avant la cuisson. De cette façon, les gouttelettes de gras qui s'écoulent sur la source de chaleur du barbecue seront moins nombreuses, ce qui réduira la présence de substances toxiques.

La viande

Hamburger, filet mignon, bavette, bifteck d'aloyau (le fameux T-bone)... Les classiques du barbecue regroupent souvent des viandes rouges. Bien que ces choix soient tout à fait convenables (et délicieux!), il est préférable pour la santé de réduire notre consommation de ce type de viande. Ainsi, plutôt que de toujours choisir du bœuf pour les repas cuits sur le grill, variez votre menu avec des volailles, des poissons, des fruits de mer ou même des substituts de viande comme le tofu. Soyez créatifs! Voici quelques idées :

- Transformez votre hamburger traditionnel en burger de dinde garni de roquette et relevé d'une mayonnaise épicée.
- Badigeonnez une poitrine de poulet de pesto et enroulez une mince tranche de prosciutto autour pour en faire une savoureuse paupiette.
- Grillez une darne de saumon et recouvrez-la d'une salsa de légumes colorés faite maison.
- Servez des brochettes débordantes de crevettes et de pétoncles grillés sur un lit de salade verte.

Les légumes

Les légumes grillés accompagnent à merveille tous les types de grillades et sont facilement accessibles pendant la saison estivale. Quartiers de poivron, tranches d'aubergine, brochettes de champignons, courgettes farcies, épis de maïs... Peu importe vos préférences, assurez-vous simplement de les mettre à l'honneur dans votre assiette.

Les marinades

Si le grill donne aux viandes et aux poissons un goût unique, la marinade rehausse parfaitement leur saveur. Une marinade maison est plus intéressante d'un point de vue nutritionnel que les produits préparés du commerce, qui renferment souvent des gras de moins bonne qualité, beaucoup de sodium et des additifs alimentaires. Pour en concocter une en deux temps, trois mouvements, assurez-vous de toujours avoir les bons ingrédients sous la main :

- Huiles goûteuses (huile d'olive ou de sésame) et d'autres au goût plus neutre (huile de canola).
- Vinaigres de toutes sortes (balsamique, de riz, de cidre).
- Herbes fraîches (ciboulette, basilic, persil, coriandre, menthe).
- Épices variées (paprika, cari, piment de Cayenne, poivre noir).
- Moutarde, sauce soya réduite en sodium, ail, gingembre frais, jus de citron ou de lime, sirop d'érable, lait de coco.

Les fruits

Et pourquoi ne pas terminer votre repas avec des fruits grillés? Une délicieuse façon de profiter pleinement du barbecue et de l'abondance des fruits durant l'été! Vous cherchez des idées?

- Tranches d'ananas accompagnées de yogourt nature, de copeaux de noix de coco et d'amandes effilées.
- Poires ou pêches coupées en deux et arrosées d'un filet de miel.
- Banane et trempette de caramel ou de chocolat noir.
- Brochettes de petits fruits déposées sur une boule de crème glacée à la vanille.

Amateurs de barbecue, cette recette charmera vos papilles!

POULET PORTUGAIS EXPRESS*

Portions : 4 à 6

12 hauts de cuisse de poulet désossés, sans la peau (environ 900 g/2 lb)
60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
55 g (1/4 tasse) de beurre fondu
5 ml (1 c. à thé) de sel
2 gousses d'ail hachées
10 ml (2 c. à thé) de paprika doux
2 petits piments oiseaux, épépinés et hachés

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Laisser macérer pendant 15 minutes.
- Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
- Sur un plan de travail, placer 4 hauts de cuisse à plat, côte à côte. Insérer 2 longues brochettes parallèles à travers la viande. Répéter avec le reste de la viande.
- Réduire l'intensité du barbecue à feu moyen-doux. Placer le poulet sur la grille et badigeonner le surplus de marinade sur la viande. Griller le poulet de 6 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Délicieux avec des pommes de terre, du riz ou une salade verte.

* Recette tirée du site ricardocuisine.com.



« Je suis sans cesse fatigué et démotivé. **JE VEUX REMONTER LA PENTE.** »

1 800 807-2433 24/7 • SANS FRAIS

CONSTRUIRE
en santé

Votre programme, votre santé.

POUR UN CERVEAU EN SANTÉ

Troubles liés à la mémoire, à la concentration, à la résolution de problèmes et au langage... Quelque 1,1 million de Canadiens connaissent ces symptômes, étant directement ou indirectement touchés par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Pour prévenir les maladies cognitives, rien de mieux que de garder son cerveau en santé! Et il y a plusieurs moyens d'y parvenir.

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées sont des maladies dégénératives du cerveau, c'est-à-dire que les symptômes s'aggravent au fur et à mesure de la dégénérescence et de la mort des cellules. Est-il possible de les prévenir? « Pas totalement, mais de plus en plus d'études démontrent qu'il serait possible de réduire le risque de les développer », répond la D^{re} Sylvie Belleville, directrice du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM).

Réduire le risque

Plusieurs facteurs augmentent la probabilité de développer une maladie cognitive. Les facteurs non modifiables (le sexe, l'âge et la génétique) sont ceux sur lesquels on n'a pas de contrôle. « Mais on estime que de 35 à 50 % des cas d'Alzheimer sont associés à des facteurs de risque modifiables, c'est-à-dire liés au mode de vie, tels que la sédentarité, l'obésité, le tabagisme, le niveau d'éducation, la dépression et l'inactivité cognitive », précise D^{re} Belleville.

Selon la Société Alzheimer du Canada, la maladie d'Alzheimer semble se déclencher lorsque l'effet combiné de différents facteurs de risque atteint « un niveau qui excède la capacité du cerveau à se réparer tout seul ». Alors, pour diminuer le risque de développer une maladie cognitive, pourquoi ne pas aider son cerveau à rester le plus en santé possible à mesure que l'on vieillit?

Les dernières recherches suggèrent en effet qu'un mode de vie sain aide le cerveau à préserver les connexions nerveuses entre ses cellules et même à en créer de nouvelles. Un cerveau en santé résiste donc mieux au déclin cognitif... et plus tôt on adopte de saines habitudes de vie, mieux c'est!

SEPT FAÇONS DE GARDER SON CERVEAU EN SANTÉ

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer se fonde sur la recherche actuelle pour nous proposer différentes façons d'améliorer la santé du cerveau et de prévenir les troubles cognitifs.

Pour arriver à adopter de nouvelles habitudes de vie et, surtout, à les maintenir à long terme, on doit veiller à choisir les options qui tiennent compte de nos intérêts, de notre état de santé et de nos capacités.

1 EXERCER SON CERVEAU

Tout comme l'exercice physique est bon pour le corps, l'exercice cérébral est bon pour le cerveau! L'idéal est de l'entraîner un peu chaque jour, et il y a plusieurs façons de le faire, telles que :

- 💡 apprendre une nouvelle langue ou un nouvel instrument de musique;
- 💡 accomplir des tâches quotidiennes avec la main non dominante (ex. : composer les numéros de téléphone, se brosser les dents);
- 💡 jouer aux échecs, faire des mots croisés, des mots cachés, des casse-têtes, des jeux de mémoire, des sudokus;
- 💡 participer à des activités culturelles (cinéma, théâtre, concert, musée);
- 💡 modifier sa routine (ex. : prendre un chemin différent pour se rendre au travail ou faire ses emplettes dans une nouvelle épicerie);
- 💡 pratiquer de nouveaux passe-temps (menuiserie, couture, photographie);
- 💡 suivre des formations ou des cours, s'inscrire à des ateliers.

2 ENTREtenir SA VIE SOCIALE

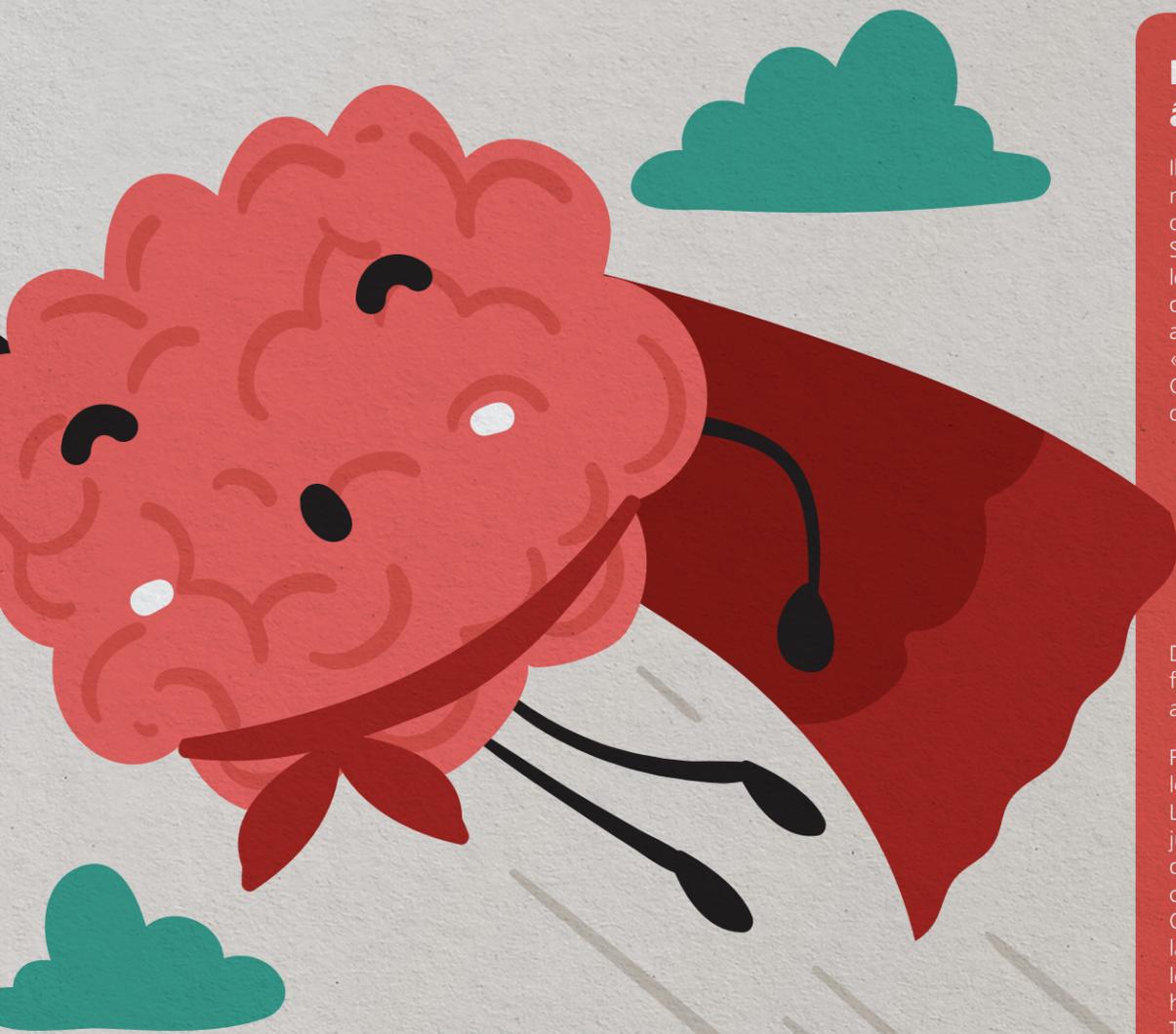
Le cerveau des personnes actives socialement fonctionne mieux que celui d'individus qui ont peu d'interactions sociales. Entretenir sa vie sociale pourrait donc réduire le risque de développer une maladie cognitive. Pour ce faire, on peut :

- 💡 entretenir ses amitiés et en créer de nouvelles;
- 💡 se joindre à un club de lecture, de photographie, d'astronomie;
- 💡 garder le contact avec sa famille;
- 💡 rester ouvert aux nouvelles rencontres et aux nouvelles expériences;
- 💡 engager une discussion avec les gens que l'on croise (commis de magasin, chauffeurs de taxi, passagers dans les transports en commun);
- 💡 voyager.
- 💡 travailler ou faire du bénévolat;

3 MANGER SAINEMENT

Bien manger contribue au maintien des fonctions cérébrales et d'un bon état de santé général, et ralentit le déclin de la mémoire. De plus, cela permet de prévenir les risques de maladies cardiovasculaires et le diabète, des conditions qui augmentent le risque de développer une maladie cognitive. Quelques conseils pour adopter de saines habitudes alimentaires :

- 💡 privilégier une alimentation diversifiée et équilibrée;
- 💡 privilégier les bonnes sources de protéines, comme les légumineuses, les noix, les graines, le poisson et le poulet;
- 💡 manger des légumes aux couleurs variées;
- 💡 opter pour les bons gras que l'on retrouve dans les avocats, le poisson, l'huile d'olive, les noix et les graines;
- 💡 augmenter sa consommation de fibres alimentaires (légumes, fruits, grains entiers, légumineuses et noix);
- 💡 éviter les aliments transformés et les sucres raffinés;
- 💡 réduire sa consommation de viandes rouges et de charcuteries;
- 💡 boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour.



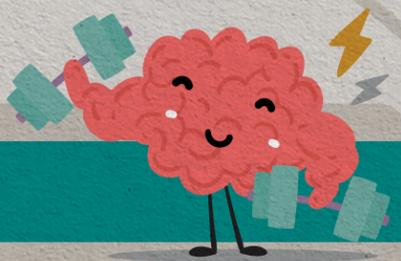
Les facteurs non modifiables : âge, génétique et sexe

Il y a trois facteurs qui augmentent le risque de développer une maladie cognitive et sur lesquels on n'a pas de contrôle. Le facteur de risque non modifiable le plus important demeure l'âge. Selon la Société Alzheimer du Canada, « il a solidement été établi que le vieillissement peut altérer les mécanismes d'autoréparation de l'organisme ». Les symptômes apparaissent généralement après 65 ans et la prévalence de la maladie augmente avec l'âge. « La maladie d'Alzheimer est une maladie liée au vieillissement. C'est le premier facteur de risque. On n'a pas la maladie d'Alzheimer quand on a 15 ans », explique D^{re} Belleville.

Quant au facteur génétique, il représente moins de 5 % de tous les cas d'Alzheimer. La maladie d'Alzheimer dite « familiale » est une forme héréditaire de la maladie : les enfants d'une personne atteinte peuvent hériter du gène responsable de la maladie et être ainsi plus susceptibles de la développer. « On peut croire qu'il est inutile pour les gens porteurs d'un des gènes responsables de la maladie d'adopter de meilleures habitudes de vie, souligne D^{re} Belleville. En fait, c'est totalement l'inverse : intervenir sur les facteurs de risque modifiables quand on a un risque génétique a encore plus d'impact sur la prévention de la maladie. »

Finalement, malgré la croyance populaire, il n'est pas prouvé que les femmes sont plus à risque de développer une maladie cognitive. La D^{re} Belleville admet cependant que le sujet a été très peu étudié jusqu'à aujourd'hui. « Il y a des indications qui nous portent à croire que les femmes sont plus à risque, et pas seulement parce qu'elles ont une espérance de vie plus longue que les hommes », soutient-elle. Quelques hypothèses ont été émises, comme le facteur hormonal et la sous-éducation des femmes des générations précédentes, ainsi que le fait qu'elles étaient en général moins actives physiquement que les hommes. « Mais ce sont des sujets de recherche à l'heure actuelle. Tout ça reste encore un mystère », conclut D^{re} Belleville.

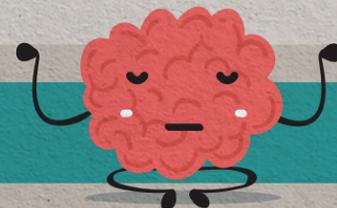
4 ÊTRE ACTIF



L'activité physique favorise la circulation sanguine dans le cerveau, ce qui oxygène les cellules et contribue à la formation de nouvelles cellules. Pour les adultes de 18 à 64 ans, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine (un peu plus de 20 minutes par jour) ou 75 minutes d'activité physique intense. Elle suggère aussi des exercices de renforcement musculaire au minimum deux jours par semaine. Ça semble beaucoup ? Voici quelques façons d'y parvenir :

- 💡 marcher régulièrement;
- 💡 s'inscrire à un cours avec un proche pour se motiver (ex. : karaté, tennis, danse);
- 💡 opter pour le transport actif (marche, vélo, patin à roues alignées) lors de ses déplacements;
- 💡 emprunter les escaliers plutôt que les ascenseurs ou les escaliers mécaniques;
- 💡 s'inscrire à un club de marche, de randonnée ou de course;
- 💡 s'abonner à un centre de conditionnement physique qui offre un accès à différents cours de groupe;
- 💡 faire de l'exercice à la maison grâce aux séances d'entraînement gratuites proposées par différentes chaînes sur YouTube;
- 💡 télécharger des applications gratuites sur sa tablette ou son téléphone intelligent pour s'entraîner partout et en tout temps.

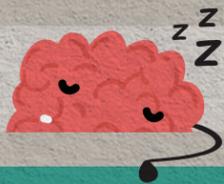
5 RÉDUIRE SON STRESS



À long terme, le stress chronique entraîne une réaction chimique qui endommage le cerveau et les cellules du corps. Pour diminuer le stress, et ainsi améliorer la santé du cerveau et limiter les risques de développer une maladie cognitive, on peut notamment :

- 💡 reconnaître d'abord les situations qui nous stressent (ex. : arriver au travail en retard) et trouver des solutions pour réduire ce stress (ex. : se lever plus tôt ou instaurer une routine matinale);
- 💡 faire de la visualisation lorsqu'on sent le stress monter en concentrant son attention sur un moment ou une image positive et apaisante;
- 💡 s'adonner à la méditation de pleine conscience;
- 💡 faire de l'exercice physique;
- 💡 pratiquer la respiration abdominale (avec le ventre);
- 💡 prendre du temps pour soi chaque jour, pour se divertir, se relaxer ou se détendre;
- 💡 faire du yoga, du tai-chi ou du Qi-gong;
- 💡 multiplier les occasions de rire, en regardant des émissions comiques ou en assistant à des spectacles d'humour, par exemple;
- 💡 parler avec des proches, se confier et demander de l'aide, au besoin.

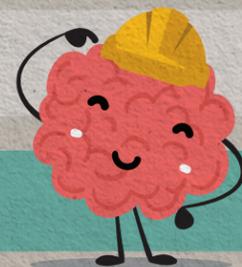
6 MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE



À part le vieillissement, les principaux facteurs de risque de développer des maladies cognitives sont le mode de vie et les facteurs environnementaux. Pour favoriser la santé de son cerveau, on opte donc pour une bonne hygiène de vie. On recommande :

- 💡 de consommer de l'alcool de façon modérée;
- 💡 d'éviter la cigarette et les drogues;
- 💡 de suivre de près son état de santé (pression artérielle, taux de cholestérol et de glycémie, poids);
- 💡 de dormir suffisamment (en moyenne de 7 à 9 heures par nuit pour un adulte).

7 PROTÉGER SA TÊTE



Les blessures et les traumatismes au cerveau, comme les commotions cérébrales répétées, pourraient augmenter les risques d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. Il y a plusieurs façons de protéger sa tête :

- 💡 porter un casque bien ajusté à sa tête durant la pratique d'activités sportives à risque, comme le vélo, le ski alpin et le patin à roues alignées;
- 💡 conduire prudemment;
- 💡 diminuer les risques de chute à la maison, en évitant de laisser traîner des objets sur le plancher ou dans les escaliers; en améliorant l'éclairage intérieur et extérieur; en mettant les objets que l'on utilise fréquemment à portée de main; en installant des rampes d'escalier et des barres d'appui si nécessaire; et en évitant les médicaments ou les produits naturels qui peuvent entraîner des pertes d'équilibre.

1, 2, 3, bougez !

Philippe Boivin, journaliste



LE BUDOKON : UN MÉLANGE DE YOGA ET D'ARTS MARTIAUX

Le budokon, une nouvelle discipline mariant le yoga et les arts martiaux, propose à ses adeptes de se remettre en forme et d'acquérir force et souplesse, tout en prenant conscience de leur l'environnement et en améliorant leurs relations interpersonnelles.

Pour réveiller l'animal en vous

De plus en plus populaire aux États-Unis, en Europe et maintenant au Québec, le budokon, qui signifie en japonais « le chemin de l'âme du guerrier », conquiert jeunes et moins jeunes.

L'idée de son fondateur, l'Américain Cameron Shayne, un fervent amateur d'arts martiaux et de yoga, était de créer une discipline équilibrée intégrant les mouvements rapides et saccadés, voire agressifs, du ju-jitsu avec la fluidité et la sérénité du yoga. « Cameron s'est aussi inspiré de la danse... et des mouvements d'animaux ! Durant les séances, les adultes retombent en enfance, alors que les enfants prennent un plaisir fou à se mouvoir comme les animaux. Ça peut sembler anodin, mais il est très exigeant pour notre corps de sauter comme une grenouille ou encore de courir à quatre pattes comme un chimpanzé », explique l'institutrice de yoga et de budokon Gisèle Seto, qui enseigne entre autres à Pilaflex, dans l'ouest de Montréal.

Budokon pour tous

Il existe différents types de budokon, certains étant plus axés sur le yoga, d'autres sur les arts martiaux. La callisthénie, une discipline qui tire des exercices de la gymnastique, s'intègre également au budokon, et invite les élèves à exécuter des figures avec les anneaux, les barres fixes et les barres au sol. « Vraiment, il y en a pour tous les goûts ! Les cours, souvent d'une heure ou plus, peuvent donc se dérouler dans un studio de yoga ou dans un gym. Nous privilégions les petits groupes de huit personnes maximum ou même les entraînements personnels, afin de nous assurer que les élèves font les mouvements proprement et qu'ils s'améliorent rapidement. Dans un même groupe, on peut trouver des gens de plusieurs niveaux, des adultes comme des enfants. Le budokon mise sur un esprit collaboratif et sur le partage des connaissances. Vous seriez surpris de voir combien les jeunes peuvent en apprendre à leurs aînés », poursuit M^{me} Seto.

Dans la tradition des arts martiaux, le budokon fonctionne avec un système à six ceintures : blanche, rouge, bleue, mauve, marron et noire. Il faut compter entre six mois et un an de séances régulières pour passer d'une ceinture à l'autre, laquelle sera remise après la réussite d'un kata propre à chaque niveau. « Le système de ceintures motive les élèves à persévérer et à se dépasser. C'est une belle façon de souligner leurs progrès », précise la yogi et professeure de pilates.

Une approche holistique

Vous cherchez à perdre du poids, à maintenir la forme, à améliorer votre santé cardiovasculaire et à développer votre masse musculaire, votre souplesse, votre équilibre et votre force ? Le budokon est pour vous ! Par son approche holistique, cette activité comprend dans les séances, et plus particulièrement les périodes d'entraînement, des moments de discussion entre les élèves et les enseignants, l'harmonie et la communication faisant partie intégrante de la philosophie du budokon. « Nous apprenons à mieux comprendre nos émotions et à mieux les gérer grâce à différentes techniques, ce qui pave la voie à une meilleure estime de soi et à la consolidation de nos relations », explique M^{me} Seto.

Développer une conscience environnementale et nutritionnelle

Le budokon vise également la sensibilisation aux enjeux environnementaux. M^{me} Seto précise : « L'humain, avec son corps et son esprit, est indissociable de son environnement. C'est pourquoi nous tenons à éduquer les élèves sur l'importance d'adopter des comportements écologiques, tout en leur laissant l'entière liberté de leurs actions. »

Il en va de même pour le volet nutritionnel : on invite simplement les apprentis à écouter davantage les signaux de leur corps, afin de guider leurs choix alimentaires, au lieu de leur imposer un mode de pensée ou de leur conseiller un régime particulier. « Nous ne vous dirons pas de devenir végétarien si vous aimez manger de la viande à l'occasion et si vous vous sentez au sommet de votre forme ainsi ! Cependant, si vous ressentez régulièrement un inconfort gastrique ou intestinal, par exemple, nous vous amènerons à cibler la cause du problème dans le but de l'éliminer, s'il provient d'un aliment en particulier, nuance M^{me} Seto, qui pratique également comme naturopathe. Nous nous attardons surtout à la valeur nutritionnelle des aliments et à l'impact environnemental de la production de ces derniers. »

SUGGESTIONS DE LECTURE

Si la philosophie du budokon vous interpelle, voici deux ouvrages qui ont grandement inspiré le fondateur de cette discipline, Cameron Shayne.

- 1 L'œuvre classique *Esprit zen, esprit neuf*, de Shunryu Suzuki, a jeté les bases du bouddhisme zen en proposant entre autres la posture de méditation appelée *zazen* et l'adoption de l'« attitude juste ».
- 2 L'ouvrage *The Dance of the Lion and the Unicorn*, du psychologue Mark Waller, expose deux types de personnalités opposées, soit les gens très impulsifs et ceux qui évitent les conflits à tout prix, et leurs difficultés à interagir en couple et en société. Vous y trouverez des pistes de solution pour vous aider à vous recentrer entre ces deux pôles et apprendrez ainsi à mieux gérer les crises dans le respect d'autrui.

Chaîne YouTube

Par ailleurs, M. Shayne possède une chaîne YouTube ([youtube.com/user/budokon](https://www.youtube.com/user/budokon)), où il publie régulièrement des vidéos de démonstration des différents mouvements et enchaînements du budokon.

CULTIVEZ UN POTAGER À MÊME VOTRE BALCON !

Vous avez le pouce vert, mais le fait d'habiter en appartement ou en condo vous empêche de profiter de votre propre potager? Bonne nouvelle : il est possible de faire pousser une multitude de légumes, de fines herbes, et même de fruits, directement sur votre balcon !

De nombreux avantages

Il existe plusieurs avantages à cultiver un jardin sur son balcon ou sa terrasse, le premier étant l'effet positif sur l'environnement. En effet, le potager fournit des récoltes locales, qui ne voyagent pas de nombreux kilomètres avant d'arriver dans nos épiceries et qui sont dépouillées de tout emballage futile. La fraîcheur des légumes cueillis et leur goût exquis sont d'autres aspects fort appréciés de cette activité. Et c'est sans compter que manger des aliments frais, non transformés, que vous cuisinez et mettez en valeur dans votre assiette, représente assurément un gage de santé.

Quoi cultiver sur son balcon ?

Une très grande majorité de légumes pousseront sans problème dans des pots, comme les carottes, les laitues, les haricots, les tomates, les melons, les fines herbes et les fraises. Évitez toutefois les légumes vivaces comme les asperges et la rhubarbe, le maïs, qui requièrent trop d'espace pour pousser, ainsi que les arbres fruitiers, qui mettent plusieurs années avant de produire.

Des conditions gagnantes

De nombreuses variétés de légumes poussent aussi bien en pots sur un balcon qu'en pleine terre dans un jardin de cour. Il suffit de mettre en place les meilleures conditions pour maximiser vos récoltes :

☀ Le soleil

Une grande majorité de plantes potagères ont besoin d'un minimum de six heures d'ensoleillement par jour, pour pousser et produire. L'emplacement idéal du balcon se trouve donc en plein soleil. Ainsi, vous serez en mesure de récolter facilement une variété de légumes (concombres, tomates, aubergines, poivrons...), de petits fruits (fraises, framboises, groseilles, bleuets...) ainsi que de fines herbes. Par contre, si votre balcon compte moins de six heures d'ensoleillement par jour, cela restreint le choix des plants à cultiver. Seuls les légumes feuillus (laitues, épinards, bettes à carde...), les choux et les fines herbes s'acclimateront à ce faible ensoleillement.

💧 L'eau

L'arrosage est une étape cruciale, pour bien réussir votre potager. Puisque les plants sont cultivés en pots plutôt qu'en pleine terre, ils se dessèchent plus rapidement. Il est donc primordial d'arroser votre jardin quotidiennement, idéalement le matin. Les contenants plus larges conservent mieux l'humidité et nécessitent généralement un arrosage moins fréquent. Par contre, lors de canicules, vos plants pourraient avoir besoin d'eau plus d'une fois par jour.

🪴 L'espace du balcon et les contenants

Si vous possédez un balcon spacieux, vous pouvez installer les bacs directement au sol. Par contre, si vous disposez d'un espace restreint, il est possible d'aménager un jardin à paliers (pour optimiser l'espace en hauteur); de suspendre des paniers (parfaits pour les tomates cerises et les fraises); de fixer des boîtes à fleurs sur la rampe (idéales pour les fines herbes et les fleurs comestibles); et d'utiliser les montants du balcon ou des treillis pour les plantes grimpantes, comme les haricots et les pois.

Vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous utilisez des pots de plastique plutôt que de terre cuite et des contenants dont le volume est plus gros que trop petit. Cela s'explique principalement par l'humidité, qui demeure plus constante dans une masse de terreau plus volumineuse et un contenant non poreux.

À vos marques ! Prêts ? Plantez !

Vous pouvez aménager votre jardin dès que la température extérieure dépasse 10 °C la nuit. Commencez par perforez le fond de vos pots de plastique et placez-y un essuie-tout pour retenir la terre tout en laissant s'égoutter le surplus d'eau. Vous pouvez ensuite remplir le contenant de terreau pour plantes jusqu'à 5 cm (2 po) du rebord et ajouter de l'engrais granulaire. Il ne vous restera plus qu'à arroser abondamment, à mélanger le terreau et l'engrais humides, et à déposer les plants.

Les potagers en pots permettent de cultiver des plants plus rapprochés que ceux plantés directement dans la terre. Ainsi, comptez 10 cm (4 po) d'espacement pour un petit légume (comme un radis), de 15 à 20 cm (6 à 8 po) pour un légume de grosseur moyenne (comme une laitue) et 30 cm (12 po) pour les plus grands légumes (comme les courgettes et les tomates). Vous aurez ensuite le plaisir de déguster de délicieux fruits et légumes que vous aurez fait pousser avec le plus grand soin !

Si vous avez une fenêtre qui procure six heures ou plus de clarté quotidiennement, vous serez en mesure de cultiver vos fines herbes même après la saison chaude.



JEUNES ET RÉSEAUX SOCIAUX : COMMENT ASSURER LEUR SÉCURITÉ ?



Les jeunes passent beaucoup de temps sur Internet et les réseaux sociaux, et il devient vite ardu pour les parents de suivre leurs activités en ligne. Dans ce contexte, comment bien les accompagner pour garantir leur sécurité ?

Vous connaissez sûrement Facebook, Instagram et Snapchat, mais peut-être moins ASKfm, OoVoo, Tumblr, Vine, YouNow et WhatsApp, qui sont pourtant très populaires auprès des jeunes. Comme parent, il faut se rendre à l'évidence : c'est pratiquement impossible de suivre à la trace l'activité en ligne de son enfant.

Mais avant de vous alarmer, sachez que les médias sociaux offrent de nombreux avantages. « La vie sociale des jeunes est basée sur les réseaux sociaux. Ils leur permettent de garder le contact avec leurs amis en dehors de l'école et les aident notamment à combler leurs besoins d'amour, de reconnaissance, d'appartenance, d'expression et d'affirmation de soi », soutient René Morin, porte-parole du Centre canadien de protection de l'enfance.

Des problèmes virtuels, mais bien réels

Internet et les médias sociaux présentent tout de même des risques et dangers pour les jeunes, tels que la cyberintimidation (qui touche 1 jeune sur 5, selon Statistique Canada), l'accès à de la pornographie ou à des images violentes, les mauvaises rencontres en ligne, l'extorsion et l'autoexploitation juvénile (échanges de photos ou de vidéos à caractère sexuel). « C'est dans la nature des jeunes d'être spontanés. Ils n'ont pas la maturité nécessaire pour réfléchir aux conséquences à long terme de leurs actes, aux répercussions possibles sur soi et sur les autres de ce qu'ils publient en ligne », rappelle René Morin.

La clé pour les parents réside donc dans le dialogue et l'accompagnement, l'objectif étant d'assurer la sécurité en ligne de l'enfant, tout en respectant son besoin d'intimité et d'indépendance. Pour ce faire, discutez tout d'abord avec lui de ses droits et devoirs, ainsi que des risques qui sont liés

à l'utilisation d'Internet. Il importe également de garder le dialogue ouvert : votre enfant doit savoir qu'il peut toujours compter sur vous s'il se trouve dans une situation fâcheuse.

Quelques stratégies pour assurer la sécurité de votre enfant en ligne

1. Demandez-lui régulièrement quels réseaux sociaux et applications il utilise, et renseignez-vous sur ceux-ci.
2. Enseignez-lui quelques règles de base : toujours écrire son âge véritable, fournir seulement les renseignements obligatoires (marqués d'un astérisque), choisir des mots de passe sécuritaires.

3. Consultez régulièrement ensemble les centres de sécurité et les outils de confidentialité de chaque média pour personnaliser ses comptes, comme signaler ou bloquer des utilisateurs et du contenu inappropriés, rendre son profil privé, restreindre l'accès à ses publications et désactiver la géolocalisation.
4. Rappelez-lui d'entrer en contact et de se faire « ami » seulement avec des personnes qu'il connaît.
5. Expliquez-lui qu'Internet est un lieu public où l'intimité n'existe pas et que l'on perd le contrôle sur tout ce qui est mis en ligne, d'où l'importance de ne pas publier de contenu de façon impulsive ou que l'on pourrait regretter plus tard.
6. Abonnez-vous aux alertes du site cyberaide.ca, pour recevoir par courriel les dernières mises en garde concernant l'utilisation des technologies et pour connaître les ressources visant à renforcer la sécurité en ligne.
7. Rappelez-lui que la cyberintimidation est inacceptable, que la cyberexploitation est illégale et, surtout, qu'il n'est jamais trop tard pour aller chercher de l'aide.

Comment freiner l'utilisation excessive des réseaux sociaux ?

Êtes-vous inquiet du temps que votre enfant passe en ligne et des répercussions sur son humeur ou son comportement ? C'est peut-être le moment de resserrer les règles entourant son usage d'Internet. Voici quelques façons de s'y prendre :

- Limiter les heures d'utilisation et imposer un couvre-feu (au moins une heure avant le coucher) ;
- L'encourager à prendre des pauses (10 minutes toutes les heures, par exemple) ;
- Déterminer des zones sans appareils dans la maison (ex. : table à manger, salle de bain, chambre à coucher) ;
- Déterminer une zone de recharge, où tous les appareils numériques doivent se retrouver pour la nuit ;
- Programmer un horaire d'utilisation sur le routeur de la maison.

Pour obtenir plus d'informations

parents cyberavertis.ca

Permet aux parents de se tenir à jour sur la vie numérique des jeunes (leurs intérêts, les risques qu'ils encourent et les façons de les protéger).

habilomedias.ca

La section « Parents » regorge de conseils sur l'art d'être parent à l'ère du numérique.

aidez-moiSVP.ca

Renseigne les ados et leurs parents impliqués dans un incident d'autoexploitation juvénile (sextage) ou de cyberintimidation.

cyberaide.ca

La section « Sécurité Internet » explique comment assurer la sécurité des jeunes en ligne.

