Les pieds dans les plats
LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE

On aura tout vu !
EN SANTÉ À TOUT ÂGE

Être parent
LA DYSLEXIE : UN TROUBLE D'APPRENTISSAGE MÉCONNU

Envoi poste publication enr. nº 40063591

Pour une industrie en santé

Volume 17 | Numéro 3 | **AUTOMNE 2018**

Journal distribué aux assurés de MÉDIC Construction

MÉDIC construction

Les petits bonheurs

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ 2

SAVIEZ-VOUS QUE... ?! 2

LES PIEDS DANS LES PLATS 3

Le syndrome du côlon irritable

ON AURA TOUT VU ! 4

En santé à tout âge

DOSSIER SPÉCIAL 6

Les troubles du sommeil : un cauchemar

1, 2, 3, BOUGEZ ! 7

On s'entraîne dehors !

ÊTRE PARENT 8

La dyslexie : un trouble d'apprentissage méconnu

LES FINS MAUX DE BOB 8

AEQ Association des entrepreneurs en construction du Québec · Association de la construction du Québec · ACRGTQ Association des constructeurs de routes et grands travaux du Québec · APCHQ · Corporation des maîtres électriciens du Québec · CMMTQ Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie du Québec · Conseil Provincial International Construction · CSD Construction SOLIDE. · CSN Construction · FTQ Construction · SQC Syndicat québécois Construction · Commission de la construction du Québec

Mot du Comité

Chaque année, les habitants du Danemark figurent parmi les gens les plus heureux au monde, selon le *World Happiness Report*, établi par le Réseau des solutions pour le développement durable (SDSN). Cette propension au bonheur serait notamment causée par le *hygge*, un art de vivre qui est à la fois un état d'esprit et une philosophie. Pratiquer le *hygge*, c'est cultiver le moment présent en profitant pleinement de chaque instant. C'est aussi accorder de l'importance aux petits bonheurs, tout en favorisant une ambiance inspirant la sérénité. Pour contrer la saison froide qui arrive à grands pas, intégrez un peu de *hygge* dans votre vie, en organisant des activités en famille, en cuisinant un plat sans vous soucier du temps qui s'écoule ou en tamisant l'éclairage pour changer l'atmosphère d'une pièce. Prendre le temps de vivre est indispensable, quand les journées raccourcissent et que le soleil se fait plus rare. Les Danois l'ont bien compris : le bonheur est dans les petites choses.

Être heureux, c'est aussi être en santé. La prévention joue un rôle capital dans le traitement de nombreuses maladies, d'où l'importance de visiter annuellement son médecin de famille. Quels examens médicaux doit-on subir, et à quel âge ? Que doit-on favoriser ou éviter, pour maximiser nos chances de demeurer en santé ? Vous trouverez les réponses à vos questions dans notre dossier central, qui donne de précieux conseils pour être en santé à tout âge. Les lecteurs souffrant du syndrome du côlon irritable gagneront à consulter la chronique « Les pieds dans les plats », dans laquelle la nutritionniste Judith Blucheau présente différentes solutions pour réduire les effets secondaires de ce trouble intestinal des plus incommodants.

Est-ce possible d'intégrer des exercices de musculation dans nos séances de jogging ou de marche ? Tout à fait ! Le temps plus frais de l'automne est arrivé, mais il est encore possible de s'entraîner dehors. Lisez la chronique « 1, 2, 3, bougez ! », pour en apprendre plus sur le sujet. Vous y trouverez également un programme d'entraînement extérieur !

Il ne reste plus qu'à vous souhaiter un automne *hygge* à souhait et de beaux moments de 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 principale et adjointe à la vice-présidente VP - Service à la clientèle et aux partenaires

COLLABORATEURS
Nathalie Fréchette, chargée de programme à la CCQ
Myriam Francœur, 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 (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 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

LES ENFANTS
ET LE TÉLÉPHONE DE LEURS PARENTS

Une enseignante américaine du nom de Jen Adams Beason a récemment publié sur Facebook le mot d'une élève de deuxième année exaspérée par l'omniprésence du téléphone cellulaire de sa mère. « Je déteste le téléphone de ma maman et j'aimerais qu'elle n'en ait jamais eu un », s'exprimait la fillette dans un texte partagé 170 000 fois en quelques jours sur le réseau social. M^me^ Beason a aussi précisé que 4 de ses 21 élèves préféreraient que le téléphone cellulaire n'existe pas. Ces propos ont donné matière à réflexion à de nombreux parents, qui sont souvent les premiers à accuser leurs enfants de passer trop de temps devant la télévision.
(Source : ici.radio-canada.ca.)

MANGER DU POISSON PROTÈGE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

On ne compte plus les bienfaits du poisson, qui contribue notamment à renforcer la mémoire. Les experts de l'American Heart Association (AHA), un organisme à but non lucratif qui milite en faveur de la santé cardiaque, ont tenu à rappeler que la consommation de deux repas à base de poisson par semaine était une excellente façon de prévenir les maladies cardiovasculaires et l'hypertension. « Surtout lorsqu'il remplace des viandes riches en graisses saturées susceptibles de boucher les artères », a souligné le chercheur Eric B. Rimm, directeur du comité chargé d'établir les recommandations de l'organisme. Les experts sont parvenus à cette conclusion en consultant de nombreuses études parues depuis l'an 2000. (Source : sante.lefigaro.fr.)

LES ÉCRANS D'ORDINATEUR : NÉFASTES POUR LE SOMMEIL

Vous avez du mal à vous endormir après une journée bien chargée ? Peut-être passez-vous trop de temps à consulter vos appareils électroniques en soirée. Selon des chercheurs de l'Université Harvard, cette mauvaise habitude aurait pour effet de diminuer les sécrétions de mélatonine, une hormone propice au sommeil. « L'exposition en soirée à des dispositifs émetteurs de lumière peut nuire à la synchronisation circadienne », affirme la D^re^ Jeanne Duffy, qui a observé que les sujets ayant consulté des appareils électroniques électroluminescents en soirée se couchaient en moyenne une demi-heure plus tard. Selon les résultats de l'étude, qui ont été publiés dans le journal *Physiological Reports*, la consultation nocturne d'appareils électroniques aurait aussi un effet négatif sur la vigilance des utilisateurs durant la journée. (Source : ici.radio-canada.ca.)

LE SPORT :
RECOMMANDÉ APRÈS UN INFARCTUS

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les personnes ayant été victimes d'un infarctus du myocarde ne doivent pas cesser d'être actives physiquement. En effet, une étude réalisée par un chercheur de l'École des sciences du sport et de la santé de Stockholm a démontré que dans les quatre ans suivant un infarctus, le taux de mortalité était près de trois fois supérieur chez les patients ne pratiquant aucune activité physique. « Faire de l'exercice physique deux fois ou plus par semaine devrait être automatiquement recommandé aux patients ayant souffert d'une attaque cardiaque », a soutenu le D^r^ Örjan Ekblom, auteur de l'étude, dans un communiqué émis par la Société européenne de cardiologie (ESC). (Source : lapresse.ca.)

FLOTTER
POUR CONTRER L'ANXIÉTÉ

Vous connaissez la flottaison ? Cette pratique consistant à flotter dans un caisson d'isolation sensorielle rempli d'eau et de sel d'Epsom est de plus en plus une tendance dans l'industrie du bien-être et contribue notamment à réduire le stress et à diminuer la tension artérielle. Selon le D^r^ Justin Feinstein, qui œuvre au Laureate Institute for Brain Research, situé en Oklahoma, cette pratique pourrait permettre de traiter des problèmes de santé mentale plus sérieux, comme le syndrome post-traumatique ou le trouble d'anxiété généralisé. « Je crois que la flottaison pourrait être un moyen novateur pour aider à rétablir une connexion saine entre le cerveau et le corps », a affirmé le neuroscientifique à une journaliste de *La Presse*. De quoi nous donner envie d'en faire l'essai ! (Source : lapresse.ca.)

Les pieds dans les plats

Judith Blucheau, Dt. P., nutritionniste

LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE

Près de 20 % des Canadiens souffriront du syndrome du côlon irritable, au cours de leur vie. Ce problème de santé affecte le fonctionnement normal de l'intestin et occasionne de grands inconforts chez ceux qui en sont atteints. Heureusement, certains changements dans les habitudes alimentaires permettent de mieux contrôler les symptômes et d'améliorer la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Faisons le tour de la question.

Le syndrome du côlon irritable (SCI) est caractérisé par un dysfonctionnement intestinal chronique où la vitesse du mouvement des selles est soit trop rapide, soit trop lente. La personne ressent alors des malaises intestinaux fort incommodants (ballonnements, gaz, douleurs abdominales, crampes) et peut connaître des épisodes de diarrhée ou de constipation. Contrairement aux maladies inflammatoires de l'intestin comme la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn, le SCI ne cause pas de dommages à l'intestin et n'augmente pas le risque de souffrir d'un cancer colorectal. On le considère davantage comme un trouble fonctionnel de l'intestin que comme une maladie.

Un traitement adapté

Bien qu'il existe des médicaments pouvant atténuer les symptômes liés au syndrome du côlon irritable, l'amélioration des habitudes alimentaires demeure la meilleure façon de contrer les désagréments occasionnés par ce trouble. Les changements proposés visent principalement à contrôler les inconforts abdominaux et à rétablir une régularité intestinale.

Établir une routine alimentaire

Le simple fait de manger les repas de la journée à des heures régulières peut alléger certains symptômes du SCI.

Connaître les différents types de fibres

En présence du SCI, la tolérance individuelle quant aux aliments riches en fibres varie énormément d'une personne à l'autre. La plupart réagiront davantage aux fibres insolubles, que l'on trouve notamment dans les produits céréaliers à base de blé entier. Les fibres solubles, contenues entre autres dans l'avoine et l'orge, sont plus douces pour l'intestin et généralement mieux tolérées.

Éviter les aliments fermentescibles

Certains aliments, comme les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.) et les légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, etc.), provoquent naturellement une fermentation et des gaz dans l'intestin, ce qui peut grandement incommoder les personnes atteintes du SCI.

Limiter la consommation de certains aliments

Une alimentation riche en matières grasses stimule davantage les contractions de l'intestin, tout comme les mets épicés, les boissons alcoolisées, le chocolat et le café.

Ajouter des probiotiques

La prise quotidienne de certaines souches de probiotiques de la famille des bifidobacteriums pourrait contribuer à réduire plusieurs inconforts liés au SCI.

Bien s'hydrater

Une bonne hydratation permet de prévenir les problèmes de constipation, souvent fréquents chez les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable.

ÊTES-VOUS STRESSÉ ?

Le stress aurait tendance à exacerber les symptômes du SCI. Les personnes affectées ont donc tout intérêt à introduire des techniques de relaxation dans leur quotidien et à pratiquer régulièrement des activités physiques, ce qui peut aider à diminuer le niveau de stress.

L'alimentation FODMAP* est un traitement de plus en plus utilisé par les professionnels de la santé pour soulager les symptômes incommodants du SCI. On estime que cette approche alimentaire est efficace chez 75 % des patients. Elle consiste à retirer du menu tous les aliments riches en FODMAP, et ce, pour une durée limitée, avant de les réintégrer selon sa tolérance individuelle. Cependant, comme l'adoption du régime FODMAP est une démarche complexe, il est préférable que les personnes qui désirent en faire l'essai aient recours aux conseils d'un nutritionniste, afin d'éviter toute carence alimentaire.

* FODMAP

L'acronyme FODMAP désigne différentes catégories d'aliments pouvant occasionner des inconforts intestinaux.

- **F** = Fermentescibles (aliments fermentés rapidement par les bactéries du côlon)
- **O** = Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligosaccharides)
- **D** = Disaccharides (lactose)
- **M** = Monosaccharides (fructose en excès du glucose)
- **A** = And *(et)*
- **P** = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)

« Je ressens toujours le besoin de consommer, et je n'en peux plus. »

J'AI BESOIN D'AIDE POUR ARRÊTER.

1 800 807-2433 24/7 • SANS FRAIS

CONSTRUIRE en santé

Votre programme, votre santé.

On aura tout vu !

Philippe Boivin, journaliste

En santé à tout â

Pour maintenir une bonne santé, la prévention demeure notre meilleure alliée. Quels examens de santé devrait-on passer, selon notre âge et notre sexe ? Que peut-on changer dans nos habitudes alimentaires, pour améliorer notre qualité de vie et diminuer les risques de développer certaines maladies ?

À CHACUN SON EXAMEN !

∞ À tout âge (hommes, femmes et enfants)

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

Le test d'indice de masse corporelle (IMC) consiste à mesurer le taux de gras en fonction de la taille et du poids. Cet examen sert à déterminer le poids santé d'un individu et s'avère utile dans la prévention de maladies liées au surpoids, à l'embonpoint et à l'obésité, comme les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Notons que le tour de taille d'un homme devrait être de 102 cm ou moins, et celui d'une femme, de 88 cm ou moins.

LA PRESSION ARTÉRIELLE

Il est important de procéder annuellement à un test de pression artérielle, particulièrement si l'on a un surplus de poids. Outre l'obésité, la génétique, les anomalies hormonales, l'hypothyroïdie et les problèmes rénaux figurent parmi les facteurs pouvant aggraver l'hypertension. Rappelons que celle-ci augmente le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

L'INSPECTION DE LA PEAU

Les maladies cutanées n'épargnent personne, et c'est pourquoi il est conseillé de faire examiner notre peau chaque année. Le médecin saura repérer les anomalies ainsi que l'évolution des lésions cutanées ou des grains de beauté susceptibles de se transformer en cancer de la peau.

20 À 20 ans (femmes)

LE TEST PAP

Destiné aux femmes de 18 à 70 ans, le test Pap se déroule lors de l'examen gynécologique et a pour but de détecter la présence de cellules cancéreuses dans le col de l'utérus. Cette procédure permet de déceler le cancer à un stade précoce et d'augmenter les chances de réussite d'un éventuel traitement. Ce type de cancer se développe lorsqu'il y a propagation du virus du papillome humain (VPH). Puisque cette infection transmissible sexuellement peut se propager malgré l'utilisation d'un condom, les femmes doivent faire preuve de vigilance. Celles qui ont plusieurs partenaires sexuels devraient passer le test Pap chaque année, alors qu'un test tous les deux ans suffit pour les femmes n'ayant qu'un seul partenaire.

40 À 40 ans (femmes)

LA MAMMOGRAPHIE

Les femmes dont un membre de la famille a été touché par un cancer du sein devraient passer une mammographie dès l'âge de 40 ans, et ce, une fois tous les deux ans. Les autres peuvent attendre à 50 ans avant de commencer ce type d'examen. Par ailleurs, tout changement au niveau des seins, mis à part ceux considérés comme normaux (changements dus au cycle menstruel, à la grossesse, à l'allaitement ou encore à l'âge), devrait être signalé au médecin.

50 À 50 ans (hommes et femmes)

L'EXAMEN DU CÔLON

Très efficace pour repérer les tumeurs cancéreuses, la coloscopie s'effectue une fois tous les 10 ans. Pour sa part, la sigmoïdoscopie ne permet d'examiner que le tiers du côlon. Elle se pratique tous les trois ans pour ceux qui sont dans l'incapacité de subir une coloscopie complète. Finalement, la recherche de sang occulte dans les selles a pour but de déceler la présence d'anomalies et de se soumettre, au besoin, à une coloscopie. Toute personne ayant des antécédents familiaux de ce type de cancer devrait passer une coloscopie à l'âge de 40 ans.

L'ANALYSE DE LA GLYCÉMIE

Même si les personnes souffrant d'embonpoint ou d'obésité devraient surveiller leur glycémie de près en tout temps, les individus jouissant d'une bonne santé sont tenus de passer un examen pour le diabète de type 2 dès l'âge de 50 ans. Si elle n'est pas traitée convenablement, cette maladie chronique peut conduire à divers problèmes de santé et même à la mort.

L'OBSERVATION DU TAUX DE CHOLESTÉROL

Un taux de cholestérol élevé dans le sang peut augmenter les risques de maladies coronariennes (rétrécissement des artères du cœur) et, par conséquent, prédispose aux accidents vasculaires cérébraux et aux infarctus. C'est pourquoi il est conseillé aux personnes de 50 ans et plus de se soumettre annuellement à une analyse sanguine du cholestérol.

50 À 50 ans (hommes)

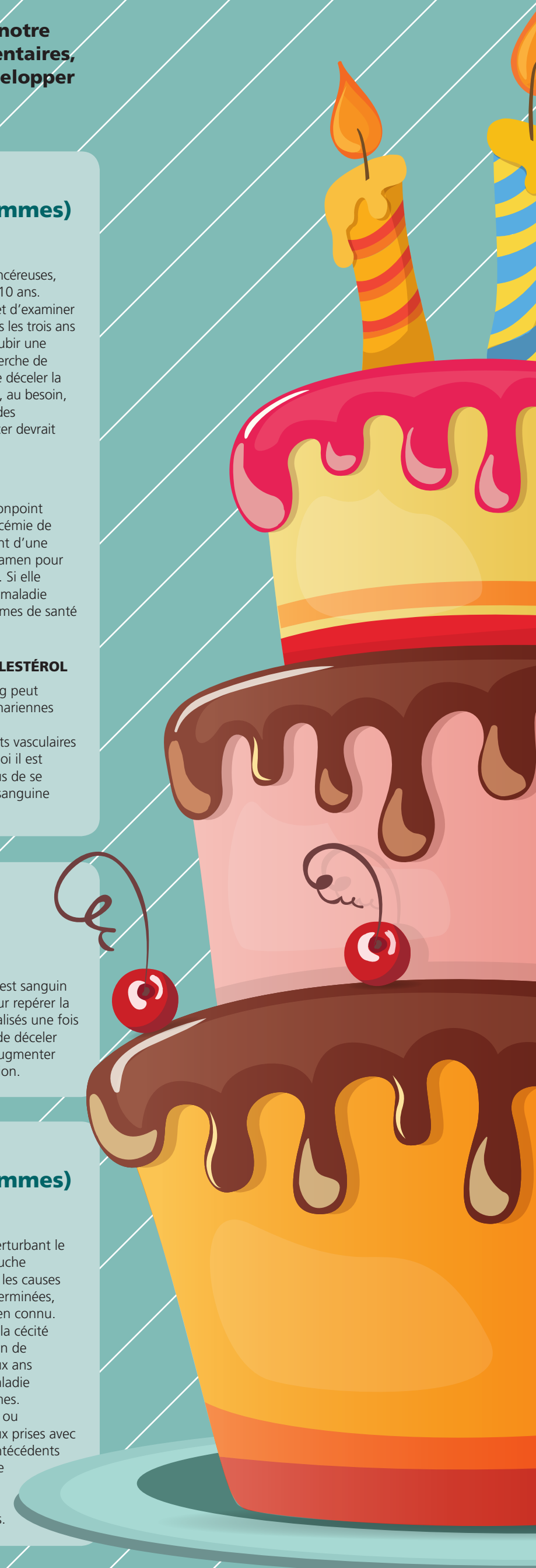
L'EXAMEN DE LA PROSTATE

La combinaison du test physique et du test sanguin demeure la méthode la plus efficace pour repérer la présence d'un cancer de la prostate. Réalisés une fois tous les deux ans, ces tests permettent de déceler la maladie de façon précoce et d'ainsi augmenter considérablement les chances de rémission.

60 À 60 ans (hommes et femmes)

LE DÉPISTAGE DU GLAUCOME

Le glaucome est une maladie de l'œil perturbant le fonctionnement du nerf optique, qui touche particulièrement les personnes âgées. Si les causes du glaucome demeurent à ce jour indéterminées, son effet dévastateur sur la vision est bien connu. À un stade avancé, cette maladie cause la cécité complète. Consulter un optométriste afin de passer un examen de la vue tous les deux ans permet de détecter la présence de la maladie avant l'apparition des premiers symptômes. Les personnes de descendance africaine ou hispanique, les personnes myopes ou aux prises avec le diabète, ou encore celles ayant des antécédents familiaux de glaucome sont plus à risque de développer la maladie. Pour ces personnes, il est recommandé de passer un test de dépistage dès l'âge de 50 ans.



LES FAUX AMIS

Les édulcorants

Les édulcorants contiennent peu ou pas de calories et, en bouche, rappellent assez fidèlement le sucre. Trop beau pour être vrai ? Dans un sens, oui, puisqu'ils entretiennent le goût du sucre chez le consommateur et feraient même en sorte que le cerveau soit en attente de calories après leur ingestion. Résultat ? Une soudaine envie de manger se soldant par un apport calorique supplémentaire.

Les suppléments alimentaires et les multivitamines

Environ 30 % des Canadiens se fient à la prise de multivitamines pour améliorer leur condition et se prémunir contre les cancers et les maladies cardiovasculaires. Cependant, de nombreuses études démontrent que ces comprimés ont une incidence négligeable sur la prévention des maladies si on les compare à de vrais aliments sains. Quelques exceptions : les suppléments d'acide folique et de fer chez les femmes enceintes et la vitamine D chez les personnes âgées.

L'aspirine à titre préventif

Pratique répandue chez de nombreux Canadiens de 50 ans et plus, la prise d'aspirine à faible dose à des fins préventives doit être reconsidérée. En effet, l'aspirine, si consommée quotidiennement, peut causer des dommages au système digestif et au cerveau en provoquant des saignements internes. Seul un médecin est en mesure de prescrire ce traitement.

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, 90 % des adultes présentent un des facteurs de maladie cardiaque, comme l'obésité abdominale, le diabète ou l'athérosclérose. Au Canada, environ 500 000 personnes souffrent d'Alzheimer ou d'une forme de démence apparentée. Au cours des 15 prochaines années, on prévoit une hausse de 35 % de nouveaux cas de cancer au Québec, alors que cette maladie est déjà la première cause de mortalité dans la province. Si ces données peuvent paraître alarmantes, il faut savoir qu'il est possible de prévenir de nombreuses maladies grâce à l'alimentation. En effet, l'adoption de saines habitudes alimentaires aurait le pouvoir de tenir à l'écart bien des maux. Voyons de plus près comment modifier notre menu afin qu'il s'inscrive dans un mode de vie sain.

À consommer sans modération

LES FRUITS ET LÉGUMES

Consommer quotidiennement au moins cinq fruits ou légumes non féculents différents (idéalement frais ou congelés) contribue à diminuer les risques de cancer. En outre, certains d'entre eux s'avèrent de véritables alliés anticancer, comme les alliacées (ail, oignon, échalote, etc.), les crucifères (brocoli, chou de Bruxelles, etc.) et les baies (framboise, bleuet, etc.). Les fruits et légumes n'ont pas leurs pareils pour faire le plein de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Ces aliments possèdent aussi l'avantage de contenir beaucoup de fibres et d'eau, contribuant à un effet de satiété. Ils occupent donc une place prépondérante dans tout régime favorisant la perte de poids.

À consommer avec modération

LES PROTÉINES ANIMALES

Il est possible d'intégrer les viandes blanches et même les viandes rouges à un régime équilibré : tout est question de fréquence et de quantité. À raison de quelques fois par semaine, volailles et poissons ne posent aucun problème. D'ailleurs, les poissons gras, comme le saumon et la truite, sont d'excellentes sources d'oméga-3, dont les bienfaits sur la santé cardiovasculaire ont été maintes fois démontrés. La viande rouge maigre, de son côté, n'induira probablement pas de graves problèmes de santé, à condition qu'elle ne soit consommée qu'occasionnellement. Cependant, les protéines végétales sont à privilégier. En effet, les légumineuses, par exemple, ont une valeur nutritionnelle particulièrement intéressante et contiennent beaucoup de protéines. Il n'est jamais trop tard pour les apprivoiser !

À consommer le moins souvent possible

LES CHARCUTERIES

Souvent très salés et très gras, les viandes fumées, saucisses et autres plaisirs élaborés par les charcutiers contiennent bien souvent des nitrites et des nitrates. Ces agents de conservation sont susceptibles de se transformer en composés cancérigènes, une fois dans l'organisme.

LES ALIMENTS SALÉS, SUCRÉS, GRAS OU TRANSFORMÉS

Tous devraient avoir à l'œil ces ennemis jurés de la santé que sont le sucre, le sel et les « mauvais » gras. Malheureusement, beaucoup d'aliments préparés et transformés en contiennent des quantités considérables. Le sel accroît entre autres le risque de cancer de l'estomac, alors que le sucre raffiné serait responsable de la montée en flèche de l'obésité, du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires. Quant aux « mauvais » gras, soit les gras trans et saturés, ils ont également un effet néfaste sur la santé cardiovasculaire.

L'ALCOOL… SAUF LE VIN ROUGE !

L'alcool contenu dans la bière et les spiritueux cache de l'éthanol, une substance qui devient cancérigène lorsqu'elle se décompose dans le corps humain. Cependant, le fait de consommer du vin rouge avec modération diminuerait les risques de souffrir d'Alzheimer, sans parler de ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire. Le secret de cette boisson réside dans les polyphénols, des antioxydants puissants qu'elle contient.

Dossier spécial

Marie-Josée Roy, journaliste

LES TROUBLES DU SOMMEIL : UN CAUCHEMAR !

Il existe plus de 80 troubles du sommeil susceptibles de transformer vos nuits en véritable enfer. Insomnie, apnée du sommeil et narcolepsie-cataplexie guettent les dormeurs qui n'y prennent pas garde. Voici des informations sur le sujet et quelques trucs pour retrouver un sommeil réparateur.

Les troubles du sommeil les plus fréquents

L'insomnie

Vous mettez souvent plus de 30 minutes à vous endormir ? Il vous arrive fréquemment de vous réveiller pendant la nuit ? Vous êtes peut-être victime d'insomnie. Qu'elles soient passagères ou permanentes, les insomnies sont souvent causées par des inquiétudes ou des problèmes qui menacent notre sérénité. Les personnes anxieuses, les femmes, les personnes âgées et les gens atteints d'hyperactivité physique ou mentale sont plus à risque d'en souffrir, mais personne n'est à l'abri de ce trouble, qui provoque notamment des pertes de concentration et de mémoire.

Le syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR), aussi appelé « maladie de Willis-Ekbom », est un trouble moteur qui suscite une envie incontrôlable de bouger les jambes ou d'autres parties du corps. Comme les symptômes se manifestent particulièrement en soirée et pendant la nuit, la qualité du sommeil s'en trouve souvent affectée. Les troubles sensoriels qui accompagnent le SJSR peuvent provoquer un inconfort ou une douleur que vient apaiser le mouvement des jambes. L'intensité et la fréquence des symptômes varient d'une personne à l'autre.

L'apnée obstructive du sommeil

On associe fréquemment l'apnée du sommeil au ronflement, dont l'intensité indique souvent l'obstruction complète ou partielle des voies respiratoires. Alors que le dormeur devrait avoir une respiration régulière, son corps doit faire un effort pour respirer, sans obtenir satisfaction. Des recherches ont prouvé que l'embonpoint et l'obésité augmentaient les risques de souffrir d'apnée obstructive du sommeil, mais les personnes ayant un poids santé peuvent aussi en être atteintes. Se réveiller en ayant l'impression d'être plus fatigué qu'au coucher est un symptôme courant de l'apnée du sommeil.

Les troubles du rythme circadien

L'horloge biologique, qui préconise une vie active le jour et un sommeil bien mérité la nuit, a une importance capitale dans la qualité du sommeil. Le syndrome de retard de phase est le trouble du rythme circadien le plus courant et se caractérise par une tendance à se coucher tard et à se lever tard. Les adolescents et les jeunes adultes, qui en sont plus victimes, peuvent avoir du mal à remplir leurs obligations en raison du manque de sommeil provoqué par l'obligation de se lever tôt. Ils sont alors sujets à un manque de concentration et de motivation qui peut s'avérer nuisible.

La narcolepsie

Ce trouble d'origine neurologique se manifeste différemment d'un individu à l'autre, mais il est généralement signalé par une somnolence diurne subite et irrépressible. Certains narcoleptiques ont simplement du mal à résister à l'envie d'une sieste, alors que d'autres sont susceptibles de s'endormir à tout moment, et ce, peu importe l'endroit où ils se trouvent. Les personnes souffrant de narcolepsie, souvent diagnostiquée tardivement, peuvent être médicamentées pour atténuer les symptômes qui les affectent.

Comment régler le problème ?

Si vous croyez souffrir d'un trouble du sommeil, la première chose à faire est d'en parler à votre médecin, qui déterminera avec vous la procédure à suivre. Selon les symptômes que vous éprouvez, il pourra vous diriger vers un spécialiste ou vous remettre une prescription pour un examen plus approfondi de votre sommeil. C'est en étudiant les activités physiologiques qui surviennent lorsque vous dormez que le médecin spécialiste sera en mesure de poser un diagnostic. Dès lors, un plan de traitement pourra être élaboré à partir de diverses solutions comme la médicamentation, la psychothérapie, l'exercice physique ou les médecines douces. L'apnée obstructive du sommeil, pour sa part, nécessite en général l'achat d'un appareil à pression positive continue (APPC), qui améliore grandement la qualité du sommeil.

SIX HABITUDES À ADOPTER

1. **Levez-vous toujours à la même heure.**
   Le rythme circadien revêt une grande importance dans la qualité du sommeil, alors prenez l'habitude de vous coucher et de vous lever sensiblement à la même heure chaque jour. Vous mettrez peut-être du temps à vous endormir au début, mais votre corps s'habituera rapidement.

2. **Établissez une routine.**
   Prenez le temps de vous préparer au sommeil en vous détendant dans un bain chaud, en vous accordant quelques minutes de lecture ou en pratiquant une activité relaxante. Les appareils électroniques n'ont pas leur place dans la chambre à coucher. Éteignez-les et rangez-les à bonne distance de votre lit.

3. **Exposez-vous à la lumière au bon moment.**
   La mélatonine, hormone qui favorise un sommeil de qualité, se fait discrète lorsqu'elle se heurte à la lumière. Profitez de la journée pour vous exposer aux rayons du soleil, mais en soirée, prenez garde à l'éclairage et aux écrans de vos appareils électroniques.

4. **Évitez de faire des siestes.**
   Vous avez mal dormi et rêvez de vous évader quelques minutes dans les bras de Morphée ? Mieux vaut résister à la tentation et maximiser vos chances de profiter d'une nuit de sommeil réparateur. Vous vous endormirez plus facilement le soir venu.

5. **Ne traînez pas au lit.**
   Vous êtes éveillé et ne parvenez pas à vous rendormir ? Sortez de votre lit et livrez-vous à une activité relaxante dans une autre pièce. Installer une télévision dans la chambre à coucher peut nuire à la qualité de votre sommeil ; le lit ne devrait être utilisé que pour le repos et les activités sexuelles.

6. **Fuyez les horloges.**
   Tournez votre réveille-matin, afin de ne pas apercevoir l'heure en cas de réveil. Si vous ouvrez les yeux à 3 h, votre cerveau aura le réflexe de calculer le nombre d'heures de sommeil auxquelles vous avez encore droit, ce qui risque de provoquer un stress… et de l'insomnie.

POUR EN SAVOIR PLUS

- *Vaincre les ennemis du sommeil*, Charles M. Morin, Éditions de l'Homme, 2009.
- Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS) de l'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal (ceams-carsm.ca)
- La Fondation Sommeil (fondationsommeil.com)

Philippe Boivin, journaliste

ON S'ENTRAÎNE DEHORS !

Cette saison, vous aimeriez maintenir la forme en troquant la salle d'entraînement et son tapis roulant contre les joies du plein air ? Les belles journées d'automne sont tout indiquées pour la marche et pour le jogging à l'extérieur, et aussi pour plusieurs exercices de musculation !

« L'important, c'est de bouger ! Jamais je n'obligerai un client à s'entraîner en salle s'il préfère être dehors. C'est pourquoi je suggère, dans ce cas, de construire un programme d'entraînement cardiovasculaire de marche ou de jogging avec des séries de musculation. En plus d'être une séance d'exercices complète, celle-ci se pratique n'importe où, selon l'horaire qui convient à la personne. C'est très accommodant », lance d'emblée Simon Lacasse, ostéopathe et entraîneur.

À bas les fausses croyances !

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce style d'entraînement ne diffère pas vraiment pour l'homme et pour la femme, les deux sexes pouvant suivre exactement le même programme. Développer sa masse musculaire demande temps et efforts, autant pour monsieur que pour madame. Vous remarquerez peu à peu les changements se produire sur votre physionomie et vous ajusterez vos séances d'entraînement en conséquence. Par ailleurs, aucun exercice n'est spécialement désigné pour la perte de poids, surtout sur une partie du corps en particulier. « Vous pouvez bien faire 1 000 redressements assis par jour, mais ça ne veut pas dire que vous perdrez du gras à l'abdomen et que vous verrez vos abdominaux de sitôt », tranche M. Lacasse, en précisant qu'il existe beaucoup trop de mythes concernant l'entraînement musculaire et cardiovasculaire.

L'échauffement : un bien nécessaire

Saviez-vous que la synovie, le lubrifiant naturel des articulations, doit être chauffée afin de jouer efficacement son rôle ? Avant de vous lancer corps et âme dans votre séance d'exercices, n'oubliez pas de vous échauffer en bonne et due forme. Après tout, ces petites minutes vous permettront d'améliorer vos performances, mais surtout d'augmenter votre attention et de réduire les risques de blessures. Sans échauffements, vous serez davantage en proie aux crampes, aux étourdissements, aux déchirures et élongations musculaires, aux tendinites et même aux hernies discales, aux lumbagos, aux syncopes et aux malaises cardiaques. Les rotations et les flexions (exécutées lentement) de vos articulations, de votre cou et de votre bassin ainsi que la marche rapide prépareront votre organisme, dont votre cœur, à l'effort.

Et les étirements ?

« Souvent négligés, les étirements font pourtant le plus grand bien, surtout lorsqu'ils sont réalisés à la fin de l'entraînement », mentionne M. Lacasse. Au moment de l'étirement, la structure du muscle (dont les fibres musculaires), les tendons et les capsules articulaires sont sollicités. C'est donc une méthode efficace pour lutter contre la raideur musculaire et pour développer la souplesse, l'équilibre, la coordination et les apprentissages moteurs (amélioration des habiletés motrices).

Pour vous étirer convenablement :

- évitez d'étirer les muscles à froid (c'est pourquoi il est préférable de s'étirer après l'effort) ;
- ne donnez pas de coups (le mouvement doit se faire progressivement) ;
- respirez profondément ;
- respectez vos limites (si vous ressentez de la douleur, arrêtez immédiatement) ;
- gardez le dos droit (évitez de creuser le dos ou de l'arrondir) ;
- étirez en alternance les muscles agonistes et antagonistes (soit les muscles opposés).

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR

Voici un programme d'entraînement conçu par M. Lacasse, que l'on peut réaliser à l'extérieur ou chez soi, avant ou après la marche ou le jogging. Ce programme se complète en environ 30 minutes à une fréquence de 1 à 5 fois par semaine. M. Lacasse conseille d'y aller progressivement, selon sa condition physique.

1 **Flexion sur jambes (*squats*) :** 3 séries de 10 à 15 répétitions, avec 30 à 120 secondes de repos entre chaque série.

Cet exercice sollicite majoritairement les cuisses et le fessier.

2 **La planche :** 3 séries de 20 à 60 secondes, avec 30 à 120 secondes de repos entre chaque série.

Cet exercice sollicite les abdominaux, en plus d'améliorer la posture et l'équilibre.

3 **Extension des triceps (*triceps dips*) :** 3 séries de 5 à 15 répétitions, avec 30 à 120 secondes de repos entre chaque série.

Cet exercice sollicite principalement les triceps.

4 **Superman* :** 3 séries de 5 à 15 répétitions, avec 30 à 120 secondes de repos entre chaque série.

Cet exercice sollicite le bas du dos et les abdominaux.

* S'il est trop difficile de soulever les bras et les jambes en même temps, il est possible de procéder un groupe à la fois.

5 ***Burpees* :** 3 séries de 5 à 15 répétitions, avec 30 à 120 secondes de repos entre chaque série.

Cet exercice fait travailler l'ensemble du corps. Plusieurs variantes existent également, dont celle avec pompes (pour travailler les pectoraux) ou encore celle avec saut vertical (sollicitant davantage les jambes).

Astuce : Tous les deux mois, chacun a intérêt à changer de programme, afin de faire travailler les muscles de différentes façons.

Psitt ! Si, au début, vous n'êtes en mesure que de faire une ou deux répétitions, ne vous découragez pas ! C'est normal : avec le temps, vous acquerrez force et endurance. Patience !

Amélie Cournoyer, journaliste

LA DYSLEXIE : UN TROUBLE D'APPRENTISSAGE MÉCONNU

On pense souvent que la dyslexie se résume à mélanger des lettres, comme les « b » et les « d » ou les « p » et les « q ». Mais ce n'est qu'une des manifestations de ce trouble, qui est en réalité beaucoup plus complexe. On en discute avec une spécialiste.

La dyslexie est un trouble d'apprentissage de la lecture et de l'écriture qui se caractérise par une difficulté persistante à décoder et à écrire les mots. Elle apparaît dès les premiers apprentissages de la lecture et finit par entraîner d'importants retards dans l'apprentissage d'une langue. « La dyslexie est causée par des facteurs génétiques ou neurologiques. Si l'enfant éprouve des difficultés, ce n'est donc ni par manque de motivation ou par paresse, ni parce qu'il est moins intelligent », explique Marie-Claude Guay, professeure au département de psychologie de l'UQAM et neuropsychologue au Centre de psychologie M-C Guay.

Différents types de dyslexie

La dyslexie phonologique

Difficulté à faire correspondre les lettres vues avec le son de ces lettres (l'enfant écrit « cenon » pour « guenon », par exemple) et difficulté à segmenter les mots en syllabes ou à lire les mots rares.

La dyslexie lexicale

Difficulté dans la reconnaissance globale des mots, ce qui entraîne une lecture très lente, surtout quand il s'agit de mots irréguliers (« monsieur », « clown » ou « chorale », par exemple) et d'homonymes (« faim » et « fin » ou « saut » et « sceau », par exemple).

La dyslexie mixte

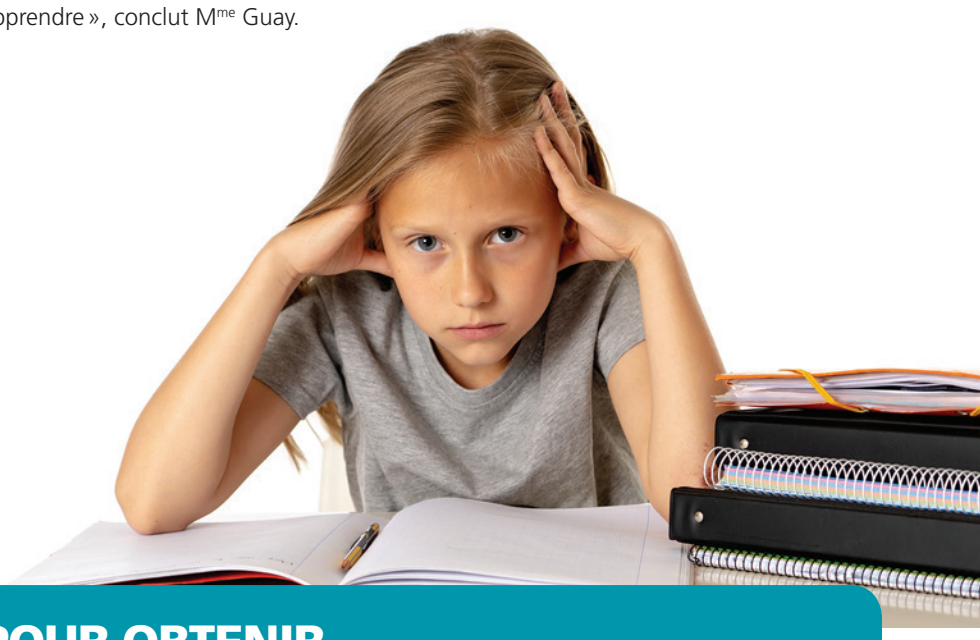
Les deux voies d'accès à la lecture (phonologique et lexicale) sont touchées. Puisque les difficultés de lecture ont souvent des répercussions sur l'écriture, plusieurs professionnels parlent alors de dyslexie-dysorthographie.

Intervenir le plus tôt possible

La dyslexie est un trouble d'apprentissage fréquent pour lequel il existe des interventions efficaces et du soutien pédagogique. Plus le problème est détecté tôt dans le parcours scolaire d'un élève, plus la rééducation de celui-ci sera facilitée. Même si les difficultés de lecture et d'écriture ne sont pas toujours dues à un trouble d'apprentissage, il importe de recourir à des services d'orthopédagogie ou d'orthophonie dès qu'elles se manifestent. Si elles persistent, il est alors recommandé de consulter un médecin, un orthophoniste, un psychologue ou un neuropsychologue, afin d'obtenir une évaluation et un diagnostic. « L'enfant dyslexique n'apprend pas à lire et à écrire comme les autres, d'où la nécessité de bien comprendre la nature de ses difficultés pour être en mesure d'orienter les interventions et le soutien pédagogique en fonction de ses besoins particuliers », souligne M^me^ Guay.

Après le diagnostic

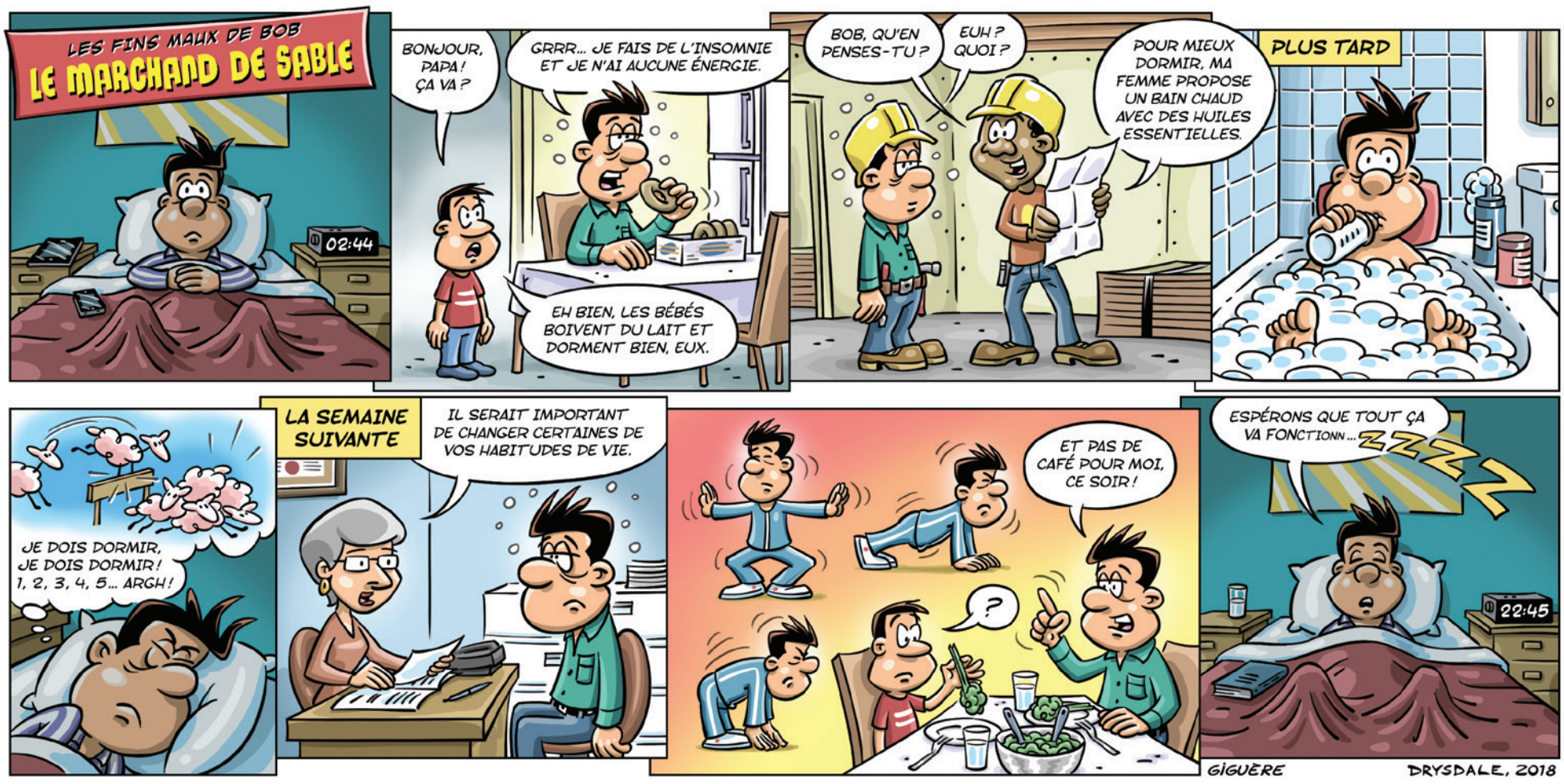
Une fois le diagnostic posé, un plan d'intervention sera élaboré pour le milieu scolaire et aussi pour les parents, qui seront ainsi mieux outillés pour accompagner leur enfant. Le plan comprendra plusieurs recommandations, comme octroyer plus de temps à l'élève lors des travaux et examens ou lui fournir des aides technologiques qui l'aideront à apprendre à lire et à écrire. Tout au long de sa rééducation, l'enfant bénéficiera également d'un suivi en orthophonie ou en orthopédagogie. Le trouble d'apprentissage peut causer une perte d'estime de soi chez le jeune. « Il faut d'abord le rassurer en lui disant qu'il est intelligent et qu'il n'est pas en faute. On lui explique aussi que s'il choisit de travailler fort, il réussira à relever les mêmes défis que les autres », soutient la neuropsychologue. Finalement, on veille à encourager les efforts et non les résultats scolaires. « Cela importe peu s'il obtient 35 % dans une dictée. S'il est sérieux dans son étude, il finira par apprendre », conclut M^me^ Guay.



POUR OBTENIR DU SOUTIEN

1 800 807-2433

CONSTRUIRE en santé

LECTURES INTÉRESSANTES

- Institut des troubles d'apprentissage (institutta.com)
- *Les troubles d'apprentissage : comprendre et intervenir*, Louise Lafleur et Denise Destrempes-Marquez, Éditions du CHU Sainte-Justine, 1999.