

On aura tout vu !
**5 BOBOS D'HIVER:
COMMENT
LES SOIGNER ?**

Bien dans sa tête
**LUMINOTHÉRAPIE
ET MODE D'EMPLOI**

1, 2, 3, bougez !
**LE SKI DE FOND:
UN CLASSIQUE
À (RE)DÉCOUVRIR**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 18 | Numéro 1 | **HIVER 2019**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

Se réconcilier avec l'hiver

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Comment préparer des fondues aussi exquises que nutritives ?	
ON AURA TOUT VU !	4
5 bobos d'hiver: comment les soigner ? Quand consulter ?	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Luminothérapie: mode d'emploi 1, 2, 3, BOUGEZ !	7
Le ski de fond: un classique à (re)découvrir ÊTRE PARENT	8
Quand le Ritalin devient une drogue pour mieux étudier	
LES FINS MAUX DE BOB	8

Mot du Comité

Êtes-vous du genre à redouter l'hiver? À vous encabaner de décembre à mars en appréhendant vos sorties dès que le mercure tombe au-dessous de zéro degré Celsius? À ne souhaiter qu'une chose: prendre le premier vol vers une destination soleil? Vous n'êtes pas seul. Beaucoup de Québécois détestent l'hiver, le froid et la neige. Et si nous changions notre façon de penser, cette année, histoire de nous réconcilier avec la saison froide? En effet, pour aimer l'hiver, il faut savoir tirer parti de ses bons côtés et être bien préparé pour composer avec les moins bons. C'est ce que nous proposons dans ce numéro.

Dans la chronique « 1, 2, 3, bougez! », il est question d'un sport un peu relégué aux oubliettes mais qui représente pourtant une belle façon de profiter de l'hiver: le ski de fond. Puis, après une journée de plein air, quoi de mieux que de manger de la fondue, installé bien au chaud dans le confort de son foyer? La nutritionniste Judith Blucheu nous propose des moyens d'améliorer, sur le plan nutritif, ce repas si réconfortant qui peut toutefois rapidement devenir calorique.

Malheureusement, l'hiver, c'est aussi la saison des microbes! Les virus et les bactéries font pratiquement partie du quotidien familial, mais on ne sait pas toujours comment réagir... Notre journaliste Philippe Boivin s'est entretenu avec deux professionnels de la santé pour mieux comprendre comment se soigner à la maison et quand il est préférable de consulter un médecin.

Il est possible d'avoir le moral dans les talons pendant l'hiver, et c'est en partie causé par le manque de lumière, qui perturbe notre horloge biologique. Si c'est votre cas, saviez-vous que la luminothérapie est un traitement médical reconnu? Dans la chronique « Bien dans sa tête », nous examinons cette thérapie par la lumière, en plus de fournir des conseils pour l'achat d'une lampe de luminothérapie.

Bref, cette année, faites comme nous et prenez la résolution de redécouvrir les beautés et les joies de l'hiver. Habillez-vous chaudement et sortez prendre un bon bol d'air froid, allez faire un bonhomme de neige avec les enfants ou profitez des journées plus clémentes pour vous adonner à votre activité de plein air favorite. De retour à la maison, préparez-vous une boisson chaude et enroulez-vous dans une grande couverture pour profiter de la lecture de votre journal.

Sur ce, nous vous souhaitons un très joyeux... hiver!

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

Nathalie Fréchette, directrice principale et adjointe à la vice-présidente VP - Service à la clientèle et aux partenaires

COLLABORATEURS

Marie-Claude Blain, chargée de programme à la CCQ
Myriam Franceur, 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)
Sandy Joubert (ACQ)
Dominic Robert (AECQ)
René Turmel (ACRGTQ)
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier (CSN-Construction)
Styve Grenier (FTQ-Construction)
Denis Girouard (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...

Amélie Cournoyer, journaliste

JEUX VIDÉO : LA DÉPENDANCE EST RECONNUE COMME UNE MALADIE

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) vient tout juste de reconnaître la dépendance aux jeux vidéo comme une maladie à part entière. Le « trouble du jeu vidéo » se caractérise entre autres par une perte de contrôle sur le jeu et une pratique croissante malgré les conséquences négatives liées au travail, aux études, à la famille, aux amis ou aux loisirs. Certains joueurs compulsifs peuvent mettre en danger leur santé et leur vie en omettant de manger ou de dormir. La reconnaissance de cette maladie permettra notamment aux professionnels de la santé de mieux prévenir, diagnostiquer et traiter ce trouble. (Source : ledevoir.com.)

L'EFFICACITÉ DES SUPPLÉMENTS D'OMÉGA-3 (ENCORE UNE FOIS) REMISE EN CAUSE

Les oméga-3 sont l'un des suppléments les plus populaires au monde. Au Canada seulement, plus d'une personne sur dix consomme ces acides gras pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Ils auraient également des effets sur la dépression, la maladie d'Alzheimer, l'hypertension, l'arthrite et l'hypercholestérolémie. Ces dernières années, plusieurs études ont cependant remis en cause l'efficacité de ces suppléments. Par exemple, une méta-analyse publiée l'été dernier a conclu que les oméga-3 ont peu ou pas d'effet dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Les experts interrogés à ce sujet par *La Presse* rappellent que la meilleure façon de consommer des oméga-3 reste l'alimentation. Pour s'assurer d'avoir un apport adéquat, on recommande de manger au moins deux portions de 75 g de poisson gras (sardine, hareng, maquereau, saumon, truite) par semaine. Certains végétaux, graines et noix, comme le lin, le chia, le soya, le chanvre et les noix de Grenoble, en sont également riches. (Source : lapresse.ca.)



BIENTÔT UN VACCIN CONTRE L'ALLERGIE AUX ARACHIDES ?

Environ 2,5 millions de Canadiens souffrent d'une allergie alimentaire. L'une des plus courantes est celle aux arachides, qui peut causer divers symptômes (éruptions cutanées, gonflement du visage et des mains, difficultés du système cardiorespiratoire, troubles digestifs) et même entraîner la mort. Or, d'ici quelques années, guérir d'une allergie aux arachides pourrait être possible. Une équipe de chercheurs de l'Université du Michigan étudie actuellement l'efficacité d'un nouveau vaccin, qui procurerait l'immunité aux personnes allergiques aux arachides. Des études sont toujours en cours pour mieux comprendre les mécanismes responsables de la suppression des allergies, et pour démontrer la sécurité et l'efficacité du vaccin ainsi que la protection à long terme. (Source : sciencepresse.qc.ca.)



LES ÉTIREMENTS NE RÉDUISENT PAS LES COURBATURES

Plusieurs sportifs s'étirent tout de suite après la pratique d'un exercice physique pour éviter les courbatures, ces douleurs musculaires ressenties de 8 à 12 heures après avoir fait un effort physique. C'est une erreur, selon l'Agence Science-Pressé, qui explique que non seulement les étirements après une séance d'exercices ne permettent pas de réduire les courbatures, mais qu'ils peuvent même les accentuer. En effet, les courbatures sont des microlésions ou de légers dommages à l'intérieur des muscles, et la douleur est due à l'inflammation. Les étirements ont donc très peu ou pas d'effet sur la douleur, parce qu'ils ne peuvent pas calmer l'inflammation. Pire, certains étirements créent des microlésions supplémentaires qui vont accentuer les courbatures. La meilleure méthode pour les éviter? Augmenter de façon graduelle la durée et l'intensité des séances d'entraînement. (Source : sciencepresse.qc.ca.)

LES ENGELURES : LES PRÉVENIR, LES GUÉRIR

S'exposer aux grands froids de l'hiver n'est pas sans risques. Les engelures, par exemple, se manifestent par une rougeur de la peau, puis une blancheur, pouvant s'accompagner de picotements, de douleur et d'une perte de sensibilité. Les extrémités (oreilles, nez, joues, doigts, orteils) sont les plus souvent touchées. Pour prévenir les engelures, on s'habille chaudement..., mais pas trop! Également, porter des vêtements mouillés par la neige ou la sueur en augmente les risques. En cas d'engelure, on rentre se réchauffer, on enlève les vêtements humides et on réchauffe doucement la partie affectée par contact avec la peau ou à l'eau tiède (de 38 à 39 °C). En cas de lésions visibles ou de cloques, on protège la région avec un pansement sec. Il est d'ailleurs recommandé de consulter un médecin, si les lésions sont importantes ou si la décoloration persiste. (Source : lactualite.com.)



COMMENT PRÉPARER DES FONDUES AUSSI EXQUISES QUE NUTRITIVES ?

Manger de la fondue est l'un des plaisirs de la saison hivernale. Chinoise, au fromage, bourguignonne ou au chocolat, ce ne sont pas les choix qui manquent ! Toutefois, ces repas sont souvent copieux et ne sont pas toujours équilibrés d'un point de vue nutritionnel. Voyons ensemble quelles améliorations y apporter afin d'allier plaisir et santé !

Fondue au fromage

La fondue au fromage est riche en saveurs, mais elle l'est également en matières grasses et en sodium. Les charcuteries qui l'accompagnent font grimper ces teneurs, sans compter le pain qui est mis à l'honneur au centre de la table. Pour avoir un repas plus équilibré, il vaut mieux tremper sa fourchette avec modération dans le fromage et manger davantage de salade et de légumes d'accompagnement (ex. : brocoli, chou-fleur, tomates cerises).

AU MENU : CHALEUR ET RÉCONFORT

Le mot « fondue » servait à l'origine à désigner la fondue suisse au fromage. L'appellation a évolué et représente aujourd'hui tous les repas partagés autour d'un caquelon, dans lequel on trempe un aliment à l'aide d'une fourchette.



Fondue chinoise

La base de la fondue chinoise est un bouillon parfumé d'épices et d'aromates dans lequel on cuit des tranches fines de bœuf, de porc ou de poulet, ainsi que des morceaux de légumes. Ce type de fondue est généralement bien équilibré, puisqu'on y trouve une variété d'aliments, dont des viandes (qui ne sont pas transformées comme les charcuteries), des légumes et une portion modérée de pain. Étant donné que les bouillons vendus à l'épicerie ont des teneurs élevées en sodium, vous pourriez concocter votre propre bouillon à fondue chinoise. L'avez-vous déjà essayé ? Vous trouverez sur Internet plusieurs recettes faciles à faire.

Fondue bourguignonne

La fondue bourguignonne est la cuisson de petits dés de viande dans de l'huile, que l'on mange accompagnés de différentes sauces, le plus souvent à base de mayonnaise. Pour équilibrer votre repas, préparez une salade verte et disposez une variété de légumes sur la table. Afin de diminuer l'apport en matières grasses du repas, vous pouvez confectionner vos trempettes, plutôt que d'acheter des sauces à l'épicerie.

Fondue vietnamienne

La fondue vietnamienne permet la cuisson de morceaux de bœuf, de poulet, de poisson et de fruits de mer dans un bouillon composé essentiellement d'eau, de vinaigre de riz et de citronnelle. Ce bouillon très parfumé représente un choix sain, puisqu'il ne renferme aucun gras ni assaisonnement salé. Les poissons et fruits de mer apportent une belle variété au repas. Les accompagnements traditionnels de la fondue vietnamienne incluent des feuilles de laitue, du concombre, des herbes fraîches (ex. : menthe, coriandre, basilic), des légumes (ex. : pois mange-tout, chou chinois, brocoli, champignons) et des vermicelles de riz. Des sauces très aromatisées (ex. : sauce au poisson, sauce au gingembre) sont aussi servies. Pour réduire l'apport en sodium, souvent élevé dans les sauces vendues à l'épicerie, il est toujours préférable de préparer vos propres sauces.

UNE QUESTION DE SAUCES !

Les sauces que l'on achète à l'épicerie pour accompagner les fondues chinoise et bourguignonne renferment souvent de grandes quantités de gras et de sodium. Ainsi, il vaut mieux les préparer soi-même et opter pour du yogourt nature (normal ou grec) plutôt que de la mayonnaise. Ajoutez-y, au goût, de l'ail, de la moutarde, du tabasco, du gingembre frais, du jus de citron ou de limette, du sambal oelek (pâte de piments rouges), des épices (ex. : paprika fumé, poudre de chili, poudre de cari, curcuma) et des herbes fraîches ou séchées (ex. : ciboulette, persil, thym, coriandre).

Voici quelques variantes :

-  **Épicée :** yogourt nature, tabasco ou sambal oelek, paprika et oignon vert émincé.
-  **Aïoli :** yogourt nature, moutarde de Dijon, ail haché, poivre et safran (facultatif).
-  **Style César :** yogourt nature, jus de citron, parmesan râpé, moutarde de Dijon, ail haché, câpres hachées, anchois hachés et poivre.

Fondue au chocolat

Ce dessert bien connu et fort apprécié permet de tremper des morceaux de fruits frais dans du chocolat fondu. Privilégiez un chocolat qui a un pourcentage de cacao élevé (de 50 à 70 %) plutôt qu'un chocolat au lait (plus sucré) ou un chocolat blanc, et disposez une grande variété de fruits sur la table (ex. : fraises, mûres, raisins, bleuets, bananes, pommes, poires). Il peut être facile de manger de grandes quantités de chocolat au cours d'un tel dessert, alors pourquoi ne pas essayer de tremper seulement un morceau de fruit sur deux dans le chocolat ?



5 bobos d'hiver

La saison du « sniff sniff ! » et de l'« atchoum ! » bat son plein. L'hiver, les virus et les bactéries nous guettent. Leurs nombreux symptômes sont parfois bénins, parfois graves. Regardons-les de plus près avec l'aide de deux professionnels de la santé, et voyez si votre état mérite simplement quelques jours de repos... ou une visite à l'urgence !



La fièvre

On parle de fièvre lorsque la température corporelle dépasse 38 °C, ce qui signifie, la plupart du temps, que le corps lutte contre une infection. Elle survient couramment dans des cas de grippe, de gastroentérite, d'otite et d'infection urinaire, par exemple. Elle peut également être liée à une inflammation, être causée par une allergie ou une intolérance à un médicament ou encore être provoquée par une maladie auto-immune. En identifier la cause peut s'avérer fastidieux. Ce qui déterminera si la fièvre est préoccupante ou non, c'est donc sa durée et son intensité.

ON COMMENCE PAR :

- prendre sa température régulièrement ;
- s'hydrater suffisamment (2 litres d'eau par jour, à moins d'une contre-indication) et éviter les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons gazeuses foncées) ;
- se vêtir ni trop chaudement ni trop légèrement ;
- régler la température dans la maison à 20 °C ;
- prendre des médicaments pouvant abaisser la fièvre, comme l'acétaminophène (ex. : Tylenol) ou l'ibuprofène (ex. : Advil).

ON CONSULTE EN CAS DE :

- fièvre qui frôle les 41 °C ou qui perdure plus de 72 heures ;
- fièvre qui s'accompagne de :
 - raideurs dans la nuque (il pourrait y avoir un risque de méningite),
 - vomissements pendant plus de 72 heures,
 - confusion, diminution de la réactivité (se sentir amorphe),
 - difficultés respiratoires inhabituelles,
 - signes de déshydratation importants, dont de la somnolence, de la faiblesse, un teint pâle et l'incapacité de s'hydrater,
 - douleur continue et sévère à l'abdomen ou à la poitrine (il pourrait y avoir un risque d'infection pulmonaire, comme une bronchite ou une pneumonie).



Le mal de tête

Le mal de tête, aussi appelé « céphalée de tension », est caractérisé par une sensation de tension dans la boîte crânienne, de légère à intense. La déshydratation, notamment due à la prise de médicaments, à la faim, au stress, au manque de sommeil, au cycle menstruel ou à une soirée trop arrosée, est la cause la plus fréquente de céphalées de tension. Une personne qui souffre d'un mal de tête peut être capable de vaquer à ses occupations ou être complètement paralysée par la douleur. La durée de cette dernière peut varier de 30 minutes à 1 semaine.

ON COMMENCE PAR :

- s'hydrater convenablement (2 litres d'eau par jour, à moins d'une contre-indication) ;
- se reposer dans un endroit calme, sombre et tempéré ;
- se masser la nuque ;
- appliquer des compresses froides sur la nuque et le front ;
- prendre de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène.

ON CONSULTE EN CAS DE :

- maux de tête fréquents ou qui augmentent en intensité ;
- prise de médicaments en vente libre, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène, pendant plus de 48 heures d'affilée sans obtenir de soulagement ;
- mal de tête violent et subit ;
- mal de tête qui s'accompagne de :
 - fièvre durant plus de 72 heures,
 - écoulements nasaux verdâtres (signe d'infection),
 - troubles de la vision ou de la parole, confusion, engourdissement, grande faiblesse, pertes d'équilibre ou perte de conscience,
 - raideurs dans la nuque,
 - vomissements répétés durant plus de 24 heures,
 - douleur inhabituelle à l'œil ou perte de vision,
 - douleurs à l'effort.



La toux

La toux est un symptôme commun du rhume et de la grippe. Certains ont une toux sèche, alors que d'autres ont une toux grasse, c'est-à-dire avec une production de sécrétions. La toux est normale, lorsqu'on contracte un virus : elle permet à l'organisme de nettoyer les voies respiratoires. C'est pourquoi il est déconseillé de prendre des sirops antitussifs, particulièrement le jour. Chez les personnes souffrant de troubles respiratoires, comme l'asthme, la toux a plus tendance à dégénérer. Dans ces cas, l'utilisation d'un bronchodilatateur ou d'un traitement à la cortisone par inhalation peut aider à la soulager.

ON COMMENCE PAR :

- tousser au besoin (sans se retenir) ;
- boire de l'eau, à raison de 2 litres par jour, à moins d'une contre-indication ;
- faire des douches nasales à l'eau saline de 2 à 5 fois par jour ;
- maintenir le taux d'humidité dans la maison entre 40 et 60 % ;
- surélever la tête pour dormir ;
- éviter de fumer et d'être exposé à de la fumée secondaire.

ON CONSULTE EN CAS DE :

- toux qui disparaît et qui revient sporadiquement, en plus d'être persistante ;
- toux qui s'accompagne de :
 - fièvre durant plus de 72 heures,
 - douleur thoracique importante et soutenue,
 - détresse respiratoire (respiration difficile, bruyante ou rapide, souffle court) ;
- toux qui persiste plus de trois semaines ;
- sécrétions verdâtres (signe que le corps a de la difficulté à combattre l'infection) ;
- traces de sang dans les expectorations.

Comment les soigner? Quand consulter?



Les vomissements et la diarrhée

Les vomissements et la diarrhée viennent souvent avec la gastroentérite. Très fréquente l'hiver, cette dernière se résorbe généralement entre 3 et 5 jours. Il est à noter que beaucoup de gens confondent l'intoxication alimentaire et la gastroentérite bactérienne. La véritable intoxication alimentaire est attribuable à l'ingestion de toxines provenant, par exemple, de champignons vénéneux ou de poissons ou mollusques contaminés. Beaucoup plus commune, la gastroentérite bactérienne est, quant à elle, causée par l'ingestion de « mauvaises » bactéries se trouvant souvent dans des aliments mal cuits. Les symptômes de la gastroentérite bactérienne sont semblables à ceux de la gastroentérite virale, mais durent moins longtemps (tout au plus 36 heures).

En ce qui concerne l'indigestion, ses symptômes peuvent s'apparenter à ceux des gastroentérites virale et bactérienne, mais ils disparaissent après quelques heures. Quant à la fameuse tourista, c'est une gastroentérite contractée à l'étranger et provoquée par un virus, par une bactérie ou, dans des cas plus rares, par un parasite.

ON COMMENCE PAR :

- s'hydrater avec une solution d'électrolytes vendue en pharmacie (ex. : Pédialyte) ou une recette maison (voir encadré);
- prendre des antinauséux (ex. : Gravol) et de l'acétaminophène pour les douleurs abdominales qui peuvent accompagner la diarrhée, mais éviter l'ibuprofène et l'acide acétylsalicylique (ex. : Aspirine);
- ne pas prendre d'anti-diarrhéiques (ex. : Immodium), qui bloqueraient le transit intestinal et qui empêcheraient l'organisme d'éliminer le virus ou la bactérie;
- lorsque les vomissements ont cessé depuis environ 4 heures, recommencer graduellement à manger des aliments non sucrés, faibles en gras et en sel (ex. : pâtes alimentaires, céréales santé, riz, légumes cuits, fruits, yogourt et viandes maigres).

ON CONSULTE EN CAS DE :

- vomissements qui durent plus de 48 heures;
- diarrhée qui persiste plus de 1 semaine et qui ne diminue pas dans les 72 heures;
- signes de déshydratation importants, dont de la somnolence, de la faiblesse, un teint pâle et une incapacité de s'hydrater;
- selles noires ou contenant des traces de sang;
- vomissements qui ont l'apparence de grains de café ou qui contiennent des traces de sang;
- douleurs abdominales intenses et qui persistent plus de 2 heures;
- abdomen dur, enflé ou sensible (il pourrait y avoir un risque d'appendicite).

Recette maison de boisson d'électrolytes

- 360 ml (12 oz) de jus d'orange sans sucre ajouté
- 600 ml (20 oz) d'eau bouillie refroidie
- ½ c. à thé de sel

Commencez par boire de petites doses (de 5 à 15 ml toutes les 5 minutes). Lorsque les vomissements diminuent, augmentez à quelques gorgées, à intervalle de 15 à 30 minutes, selon la tolérance.



Les maux de ventre

Beaucoup d'organes se trouvent au niveau de l'abdomen, rendant la cause exacte de la douleur plus difficile à cerner. L'estomac, l'intestin et le foie sont souvent les principaux responsables des maux de ventre, mais il ne faut pas oublier que d'autres organes peuvent être à l'origine des douleurs dans cette région. Par ailleurs, plusieurs problèmes de santé peuvent causer des maux de ventre, de même que des infections virales, comme les gastroentérites. Les maux de ventre doivent être surveillés sérieusement. Ils peuvent être le signe annonciateur d'une appendicite, d'une perforation du tube digestif, d'une pancréatite et de calculs rénaux, entre autres choses.

ON COMMENCE PAR :

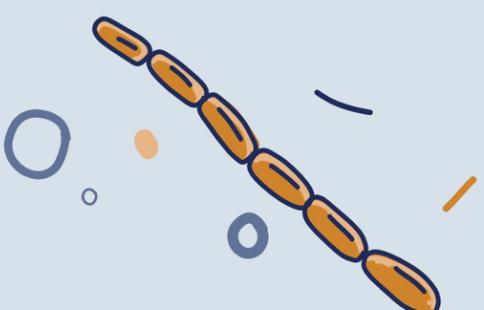
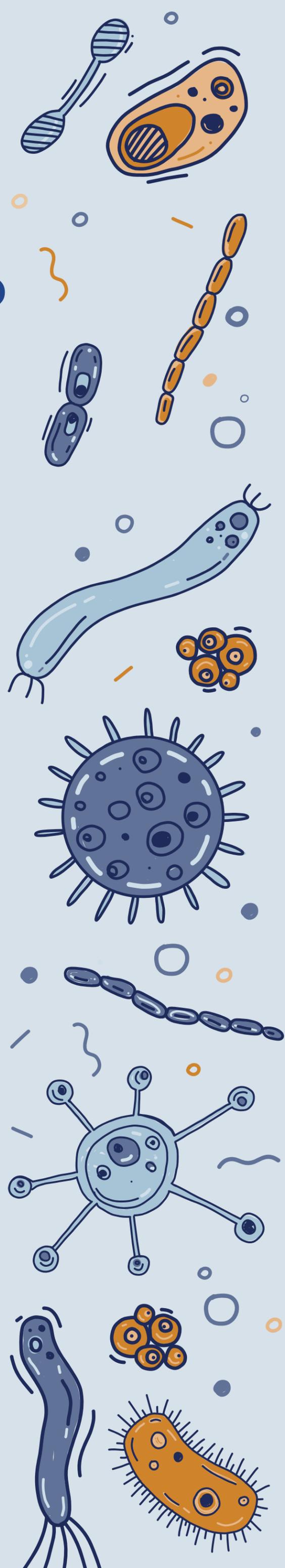
- se poser les questions suivantes :
 - où se situe exactement ma douleur au niveau de l'abdomen (plus en haut, en bas, à gauche, à droite ou au centre)?
 - ma douleur est-elle localisée ou diffuse?
 - ma douleur augmente-t-elle?
 - puis-je être enceinte?
- tenter de déterminer les intolérances alimentaires possibles et les éviter;
- éviter de prendre des laxatifs, des anti-diarrhéiques ou des anti-inflammatoires (comme l'ibuprofène).

ON CONSULTE EN CAS DE :

- douleurs qui disparaissent et qui reviennent sporadiquement, en plus d'être récurrentes;
- douleurs abdominales accompagnées de diarrhée qui durent plus de 1 semaine;
- selles noires ou contenant des traces de sang;
- saignements vaginaux autres que menstruels;
- abdomen dur, enflé ou sensible.

REMERCIEMENTS

Merci à Jason Giroux, infirmier chez Innomar Strategies, et à François Lalande, pharmacien propriétaire de Pharmaprix François Lalande, pour leur précieuse collaboration à cet article.



Bien dans sa tête

Marie-Josée Roy, journaliste

LUMINOTHÉRAPIE: MODE D'EMPLOI

À l'approche de la saison hivernale, nombreux sont ceux dont le moral et le niveau d'énergie se trouvent affectés par le manque d'ensoleillement. Heureusement, il existe une solution pour contrer les symptômes désagréables de la dépression saisonnière: la luminothérapie. Voici ce qu'il faut savoir pour en tirer profit de façon efficace.

Au Canada, environ une personne sur cinq est affectée par la dépression saisonnière. « Les principaux symptômes sont la baisse d'énergie, d'humeur et de plaisir à effectuer les activités régulières durant l'automne et l'hiver. Les gens atteints de dépression saisonnière auront aussi tendance à manger davantage de féculents et de sucre, à prendre du poids et à dormir beaucoup, un peu comme un état d'hibernation », explique la psychologue Marie-Pier Lavoie, qui se spécialise dans la dépression saisonnière et ses traitements.

Mais comment s'assurer que les symptômes ressentis sont bien liés à une dépression saisonnière et non à un autre problème de santé mentale? « Ce qui est propre à la dépression saisonnière, c'est que ses symptômes surviennent de façon récurrente à l'automne pour disparaître de façon naturelle au printemps et à l'été », précise M^{me} Lavoie. La diminution des heures d'ensoleillement qui survient à l'approche de la saison froide a un effet sur la production de mélatonine, une hormone qui influe notamment sur notre humeur et la qualité de notre sommeil. Une diminution dans la production de sérotonine, de même que le manque de lumière auquel doit s'adapter notre rythme circadien, peut aussi occasionner une dépression saisonnière.

Une solution lumineuse

De nombreuses études ont prouvé l'efficacité de la luminothérapie pour contrer les symptômes de la dépression saisonnière. Alors que la lumière naturelle peut atteindre 100 000 lux (unité de mesure de l'éclairement) par un bel après-midi d'été, elle ne dépasse pas 1 000 lux en hiver. La luminothérapie vise donc à remplacer la lumière naturelle par une lumière artificielle qui, en pénétrant dans l'œil, envoie au cerveau des messages chimiques pour stimuler la production d'hormones et mieux réguler le rythme circadien, cette fameuse horloge biologique qui détermine les périodes d'éveil et de sommeil chez les mammifères.

« Chez 80 % des utilisateurs, la luminothérapie apporte une augmentation de l'énergie, une amélioration de l'humeur et un meilleur sommeil. La lumière vive amène notre horloge biologique à se synchroniser. C'est un peu comme un signal qui permet de dire à notre corps de se réveiller », affirme M^{me} Lavoie.

Pour en faire bon usage

Tout d'abord, il faut savoir que toutes les lampes ne conviennent pas à la luminothérapie. Passer 30 minutes sous une ampoule domestique ne contribuera aucunement à améliorer votre humeur: le modèle choisi doit être spécifiquement destiné à la luminothérapie. Bien qu'il existe différents modèles sur le marché, il est préférable de choisir une lampe dotée d'une puissance de 10 000 lux. Un modèle de 2 000 lux sera peut-être plus abordable à l'achat, mais il nécessitera un temps d'exposition cinq fois plus long.

De plus, l'appareil doit diffuser une lumière blanche et posséder un grand champ lumineux. « Souvent, les lampes moins chères sont fabriquées avec des DEL (diodes électroluminescentes), qui peuvent être dommageables pour la rétine, lorsqu'elles sont utilisées de façon régulière », révèle la psychologue, qui recommande une exposition quotidienne variant entre 30 et 45 minutes. « L'idéal est d'utiliser la luminothérapie au réveil, donc le matin, précise-t-elle. On doit rester 30 minutes à environ 30 cm de l'appareil afin que la lumière puisse atteindre nos yeux. On garde donc les yeux ouverts durant le traitement, mais il n'est pas nécessaire de fixer la lampe. Certains vont consulter leurs courriels, manger, se maquiller ou lire. »

LES LAMPES À LUMIÈRE BLEUE: AUSSI EFFICACES ?

On trouve sur le marché des lampes de luminothérapie à lumière bleue, souvent plus compactes et plus abordables que celles à lumière blanche. Les fabricants de ces nouveaux modèles affirment qu'il n'est pas obligatoire de s'exposer au spectre complet de la lumière blanche et que la lumière bleue exerce une influence suffisante. Cependant, aucune étude n'a encore prouvé l'efficacité de ces modèles dans le traitement de la dépression saisonnière.

Le traitement doit débuter en septembre et se poursuivre tout au long de l'hiver, soit jusqu'à ce que les journées aient suffisamment rallongé. Il n'est pas rare que les adeptes de luminothérapie ressortent leur lampe au cours de la saison estivale, lorsque le soleil n'est pas au rendez-vous pendant quelques jours d'affilée.

Un risque pour la santé ?

La luminothérapie ne présente aucun danger pour la santé, mais les personnes aux prises avec une maladie oculaire, de même que les personnes âgées, devraient consulter un spécialiste de la santé avant de commencer un traitement. « Les gens souffrant de maladies oculaires graves telles que le glaucome ou la dégénérescence maculaire ne peuvent pas utiliser ce type de traitement. De plus, la luminothérapie n'est pas recommandée lorsqu'on prend un médicament qui nous rend photosensibles », rappelle M^{me} Lavoie.

Quelques effets secondaires, comme des maux de tête, une sécheresse oculaire ou de l'agitation, peuvent être ressentis au cours des premières semaines de traitement. Il suffit habituellement de réduire légèrement le temps d'exposition pendant quelques jours afin de permettre au corps de mieux s'adapter. « Vous pouvez également éloigner la lampe et la rapprocher graduellement à 30 cm de vous au fil des séances », conseille la psychologue. Les effets secondaires, généralement peu prononcés, disparaîtront avec le temps.

✦ **Pour obtenir plus d'informations, rendez-vous sur le site Web de Marie-Pier Lavoie: dusoleilpleinlatete.com**

LE SKI DE FOND : UN CLASSIQUE À (RE)DÉCOUVRIR

Longtemps remis aux oubliettes, le ski de fond connaît un essor important ces dernières années, et avec raison ! En plus d'être une excellente activité cardiovasculaire, c'est un sport facile à pratiquer et qui permet de profiter des beaux paysages d'hiver. Vous n'êtes toujours pas convaincu ? Lisez ce qui suit.

Le ski de fond est un sport qui se pratique autant en solitaire, en couple, en groupe qu'avec les enfants. Et ce qui est formidable, dans le cas de cette discipline, c'est que vous n'avez pas besoin d'être un professionnel pour vous amuser ! Il est en effet possible de faire du ski de fond de manière autonome dès la première sortie, et ce, même pour les tout-petits.

Néanmoins, si vous êtes du type orgueilleux ou perfectionniste, vous pouvez aisément dénicher quelques techniques sur Internet avant de vous lancer (entre autres à skidefondquebec.ca). Sinon, demandez à un proche qui s'y connaît de vous enseigner quelques notions de base ou offrez-vous un cours d'initiation.

Un sport abordable

Avantage non négligeable, le ski de fond est beaucoup moins onéreux que le ski alpin, autant en ce qui concerne les droits d'accès aux pistes que l'achat d'équipement (skis, bottes, fixations et bâtons). À ce propos, sachez qu'il existe plus d'une sorte de skis, dont ceux avec écailles et ceux nécessitant un fartage. Bien que les skis à écailles aient l'inconvénient d'être un peu moins rapides en glisse, ils sont très pratiques si vous n'avez pas envie de vous compliquer la vie avec le fartage.

Si vous souhaitez faire un essai avant d'investir, plusieurs magasins d'articles de sports et la plupart des centres de ski de fond offrent la location d'équipement à faible coût. Celle-ci est même gratuite pour les enfants dans les huit parcs de la Sépaq où il est possible de pratiquer le ski de fond. Une autre bonne chose à savoir : plusieurs centres de ski de fond prêtent gratuitement des chariots de glisse pour transporter les enfants qui ne sont pas en âge de skier.

ALLIER SKI DE FOND ET VACANCES HIVERNALES

De nombreux parcs municipaux et régionaux proposent cette activité, bien souvent dans des cadres naturels exceptionnels. Vous pouvez y faire des randonnées de longueur variable, que ce soit une heure, une demi-journée ou plus. Pour les plus aventureux, des randonnées de plusieurs jours, où vous séjournerez dans des chalets ou des refuges, sont également possibles. À noter que dans les centres du réseau Sépaq, cet hiver, l'accès aux sentiers de ski de fond est gratuit pour les clients en hébergement.

Par ailleurs, si les membres de votre famille ne s'entendent pas sur le type de ski à pratiquer, souvenez-vous qu'un grand nombre de centres de ski alpin tracent également des pistes de ski de fond.

Comment s'habiller ?

Pour apprécier votre expérience sans avoir ni trop chaud ni trop froid, il est recommandé de superposer vos vêtements en trois couches. Ainsi, vous pourrez retirer ou remettre une épaisseur au besoin.

La couche de base, en contact direct avec la peau, a pour mission de vous garder bien au sec. Celle-ci devrait idéalement être composée de laine de mérinos. La couche intermédiaire fait, quant à elle, office d'isolant afin d'emprisonner la chaleur corporelle. On pense ici aux vestes polaires. Puis, la couche externe, un manteau imperméable et coupe-vent, vous protégera des intempéries. Pensez aussi à bien vous protéger la tête, de même que les extrémités, soit les oreilles, les mains et les pieds.

Un sport aussi bon pour le corps que pour l'esprit

Étant un sport d'endurance, le ski de fond est bénéfique pour votre système cardiovasculaire. Côté musculature, cet exercice tonifie plusieurs groupes de muscles (fessiers, quadriceps, ischiojambiers et mollets, mais aussi abdominaux, de même que muscles du dos, des bras et des épaules) et, à force de pratique, il a le pouvoir d'affiner la silhouette de façon significative.

Aussi profitable pour la santé que la course à pied, le ski de fond est toutefois beaucoup moins dommageable pour les articulations grâce à ses déplacements glissés. Puis, n'impliquant aucun impact avec le sol, cette discipline est très sécuritaire pour le dos. En plus, la faible pente des pistes rend ce sport plus sécuritaire que le ski alpin.

Puisque le ski de fond se pratique en plein air, dans un environnement tranquille et sain, il permet aussi d'aérer l'esprit et de calmer le stress. Voilà donc une belle façon de s'accorder un répit, loin de la routine et au cœur des paysages hivernaux aux beautés trop souvent sous-estimées.

DEUX TECHNIQUES DIFFÉRENTES

LE PAS DE PATIN

Cette technique, aussi appelée « style libre », consiste à faire des mouvements se rapprochant de ceux que vous effectuez lorsque vous faites du patin à glace ou à roulettes.

LE MODE CLASSIQUE

Relativement proche de la marche, cette technique, aussi appelée « pas alternatif », vous permet d'avancer en faisant glisser d'abord un ski, puis l'autre, en alternance. Le mode classique est plus facile à maîtriser pour les débutants.



« Mon enfant a des difficultés importantes avec sa motricité fine. »

NOUS AVONS BESOIN DES CONSEILS D'UN EXPERT. »



1 800 807-2433 24/7 • SANS FRAIS

CONSTRUIRE
en santé

Votre programme, votre santé.

QUAND LE RITALIN DEVIENT UNE DROGUE POUR MIEUX ÉTUDIER



Exit le café et les boissons énergisantes! De nos jours, un nombre inquiétant d'étudiants ont plutôt recours aux psychostimulants, comme le Ritalin, pour mieux réussir à l'école. Que faut-il savoir à propos de cette tendance préoccupante, et comment doit-on aborder le sujet avec son enfant?

Le méthylphénidate (ex. : Ritalin) et l'amphétamine (ex. : Adderall), des médicaments habituellement prescrits à des personnes aux prises avec un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), sont aujourd'hui consommés sans ordonnance par des étudiants sans TDAH pour leurs divers effets cognitifs. « Après avoir ingéré la pilule "magique", on peut rester éveillé et très concentré durant environ quatre à six heures. Par ricochet, notre faculté de rétention de l'information s'en voit décuplée », explique la neuropsychologue Johanne Lévesque.

Un problème de société

Alors que notre société est plus que jamais axée sur la performance, il n'est pas étonnant que les jeunes ressentent la pression de la réussite. Une pression particulièrement palpable dans des milieux universitaires très compétitifs, comme les facultés de médecine et de droit. « En consultation, je reçois beaucoup de jeunes provenant de ces domaines, bien qu'ils ne soient pas les seuls aux prises avec ce problème. La pression est parfois si forte que certains étudiants n'hésitent pas à dépenser de 30 à 50 \$ par comprimé (acheté sur le marché noir) alors qu'ils sont déjà criblés de dettes », soutient M^{me} Lévesque.

Banalisation, la consommation de psychostimulants (prescrits ou non) fait désormais partie du paysage collégial et universitaire. « Le problème est tel que plusieurs étudiants finissent par y succomber simplement parce qu'ils se sentent désavantagés comparativement à ceux qui en consomment », déplore M^{me} Lévesque.

Les risques

Bien que les avantages de tels médicaments puissent tenter les étudiants souhaitant passer à travers une fin de session plus facilement, par exemple, la prise de ces substances n'est pas sans risques. Parmi les effets secondaires possibles, notons l'augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle, ce qui est potentiellement dangereux pour les gens souffrant de troubles cardiaques.

« Ce qui est problématique avec le fait de consommer des médicaments sans ordonnance, c'est, d'une part, de prendre des substances dont on ignore la provenance et qui peuvent poser un risque pour notre santé. D'autre part, on risque de prendre des doses trop élevées », poursuit la neuropsychologue.

MON ENFANT CONSOMME-T-IL ?

En tant que parent, vous avez tout intérêt à amorcer le dialogue sur le sujet avec votre enfant. En vous montrant très ouvert, n'hésitez pas à vous informer régulièrement de l'état d'esprit de votre jeune durant ses études. Est-il stressé? A-t-il trop de travail? Comment perçoit-il l'importance de ses résultats scolaires? Comment gère-t-il son temps? Comment pourriez-vous l'épauler?

Mentionnez-lui que vous êtes au courant que beaucoup de jeunes prennent des psychostimulants et parlez-lui des risques reliés à de telles habitudes. Demandez-lui ce qui pourrait éventuellement le pousser à en consommer et soyez attentif à ses réponses. Faites-vous rassurant et rappelez-lui que ses efforts, sa personnalité et ses forces lui permettront tout autant de se distinguer que ses résultats scolaires.

Si votre jeune souffre bel et bien d'un problème de consommation, essayez de ne pas dramatiser la situation. Restez présent et disponible pour lui et amenez-le à considérer l'aide d'un professionnel, comme un psychologue ou un neuropsychologue.

Les psychostimulants créent-ils de la dépendance ?

Les consommateurs « occasionnels » de psychostimulants ne développeront pas nécessairement de dépendance physique à ce type de médicaments. Toutefois, les risques de développer une dépendance psychologique sont bien réels. Un peu à la manière d'un athlète qui se drogue, l'étudiant ayant recours aux psychostimulants s'habitue rapidement à la « supervision » de lui-même.

Selon le psychologue Paul Loubier, les étudiants en proie à l'anxiété seront davantage tentés de consommer ces médicaments et ils seront par conséquent plus à risque d'en devenir psychologiquement dépendants. « L'anxiété, c'est la difficulté à tolérer l'incertitude. L'enfant qui est souvent stressé et qui se met constamment en doute sera certainement plus vulnérable », précise-t-il.

Améliorer sa concentration... naturellement

Voici trois moyens efficaces pour améliorer sa concentration naturellement, selon la neuropsychologue Johanne Lévesque.

L'activité physique : Chaque jour, on s'assure de bouger durant au moins 30 minutes. Il n'y a rien de mieux pour améliorer l'attention !

Les systèmes de récompenses : Après quelques heures d'étude, on se permet une gâterie, comme une pointe de tarte, 15 minutes de jeux vidéo ou une visite sur les réseaux sociaux.

L'absence de distractions : On met son téléphone de côté ! C'est probablement la pire des distractions, de nos jours.

