

On aura tout vu!
**LES FAUSSES
NOUVELLES ET
LE CORONAVIRUS**

Bien dans sa tête
**LES TROUBLES
DE STRESS POST-
TRAUMATIQUE**

1, 2, 3, bougez!
**GYMS URBAINS :
S'ENTRAÎNER
DEHORS**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 19 | Numéro 4 | **AUTOMNE 2020**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction



En quête de bien-être

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Devenez des pros du vide-frigo !	
ON AURA TOUT VU!	4
Les fausses nouvelles et le coronavirus	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Coronavirus : les troubles de stress post-traumatique sont en hausse	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
Les gyms urbains : s'entraîner dehors... gratuitement !	
ÊTRE PARENT	8
La gestion des conflits à la maison : une affaire de famille !	
LES FINS MAUX DE BOB	8

Les associations patronales et syndicales de l'industrie de la construction du Québec déterminent le règlement encadrant les avantages sociaux.

Associations et corporations



Syndicats



Mot du Comité

L'automne est arrivé, et malheureusement, la COVID-19 court toujours. Ces derniers mois, notre société a beaucoup changé et nous devons continuer à nous adapter. Prendre soin de notre santé physique, psychologique et émotionnelle doit continuer de figurer parmi nos priorités, et c'est en ce sens que nous avons préparé ce numéro pour vous.

Selon une récente enquête, le trouble de stress post-traumatique a augmenté de façon significative chez la population canadienne depuis le début de la pandémie. La journaliste Amélie Cournoyer décrit le phénomène dans la chronique « Bien dans sa tête ». Selon cette même étude pilote, 53 % des répondantes et des répondants sont conscients d'avoir été exposés à au moins une fausse nouvelle à propos du coronavirus. L'article « On aura tout vu ! » concerne cette désinformation, qui expliquerait d'ailleurs en partie l'augmentation du stress et de l'anxiété au sein de la population.

Une autre source de stress potentielle se trouve directement dans nos foyers. Puisque la plupart d'entre nous n'ont jamais passé autant de temps en famille que ces derniers mois, cela augmente inévitablement le nombre de conflits familiaux. Une psychologue nous suggère des moyens de mieux les gérer. Également, depuis le début du confinement, beaucoup de Québécoises et de Québécois se sont (re)mis à cuisiner. La nutritionniste Judith Blucheau nous propose plusieurs idées pour récupérer les restants de nourriture qui se trouvent dans le frigo.

Finalement, alors que les gyms intérieurs étaient fermés, le printemps dernier, les circuits d'entraînement dans les parcs ont littéralement été pris d'assaut par les amateurs d'exercice physique. La chronique « 1, 2, 3, bougez ! » fait un zoom sur ces « modules de jeux » extérieurs pour adultes, qui ont de quoi rendre les enfants jaloux !

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

Nathalie Fréchette, directrice des avantages sociaux à la CCQ

COLLABORATEURS

Valérie Belzile, 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

Dominic Robert – A.E.C.Q.
Marie-Claude Tremblay – A.P.C.H.Q.
René Turmel – A.C.R.G.T.Q.
Amina Arbia – A.C.Q.
Andréanne Robitaille – A.C.Q.

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier – CSN-Construction
Styve Grenier – FTQ-Construction
Carl Dufour – CSD-Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQ/MCI

RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum, ainsi que Caroline Guy, conseillère en relations publiques à la CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum
© Images : stock.adobe.com

RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum, 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.

Saviez-vous que...



Amélie Cournoyer, journaliste

PARLER DANS SON SOMMEIL N'EST PAS TOUJOURS SANS DANGER

Selon une étude menée en 2010, 66 % de la population parle dans son sommeil, que ce soit un charabia incompréhensible ou des phrases cohérentes. Appelé « somniloquie », ce trouble est la plupart du temps sans danger ni conséquence, surtout s'il se produit depuis l'enfance. Mais lorsqu'elle survient subitement et à un âge avancé (50 ans et plus), la somniloquie peut être le signe d'une maladie plus grave, telle que la maladie de Parkinson. Il est alors recommandé de consulter. Il en va de même si elle s'accompagne de cauchemars récurrents, d'apnée du sommeil ou de ronflements. (Source : maxisciences.com.)

L'EXERCICE PHYSIQUE ET LA FIÈVRE

Les sportifs amateurs peuvent croire que suer un bon coup leur permettra d'éliminer plus rapidement leur grippe... Mais c'est tout le contraire ! Les efforts physiques peuvent aggraver l'infection. Si vous faites de la fièvre, il est donc déconseillé d'enfiler vos chaussures de sport pour faire de l'activité physique. Quant au coronavirus, il n'y a pas encore de données comparables, mais il faut rester prudent en évitant les efforts intenses, préviennent les spécialistes. Ceux-ci recommandent même d'attendre de 7 à 10 jours après la disparition des symptômes avant de reprendre le sport. (Source : lefigaro.fr.)

LE VIN ROUGE ET LES MAUX DE TÊTE

Vous croyez que votre mal de tête, au lendemain d'avoir bu du vin rouge, est causé par les sulfites... Détrompez-vous ! Votre mal de tête serait plutôt dû à des molécules qui se forment naturellement dans le vin lors de sa fermentation, comme l'éthanol, les tanins ou l'histamine. Cela dit, 1 personne sur 100 souffre bel et bien d'une sensibilité aux sulfites, qui occasionne des réactions s'apparentant à une allergie : troubles digestifs, difficultés respiratoires ressemblant à de l'asthme, rougeurs cutanées et, dans de très rares cas, choc anaphylactique. En plus du vin, les personnes sensibles aux sulfites doivent éviter la bière et les autres aliments qui en contiennent, tels que les fruits séchés, les jus de fruits et de légumes, les condiments, les fruits et légumes congelés et en conserve, les frites et les céréales. (Source : lactualite.com.)



SOUFFREZ-VOUS DE TEXTONITE ?

Saviez-vous que plus de 20 % des propriétaires de téléphone intelligent disent consacrer de 2 à 4 heures par jour à l'envoi de messages ? L'utilisation en hausse constante de nos téléphones intelligents entraîne chez plusieurs une tendinite du pouce, qui a été baptisée « textonite ». Pour la prévenir, faites une pause de votre téléphone intelligent toutes les 30 minutes afin de vous décontracter les mains et les doigts, en pétrissant une balle en mousse, par exemple. Pensez aussi à utiliser la commande vocale de votre appareil pour rédiger vos textos et vos courriels. Si vous ressentez de la douleur à la base du pouce et du poignet, des engourdissements ou une diminution de la poigne, il importe de consulter un professionnel de la santé sans tarder. (Source : irbms.com.)

LE KOMBUCHA EST SÉCURITAIRE, MAIS...

De plus en plus populaire, le kombucha est une boisson fabriquée à base de thé, de sucre et d'une membrane caoutchouteuse surnommée la « mère de kombucha ». Cette dernière se compose de bactéries et d'autres microorganismes qui sont responsables de la fermentation de la boisson. Quiconque a déjà vu la très peu ragoûtante « mère de kombucha » s'est probablement demandé si la boisson était potentiellement dangereuse à consommer. Si c'est votre cas, rassurez-vous. Au terme d'une étude d'un an réalisée sur plusieurs kombuchas commerciaux, l'Agence canadienne d'inspection des aliments a conclu que le produit était sécuritaire à la consommation. Cela dit, une revue des articles publiés en 2019 dans *Annals of Epidemiology* a révélé qu'il n'existait pour le moment aucune preuve scientifique solide quant à ses bienfaits sur la santé. (Source : quebecscience.qc.ca.)



Les pieds dans les plats

Judith Blucheau, Dt. P., nutritionniste



DEVENEZ DES
PROS DU
VIDE-FRIGO!

Que faire de vos restants...



... de fruits et de légumes ?

Les surplus de légumes feront une excellente sauce tomate maison. C'est simple : hachez oignons, champignons, poivrons, courgettes et fines herbes, et chauffez le tout dans une casserole avec des tomates broyées et de la pâte de tomates. Servez la sauce sur des pâtes, accompagnée de crevettes, de dinde hachée ou de cubes de tofu pour préparer un repas équilibré.

Préparez un pesto maison avec vos surplus de fines herbes, de chou frisé, de roquette ou d'épinards. Rehaussez la préparation en ajoutant des olives Kalamata, des tomates séchées ou des pignons de pin. Conservez le pesto au congélateur dans un bac à glaçons.

Vous n'arrivez pas à bout de votre sac de pommes de terre ? Coupées en petits bâtons et arrosées d'un filet d'huile, elles feront d'excellentes frites cuites au four. Utilisez le surplus de patates pilées de la veille pour préparer en un tournemain un pâté chinois ou un pâté au saumon. Coupez les restants de pommes de terre bouillies en petits cubes et faites-les dorer à la poêle pour obtenir de savoureuses patates à déjeuner.

Avant de presser un citron ou une lime afin d'en retirer le jus, récupérez le zeste et congelez-le pour ensuite aromatiser vos pâtes, vos *smoothies* et vos salades de fruits.

Réduisez en purée les fruits qui ont perdu de leur fraîcheur pour en faire un yogurt glacé ou cachez-les dans un crumble.



... de fromages ?

Les restants de fromages frais sont très faciles à cuisiner : mélangez des perles de bocconcini à des fruits coupés ; combinez du feta à vos trempettes maison à base de yogurt ; ajoutez du chocolat noir fondu à de la ricotta pour en faire une tartina originale. Un restant de bleu ? Déposez-le sur une poitrine de poulet grillé. Farcissez vos boulettes de bœuf avec du fromage de chèvre pour rehausser le goût de vos burgers.



... de viandes et de poissons ?

Vous avez fait cuire un gros poulet et ne savez que faire de tous les restants ? Placez des morceaux de poitrine dans un pita garni de sauce tzatziki et de laitue pour le lunch du lendemain, déposez des lanières sur une pizza maison ou ajoutez-les à votre salade César pour briser la routine.

Ajoutez les surplus d'aiglefin à un taco, le saumon cuit à une sauce crémeuse et les crevettes à une salade de couscous.



... de pain ?

Les baguettes un peu rassises sont idéales pour concocter une délicieuse strata ou différentes variantes de pain perdu. Les pitas secs font d'excellentes pointes de croustilles cuites au four et les restes de pain de mie se transforment en un rien de temps en pain doré pour le déjeuner, en croûtons pour les salades ou en chapelure maison.

Le confinement du printemps dernier a inspiré plusieurs Québécois et Québécoises à cuisiner davantage. Or, l'achat de nombreux ingrédients occasionne souvent beaucoup de restants... Que faire de tous ces surplus ?

Pour maximiser vos emplettes, apprenez à confectionner de délicieux mets avec les aliments qui « traînent » dans votre cuisine.

Les essentiels en cuisine

Il y a plusieurs aliments passe-partout qui vous permettront de transformer n'importe quel restant en un festin éblouissant. Pour ce faire, veillez à toujours avoir sous la main :



Des œufs : C'est l'aliment dépanneur numéro un ! Préparez omelettes, quiches et frittatas en y incorporant tous vos restants pour créer de délicieux « touskis » !



Du lait, du yogurt nature et du fromage : Ce sont les aliments de base de plusieurs recettes. Et saviez-vous que le fromage se congèle ? Râpez-en une partie afin de toujours avoir sous la main du fromage prêt pour un gratin.



Du riz, des pâtes et du quinoa : Créez rapidement des salades-repas ou des pokés en les mélangeant à une variété de légumes, puis à une source de protéines (ex. : poulet, poissons, légumineuses) de votre choix.



Des conserves : Gardez en réserve des conserves de thon, de saumon et de légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges) pour vous dépanner. Les conserves de tomate permettent, quant à elles, de réaliser un grand nombre de recettes où l'on peut utiliser plus d'un restant, comme la sauce à spaghetti, le chili et le macaroni à la viande.



Des noix et des graines non salées : Celles-ci apporteront du croquant à vos recettes de muffins et à vos salades.



Des huiles végétales : Conservez une variété d'huiles (ex. : olive, canola, tournesol, sésame) pour faire cuire vos aliments à la poêle et préparer vos vinaigrettes.



Des fruits et légumes surgelés : Ils sont pratiques quand vous êtes à court de légumes frais... ou de temps !



Glouton : un annuaire de recettes intelligent

Connaissez-vous Glouton ? Ce site Web (glouton.ca) vous donnera des idées de repas à partir d'un ou de plusieurs ingrédients que vous souhaitez cuisiner, et ce, parmi un répertoire de plus de 17 000 recettes.



LES FAUSSES NOUVELLES ET LE CORONAVIRUS

COMMENT DISTINGUER LE VRAI DU FAUX ?

Depuis le début de la pandémie, les fausses nouvelles, aussi appelées « *fake news* », se multiplient à une vitesse fulgurante, alors que des milliers, voire des centaines de milliers d'internautes de partout dans le monde n'hésitent pas à les relayer sur leurs réseaux sociaux. Comment repérer l'information mensongère ? À quelles sources peut-on se fier ?

« Les masques provoquent l'hypoxie cérébrale. » « Le coronavirus n'est pas dangereux, puisqu'il est peu mortel et qu'il ne tue que les personnes âgées ou les gens déjà malades. » « Il y a un lien étroit entre la technologie 5G et la pandémie. » « La chaleur de l'été tue le virus. » « L'hydroxychloroquine guérit la COVID-19. » Voilà quelques exemples de fausses nouvelles qui ont fait couler beaucoup d'encre au cours des derniers mois.

Semant le doute dans l'esprit de plusieurs, la désinformation liée au coronavirus ébranle la confiance envers nos dirigeants et entrave les mesures gouvernementales pour contrer l'épidémie et pour assurer la santé de la population. Tout comme la pandémie de COVID-19, l'« infodémie » (l'épidémie de fausses nouvelles) est elle aussi bien réelle.

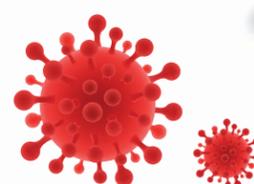
De fausses nouvelles ou des demi-vérités manipulées ?

Selon les observations effectuées par M. Jean-François Cliche depuis le début de la pandémie, il existe deux grands types de fausses nouvelles. « Tout d'abord, on trouve la nouvelle complètement factice, créée de toutes pièces, plus facilement démasquable à cause de son caractère farfelu et de ses allégations exagérées. » Un bon exemple de ce type de fausses nouvelles est celui de Bill Gates, qui a été accusé de vouloir implanter des puces électroniques aux gens à l'aide d'un vaccin afin de contrôler l'humanité. Les auteurs de ce genre de fausses nouvelles n'hésitent pas à utiliser des citations et des extraits vidéo pris hors contexte ou à produire des montages photo compromettants, par exemple.

« Ensuite, il y a la fausse nouvelle tirée de faits réels, mais qui a été manipulée pour construire une tout autre réalité. Celle-ci peut soulever le doute chez un plus grand nombre de personnes, car elle demeure crédible. C'est ce type de fausses nouvelles qu'on voit le plus souvent sur les réseaux sociaux », met en garde le journaliste. Un exemple ? Dès les premières semaines de la crise, on rapportait que le virus s'était « échappé » d'un laboratoire de Wuhan. « Il est vrai qu'à Wuhan se trouve un laboratoire à haute sécurité et que le gouvernement chinois n'est pas un modèle de transparence, mais toutes les analyses scientifiques du virus pointent vers une origine naturelle et non vers une conception en laboratoire », dément-il.

Pourquoi les fausses nouvelles nous envahissent-elles plus que jamais ?

L'incertitude qui caractérise la pandémie a grandement profité aux auteurs de fausses nouvelles. Selon le psychologue Pierre Faubert, cette situation sans précédent amène les gens plus anxieux et vulnérables à croire davantage à la désinformation qui vagabonde sur le Web. « N'importe quelle crise exacerbe le caractère des gens. Si on est anxieux, on va devenir plus anxieux. Si on est déprimé, on va devenir plus déprimé », précise-t-il.



Comment reconnaître les fausses nouvelles ?

Vous faites défiler votre fil d'actualité Facebook et vous repérez une nouvelle qui vous semble douteuse ? Les étapes suivantes vous aideront à mieux évaluer la véracité de celle-ci.

1

Effectuez une recherche sur le site Web de Radio-Canada, pour savoir si le sujet en question y a été couvert. Par exemple, si vous cherchez à savoir si le coronavirus est une arme biologique, entrez sur Google « radio-canada.ca coronavirus arme biologique ». Vous avez ainsi de bonnes chances de trouver une réponse éclairante, car l'équipe de journalistes des Décrypteurs, qui mène une lutte contre la désinformation, passe l'Internet au peigne fin dans le but de démasquer les internautes fautifs et de déboulonner les mythes.

2

Comparez l'information avec celle qui se trouve sur les sites des autorités en matière de santé publique. Puisque beaucoup de fausses nouvelles portent sur les façons de se protéger du virus ou de le traiter, vérifiez l'information qui se trouve sur les sites Web de l'Organisation mondiale de la Santé, de l'Agence de la santé publique du Canada ou du gouvernement du Québec, entre autres. Fiez-vous uniquement aux recommandations de ces derniers.

3

Utilisez des outils permettant de vérifier la fiabilité de l'information et des sites Web. Vous trouverez de l'information et des blogues consacrés à la vérification des faits (*fact-checking*) ainsi que des moteurs de recherche vous permettant de vérifier la fiabilité d'une nouvelle ou d'un site Web sur les sites suivants :

- **Radio-Canada** : ici.radio-canada.ca/decrypteurs
- **Agence Science-Press** : sciencepresse.qc.ca/covid-19
- **Agence France-Press** : factuel.afp.com
- **Journal Le Monde** : lemonde.fr/verification
- **International Fact-Checking Network** : poynter.org

Mésinformation, désinformation et information malveillante : quelle est la différence ?

Un récent document* préparé par l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) explique clairement ce qu'on entend par chacun de ces termes.

- **Mésinformation** : Diffusion de fausses informations sans intention de nuire (ex. : quand votre proche partage une fausse nouvelle sur Facebook en pensant bien faire).
- **Désinformation** : Diffusion de fausses informations dans l'intention de nuire (une fausse nouvelle en tant que telle).
- **Information malveillante** : Information authentique diffusée dans le but de nuire, souvent en rendant publiques des informations destinées à rester privées (ex. : divulgation de courriels confidentiels, partage de photos ou de vidéos intimes sans consentement).

Les réseaux sociaux sont les principaux vecteurs de transmission de la désinformation. Avec Facebook, Twitter, Instagram, YouTube et compagnie, les auteurs de fausses nouvelles s'en donnent à cœur joie pour propager leurs messages insidieux. Ceux-ci comptent sur les utilisateurs de ces plateformes pour partager leurs nouvelles dans leur réseau d'amis ou d'abonnés. Plusieurs sont parvenus à leurs fins, leurs nouvelles ayant fait boule de neige durant la pandémie.

L'OCDE rapporte que les réseaux sociaux sont la source de 88 % de la mésinformation. En plus de compter sur le relais de l'information sur les fils d'actualité, les auteurs de fausses nouvelles utilisent les services de messagerie, comme WhatsApp et Facebook Messenger, sur lesquels les modérateurs de contenu n'ont aucun contrôle. Quant aux entreprises propriétaires des réseaux sociaux, elles sont bien conscientes du problème, qu'elles tentent d'enrayer tant bien que mal. Or, leurs technologies de modération ne pouvant pas tout filtrer, elles comptent aussi sur leurs utilisateurs pour signaler des publications suspectes ou qui contreviennent aux règlements de leur communauté.

* *Transparence, communication et confiance : Le rôle de la communication publique pour combattre la vague de désinformation concernant le nouveau coronavirus* (juillet 2020).

À qui se fier ? De qui se méfier ?

Les grands médias, dont la réputation est bien établie, présentent généralement une information fiable, vérifiée et vérifiable, tout en étant objective. « Au Québec, vous pouvez faire confiance notamment à *La Presse*, à Radio-Canada et au *Devoir*. Cependant, méfiez-vous des nouvelles glorifiant la "santé naturelle", celles où des médecins ou des professeurs contredisent les propos de leurs pairs ou qu'ils semblent les seuls à croire en leurs théories », recommande M. Cliche.

Puis, soyez assuré et assurée qu'une nouvelle importante sera reprise par plusieurs grands médias. « Si vous avez lu une nouvelle percutante et qu'elle n'est mentionnée que sur un site que vous ne connaissez pas, il est permis de remettre en question sa crédibilité », ajoute le journaliste. L'information qui incite à se méfier de la science et des médias doit également soulever le doute, tout comme celle qui transpire le conspirationisme. « Surtout, ne gobez pas tout ce que vous voyez sur Facebook et YouTube », insiste-t-il. Bref, contre la désinformation, le discernement est de mise.

Partager ou ne pas partager, telle est... l'hésitation

En cas de doute, mieux vaut s'abstenir. Les fausses nouvelles voyagent beaucoup plus vite que les articles qui les démentent, alors il est difficile de revenir en arrière et de réparer les pots cassés une fois qu'elles sont lancées.

Un membre de votre entourage a relayé une fausse nouvelle sur ses réseaux sociaux ? Signalez-le-lui rapidement en usant de tact et de doigté, car cette personne n'avait probablement pas de mauvaise intention au départ. Évitez de lui indiquer son erreur dans les commentaires ; communiquez plutôt personnellement avec elle. Puis, n'hésitez pas à lui envoyer de l'information pertinente et vérifiée qui viendra remettre les pendules à l'heure. Après tout, la lutte contre les fausses nouvelles commence par une meilleure connaissance !

CORONAVIRUS : LES TROUBLES DE STRESS POST-TRAUMATIQUE SONT EN HAUSSE

Près de 10 % des Canadiens et des Canadiennes auront un trouble de stress post-traumatique (TSPT) au cours de leur vie. Un nombre qui devra sûrement être revu à la hausse durant les prochains mois ou les prochaines années à cause de la pandémie de COVID-19. Mais qu'est-ce que le TSPT, au juste? Et quel est le rôle de la pandémie dans le développement de ce problème de santé mentale?



Cauchemars et pensées envahissantes liés à l'événement traumatique, évitement de tout ce qui rappelle le trauma, anxiété élevée, état d'hypervigilance... « Les gens qui souffrent d'un trouble de stress post-traumatique ont vécu un événement traumatique qui a menacé directement leur vie ou leur intégrité physique, ou alors ils en ont été témoins ou ont appris que c'est arrivé à un proche », précise Sophie Lacerte, psychologue en clinique privée et au Centre d'étude sur le trauma de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.

Des symptômes de TSPT peuvent donc apparaître à la suite d'un accident de la route ou de travail, d'une agression physique ou sexuelle ou d'une catastrophe naturelle, par exemple. Et la pandémie de coronavirus ainsi que les mesures de distanciation physique viennent s'ajouter à la liste...

Un virus angoissant

Selon les résultats préliminaires d'une enquête canadienne sur les impacts psychosociaux de la COVID-19, qui a été menée en avril dernier, 26 % de la population adulte présente des symptômes du trouble de stress post-traumatique en lien avec le coronavirus. « Les personnes qui rapportent le plus de symptômes sont celles qui ont peur de contracter le coronavirus ou que leur famille soit infectée », indique celle qui a dirigé l'étude, la D^{re} Mélissa Généreux, professeure-chercheuse en santé publique et en médecine préventive à l'Université de Sherbrooke.

L'autre groupe qui a rapporté plusieurs symptômes de TSPT comprend les gens qui se sont sentis stigmatisés depuis le début de la crise, que ce soit à cause de leur origine ethnique (comme les Asiatiques), de leur métier (ceux et celles qui travaillent dans le milieu de la santé et qui sont plus à risque d'être infectés) ou parce qu'un proche a été contaminé. « Le virus est particulièrement inquiétant pour bien des gens, parce qu'il est omniprésent, invisible et transmissible d'une personne à l'autre », ajoute la D^{re} Généreux.

Ce qu'il faut savoir sur le TSPT

Les premiers jours après avoir vécu un traumatisme, il est tout à fait normal de ressentir de la nervosité, d'avoir de la difficulté à se concentrer et à dormir ou d'avoir des *flash-back*, entre autres. Pour la majorité des gens, le temps arrange les choses. Mais pour près de 10 % des personnes exposées à un trauma, un TSPT se développera des semaines, des mois, voire des années plus tard. « C'est un trouble de santé mentale bouleversant, parce qu'il entraîne des symptômes psychologiques très envahissants : les gens revivent sans cesse leur traumatisme, y pensent constamment, revoient les scènes dans leur tête, font des cauchemars de façon répétitive. Ceux-ci se sentent alors très anxieux et restent sur leurs gardes, comme s'il y avait toujours un danger autour d'eux », détaille Sophie Lacerte.

Si les symptômes persistent plus d'un mois, il importe de consulter un professionnel de la santé, et ce, sans tarder. « Plus on attend avant de consulter, plus le rétablissement risque d'être long, parce que les symptômes deviennent avec le temps de plus en plus intenses, envahissants et ancrés », prévient la psychologue. Le TSPT peut alors avoir des conséquences

négatives sur toutes les sphères de la vie de la personne : difficultés à fonctionner au quotidien, problèmes de concentration, baisse de productivité au travail, conflits avec l'entourage, tensions dans le couple, etc. « Les gens disent qu'ils ne pensent plus et n'agissent plus comme avant, qu'ils ne se reconnaissent plus », rapporte la psychologue.

Par ailleurs, jusqu'à 75 % des personnes présentant un TSPT souffriront d'un autre problème de santé mentale, souvent la dépression, mais aussi l'abus d'alcool et de drogues ou un trouble anxieux (ex. : anxiété généralisée, attaques de panique), selon une étude publiée en 1995 dans *JAMA Psychiatry*.

L'importance de consulter

À l'heure actuelle, la thérapie cognitivo-comportementale est l'approche en psychologie qui s'avère la plus efficace. Mais d'autres thérapies, telles que la technique EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*) et l'hypnose, peuvent donner de bons résultats chez certaines personnes. De plus, des médicaments, comme les antidépresseurs et les anxiolytiques, sont parfois utilisés pour atténuer les symptômes de TSPT.

S'il est recommandé de consulter le plus tôt possible, il n'est toutefois jamais trop tard pour le faire. La D^{re} Généreux se dit, pour sa part, inquiète des répercussions à long terme de la pandémie. « L'exposition au stress n'est pas aussi intense que lors d'une catastrophe naturelle ou d'une agression, par exemple, mais en termes de durée, c'est excessivement long ! Les effets néfastes sur la santé mentale de la population sont donc difficiles à prédire », conclut-elle.

Besoin d'aide ?

- **CONSTRUIRE en santé** : 1 800 807-2433
- **Centre d'étude sur le trauma** : trauma.criusmm.net
- **Ordre des psychologues du Québec** : ordrepsy.qc.ca
- **Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)** : 1 866 532-2822 ou cavac.qc.ca
- **Revivre** : 1 866 738-4873 ou revivre.org
- **Suicide Action Montréal** : 1 866 277-3553 ou suicideactionmontreal.org



« NOTRE ENFANT A DES DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE.
NOUS AVONS BESOIN D'OUTILS ADAPTÉS. »

1 800 807-2433 24/7 • SANS FRAIS

CONSTRUIRE
en santé

Votre programme, votre santé.



LES GYMS URBAINS

S'ENTRAÎNER DEHORS... GRATUITEMENT !

À cause de la pandémie, de plus en plus de gens sont à la recherche d'une solution de rechange aux salles d'entraînement classiques. Que diriez-vous de faire de l'exercice physique en plein air ?

L'idée de vous rendre dans un gym bondé (avec un masque au visage) vous décourage ? Pour entreprendre ou poursuivre un programme d'entraînement, faites comme plusieurs sportifs et tournez-vous vers les modules d'entraînement extérieurs.

En effet, de nombreux parcs municipaux sont désormais pourvus de *push-up bars*, de barres parallèles, de barres à sauts, de cordes à grimper, d'échelles horizontales, de poutres d'équilibre, de bancs courts et plus encore ! La bonne nouvelle ? Ces parcours d'entraînement sont mis à votre disposition tout à fait gratuitement !

Des séances courtes mais efficaces

Les modules d'entraînement en plein air proposent une succession d'exercices, à effectuer idéalement sans pause, pour solliciter au maximum le système cardiovasculaire... et ainsi brûler le plus de calories possible. On concentre donc l'effort en un minimum de temps, sans nuire à l'efficacité de la séance.

Bien pensés, les circuits construits par l'entreprise TrekFit, par exemple, font en sorte de solliciter les muscles du bas et du haut du corps en alternance afin de ne pas épuiser ces derniers trop rapidement et ainsi de prolonger les séances un peu plus longtemps. « Évidemment, chacun y va à son rythme. Certains voudront répéter le circuit sans pause durant 30 minutes, alors que d'autres prendront quelques secondes pour souffler entre les exercices ou ne s'attaqueront pas à toutes les stations durant leur séance », précise le président de TrekFit, Eric Tomeo.

Des programmes à suivre à la lettre... ou pas !

Pour vous guider dans vos séances, vous trouverez probablement, à l'entrée des parcours, des panneaux présentant des idées de programme à suivre et expliquant les mouvements à exécuter. Si vous utilisez un module d'entraînement TrekFit, il est également possible de consulter le site Web ou l'application mobile gratuite de cette entreprise pour trouver différents programmes d'entraînement adaptés à des clientèles précises (adultes, population vieillissante ou en fauteuil roulant) ou conçus en fonction de différents objectifs (ex. : jogging, perte de poids, remise en forme, circuit musculaire, etc.).

Quant aux athlètes ou aux fidèles de l'entraînement en salle, « ils peuvent s'inspirer des exercices et les ajouter à leur programme », souligne M. Tomeo, une réalité qui colle à celle de Sylvain Gagnon, adepte d'entraînement en plein air et de callisthénie (un ensemble d'exercices de gymnastique). « Je pratique différents sports, alors j'utilise le trekfit comme activité complémentaire, dit-il. Pour que mon entraînement soit plus complet, j'apporte un ballon d'exercice et des bandes de résistance. »

Psitt !

Vu la grandeur des parcours, les groupes se plairont tout particulièrement dans les modules d'entraînement extérieurs, puisqu'ils pourront s'en donner à cœur joie et à plusieurs à la fois (tout en respectant la distanciation sociale, bien sûr).

Pour tout le monde (ou presque)

N'en déplaise aux enfants, qui sont certainement intrigués par ces installations, les circuits d'entraînement extérieurs sont souvent réservés aux personnes de 13 ans ou plus. Pourquoi donc ? « C'est une question d'ergonomie et de hauteur des équipements, tout simplement. Trop petits, les plus jeunes auraient de la difficulté à saisir les barres avec leurs mains, à se déplacer d'une structure à l'autre, à sauter suffisamment haut, etc. », explique M. Tomeo.

Il faut aussi savoir que certains modules d'entraînement en plein air sont spécialement conçus pour un type de clientèle :



LES GENS EN FAUTEUIL ROULANT

Pour se propulser, les personnes en fauteuil roulant sollicitent constamment leurs épaules. Il peut résulter de ces efforts de l'épuisement et un développement musculaire inégal, c'est pourquoi il est primordial pour celles-ci d'entraîner les muscles moins actifs des épaules ainsi que les muscles stabilisateurs. « Les équipements TrekFit ont été conçus pour permettre aux utilisateurs de fauteuils roulants de maintenir leur santé articulaire et de demeurer autonomes dans leurs déplacements, tout en réduisant les risques de blessures », indique M. Tomeo.



LES PERSONNES ÂGÉES

Les modules d'entraînement destinés à une population vieillissante se trouvent souvent près des résidences pour personnes âgées. Ces équipements vont, par exemple, offrir la possibilité d'effectuer des exercices de renforcement musculaire visant la prévention des chutes, qui peuvent avoir de lourdes conséquences pour les personnes dans cette tranche d'âge.



LES ADOS

Puisque les 13 à 16 ans ont souvent moins d'intérêt envers l'entraînement, les concepteurs de circuits en plein air doivent rivaliser de créativité pour les amener à bouger. Les parcs conçus expressément pour eux les amèneront, par exemple, à développer leur flexibilité, leur endurance cardiovasculaire, leur vitesse, leurs réflexes, leur équilibre et leur force musculaire. Les murs d'escalade, les forêts de bambou et les filets cargo sont d'excellents exemples d'équipements qui permettent aux adultes de demain de grimper, de pousser et de tirer à volonté.

Où est le circuit en plein air le plus près de chez vous ?

Il existe présentement 142 circuits TrekFit, au Québec. Pour trouver celui le plus près de chez vous, rendez-vous sur le site Web (trekfit.ca) ou sur l'application de l'entreprise, sous l'onglet « Localisateur ».

De plus, plusieurs municipalités font la promotion de leurs gyms urbains sur leur site Web, dans leur programmation saisonnière ou dans le journal local.

Bon entraînement !



LA GESTION DES CONFLITS À LA MAISON : UNE AFFAIRE DE FAMILLE !



Il suffit parfois d'une étincelle pour provoquer une chicane entre les membres d'une même famille. Comment aborder le problème? Quelles sont les stratégies de communication efficaces? Nous avons recueilli les conseils d'une psychologue pour mieux gérer les conflits familiaux.

Le stress provoqué par l'intrusion inattendue de la pandémie dans notre quotidien se répercute inévitablement à la maison. « C'est un événement dans lequel on trouve beaucoup d'ingrédients qui déclenchent du stress, rappelle la D^{re} Mélanie Vilandré, psychologue et fondatrice de la clinique De fil en famille. Il y a énormément d'imprévisibilité et de nouveautés : le télétravail, le programme scolaire à faire à la maison, la distanciation sociale, l'obligation de porter un masque... On en demande beaucoup aux parents, mais aussi aux enfants. »

Si certaines familles ont profité du confinement pour tisser des liens étroits, d'autres ont vu leur harmonie fragilisée par cette période d'incertitude. Habités à mener une vie bien remplie, parents et enfants doivent désormais limiter leurs déplacements et passer plus de temps en famille, pour le meilleur... et pour le pire.

Du cas par cas

Il n'existe pas de façon universelle de résoudre un conflit, que celui-ci divise deux enfants, un enfant et un parent ou les parents. « Il est parfois difficile de régler une dispute. On ne réussit pas toujours du premier coup. Ça peut demander de la patience », soutient la D^{re} Vilandré, qui recommande d'adapter notre approche en fonction de chacun des membres de la famille. « Avec un enfant, on essaie idéalement d'intervenir en amont, avant que le conflit ne survienne, ajoute-t-elle. Il faut rester calme et l'aider à déterminer ce qui le dérange. Quand on comprend ce dont il a besoin, on peut mieux y répondre. »

Quand la tension monte entre ses enfants, Andréanne Blanchard tente pour sa part d'intervenir uniquement si elle voit qu'ils ne parviennent pas à régler le conflit. « Je leur explique alors qu'on ne peut pas toujours contrôler nos émotions et qu'il est parfois normal de se sentir fâché ou triste, mais qu'il faut trouver une façon de l'exprimer sans heurter les autres », souligne-t-elle.

Savoir gérer les attentes

Période de pandémie ou non, il importe de réévaluer fréquemment les attentes qu'on entretient envers sa progéniture et les responsabilités qu'on lui confie pour diminuer les tensions parent-enfant. « On voudrait que les enfants restent calmes pendant qu'on fait du télétravail, mais ce n'est pas réaliste », cite en exemple la D^{re} Vilandré.

« On voudrait que les enfants restent calmes pendant qu'on fait du télétravail, mais ce n'est pas réaliste. »

Les enfants et les ados, qui ont vu leur vie sociale complètement chamboulée par le confinement, doivent eux aussi pouvoir exprimer leurs émotions et libérer leur trop-plein d'énergie. « Très rapidement, au début du confinement, j'ai organisé les journées des enfants pour éviter que ce soit le chaos. On faisait de l'activité physique et des travaux scolaires le matin, et l'après-midi était consacré au jeu », explique la mère de trois enfants.

À deux, c'est mieux !

Que les parents soient en couple ou qu'ils vivent séparément, la gestion d'une famille peut engendrer bien des tensions. « Le stress lié à la pandémie risque de faire exploser les tensions qui étaient déjà présentes, mentionne Mélanie Vilandré. Quand c'est le cas, c'est préférable de s'asseoir et de faire le point. Comme pour bien des conflits, on doit revoir nos attentes et trouver un terrain d'entente qui comble les besoins de chacun. »

Andréanne Blanchard et son mari tentent, quant à eux, de ne pas se faire de reproches devant leurs enfants pour éviter de miner la crédibilité de l'autre. « On essaie de s'en reparler le soir et de ne pas garder les frustrations trop longtemps. C'est un travail de tous les jours », admet-elle. Il va sans dire que la gestion des conflits de couple est plus efficace quand les deux parents sont sur la même longueur d'onde...

QUATRE ASTUCES POUR COMMUNIQUER

- 1. On passe au conseil :** Un conflit déchire nos enfants? Notre ado nous claque la porte au nez? On attend que les choses se calment et on tient un conseil de famille pendant lequel chacun pourra exprimer ses frustrations et ses besoins sans être jugé.
- 2. On ouvre l'oreille :** Pour éviter la cacophonie lorsqu'on tente de discuter en famille, on insiste sur l'importance de laisser chacun s'exprimer. Pour ralentir l'impulsivité des jeunes enfants, on peut utiliser un toutou qui donne le droit de parole à celui qui le tient.
- 3. On parle au « je » :** « C'est vraiment une bonne façon d'éviter d'adopter un ton accusateur, mais c'est évident que ça demande de la pratique », précise la D^{re} Vilandré, qui rappelle qu'il est tout à fait normal que certains conflits se règlent plus lentement que d'autres.
- 4. On valide les émotions des autres :** Pas question de faire taire les enfants sous prétexte qu'ils ne sont pas des adultes! Lors de la résolution de conflits, on veille à reconnaître ce qu'ils vivent et à valider les émotions qu'ils ressentent.

GARE À LA VIOLENCE FAMILIALE !

Qu'elle soit physique ou psychologique, la violence peut causer des torts considérables à ceux et celles qui en sont victimes. On craint de dépasser les bornes? On ne reconnaît plus la personne qui partage notre vie? On consulte avant qu'il ne soit trop tard. En appelant les intervenants de **CONSTRUIRE en santé** (1 800 807-2433), on s'assure de bénéficier d'un suivi confidentiel et professionnel, qui sera adapté à nos besoins et à ceux de nos proches.

