

On aura tout vu!  
**TOUT SUR LE  
VAPOTAGE**

Dossier spécial  
**L'APNÉE DU  
SOMMEIL**

1, 2, 3, bougez!  
**BOUGER POUR  
MIEUX RESPIRER**

# Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 21 | Numéro 1 | **HIVER 2022**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction



**NUMÉRO  
SPÉCIAL**



## DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Alimentation et MPOC	
ON AURA TOUT VU!	4
Tout sur le vapotage	
DOSSIER SPÉCIAL	6
L'apnée du sommeil : un mal répandu	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
Bouger pour mieux respirer	
ÊTRE PARENT	8
Le vapotage de cannabis chez les ados	
LES FINS MAUX DE BOB	8

## La santé pulmonaire

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

Nous voilà en plein cœur de l'hiver ! Avec la COVID-19 qui continue de frapper ainsi que le rhume et l'influenza qui s'en donnent à cœur joie, la santé de nos poumons semble plus importante que jamais. C'est pourquoi nous avons pensé vous concocter un numéro spécial sur le sujet.

Nos chroniques sur la nutrition et sur l'exercice physique abordent les façons de manger et de bouger pour prévenir les troubles respiratoires ou pour mieux vivre avec ceux-ci. Saviez-vous que les effets de l'alimentation sur la fonction pulmonaire seraient comparables à ceux du tabagisme chronique ? La nutritionniste Judith Blucheau nous en apprend plus sur le sujet. Pour sa part, le journaliste Philippe Boivin nous explique pourquoi et comment bouger quand on est atteint d'une maladie pulmonaire chronique, comme l'asthme.

Le dossier central braque les projecteurs sur le phénomène du vapotage. Très populaires, les cigarettes électroniques ne sont toutefois pas sans danger pour la santé pulmonaire. La lecture du dossier nous informe sur leur fonctionnement, mais aussi sur les risques de dépendance et les problèmes de santé qu'elles peuvent causer. Quant à la chronique « Être parent », elle aborde plus précisément le vapotage de cannabis. La journaliste Elise Turcotte-Tardif s'est demandé pourquoi c'est si populaire auprès des jeunes et nous met en garde contre les maladies pulmonaires associées au vapotage (MPAV).

Finalement, l'apnée du sommeil est une pathologie qui gagne à être connue, puisque 80 % des gens qui en sont atteints ne seraient pas diagnostiqués. Si vous ronflez, que vous avez de la difficulté à vous lever le matin, que vous éprouvez de la somnolence au cours de la journée et que vous avez des pertes de mémoire, vous faites peut-être partie de cette statistique.

**Prenez soin de vous !**

**Le Comité**

## Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en santé* est tiré à près de 150 000 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 des affaires publiques et des communications à la CCQ  
Pascal Gingras, chef de section des communications corporatives et de la promotion à la CCQ

#### REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Dominic Robert – AECQ  
Marie-Claude Tremblay – APCHQ  
René Turmel – ACRGTQ  
Amina Arbia – ACQ  
Andréanne Robitaille – ACQ

#### REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier – CSN-Construction  
Stéphane Payette – FTQ-Construction  
Marc Bossé – CSD Construction  
Isabelle C. Pelletier – SQC  
Nicolas Roussy – CPQMI

#### RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi que Anaïs Bastien, conseillère en relations publiques à la CCQ, Julie-Audrey Beaudoin, conseillère à l'assurance maladie à la CCQ, et Evelyne Giard, conseillère aux avantages sociaux à la CCQ

#### CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

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

#### RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, 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

### LE TEMPS PARAÎT PLUS LONG POUR LES ENFANTS

Le 1<sup>er</sup> janvier dernier, vous vous êtes peut-être dit : « Déjà une autre année qui commence ! » Pourtant, qui ne se rappelle pas les journées interminables à l'école primaire ? Quelques scientifiques internationaux ont avancé des hypothèses pour expliquer ce phénomène. Un mathématicien anglais croit que l'accélération continue perçue du temps en fonction de l'âge est due au nombre d'années déjà vécues. Par exemple, une année correspond à la moitié de la vie d'un enfant de 2 ans, mais à seulement 5 % de celle d'un jeune de 20 ans. Selon cette échelle logarithmique, le temps perçu entre 5 et 10 ans serait le même qu'entre 40 et 80 ans. Bref, non seulement le temps passe plus vite, mais il passe de plus en plus vite chaque jour ! (Source : sciencesetavenir.fr.)



### LE LAIT CHAUD POUR MIEUX DORMIR

Les personnes qui se préparent du lait chaud avant de se coucher ou en plein milieu de la nuit dans le but de dormir seront surprises d'apprendre que... c'est un truc de grand-mère ! En réalité, les effets du lait sur le sommeil n'ont jamais été observés en clinique. Les recherches en nutrition soutiennent que c'est l'alimentation en général et non pas des aliments en particulier qui pourraient avoir une influence sur le sommeil. Cela dit, si le réconfort d'un bon lait chaud vous aide à vous assoupir, pourquoi vous en priver ?

(Source : sciencepresse.qc.ca.)

### UN VERRE DE GIN CONTRE LE RHUME ?

Vous êtes-vous déjà fait proposer un verre d'alcool fort pour combattre un mauvais rhume ? L'alcool contenu dans les boissons alcoolisées (éthanol) a des propriétés désinfectantes reconnues. Il est d'ailleurs utilisé dans divers désinfectants pour les surfaces et la peau. Cependant, il est très peu probable qu'il tue les virus à l'intérieur de notre corps. D'abord, parce qu'il doit être d'une concentration de 60 à 90 %, alors que les spiritueux tournent autour de 40 %. Ensuite, parce qu'il met environ 30 secondes à tuer les rhinovirus et l'influenza à la surface de la peau. Or, son trajet entre la bouche et l'estomac ne dure pas plus de quelques secondes, et il n'entre pas en contact direct avec les régions des voies respiratoires où logent ces virus, comme les sinus, les muqueuses nasales et le larynx. Bref, la meilleure façon de combattre le rhume demeure de le prévenir... en se désinfectant les mains ! (Source : sciencepresse.qc.ca.)



### REFORMULER SES RÉOLUTIONS

Avez-vous eu du succès avec vos résolutions de 2022, jusqu'à maintenant ? Si la réponse est négative, c'est peut-être parce que vous les avez mal formulées. D'après une étude suédoise publiée dans la revue scientifique *PLOS One*, les formulations positives ont plus de chance de se concrétiser que celles qui portent sur l'évitement (59 % contre 47 %). Ainsi, au lieu de déclarer « cette année, je ne mangerai pas de dessert », dites plutôt « cette année, je mangerai plus de fruits ». Autres trucs à savoir : des objectifs qui ne sont pas trop stricts et un soutien de la part d'un ou d'une proche peuvent aussi vous aider. (Source : sciencesetavenir.fr.)

### L'ÂGE MAXIMAL DE L'HUMAIN

Les avancées de la médecine moderne sont telles que le nombre de centenaires dans le monde ne cesse de se multiplier. Par contre, il est peu probable que les humains réussissent à souffler plus de 120 bougies, conclut une étude russe publiée dans la revue *Nature Communications*. « À partir de 40 ans, la probabilité de tomber malade et de mourir double tous les huit ans », relate le coauteur de l'étude Peter Fedichev. Son équipe a montré que la résilience du corps (son taux de récupération) disparaît complètement après 100 ans. Rappelons que la doyenne de l'humanité, Jeanne Calment, a démenti leurs calculs en décédant à l'âge vénérable de 122 ans et 164 jours. (Source : sciencesetavenir.fr.)





# Les pieds dans les plats

Judith Blucheau, Dt. P., nutritionniste

# ALIMENTATION ET MPOC

De récentes études ont montré qu'une saine alimentation pouvait avoir une bonne influence sur la fonction respiratoire, en plus de participer à la prévention et à l'amélioration d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Lisez ce qui suit, pour en apprendre davantage sur le type de régime alimentaire à privilégier afin d'optimiser la santé de vos poumons.



La MPOC inclut différentes maladies des poumons, dont la bronchite chronique et l'emphysème. Les personnes atteintes d'une MPOC sont généralement incommodées par une toux chronique, des sécrétions abondantes et un essoufflement.

Les aliments dans notre assiette peuvent avoir un effet bénéfique ou néfaste sur le développement et la progression de la MPOC. En Amérique du Nord, le régime alimentaire est généralement composé de grandes quantités de viandes rouges, de viandes transformées (charcuteries, bacon), de grains raffinés, de desserts et de sucreries. Ce type d'alimentation renferme habituellement plus de matières grasses de mauvaise qualité, de sodium et de sucres ajoutés, ainsi que moins de fibres, de vitamines et d'antioxydants. Selon des études récentes, ce régime pourrait engendrer des effets néfastes sur la fonction respiratoire et augmenter le risque de développer une MPOC. Et ce n'est pas tout! Les spécialistes soulignent que boire de grandes quantités d'alcool pourrait aussi nuire à la capacité pulmonaire.

## Bien manger, c'est la santé!

Une alimentation inspirée des principes généraux de la diète méditerranéenne, mettant l'accent sur une variété d'aliments sains, pourrait avoir une bonne influence sur la santé des poumons. En effet, des études ont montré que ce type de menu était associé à une meilleure capacité pulmonaire et à un risque plus faible de développer une MPOC. Cet avantage notable serait associé à la présence accrue d'éléments nutritifs essentiels dans les aliments entiers (peu ou pas transformés), tels que des vitamines, des minéraux, des antioxydants, des fibres et des gras oméga-3. La composition nutritionnelle des aliments entiers dépasse en effet largement celle des prêts-à-manger commerciaux.

Pour prévenir l'apparition d'une MPOC ou freiner son développement, cuisinez plus souvent en misant sur des aliments frais et colorés. Inspirez-vous de mets provenant de différents pays bordant la Méditerranée, où la fraîcheur des ingrédients est à l'honneur dans l'assiette. Les ingrédients principaux de la cuisine méditerranéenne incluent une grande variété de légumes et de fruits (tomates, poivrons, aubergines, citrons, épinards, oignons, herbes fraîches), des aliments protéinés d'origine végétale (légumineuses, noix, graines), des poissons et fruits de mer, de la volaille, des produits laitiers (yogourts nature, fromages frais) et de l'huile d'olive.

## À LA RECHERCHE D'IDÉES?

Voici quelques plats d'inspiration méditerranéenne.



### GRÈCE

Brochettes de poulet grillé servies sur une salade grecque



### ITALIE

Soupe minestrone



### PORTUGAL

Morue au four à la portugaise



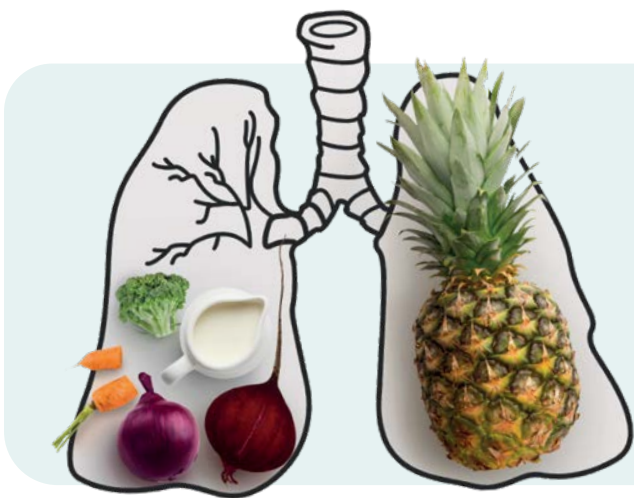
### FRANCE

Ratatouille



### ESPAGNE

Paëlla



## Mieux vivre avec une MPOC

Les personnes souffrant d'une MPOC peuvent ressentir différents symptômes, comme de l'essoufflement, de la fatigue ou une difficulté à avaler, ce qui influe sur leur quotidien et la prise alimentaire. Conséquemment, ces personnes présentent souvent un appétit réduit, une perte de poids et une incapacité à satisfaire adéquatement leurs besoins nutritionnels. Il importe donc pour elles de manger des repas complets comprenant une variété d'aliments et de prendre des collations saines et nutritives. La collaboration d'un ou d'une nutritionniste peut être bénéfique pour aider à bien équilibrer le menu et à trouver des solutions qui contreront les effets secondaires de la maladie. Pour connaître les nutritionnistes dans votre région, rendez-vous sur le site Web de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (odnq.org).

Alcoolisme, toxicomanie, jeu compulsif, dépression majeure, comportement violent...

**CONSTRUIRE EN SANTÉ PEUT VOUS AIDER.**

**1 800 807-2433** 24/7 • SANS FRAIS

**CONSTRUIRE**  
en santé

Votre programme, votre santé.



# TOUT SUR LE LE VAPOTAGE



**Inventées au tournant des années 2000 en Chine, les vapeuses ont explosé en popularité dans les dernières années. Si elles apparaissent moins nuisibles que la cigarette traditionnelle pour la santé, elles ne sont toutefois pas sans taches. On fait le tour de la question.**

Cigarettes électroniques, produits de vapotage, vapeuses, e-cigarettes, *mods* : tous désignent des dispositifs à pile qui chauffent un liquide (contenant du propylène glycol, de la glycérine végétale et des arômes) pour le transformer en aérosol, qui est ensuite inhalé. C'est le gouvernement fédéral qui encadre la vente de ces produits. Avant mai 2018, les entreprises fabriquant des produits avec nicotine devaient démontrer la sécurité et l'efficacité de leur produit pour arrêter de fumer, afin de recevoir l'approbation de Santé Canada. « Aucune n'a fait la demande d'homologation », raconte Annie Montreuil, conseillère scientifique spécialisée à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

Mais depuis 2018, la loi permet la vente libre de produits de nicotine; aucun contrôle n'est effectué sur ceux-ci. Auparavant en vente dans les boutiques spécialisées uniquement (environ 500 au Québec), les vapeuses sont devenues accessibles dans près de 8000 dépanneurs à travers la province. Le gouvernement provincial, lui, est responsable d'encadrer la vente, les lieux d'usage et la publicité de ces produits qui sont réglementés de la même façon que ceux du tabac. La vente aux mineurs demeure donc interdite, tout comme la publicité et la vente en ligne.

## LES PRODUITS À CAPSULE

Si les premières cigarettes électroniques au Canada contenaient rarement de la nicotine, ce n'est plus le cas aujourd'hui. En effet, depuis l'arrivée des produits à capsule sur le marché canadien en 2018, on observe des concentrations de nicotine de plus en plus fortes. « Ces dispositifs utilisent une nouvelle formule à base de sels de nicotine, qui permet une concentration plus élevée sans que le goût soit âcre ou irritant », explique M<sup>me</sup> Montreuil.

Certains produits peuvent ainsi contenir jusqu'à 60 mg de nicotine par millilitre de liquide, soit l'équivalent d'un paquet de cigarettes. « Le problème, c'est que les gens ne se rendent pas compte que c'est beaucoup de nicotine, parce que c'est vendu comme un produit "à 5 %". Ça porte à confusion », avance M<sup>me</sup> Montreuil. En juillet 2021, le fédéral a d'ailleurs adopté un règlement fixant une limite de 20 mg/ml de nicotine pour les liquides à vapoter.



## LES RISQUES SUR LA SANTÉ

Les produits de vapotage ne contiennent aucun tabac ni composé issu de la combustion, et comportent moins d'éléments chimiques nocifs que la cigarette traditionnelle. « Il n'y a rien qui brûle », dit clairement Annie Montreuil. Mais vapoter n'est pas sans risque. « Moins de produits toxiques et cancérigènes sont libérés, mais les personnes qui vapotent en inhalent quand même », constate Marie-Ève Séguin, inhalothérapeute à l'Association pulmonaire du Québec. Les personnes non fumeuses et celles qui ont arrêté de fumer, de même que les femmes enceintes devraient donc s'abstenir.

Plusieurs enquêtes ont déjà été effectuées, mais les effets des produits sur les êtres humains sont encore sous la loupe. Des lésions respiratoires, une augmentation de la pression artérielle ainsi qu'une augmentation du risque de maladies du cœur et d'AVC pourraient être liées au vapotage. « Ça va prendre de 20 à 30 ans, pour comprendre les réelles répercussions du vapotage sur la population. On n'a pas beaucoup de recul », note M<sup>me</sup> Séguin.

Même si les produits contenus dans les vapeuses sont sécuritaires pour la consommation (au même titre que les additifs alimentaires), on ignore toujours les conséquences de leur chauffage et de leur inhalation. « On boit de l'eau, mais l'inhaler est dangereux. Ce n'est pas compatible avec nos poumons », compare M<sup>me</sup> Séguin. Quelques études, menées sur des animaux ou des cellules, portent sur leurs effets potentiels sur le système respiratoire, mais il demeure difficile d'extrapoler les résultats aux êtres humains. Les résultats préliminaires indiquent que les aérosols et les arômes peuvent avoir des effets mineurs chez les utilisateurs et les utilisatrices, qui s'avèrent la plupart du temps temporaires (inflammation, irritation, toux). Or, on ignore l'effet de l'inhalation régulière et à long terme du propylène glycol. « On n'a pas d'information claire sur les conséquences, mais il est évident que ce n'est pas fait pour être inhalé », met en garde M<sup>me</sup> Séguin. Le chauffage à température élevée peut aussi libérer des métaux lourds utilisés dans le matériel de fabrication des dispositifs.

Des études avancent que le vapotage peut aggraver les problèmes respiratoires existants (asthme) et les infections (grippe, bronchite). Chez ceux et celles qui fument, par contre, remplacer la cigarette par sa version électronique améliorerait la santé. « Mais chez les personnes non fumeuses et les jeunes, le vapotage les expose à l'inhalation de substances dont on ne connaît pas l'effet sur la santé à long terme. Ce n'est pas sans risque », répète M<sup>me</sup> Montreuil. « Il reste beaucoup d'inconnues. Aucune étude n'a confirmé les effets néfastes, mais logiquement, il y en a. »

## ATTENTION À LA FUMÉE SECONDAIRE

Les substances toxiques présentes dans les aérosols se trouvent également dans la fumée secondaire. Le manque de recul rend encore une fois difficile l'évaluation des risques. « Est-ce qu'on parle d'un risque moindre ou égal, par rapport à la cigarette? Est-ce qu'il y a autant de produits qui peuvent causer le cancer? On n'a pas de chiffres là-dessus », remarque M<sup>me</sup> Séguin. Dans le doute, l'interdiction de vapoter à neuf mètres des portes et des entrées dans les lieux publics et de travail permet de protéger les gens vulnérables, comme les femmes enceintes.

## VAPOTER POUR ARRÊTER DE FUMER ?

Si plusieurs personnes utilisent la vapoteuse pour arrêter de fumer par elles-mêmes, encore très peu d'études ont porté sur son efficacité et celle-ci n'est pas officiellement autorisée comme aide pour cesser de consommer du tabac. « Des études ont montré que les gens qui vapotent mettent plus de temps pour arrêter de fumer que ceux qui utilisent plutôt des médicaments », commente Annie Montreuil, conseillère scientifique spécialisée à l'INSPQ.

Des recherches suggèrent que vapoter pourrait être efficace, mais plusieurs organisations de santé importantes considèrent qu'il n'y a toujours pas assez d'études pour recommander ces produits. « C'est encourageant, mais il faut poursuivre la recherche », résume M<sup>me</sup> Montreuil, qui ajoute que ces produits continuent tout de même de maintenir la dépendance à la nicotine. Les produits de remplacement comme le timbre, la gomme, les inhalateurs et les pastilles sont, quant à eux, conçus pour diminuer progressivement la dépendance à la nicotine et ils s'utilisent seuls ou en combinaison. Une autre catégorie de médicaments sans nicotine (Zyban, Champix) agit plutôt sur l'impulsion et l'envie de fumer. Combinées à un soutien individualisé, ces aides pharmaceutiques restent plus efficaces.

Et pour les gens qui voudraient arrêter de vapoter ? Selon M<sup>me</sup> Montreuil, « les moyens pour les soutenir sont en cours de développement ».

## UN PRODUIT ADDICTIF

Les spécialistes surveillent de près la dépendance à la nicotine que ces produits peuvent entraîner, surtout chez les jeunes. Vapoter, comme fumer, peut rendre dépendant à la nicotine. Celle-ci a peut-être des effets sur le développement du cerveau, souligne M<sup>me</sup> Séguin, et certaines pistes suggèrent une augmentation des risques de maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, des études sur les animaux laissent entrevoir certains problèmes cognitifs (mémoire, apprentissage) lors de la consommation de nicotine à l'adolescence. « Un des risques importants pour les jeunes, c'est de passer à la cigarette une fois la dépendance installée. C'est un facteur de risque d'initiation au tabagisme qui s'ajoute aux autres facteurs connus », estime finalement M<sup>me</sup> Montreuil.



## LE VAPOTAGE, EN VOGUE CHEZ LES JEUNES

Au Québec, 5 % des jeunes du secondaire vapotaient en 2012, alors qu'en 2016-2017, ce chiffre a grimpé à 10 %, constate l'INSPQ, qui documente le phénomène depuis ses débuts. L'arrivée en 2018 des produits à capsule a entraîné une importante augmentation de leur consommation : en 2019-2020, 20 % des jeunes du secondaire ont dit avoir vapoté dans les 30 derniers jours. « Ça a vraiment changé la donne chez les jeunes », observe M<sup>me</sup> Montreuil. Les grandes concentrations de nicotine contenues dans certains produits ont eu pour effet l'installation rapide d'une dépendance.

Simple à utiliser (moins de manipulation et de nettoyage), moins chers, les dispositifs à l'allure d'une clé USB sont faciles à dissimuler. Certaines marques comme JUUL, avec leurs publicités sur les réseaux sociaux (permises aux États-Unis), ont fait exploser la popularité des vapoteuses. Les nombreuses saveurs (plus de 7 000 !) attirent les jeunes. Le gouvernement fédéral a d'ailleurs lancé un processus de consultation pour limiter les saveurs de liquide de vapotage afin d'en réduire l'attrait.

À cause de l'isolation liée au confinement, on a aussi vu la montée du phénomène de *binge vaping* : les jeunes consomment de grandes quantités de nicotine rapidement, jusqu'à sentir un « buzz » (étourdissement, euphorie et sentiment de calme). Ce vapotage à excès accélère et accentue la dépendance à la nicotine, et affecte le sommeil de ces adolescents et adolescentes.

« Les parents devraient être sensibilisés et sensibiliser leurs jeunes au danger du vapotage », soutient M<sup>me</sup> Séguin (voir la chronique « Être parent »). Les jeunes ignorent en effet que ces produits – avec des saveurs ludiques comme barbe à papa ou chocolat – peuvent avoir un effet sur leur santé. « Il ne faut pas hésiter à aller chercher de l'aide, et à aborder la question avec notre adolescent », conclut M<sup>me</sup> Séguin.

## EXPLOSION DES VENTES DE PRODUITS DE VAPOTAGE

Comparaison sur une période de quatre semaines

Du 26 novembre au 23 décembre 2017 **26 000 \$**

Du 16 février au 14 mars 2020 **1 600 000 \$**





# L'APNÉE DU SOMMEIL : UN MAL RÉPANDU

**Les anomalies respiratoires qui surviennent quand on est dans les bras de Morphée sont bien plus fréquentes que l'on pense. Selon l'Association pulmonaire du Québec, plus d'un adulte sur quatre court le risque de développer une apnée du sommeil. Zoom sur une maladie encore peu diagnostiquée.**

Charles Roy a mis des années à réaliser qu'il souffrait d'une apnée du sommeil sévère. Papa de trois jeunes enfants, il se croyait épuisé par sa routine exigeante. « J'étais constamment fatigué, mais comme j'avais rarement droit à une nuit complète de sommeil, je ne m'en faisais pas outre mesure. » Hélas, l'apnée du sommeil, diagnostiquée ou non, peut avoir un effet très néfaste sur la qualité de vie de celui ou celle qui la subit.

Le sommeil des personnes qui en sont atteintes est perturbé par le relâchement de certains muscles de la gorge qui maintiennent normalement les voies respiratoires ouvertes. Le passage de l'air est donc bloqué de façon partielle ou complète pendant le sommeil, ce qui entraîne une diminution de la respiration et une baisse d'oxygène dans le sang. L'apnée obstructive du sommeil, qui est la forme la plus fréquente de la maladie, provoque des microréveils susceptibles de nuire grandement à la qualité du sommeil.

## Des conséquences réelles

Ce n'est pas tant l'apnée du sommeil qui cause des dommages à l'organisme : c'est surtout la piètre qualité du sommeil qu'elle engendre. À moyen ou à long terme, une personne devant composer avec un sommeil moins réparateur est plus à risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire (hypertension, AVC ou infarctus du myocarde), mais aussi de diabète, de dépression ou d'anxiété. Se rendre au boulot lorsque l'on a passé la nuit sur la corde à linge entraîne également des risques, que ce soit sur la route ou à son lieu de travail. « À l'époque, j'avais beaucoup de choses à gérer au travail, se souvient Charles Roy, et j'ai failli tout perdre quand j'ai commis une grave erreur. » Cet incident a servi d'élément déclencheur chez le père de famille, qui a décidé d'aller chercher de l'aide. « J'en étais rendu au point où j'avais l'impression d'échouer partout. »

## Un diagnostic avant tout

Les médecins disposent d'un arsenal efficace pour déterminer si leur patient ou leur patiente souffre d'apnée du sommeil. Le premier test envisagé est souvent la saturométrie nocturne, qui mesure la fréquence cardiaque et le taux d'oxygène dans le sang pendant le sommeil. Cet examen se fait à la maison à l'aide d'une pince installée sur le bout d'un doigt. Bien qu'il ne permette pas d'établir un diagnostic d'apnée du sommeil, cet examen est une première piste pouvant indiquer aux médecins s'il est nécessaire d'investiguer davantage. L'étape suivante est la polygraphie cardiorespiratoire du sommeil, réalisée à la maison grâce à un appareil chargé de mesurer différents paramètres (ex. : effort respiratoire, ronflement, débit nasal, position corporelle). Finalement, la polysomnographie complète est un examen du même genre, mais plus poussé, qui est la meilleure référence en matière d'évaluation des troubles du sommeil. Cet examen ressemble au précédent, mais il doit être effectué lors d'une nuit à l'hôpital.

Une fois le diagnostic posé, les traitements envisagés varient en fonction de la nature et de la gravité de la maladie. Le traitement par pression positive continue (PPC), qui est une respiration assistée, fait partie des options offertes pour traiter l'apnée du sommeil. À l'aide d'un appareil et d'un masque posé sur le visage, l'air est poussé dans les voies respiratoires supérieures, ce qui permet de les garder bien ouvertes pendant le sommeil. Il existe plusieurs types d'appareils et de masques, et des examens supplémentaires sont souvent requis pour déterminer la meilleure option. L'important, avant toute chose, est de consulter un ou une spécialiste pour obtenir un diagnostic.

## DES SYMPTÔMES PEU RÉVÉLATEURS

Comme bien des maladies, l'apnée du sommeil est caractérisée par une variété de symptômes qui peuvent être les signes de bien des maux. Les personnes atteintes d'apnée du sommeil peuvent présenter plusieurs, quelques-uns ou très peu des symptômes suivants :

### Sommeil agité

Transpiration excessive pendant le sommeil

Besoin d'uriner fréquent pendant la nuit

Suffocation pendant le sommeil

Fatigue ou somnolence excessive pendant la journée

Diminution de la vigilance et manque de concentration

Irritabilité

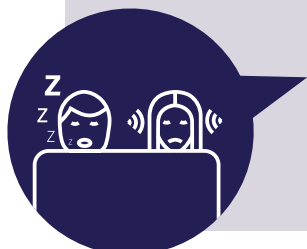
Anxiété et dépression

Baisse ou absence de libido

Dysfonction érectile

Trouble du comportement (chez l'enfant)

Contrairement à la croyance populaire, le ronflement n'est pas un signe évident d'apnée du sommeil. On peut très bien en être atteint et n'émettre aucun bruit ! C'est seulement en consultant une ou un médecin et en se soumettant à des tests qu'on parviendra à obtenir un diagnostic précis... et un traitement adéquat.



## QUI EST À RISQUE ?

Les hommes, les femmes et les enfants peuvent souffrir d'apnée du sommeil, mais certaines personnes sont davantage à surveiller. L'obésité, le tabagisme, la consommation d'alcool, les allergies respiratoires et la ménopause sont des facteurs de risque, de même que les antécédents familiaux, notamment. Les personnes souffrant d'hypertension, de dépression, de diabète et d'hypothyroïdie, tout comme celles qui ont un taux de cholestérol élevé, sont aussi plus à risque que la moyenne des gens.

# BOUGER POUR MIEUX RESPIRER

## 1, 2, 3, bougez !

Philippe Boivin, journaliste

**Souffrez-vous d'asthme ou d'une maladie pulmonaire obstructive chronique, et l'idée de faire de l'exercice physique vous essouffle ? Sachez que cette bonne habitude pourrait grandement améliorer votre condition...**

Qu'elles soient atteintes d'asthme, de fibrose pulmonaire ou d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), comme la bronchite chronique et l'emphysème, plusieurs personnes redoutent l'effort physique, de peur d'aggraver leurs symptômes. Cependant, l'activité physique demeure un élément clé de leur traitement, comme l'explique Claudia Riendeau, kinésiologue au Centre Inspir'ér de l'Association pulmonaire du Québec : « Grâce à l'entraînement, ces personnes pourront augmenter leur endurance pulmonaire et cardiovasculaire. Graduellement, elles verront une nette amélioration de leur qualité de vie, en plus d'éprouver un sentiment de bien-être mental motivant et réconfortant », dit-elle en spécifiant que l'activité physique leur assurera, de plus, une meilleure défense contre les infections.

### Obtenez le feu vert de votre médecin

Avant de vous adonner à une activité physique régulièrement, vous devriez d'abord consulter votre médecin. Il ou elle sera en mesure de déterminer si vous êtes apte ou non à pratiquer un sport en particulier ou encore une activité du quotidien un peu moins exigeante physiquement, comme faire l'entretien ménager, du jardinage ou les courses (et soulever des sacs bien remplis).

Il est également crucial de respecter votre traitement. Bronchodilatateurs, corticostéroïdes, inhibiteurs de la phosphodiesterase de type 4 ou d'autres médicaments pourraient vous être prescrits pour mieux contrôler votre maladie et, par conséquent, vous aider à vous acquitter des tâches domestiques, voire à entreprendre un programme d'entraînement régulier.

### Élancez-vous en toute sécurité

Afin de respecter votre rythme, commencez votre programme de conditionnement physique en douceur. « Chacun a son propre seuil de tolérance face à l'intensité de l'exercice. Un entraînement à la fois efficace et sécuritaire devrait engendrer un léger essoufflement. À ce moment, parler devient un peu plus difficile, mais pas impossible », précise M<sup>me</sup> Riendeau. Au début, visez des entraînements de 30 à 60 minutes, avec des pauses d'une à deux minutes toutes les 10 minutes, et ce, de 2 à 4 fois par semaine.

Pensez également à bien vous échauffer au préalable, au moins pendant cinq minutes, pour améliorer votre coordination motrice et augmenter la lubrification articulaire, l'oxygénation de vos muscles ainsi que leur élasticité.

### Attention aux facteurs aggravants !

Se tenir en forme, c'est bien, mais encore faut-il s'exercer dans des conditions adaptées à sa maladie. Voici quelques facteurs qui pourraient exacerber vos symptômes :

- Le froid et la chaleur ;
- L'air trop sec ou trop humide ;
- Le vent ;
- La pollution atmosphérique et le smog ;
- Les allergènes en suspension dans l'air (herbe, pollen, poussière, etc.).

Pour les asthmatiques, ces facteurs peuvent déclencher des crises. En effet, lorsqu'on fournit des efforts soutenus et que notre rythme cardiaque augmente, notre besoin en oxygène augmente également, ce qui nous amène à respirer par la bouche. L'air pénètre directement dans les poumons sans passer par les narines, qui se chargent généralement de filtrer en partie les poussières et les allergènes tout en régulant la température et le taux d'humidité de l'air. Lors d'une journée très chaude ou s'il y a beaucoup d'allergènes dans l'air, par exemple, les voies respiratoires, qui sont hypersensibles, se contractent. Alors, la respiration siffle, ce qui provoque toux et essoufflement.

En règle générale, un endroit propre et climatisé ou chauffé modérément (comme une maison ou un gymnase) rassemble les conditions idéales pour les poumons fragiles. « Par prudence, peu importe où ils décident de s'activer, les gens souffrant d'asthme ou de MPOC devraient en tout temps avoir un inhalateur de secours sur eux », avise M<sup>me</sup> Riendeau.

### SUGGESTIONS D'ÉCHAUFFEMENT

- 1 • Penchez la tête vers l'avant et ramenez-la à sa position normale.
- 2 • Amenez l'oreille droite à l'épaule droite, puis ramenez la tête au centre. Répétez de l'autre côté.
- 3 • Levez et descendez les épaules.
- 4 • Levez les bras vers l'avant jusqu'à la hauteur de la tête avant de les redescendre avec contrôle. Répétez en levant les bras de chaque côté du corps.
- 5 • Levez un genou le plus haut possible, puis revenez à la position initiale avec contrôle. Répétez avec l'autre genou.
- 6 • Faites des rotations des hanches, des chevilles et des poignets.
- 7 • Marchez en levant les genoux le plus haut possible.

**NOTE : RÉPÉTEZ CHAQUE EXERCICE PLUSIEURS FOIS.**

### EXEMPLES D'EXERCICE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR DÉBUTANTS

#### EXTENSION DU GENOU

Assis, le dos droit et les bras le long du corps, levez un pied en tirant les orteils vers vous pour tendre la jambe à l'horizontale. Répétez avec l'autre pied.

#### FLEXION DE LA HANCHE

Assis, le dos droit et les bras le long du corps, élevez un genou et redescendez-le avec contrôle. Répétez avec l'autre genou.

#### FLEXION DES JAMBES

Assis sur une chaise, passez à la position debout en utilisant le plus possible la force des jambes. Revenez à la position assise.

#### FLEXION DES MOLLETS

Debout, les mains appuyées sur une table ou sur un mur, montez sur la pointe des pieds et redescendez au sol avec contrôle.

#### TIRADE HORIZONTALE

Entrelacez les mains à la hauteur des épaules et poussez-les vers l'avant en gardant le dos droit pour étirer les omoplates.

#### POMPES AU MUR

Debout, appuyez les mains sur un mur et pliez les coudes en position pompe en vous rapprochant le plus possible du mur, puis repoussez le corps avec les bras. Gardez toujours le dos droit.

**Note : Répétez chaque mouvement de 12 à 15 fois. Veillez à expirer au moment de lever le corps ou le membre sollicité et à inspirer lorsque vous revenez à la position initiale. Finalement, n'oubliez pas de vous étirer pendant quelques minutes après vos séances.**

C'est trop facile pour vous ? À un niveau plus avancé, l'utilisation de bandes élastiques (pour obtenir plus de résistance) et l'entraînement en salle avec poulies, haltères, barres et appareils peuvent être considérés, tout comme les exercices de type cardiovasculaire, tels que la course et le vélo.

# LE VAPOTAGE DE CANNABIS chez les ados

**Un nouveau phénomène est en forte croissance, depuis quelques années chez les ados et les jeunes adultes : le vapotage de cannabis. Regard sur une pratique populaire, mais non sans danger.**

La pratique du vapotage consiste à chauffer une substance à l'aide d'un dispositif appelé « vapoteuse » ou « e-cigarette » pour produire un aérosol destiné à être inhalé par la bouche. Les liquides de vapotage peuvent contenir de la nicotine, des cannabinoïdes ou seulement des arômes.

Les liquides de vapotage contenant des cannabinoïdes comme le THC et le CBD se présentent généralement sous forme de capsules ou de cartouches préremplies. Bien que la vente de produits de vapotage au cannabis soit autorisée au Canada, la Société québécoise du cannabis (SQDC) a pris la décision de s'abstenir de vendre ces produits à cause des risques élevés de problèmes de santé qui y sont liés. La Direction nationale de santé publique (DNSP) invite d'ailleurs la population à s'abstenir de faire usage de produits de vapotage de cannabis, qu'ils proviennent d'une source légale ou illégale.

## Populaire, le vapotage de cannabis

Selon une étude menée par le Département de médecine sociale et préventive de l'Université de Montréal, parmi les jeunes qui disent avoir vapoté au cours de l'année 2019, 55 % ont inhalé du cannabis sous forme liquide.

Si la consommation de cannabis par vapotage est aussi populaire chez les jeunes, toujours selon l'étude, c'est notamment parce que l'usage d'une vapoteuse est plus discret : on peut la dissimuler facilement et elle ne dégage pas l'odeur caractéristique de la fumée de cannabis. Le goût est aussi moins prononcé que lorsque le cannabis est consommé sous forme de joint ou dans une pipe. Puis, les produits de cannabis vaporisés peuvent fournir des concentrations de THC plus élevées que le cannabis ordinaire. « Enfin, les consommateurs peuvent croire que la vaporisation du cannabis est moins nocive que ses modes de consommation traditionnels », a rapporté Jennifer O'Loughlin, l'auteure principale de l'étude, lors de sa publication dans le journal *BMC Public Health* en juin 2020.

## Des conséquences sur la santé des ados

On ne connaît pas encore bien les effets à long terme du vapotage de cannabis sur la santé physique et mentale des adolescents et des adolescentes. Par contre, certains effets peuvent apparaître rapidement, comme une toux, un essoufflement ou une douleur thoracique. Si ces symptômes font leur apparition chez votre jeune, la DNSP recommande de consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé sans tarder en lui mentionnant les substances utilisées.

Il faut savoir que même si un produit de vapotage ne contient pas de nicotine ni de cannabis, il y a toujours un risque d'exposition à d'autres produits chimiques qui peuvent causer des dommages irréversibles et des maladies pulmonaires associées au vapotage (MPAV). En date du 20 novembre 2019, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec rapportait la signalisation aux États-Unis de plus de 2 000 cas de MPAV et de plusieurs dizaines de décès. Une grande proportion des personnes touchées sont âgées de moins de 35 ans, et la majorité (86 %) ont rapporté avoir fait usage de produits contenant des cannabinoïdes tels que le THC et le CBD. Au Canada, huit cas confirmés ou probables de MPAV avaient été signalés et d'autres cas étaient en évaluation.

Même si la cause des MPAV demeure incertaine, le vapotage de cannabis semble jouer un rôle important dans l'apparition de symptômes d'une maladie pulmonaire. Bien qu'aucun ingrédient ne soit reconnu comme cause unique de MPAV, les recherches sur la récente éclosion de lésions pulmonaires associées au vapotage aux États-Unis suggèrent une forte association avec l'acétate de vitamine E, un agent de coupe utilisé dans les produits de vapotage non réglementés contenant du THC. Les causes de ces maladies sont cependant multiples et les recherches sur les conséquences du vapotage de cannabis se poursuivent au Canada et ailleurs dans le monde.

## COMMENT EN PARLER AVEC SON JEUNE ?

Pour bien accompagner votre ado en cas de vapotage de cannabis ou pour agir en prévention, il faut d'abord bien s'informer. Ensuite, il faut avoir des conversations franches avec son enfant.

Pour que la discussion se passe le mieux possible, voici ce qu'un parent peut faire.

- ✦ Choisir un moment propice pour parler avec son adolescent. La conversation devrait avoir lieu même si on ne soupçonne ni la consommation de cannabis ni le vapotage.
- ✦ Parler ouvertement des dangers liés au vapotage de cannabis en adoptant une approche bienveillante. Il est conseillé de faire preuve d'ouverture et de ne pas porter de jugement.
- ✦ Plutôt que d'interdire le vapotage de cannabis ou d'utiliser la peur avec des scénarios alarmistes, le parent peut miser sur les faits et sur une sensibilisation concernant les effets de la consommation de cannabis, qu'il soit vapoté ou non.
- ✦ Si le jeune montre des signes de dépendance au cannabis, le parent peut proposer des outils et offrir de l'aide pour arrêter.
- ✦ Finalement, le parent peut mentionner qu'il reste disponible pour en parler à l'avenir.

