

Les pieds dans les plats  
**LES BOISSONS  
VÉGÉTALES**

On aura tout vu!  
**LA SANTÉ  
DES YEUX**

Être parent  
**ADOLESCENCE  
ET PREMIÈRES  
AMOURS**

# Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 21 | Numéro 2 | **PRINTEMPS 2022**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction



## DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Les boissons végétales peuvent-elles remplacer le lait ?	
ON AURA TOUT VU!	4
La santé des yeux, le reflet d'une bonne santé	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Résilience : quand l'adversité n'est plus une fatalité	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
Quelle activité physique est faite pour moi ?	
ÊTRE PARENT	8
Adolescence et premières amours	
LES FINS MAUX DE BOB	8

# Regarder vers l'avenir

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

Avec la neige qui fond et la nature qui reprend ses droits, nous avons décidé de mettre les longs mois d'hiver derrière nous, pour mieux regarder vers l'avant. Ce numéro a été conçu pour tous ceux et celles qui souhaitent sortir plus forts des derniers temps afin de profiter à fond de ce qui s'en vient. La résilience sera d'ailleurs le sujet de la chronique « Bien dans sa tête ». C'est un terme qui revient régulièrement depuis le début de la pandémie, mais qui n'est pas nécessairement clair pour tout le monde... Alors, qu'est-ce que ça signifie exactement, « être résilient » ? Le journaliste Philippe Boivin a posé la question à une psychologue.

Quant au dossier central, il porte sur l'importance de la santé des yeux. Qui est certain de bien se protéger les yeux du soleil en tout temps ? Saviez-vous qu'une utilisation prolongée du téléphone intelligent, de la tablette ou de l'ordinateur peut entraîner de la sécheresse et de la fatigue oculaire ainsi que plusieurs autres troubles de la vision plus graves ? Et vous, à quand remonte votre dernière visite chez l'optométriste ?

Côté alimentation, la nutritionniste Judith Blucheau nous parle des boissons végétales. Celles qui sont au soya, aux amandes ou à l'avoine, par exemple, remplacent de plus en plus le lait dans nos cafés, nos frappés et nos recettes. C'est donc une lecture intéressante pour quiconque souhaite en apprendre davantage sur leur profil nutritionnel. En ce qui concerne la chronique « 1, 2, 3, bougez ! », un entraîneur professionnel a été appelé en renfort afin de nous guider dans la recherche de la meilleure activité physique pour chacun de nous, en fonction de nos objectifs et de nos intérêts. Enfin, comme le printemps est la saison des amours, de précieux conseils sont donnés aux parents désirant accompagner leur ado qui vit ses premières relations amoureuses. À lire dans la chronique « Être parent ».

**Sur ce, bonne lecture !**

**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 Francoeur, 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

Félix Ferland – CSN-Construction

Stéphane Payette – FTQ-Construction

Marc Bossé – CSD Construction

Isabelle C. Pelletier – SQC

Nicolas Roussy – CPQMCI

#### RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi qu'Anais Bastien, conseillère en relations publiques à la CCQ, Évelyne Giard et Julie-Audrey Beaudoin, conseillères 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 THÉ, MOINS EXCITANT QUE LE CAFÉ

Pourquoi recommande-t-on aux personnes chez qui le café provoque des problèmes de sommeil, de l'anxiété ou une grande fébrilité de passer au thé ? D'abord, il faut savoir que l'on trouve de la caféine dans le café, mais aussi dans le chocolat, les boissons gazeuses à base de cola et le thé, notamment. Or, à portions égales, le café peut contenir deux fois plus de caféine que le thé, soit 100 mg en moyenne par 250 ml de café infusé contre environ 50 mg pour le thé noir, qui est le type de thé le plus concentré en caféine. En outre, le thé est riche en tanins, qui viennent atténuer l'effet excitant en retardant l'assimilation de la caféine par l'organisme. Cela dit, si vous avez du mal à dormir, vous auriez peut-être intérêt à calculer votre consommation totale de caféine dans une journée, surtout si vous aimez le chocolat et les colas... (Source : sciencepresse.qc.ca.)



### FRACTURES DE STRESS

Trop heureuses de retourner jogger à l'extérieur au printemps sur des trottoirs secs, de nombreuses personnes s'emballent en multipliant leurs sorties ou en courant sur de longues distances. Un des risques de cet enthousiasme débordant est la fracture de stress, qui touche le plus souvent le tibia et les os du pied. Celle-ci n'est pas une cassure à proprement parler, mais plutôt une fissure causée par une pression importante et inhabituelle sur l'os. Et tout le monde est à risque : autant les gens qui commencent à jogger que ceux qui courent des marathons ! Pour vous éviter une fracture de stress, augmentez progressivement l'intensité de vos courses ainsi que les distances parcourues et, surtout, restez à l'écoute des signes de douleur que pourrait vous envoyer votre corps ! (Source : lactualite.com.)

### CONSOMMATION D'ÉNERGIE CHEZ LES ENFANTS

Une étude internationale récemment publiée dans le magazine *Science* a analysé pour la première fois la dépense énergétique des humains tout au long de leur vie. Elle révèle que notre consommation d'énergie monte en flèche à partir de l'âge de 9 mois, pour atteindre un pic à 5 ans. Résultat : les enfants de la maternelle brûlent 50 % plus de calories que les adultes pour la même masse corporelle. Après cet âge, l'utilisation d'énergie baisse graduellement jusqu'à l'âge de 20 ans, pour ensuite se stabiliser jusqu'à environ 60 ans. Les scientifiques avancent que la consommation énergétique élevée des tout-petits serait surtout causée par leur croissance et par le développement de leur cerveau..., d'où l'importance de leur offrir une saine alimentation ! (Source : sciencesetavenir.fr.)

### TACHES BLANCHES ET MANQUE DE CALCIUM

Une croyance populaire veut que les gens qui ont des taches blanches sur leurs ongles manquent de calcium. Les changements dans la composition de nos ongles peuvent, en effet, en dire long sur nos habitudes de vie ou notre état de santé, mais des analyses biochimiques sont généralement requises pour les déceler. Ces tests permettent, par exemple, de détecter une faible concentration en fer pour diagnostiquer l'anémie ou alors un taux élevé d'arsenic pour confirmer un empoisonnement. Maintenant, s'il est vrai qu'une grave carence en calcium entraîne la formation de bandes blanches horizontales visibles à l'œil nu, des études menées en Turquie et au Royaume-Uni avancent que les fameuses taches blanches seraient, quant à elles, causées par des blessures ou des chocs à la base des ongles.

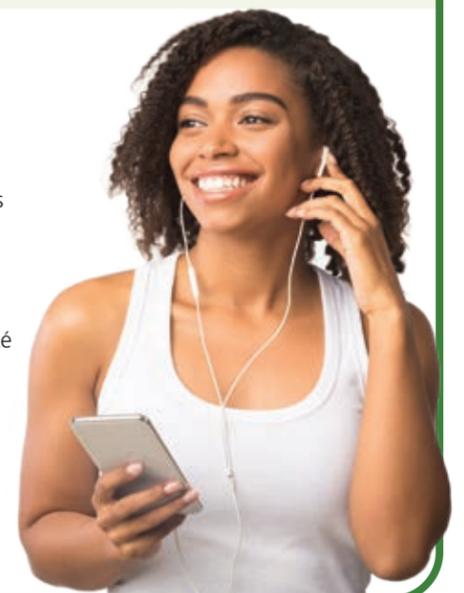


(Source : sciencepresse.qc.ca.)

### LES GOÛTS MUSICAUX AU FIL DE LA JOURNÉE

Une équipe de recherche danoise a analysé plus de deux milliards de fragments musicaux et près de quatre millions de chansons écoutées tout au long de la journée sur des plateformes en ligne comme Spotify. Elle a divisé la journée en cinq périodes (matin, après-midi, soir, nuit, petit matin) et a classé les pièces selon 15 critères (intensité, présence de paroles ou non, possibilité de faire danser). Il en ressort qu'à part les préférences musicales, qui sont propres à chaque individu, le moment de la journée influence réellement le type de musique que nous avons envie d'écouter. Cela exclut toutefois certaines chansons qui seraient, selon les scientifiques, écoutables en tout temps, comme *Every Breath You Take*, de la formation The Police.

(Source : sciencesetavenir.fr.)





# Les pieds dans les plats

Judith Blucheau, Dt. P., nutritionniste

## Les boissons végétales peuvent-elles remplacer le lait?

**Les boissons végétales occupent une place nettement plus importante dans notre alimentation depuis quelques années, que ce soit dans nos frappés, nos céréales, nos cafés lattés ou même dans nos recettes. Leur goût unique et leur polyvalence en cuisine les rendent attrayantes, mais leur profil nutritionnel se compare-t-il à celui du lait?**

Il n'y a pas si longtemps, la boisson de soya trônait seule sur les tablettes d'épicerie. Aujourd'hui, elle partage son espace avec des boissons à base de riz, d'amandes, de noix de coco, d'avoine..., pour n'en nommer que quelques-unes! Certains consommateurs les préfèrent parce qu'elles sont d'origine végétale, d'autres parce qu'ils souffrent d'une allergie aux protéines bovines et d'autres encore afin de varier leurs choix alimentaires.

Peu importe la raison qui motive l'achat de boissons végétales, il faut faire des choix éclairés, car elles ne constituent pas toujours de bons substituts du lait de vache. Certaines d'entre elles s'apparentent en effet davantage à de l'eau vitaminée ou sucrée qu'à une boisson nutritive.

### Lait ou boisson ?

Au Canada, selon le *Règlement sur les aliments et drogues* et le *Code national sur les produits laitiers*, le terme « lait » doit être réservé aux produits d'origine animale : on ne peut donc pas l'utiliser pour désigner les boissons d'origine végétale.

### Un éventail de choix

Alors qu'auparavant on devait aller dans les magasins d'aliments naturels pour varier notre sélection, les boissons végétales sont désormais facilement accessibles en épicerie (sur les tablettes ou réfrigérées). Il en existe un vaste choix. Voici un aperçu.



**Boisson de soya :** la boisson de soya enrichie est de loin la plus populaire sur le marché... et aussi la plus protéinée. Comme elle contient environ 8 g de protéines par portion de 250 ml, elle est la seule option végétale dont la valeur nutritive se compare à celle du lait. Les personnes qui digèrent plus difficilement le lait peuvent donc se rabattre sur la boisson de soya enrichie. Si sa saveur « végétale » plus prononcée vous déplaît lorsque vous la buvez telle quelle, incorporez-la à vos potages, vos sauces crémeuses ou vos poudings.



**Boisson d'amande :** grandement appréciée pour son goût discret de noix et son onctuosité, la boisson d'amande se combine bien aux recettes de pain doré, de gruau, ainsi qu'aux frappés. Toutefois, sa très faible teneur en protéines ne procure pas de sentiment de satiété. Mieux vaut s'assurer que le repas ou la collation qu'elle accompagne fournit des aliments protéinés.



**Boisson de riz :** la boisson de riz nature a un goût neutre (presque fade). Sa teneur en protéines est très faible ou inexistante et elle est riche en glucides. Elle ne constitue donc pas un remplacement au lait de vache. On la boit davantage pour le plaisir que pour son profil nutritionnel.



**Boisson de noix de coco :** la boisson de noix de coco est appréciée pour sa saveur tropicale et sa texture crémeuse. Par contre, elle ne renferme aucune protéine et présente naturellement une haute teneur en gras saturés. Cuisinez-la pour son goût unique dans les caris, les muffins et vos desserts préférés.

### Comment repérer une boisson végétale nutritive à l'épicerie ?

1

**La boisson présente la mention « enrichie en vitamines et en minéraux ».** Cet enrichissement est facultatif, et les boissons végétales non enrichies comptent peu d'éléments nutritifs. Optez donc pour une boisson « enrichie ». Bon à savoir : le calcium ajouté aux boissons végétales enrichies a tendance à se déposer au fond du contenant; il est donc important d'agiter celui-ci vigoureusement, avant de consommer la boisson.

2

**La boisson affiche une teneur en protéines intéressante.** La quantité de protéines des boissons végétales varie grandement d'une marque à l'autre, comptant habituellement entre 0 et 8 g par portion de 250 ml. Plus la boisson est riche en protéines, plus elle sera rassasiante. Restez alerte à l'épicerie, car plusieurs variétés présentent de très faibles apports en protéines.

3

**La boisson renferme peu ou pas de sucres ajoutés.** Les boissons végétales sont souvent vendues aromatisées, ce qui signifie que le mélange a été additionné de sucre. Le tableau de valeur nutritive compte parfois jusqu'à 20 g de sucres ajoutés par portion de 250 ml. Il est préférable de choisir une boisson moins sucrée et au goût plus neutre.

### Les boissons végétales, pas adaptées aux enfants de moins de deux ans

Même enrichies, les boissons végétales n'offrent pas une valeur nutritive adéquate pour assurer un développement optimal chez les enfants de moins de deux ans. Seuls le lait maternel, les préparations commerciales pour nourrissons et le lait de vache entier (3,25 % M. G.) et pasteurisé répondent à leurs besoins particuliers.



# LA SANTÉ DES YEUX, le reflet d'une bonne santé

**Les yeux sont le reflet de l'âme, dit l'adage. Mais ils sont aussi « une fenêtre ouverte sur la santé », renchérit le président de l'Ordre des optométristes du Québec, Éric Poulin. Comment s'assurer de garder une bonne santé oculaire tout au long de sa vie?**

Les conseils généraux pour avoir une bonne santé oculaire sont les mêmes que ceux pour la santé générale : avoir une alimentation diversifiée, faire de l'exercice physique, modérer sa consommation d'alcool, ne pas fumer. « Les yeux réagissent aux mêmes choses que le reste du corps », explique Guillaume Fortin, président de l'Association des optométristes du Québec.

Le tabagisme, par exemple, multiplie de deux à trois fois les risques de souffrir de dégénérescence maculaire, une maladie chronique qui cause la perte de la vision ou la cécité. Les nombreuses toxines de la cigarette, qui circulent par le sang, augmentent de beaucoup l'incidence et la gravité de la maladie. « Le tabac est le pire ennemi de l'œil : il atteint les vaisseaux sanguins et menace la santé des yeux. La nicotine et les autres produits qui en sont dérivés rendent la rétine plus sensible à la toxicité de l'environnement, comme la lumière », affirme Langis Michaud, optométriste et directeur de l'École d'optométrie de l'Université de Montréal.

L'exposition à la fumée, tout comme les milieux très poussiéreux, peut par ailleurs causer de la sécheresse oculaire. « Les travailleurs et travailleuses sont aujourd'hui mieux protégés, mais j'ai vu chez des personnes plus âgées de l'irritation et des rougeurs chroniques », raconte M. Fortin.

## Partir sur de bonnes bases

« Pour avoir une bonne vue, il faut avoir de bons yeux au départ, et ça, ça commence tôt dans la vie », nous fait remarquer M. Michaud. Entre en scène l'importance de l'examen annuel. Un examen général de la santé de l'œil est recommandé vers l'âge de six mois, afin de détecter les anomalies ou les pathologies congénitales qui pourraient nuire au développement de la vision. Un premier examen visuel est ensuite recommandé à trois ans. « C'est tôt, mais ça permet de détecter des problèmes qui empêcheraient un développement normal de l'œil », assure M. Poulin.

Dans le développement de la vision, la maturation du système nerveux se déroule principalement entre six mois et huit ans. Chaque œil se développe indépendamment, et ce n'est qu'à six mois que les deux yeux commencent à communiquer ensemble. C'est donc le bon moment pour traiter et corriger certains défauts. Environ 10 % des enfants présenteront un problème de coordination des yeux, ce qui cause des difficultés de lecture ou des maux de tête. « Jusqu'à 8 ans, les choses ne sont pas fixées; plus on intervient tôt, mieux c'est. Jusqu'à 4 % des enfants développent un œil paresseux, mais on s'en aperçoit seulement lors de l'examen visuel », confirme M. Michaud. Ces problèmes se corrigent par des exercices d'entraînement de l'œil.

Plusieurs études ont montré que les activités extérieures (de 40 à 90 minutes chaque jour) permettent de réduire le développement de la myopie et de freiner sa progression chez les enfants. En jouant dehors, les jeunes solliciteraient moins leur système visuel et bénéficieraient des rayons du soleil et de la lumière.



## Fréquence recommandée pour les examens visuels

- 6 mois : premier examen général
- 3 ans : premier examen visuel
- Enfants : tous les ans
- Adultes : tous les 2 ans
- 65 ans et plus : tous les ans

## Les examens visuels, pas seulement pour les gens qui portent des lunettes

Si les gens qui portent des lunettes et des lentilles cornéennes ont l'habitude de visiter leur optométriste régulièrement, il faut savoir que tout le monde devrait le faire. « Ce n'est pas seulement une question de confort visuel ou pour évaluer si on a besoin de lunettes. L'examen visuel permet le dépistage précoce des maladies oculaires », souligne M. Poulin.

Bonne vue et bonne santé oculaire ne sont donc pas équivalentes. « Quelqu'un peut être très myope, mais avoir une bonne santé de l'œil », nuance M. Fortin. Les gens qui ont une bonne vue, on les voit parfois arriver à 45 ans avec une presbytie, et ils n'ont pas subi d'examen depuis l'adolescence. C'est là que c'est inquiétant. « Le glaucome se développe, par exemple, de l'âge de 20 à 40 ans. Même si la vue est stable à l'âge adulte, les examens fréquents restent donc essentiels.

Lors de l'examen, l'optométriste examine le fond de l'œil et les minuscules vaisseaux sanguins, ce qui lui permet de détecter des problèmes de santé aussi divers que l'hypertension, le cholestérol ou le diabète mal contrôlé. « L'œil est le seul endroit pour voir les vaisseaux sanguins sans faire de chirurgie. Plusieurs maladies ont un effet sur l'œil », confie M. Michaud.

Près du quart des personnes qui ont des problèmes oculaires sont asymptomatiques. Lorsque les symptômes se manifestent, les dommages peuvent être irréversibles. Un diabète non traité, par exemple, peut entraîner la perte de la vision. Même chose pour le glaucome. « C'est tellement graduel que les gens s'y habituent. Mais le glaucome peut conduire à la cécité », met en garde M. Michaud.

L'arrivée de la presbytie ou d'un changement important dans les habitudes de vie nécessite des examens plus fréquents à l'âge adulte. À partir de 65 ans, l'examen de la vue permet de dépister des maladies oculaires associées au vieillissement de l'œil et d'autres maladies. « Tout au long de notre vie, nos besoins changent. L'optométriste est là pour nous accompagner », résume M. Michaud. L'optométriste peut vous conseiller si vous avez les yeux secs, ou encore prodiguer des conseils ergonomiques en ce qui concerne votre poste de travail selon votre âge. Les personnes qui se sont fait opérer pour la myopie ne se sauvent pas non plus d'un examen régulier. « L'œil reste sujet à des problèmes de déchirure », avertit M. Michaud.

## Se protéger les yeux

Pour garder les yeux en santé, il faut bien les protéger. En plus de porter des lunettes de protection, Guillaume Fortin recommande de se rincer les yeux à la fin du quart de travail ou d'utiliser des larmes artificielles. « Les personnes sur les chantiers de construction le savent, mais c'est bon pour tout le monde, et en tout temps », rappelle M. Poulin en donnant l'exemple des travaux d'entretien extérieur de la maison, comme la tonte du gazon ou l'émondage des arbres et des arbustes.

Il est en outre primordial de se protéger les yeux contre le soleil, qui émet des rayons ultraviolets A et B (UVA et UVB) dommageables. Ces rayons accélèrent l'usure normale de l'œil et, par le fait même, le développement de cataractes de même que la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Le port de chapeau et de lunettes solaires est par conséquent recommandé à tout âge.

On doit choisir des lunettes de soleil de qualité, qui bloquent le passage des rayons UV. Langis Michaud conseille d'opter pour une protection complète (UV400), de même qu'une monture bien ajustée pour protéger autant le côté que le dessus du visage. « Les lunettes moins chères vont souvent causer une distorsion, comme une vitre gondolée, et ça peut causer de la fatigue oculaire », ajoute-t-il.

Les bonnes lunettes de soleil ne sont pas nécessairement très chères. On en trouve de très bonne qualité chez les optométristes ou dans les magasins de sport. Les personnes qui ne sont pas facilement éblouies doivent aussi se protéger les yeux. « Les gens croient que pour se protéger, il faut un verre très fumé ou foncé. Mais un filtre UV peut être appliqué dans un verre presque transparent », observe M. Fortin.

Par ailleurs, certaines études ont souligné qu'une lunette foncée de mauvaise qualité, en dilatant la pupille, laissait entrer plus de rayons UV, même « si ça reste difficile à prouver, nuance M. Poulin. Le problème, c'est que les produits ne sont pas vraiment réglementés ici ». On peut toutefois se fier aux entreprises connues, qui doivent respecter la réglementation des pays plus sévères, ce qui assure des produits de qualité.

## Attention aux écrans !

« Ce n'est pas les écrans qui sont dangereux, c'est l'utilisation qu'on en fait », note M. Poulin. Tablettes électroniques et téléphones intelligents sollicitent en effet la vision de près, ce qui demande à l'œil de travailler pour focaliser. Une vue mal corrigée ou un problème de coordination des yeux augmentent le stress sur les yeux et la fatigue oculaire.

Pour se ménager les yeux, on recommande une bonne hygiène de base :

- Garder une bonne distance avec l'écran (de 30 à 45 cm);
- Faire des pauses fréquentes (par exemple, pour chaque tranche de 30 minutes d'écran, prendre de 30 secondes à 2 minutes pour se reposer les yeux et éviter l'accumulation de stress);
- Avoir un bon éclairage ambiant.

Les pauses des écrans sont bonnes pour tout le monde, mais soulignons que chez les enfants, elles agissent comme un facteur de protection qui ralentit la myopie. « Il y a beaucoup de génétique dans la myopie, mais les facteurs environnementaux ont tendance à l'empirer : elle se développe plus tôt et finit plus élevée », signale M. Poulin.

Quant à la lumière bleue émise par les écrans, dont le spectre est très près des rayons UV, elle peut causer divers problèmes. Elle retarde notamment la libération de la mélatonine, ce qui décale l'endormissement et perturbe l'horloge biologique. Puis, à forte exposition, elle pourrait avoir des effets néfastes sur la cornée et la rétine. On ignore encore toutefois l'étendue de ceux-ci, précise M. Poulin. À noter que les ampoules DEL froides émettent, elles aussi, une lumière bleue qui peut être dérangeante pour la vision et potentiellement dommageable à forte exposition.

Devrait-on utiliser les filtres contre la lumière bleue ? « Les filtres protègent, mais leurs bienfaits sur le sommeil sont mitigés », constate M. Poulin. Selon Langis Michaud, les meilleurs filtres sont ceux qui sont directement inclus dans les appareils, comme le mode de nuit sur les téléphones intelligents, les tablettes et les ordinateurs.

## La RAMQ pour les moins de 18 ans

Saviez-vous que la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) couvre les frais d'un examen visuel annuel pour les enfants de moins de 18 ans ? Un remboursement de 250 \$ est également offert à l'achat de lunettes ou de verres de contact par période de 24 mois. Rendez-vous sur le site [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca), pour en savoir plus.



## Écrans et enfants : des recommandations

Si l'utilisation des écrans peut importuner les adultes, les conséquences chez les enfants sont beaucoup plus graves. « La surutilisation de la vision de près peut avoir des conséquences importantes sur la croissance de l'œil », explique M. Fortin. « Avant 2 ans, c'est l'interdiction totale des écrans : ça brise les yeux de façon irréversible », martèle Langis Michaud.

- Avant 2 ans : aucun écran
- Âge préscolaire : 1 h maximum par jour
- De 5 à 18 ans : 2 h maximum par jour, à l'extérieur du temps pour les études
- À tout âge : aucun écran 1 h avant de dormir

## Votre couverture d'assurance

Saviez-vous que selon le régime d'assurance que vous détenez, MÉDIC Construction peut rembourser une partie des frais liés à vos soins de la vue ainsi que certains produits (ex. : verres correcteurs, montures, lentilles cornéennes) ? Pour en savoir plus, consultez le bulletin MÉDIC de votre régime, accessible sur le site [ccq.org](http://ccq.org).



# Bien dans sa tête

Philippe Boivin, journaliste

# RÉSILIENCE

## Quand l'adversité n'est plus une fatalité

**Depuis le début de la pandémie, on nous dit qu'il faut faire preuve de résilience pour mieux nous adapter à cette nouvelle réalité qui nous a déboussolés à différents degrés. Êtes-vous une personne résiliente ? Est-il possible d'apprendre à le devenir ? On fait le point.**

Plusieurs événements survenant au cours de la vie provoquent des changements profonds et imprévus de même que de la souffrance physique ou psychologique. La pandémie et le confinement en sont des exemples ; une peine d'amour, le décès d'un être cher, une perte d'emploi et la maladie en sont d'autres qui risquent de nous toucher à un moment ou à un autre.

Mais comment entrevoir l'espoir et rester optimiste dans l'adversité ? En faisant preuve de résilience, bien sûr ! « La résilience est la plus belle qualité de l'être humain », lance d'entrée de jeu la D<sup>re</sup> Véronique Ménard, psychologue (@dr.vero.psy sur TikTok et Instagram). « C'est la capacité à continuer à vivre et à se développer à travers les épreuves, les coups durs et les traumatismes. Une personne résiliente sera plus tolérante envers l'incertitude, les frustrations et le sentiment d'impuissance », illustre-t-elle.

### La résilience, innée ou acquise ?

Nous ne naissons pas tous avec la même faculté à gérer le stress : c'est un fait. Le cerveau de certaines personnes sécrète davantage de dopamine et de sérotonine (des neurotransmetteurs impliqués dans la sensation de bien-être) que d'autres : cela a également été démontré. Malgré tout, rien ne garantit qu'un individu sera en mesure de faire preuve de plus de résilience qu'un autre.

Certes, les personnes de nature plus souple et confiante, et qui sont capables d'aller chercher de l'aide lorsque nécessaire, sont davantage prédisposées à la résilience. Cependant, celles qui ont un tempérament plus rigide ou nerveux peuvent quand même démontrer une grande force intérieure. « Prenons en exemple les personnes au tempérament anxieux. Elles seront plus enclines à vivre une émotion intense ou beaucoup de stress face à une épreuve, mais cela ne les empêchera pas nécessairement de rebondir et de continuer à avancer, surtout si elles ont grandi dans un environnement sain », nuance la psychologue.

Mais qu'est-ce qu'un environnement familial sain ? « C'est un milieu dans lequel l'enfant se sent aimé, écouté, soutenu, en sécurité et valorisé, et où il a l'occasion de s'exprimer et de développer son autonomie tout en respectant des limites », explique Véronique Ménard.

### Le rôle des parents

Pour favoriser la résilience chez les enfants, rien de tel que de prêcher par l'exemple ! Selon la psychologue, les parents ont intérêt à exposer leurs propres émotions à leurs enfants – tout en montrant qu'ils les gèrent – et à expliquer la raison de leurs déceptions, de leurs craintes ou de leurs peines. Ils doivent de plus démontrer que des apprentissages ou des possibilités émergent des différentes épreuves, ce qui les pousse à persévérer et à continuer leur chemin.

Quand grand-maman ou grand-papa décède, par exemple, il est normal que toute la famille éprouve de la tristesse. Ne cachez pas la vôtre à votre enfant ! Ce dernier se sentira moins seul dans son chagrin. Vous pourrez lui expliquer qu'un certain temps sera nécessaire pour vous en remettre, mais que cette perte vous fait comprendre à quel point la vie est précieuse et que tous les moments passés en famille comptent », expose la psychologue. Vous sèmerez ainsi une graine dans l'esprit de votre enfant qui l'incitera à faire preuve de résilience comme vous à l'avenir...

### Comment nourrir votre résilience

Voici quelques conseils pour vous aider à réagir plus sereinement dans différentes situations éprouvantes.

- **Apprendre à vous aimer** : une bonne estime de soi est votre meilleure alliée pour affronter les obstacles. Elle est intimement liée à votre façon de voir la vie, car elle vous rappellera vos qualités et vos forces au cœur de la tempête. Prenez soin de vous et développez de nouveaux talents : vous vous trouverez encore plus extraordinaire !
- **Vous fixer des objectifs réalistes** : arrêter de fumer, vous entraîner régulièrement, manger plus sainement... En atteignant ces objectifs, vous prouvez tout le pouvoir de votre détermination.
- **Bien vous entourer** : supporteurs et supportrices par excellence, vos proches jouent un rôle clé dans votre capacité de résilience.
- **Rire plus souvent** : lorsque c'est approprié, l'humour peut aider à dédramatiser certaines situations. Rire, c'est refuser d'être la victime !
- **Gérer votre stress** : pratiquez régulièrement des activités qui vous permettent de décrocher, que ce soit un sport, un loisir, un art, etc.

### Résilient un jour, résilient toujours ?

Si vous avez déjà démontré une belle résilience par le passé, bravo ! Mais sachez que cette capacité et cet état d'esprit ne sont pas immuables. En effet, le contexte de votre vie actuelle pourrait faire en sorte que vous réagissiez moins bien à l'adversité, notamment si vous vivez plusieurs épreuves en peu de temps (comme tomber malade après avoir perdu votre emploi). C'est normal : donnez-vous alors le temps de vous reconstruire...



« Je suis en instance de divorce et j'ai de la difficulté à gérer mes émotions. »

**J'AIMERAIS EN PARLER À UN PROFESSIONNEL.**

**1 800 807-2433 24 / 7 • SANS FRAIS**

**CONSTRUIRE**  
en santé

Votre programme, votre santé.

# QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE EST FAITE POUR MOI ?

**Afin de maximiser vos chances de persévérer dans un sport, il est important d'en choisir un qui colle à votre personnalité et à vos intérêts. Trouvez dans notre liste de personas celui qui vous représente le mieux, et découvrez des activités sportives avec lesquelles vous pourriez former le match parfait !**

## L'ULTRASOCIABLE

Selon vous, bouger est une (autre) occasion de socialiser. Vous souhaitez avant tout vous activer en présence d'amis ou de votre douce moitié, ou encore profiter de l'occasion pour faire de nouvelles connaissances.

**Vous sauterez à pieds joints dans...**

... **les cours de groupe**, comme le cardiovélo (auss appelé le *spinning*). Puisque les différentes classes s'offrent à une clientèle tantôt débutante, tantôt experte, le cardiovélo plaira à tous ceux et celles qui veulent améliorer leur endurance cardiovasculaire et musculaire tout en dépensant beaucoup d'énergie. « L'avantage du *spinning*, c'est qu'il est facile d'ajuster son degré de difficulté selon ses capacités, par exemple en augmentant ou en diminuant la résistance du vélo ou en passant de la position assise à debout », explique l'ostéopathe et entraîneur personnel Simon Lacasse. Laissez-vous entraîner par les encouragements de votre prof et de vos camarades !

... **les sports d'équipe**, comme le hockey, le soccer, le football, le volleyball, mais aussi le handball, le kinball (avec son ballon géant) et le disque d'équipe (*Ultimate Frisbee*). La dynamique et le sentiment d'appartenance propres aux sports d'équipe motivent leurs membres à participer aux entraînements et aux matchs. « Quand on fait partie d'une équipe, on sent que notre contribution est essentielle, quelle qu'elle soit, et ce sentiment nous pousse à persévérer, ajoute M. Lacasse. Certains membres sont appréciés pour leur talent, alors que d'autres participent activement à développer l'esprit d'équipe. Bref, tout le monde est utile. »

## L'AVIDE DE PLEIN AIR

Votre mantra : chaque inspiration doit être une bouffée d'air frais ! Été comme hiver, toutes les raisons sont bonnes pour mettre le nez dehors.

**Vous vous imaginez déjà...**

... **dans les rues et les sentiers**, à marcher pendant quelques heures chaque semaine. « La marche est accessible à tout le monde, peu importe l'âge et la condition physique », affirme M. Lacasse. De par son intensité, de faible à modérée, cette activité n'est jamais dissuasive. « Personne ne s'époumone ou ne s'échevelle à marcher, même si le pas est rapide, poursuit-il. Alors, on peut très bien s'adonner à cette activité à l'heure du dîner sans devoir prendre une douche ou se refaire une beauté » Visez environ 30 minutes ou 2 000 pas par jour pour profiter de tous les bénéfices de cette activité complètement gratuite.

... **gravir les montagnes** pour un après-midi de randonnée pédestre ou flotter sur la neige avec des raquettes. Ces activités demandent certes un peu plus d'organisation ou d'équipement, mais elles développeront votre mobilité, votre endurance musculaire et vos capacités cardiovasculaires. « N'hésitez pas à entrecouper vos randonnées de petites pauses pour souffler un peu et, surtout, hydratez-vous constamment. Si vous partez pendant plusieurs heures, apportez aussi une collation riche en glucides, comme un fruit et une barre de céréales », conseille l'ostéopathe.

## L'ARTISTE

Pourquoi s'entraîner sérieusement, quand on peut s'éclater en s'activant ? Vous êtes du type artiste si vous affectionnez particulièrement l'activité physique qui éveille votre fibre créative.

**Vous embarquerez dans...**

... **la danse aérobique**, qui vous permettra de solliciter tous les muscles de votre corps pour les raffermir et augmenter leur flexibilité grâce à une chorégraphie alliant sauts et mouvements de musculation.

... **la danse aérobique latine de style Zumba**, dont les mouvements s'inspirent de la salsa, du flamenco, de la danse du ventre et bien d'autres encore. « Elle est idéale pour les gens qui souhaitent s'initier à l'activité physique ou s'y remettre après quelque temps. Même les personnes âgées peuvent participer aux cours, en respectant leur rythme, car les mouvements demeurent assez doux pour le corps », précise M. Lacasse.

## LA FORCE TRANQUILLE

Le quotidien nous impose un rythme trépidant, alors vous souhaitez faire de votre entraînement un moment pour renouer avec le calme et votre force intérieure.

**Vous vous recueillerez grâce...**

... **au yoga**. Celui-ci offre un excellent équilibre entre relaxation et prouesses physiques. Vous trouverez des cours proposant différents niveaux de difficulté où vous aurez l'occasion d'acquérir force, stabilité et flexibilité, tout en développant des techniques de respiration pour soulager votre stress.

... **au pilates**. Combinant le yoga, la danse et la gymnastique, cette méthode se pratique avec ou sans accessoires et appareils. Ici, aucun mouvement brusque, aucun impact : même les femmes enceintes peuvent s'y adonner en toute sécurité afin d'améliorer leur posture, leur respiration et leur flexibilité.

## LE PERFECTIONNISTE INARRÊTABLE

Votre objectif est clair : vous remettre en forme tout en musclant ou en sculptant votre corps.

**Vous obtiendrez des résultats satisfaisants avec...**

... **l'entraînement en salle**. Ceux et celles qui souhaitent perdre quelques kilos consacreront une partie de leurs séances à des exercices cardiovasculaires (tapis roulant, elliptique, vélo stationnaire, cours de groupe, etc.) et une autre à la musculation (haltères, poulies et appareils). Envie d'accroître votre masse et force musculaire avant tout ? Misez sur l'entraînement en hypertrophie, dont chaque série comporte un maximum de 12 répétitions.

... **l'entraînement en parcours**, une discipline exigeante qui découplera votre endurance, force, stabilité, vitesse, équilibre, coordination, etc. « Le CrossFit s'adresse à une clientèle plus avancée à cause de son intensité élevée et de la complexité de certains mouvements », admet M. Lacasse.

## ADOLESCENCE *et premières amours*



**Votre fils est plus distrait, et ses émotions ressemblent à des montagnes russes? Votre fille passe plus de temps au téléphone ou quelqu'un l'appelle plus fréquemment? Votre ado est peut-être en amour! Si vous vous demandez comment l'accompagner dans ses premières relations amoureuses, voici quelques conseils.**

À l'adolescence, les jeunes vivent plusieurs premières expériences : premiers sentiments amoureux, premiers baisers, premières relations sexuelles pour plusieurs. Ces nouvelles expériences apportent leur lot de questionnements. En effet, 53 % de toutes les questions envoyées par courriel à l'organisme Tel-Jeunes concernent les relations amoureuses.

### Parler de sexualité avec son ado

Les ados sont désormais plus ouverts en ce qui a trait aux orientations sexuelles et aux identités de genre. Les étiquettes tendent à disparaître... Il y a de quoi intimider bien des parents. Myriam Daguzan Bernier, étudiante en sexologie et autrice de *Tout nu! Le dictionnaire bienveillant de la sexualité*, recommande de consulter quelques ressources au besoin avant d'aborder ces questions. « Je propose même aux parents de se familiariser avec ce qu'on trouve sur TikTok ou YouTube, des plateformes très populaires chez les jeunes, dit-elle. Les communautés LGBTQ+ y sont très actives, et des comptes comme celui de la formatrice en éducation sexuelle Maude Painchaud Major peuvent donner des informations pertinentes et éclairées. »

Puis, gardez en tête que vous aurez plusieurs chances d'aborder le sujet de la sexualité avec votre jeune. « On a tendance à penser qu'il faut avoir LA fameuse conversation sur le sexe avec son ado... C'est faux! C'est une conversation qui évolue et qui devrait débiter dès l'enfance, quand notre tout-petit commence à poser des questions sur son corps et celui de son parent », affirme M<sup>me</sup> Daguzan Bernier. Si on veut parler de sexualité avec son enfant, on peut commencer par une question simple, comme lui demander comment il ou elle se sent dans sa relation, poursuit-elle.

Si votre ado ne s'ouvre pas à vous, il est préférable de ne pas forcer la discussion et de simplement lui faire savoir que vous demeurez disponible pour répondre à ses questions ou discuter de ce qu'il vit. Surtout, il importe de respecter l'intimité de votre jeune et de ne pas chercher de réponses en fouillant dans son sac ou en lisant à son insu ses courriels ou ses messages textes, par exemple. Il importe aussi de respecter son vécu – qui pourrait vous paraître très intense – sans le diminuer ni le taquiner.

### L'importance d'établir des limites à la maison

Votre jeune est en amour par-dessus la tête et souhaite passer 24 heures sur 24 avec sa douce moitié? Il est parfois nécessaire d'imposer des limites concernant le temps qu'il ou elle peut passer en couple. Vous l'aidez ainsi à viser un meilleur équilibre entre le temps consacré au couple, aux études, aux loisirs, aux amis et à la famille. « Passer du temps seul permettra aussi à votre ado de prendre le recul nécessaire afin de réfléchir à sa relation et de trouver sa place dans celle-ci », ajoute l'étudiante en sexologie.

Myriam Daguzan Bernier recommande de plus d'établir des règles sur ce qui est permis à la maison lorsque votre enfant est avec son amoureux ou son amouruse (ex. : concernant le temps passé dans sa chambre, la possibilité ou non de dormir dans le même lit ou de prendre leur douche ensemble).

### Pour le meilleur et pour le pire...

Il se peut que vous n'aimiez pas le ou la partenaire de votre ado. Si cela se produit, il faut en parler, en évitant de dire du mal de la personne envers laquelle votre jeune éprouve des sentiments amoureux. M<sup>me</sup> Daguzan Bernier propose de parler en toute honnêteté des choses qui vous déplaisent, en portant une attention à votre choix de mots et en demeurant ouvert au point de vue de votre enfant.

Par ailleurs, si vous remarquez certains comportements discutables de la part de votre jeune ou de sa tendre moitié, il ne faut pas hésiter à en discuter, encore une fois dans le respect et sans jugement. « Cela peut être un beau prétexte pour aborder certains sujets plus sensibles », suggère l'étudiante en sexologie. Vous pourriez notamment discuter de l'importance de l'égalité dans le couple, du consentement, d'une relation saine et de l'affirmation de soi pour s'épanouir dans une relation.

Finalement, si votre enfant vit une rupture douloureuse, les émotions peuvent devenir très vives. Il importe de nommer et de valider ses émotions, sans avoir recours au cliché du type « un de perdu, dix de retrouvés! », rappelle l'autrice. Si la durée, l'intensité ou l'ampleur d'une peine d'amour vous inquiète, des ressources comme la LigneParents peuvent vous conseiller.

### Des ressources pour vous aider

Si votre ado ou vous êtes moins à l'aise d'aborder certains sujets, des ressources existent pour obtenir de l'information fiable.

#### Pour les parents

- Le Club Sexu ([clubsexu.com](http://clubsexu.com))
- La ligne téléphonique Info-Social 811
- La LigneParents ([ligneparents.com](http://ligneparents.com) ou 1 800 361-5085)

#### Pour les ados

- Tel-Jeunes ([teljeunes.com](http://teljeunes.com))
- Le site [masexualite.ca](http://masexualite.ca)
- Les comptes TikTok et Instagram de la formatrice en éducation sexuelle Maude Painchaud Major (@apoiil.sexed)
- L'outil « Ma relation est-elle saine? » sur le site du Y des femmes ([ydesfemmesmtl.org](http://ydesfemmesmtl.org))
- *Tout nu! Le dictionnaire bienveillant de la sexualité*, par Myriam Daguzan Bernier (Éditions Cardinal)

### Sans oui, c'est non...

Avez-vous déjà parlé de consentement avec votre enfant? Selon Éducaloi, le consentement sexuel est « l'accord qu'une personne donne à son partenaire au moment de participer à une activité sexuelle. Ce consentement doit d'abord être donné de façon volontaire, c'est-à-dire qu'il s'agit d'un choix libre et éclairé ». En d'autres mots, le consentement n'est pas valide en l'absence de réponse ou si le consentement est donné sous l'effet d'une drogue ou de l'alcool. De plus, il est possible de révoquer le consentement à tout moment au cours de la relation sexuelle.

