

Pour une industrie **en santé**

Volume 24 • Numéro 1 • **HIVER 2025**

Journal destiné aux assurés
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺**



Priorité santé



Mot du comité

Une fois l'hiver bien installé et les Fêtes passées, on peut profiter d'une période plus tranquille. Ces moments de calme entre deux tempêtes sont propices à prendre soin de ce qui importe vraiment : notre santé et celle de nos proches.

Ce numéro hivernal a été conçu pour vous accompagner dans cette démarche en vous proposant des pistes concrètes pour mieux agir sur divers aspects de la santé.

La journaliste Catherine Couturier s'est penchée sur la question encore taboue des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). En effet, de nombreuses personnes se sentent protégées depuis un certain temps, parce qu'on en entend moins parler et que la plupart se traitent bien, même le VIH/sida. Cependant, plusieurs ITSS connaissent une hausse importante au Canada. Bien que les traitements soient efficaces, ils ne sont pas sans conséquence sur la santé physique et mentale des personnes infectées. En résumé, l'adage « mieux vaut prévenir que guérir » demeure pertinent.

Autre chose qu'il vaut mieux prévenir : les commotions cérébrales. Les enfants et les ados y sont plus à risque que les adultes. Or, les parents ne savent pas toujours comment en détecter les symptômes ni quoi faire lorsqu'ils soupçonnent une commotion cérébrale chez leur enfant. La journaliste Méлина Nantel s'est entretenue avec une spécialiste en traumatisme craniocérébral léger pour savoir comment les prévenir et qui consulter lorsque cela arrive.

Puis, rendez-vous à la chronique « Bien dans sa tête », qui porte sur le deuil. Les cinq étapes de ce dernier sont assez bien connues, mais peu de gens savent qu'elles n'ont pas été établies pour les personnes qui perdent un être cher, mais bien pour celles qui apprennent qu'elles souffrent d'une maladie incurable. La psychologue et autrice de nombreux ouvrages sur le deuil Josée Jacques nous en dit plus sur le sujet.

Enfin, vous aimerez la chronique de la nutritionniste Judith Blucheu, qui nous propose des idées de repas à cuisiner sur la plaque, ainsi que celle intitulée « 1, 2, 3, bougez! », qui nous donne des conseils pour persévérer dans la pratique d'une activité physique.

Le comité

Dossier spécial sur le Réseau d'Intermédiaires

Veuillez noter que le dossier spécial sur le Réseau d'Intermédiaires a été reporté au prochain numéro de *Pour une industrie en santé*.

Sommaire

04 Saviez-vous que...?!

06 Les pieds dans les plats

On craque pour les repas sur la plaque!

10 On aura tout vu!

Les ITSS, parlons-en!

14 Bien dans sa tête

Le deuil : une épreuve universelle, une guérison personnelle

18 1, 2, 3, bougez!

L'envie de bouger : un désir qui s'entraîne

21 Être parent

Commotions cérébrales : comment protéger vos enfants



Pour une industrie **en santé**

Le journal *Pour une industrie en santé* est destiné aux personnes travaillant dans l'industrie de la 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 et collaboratrices

Valérie Belzile, chargée de programme à la CCQ | Myriam Francœur, secrétaire de programme à la CCQ | Robert-Claude Miron, directeur principal des affaires publiques et des communications à la CCQ | Pascal Gingras, chef de section des communications corporatives et de la promotion à la CCQ

Représentant(e)s patronaux(-ales)

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

Représentant(e)s syndicaux(-ales)

Richard Galarneau – CSN-Construction
Stéphane Payette – FTQ-Construction
Marco Patenaude – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQMCI

Réalisation du journal

Dialogue, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi qu'Anaïs Bastien, conseillère en relations publiques à la CCQ, et Évelyne Giard, conseillère aux avantages sociaux à la CCQ

Conception et infographie

Dialogue, en collaboration avec Tatum
Agence créative
© images : stock.adobe.com

Révision linguistique

Dialogue, 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

L'effet des bougies sur la santé

Plusieurs personnes aiment allumer des bougies dans leur maison, que ce soit pour créer une ambiance ou pour apprécier le parfum que certaines dégagent. Cependant, qu'elles soient parfumées ou non, leur combustion envoie dans l'air diverses substances qui varient selon le type de bougie (carbone, formaldéhyde, benzène, toluène, plomb, etc.). Sachant cela, on peut se demander si faire brûler des bougies à l'intérieur lorsque toutes les fenêtres sont fermées peut nuire à la santé. Si l'on se fie aux études menées sur le sujet, l'utilisation raisonnable de bougies de qualité dans une pièce bien ventilée émet dans l'air une concentration de polluants qui reste en deçà du seuil où elles constituent un risque pour la santé. On peut donc continuer d'allumer des bougies dans la maison sans s'inquiéter.

Source : sciencepresse.qc.ca



Le verre d'eau sur la table de chevet

Est-ce que vous faites partie des gens qui craignent qu'une eau laissée sur la table de chevet toute la nuit soit contaminée? Cette préoccupation découle du fait qu'à chaque gorgée, un petit peu d'eau mélangée à notre salive retourne dans le verre. Les bactéries de notre bouche pourraient ainsi être responsables de cette contamination. On a réalisé des études sur ce sujet dans différentes régions du globe, au cours des dernières années. Leurs conclusions sont similaires : on observe effectivement une croissance importante des microorganismes dans l'eau après plusieurs heures. Bien que leur risque pour la santé soit relativement faible, il semble augmenter selon le nombre de gorgées prises. Bref, l'idéal est de jeter au matin le contenu du verre d'eau laissé sur la table de chevet.

Source : sciencepresse.qc.ca



Quand le nez coule

Un des symptômes les plus courants, lorsqu'on attrape un rhume, est le nez qui coule ou qui est congestionné. Mais pourquoi? En réalité, notre corps produit constamment du mucus (morve) pour tapisser le nez, la gorge, les poumons et d'autres parties du corps. Cette substance visqueuse et collante protège l'organisme des virus, des bactéries et d'autres particules, telles que la poussière et la moisissure, en les piégeant pour éviter qu'ils pénètrent plus profondément dans l'organisme. De plus, des composants du mucus empêchent les bactéries de se regrouper pour aggraver notre état ou les éliminent carrément. C'est pourquoi le système immunitaire accélère la production, quand on attrape un mauvais virus. Il ne nous reste plus qu'à tousser, à éternuer et à nous moucher afin de l'évacuer.

Source : lepoint.fr

La peur au ventre

Vous avez sans doute déjà ressenti un haut-le-cœur en voyant un truc qui vous dégoûtait profondément. En effet, en plus d'impliquer le cerveau, le dégoût affecte également le système digestif. Il en va de même pour l'anxiété ou l'amour, d'où l'expression « avoir des papillons dans le ventre ». Récemment, une équipe de recherche italienne s'est intéressée à ce qui se passait dans notre estomac lorsque nous vivons des émotions intenses.

À l'aide d'une sonde que les participants (uniquement des hommes) ont avalée, l'équipe a pu démontrer que l'estomac est plus acide quand nous ressentons de la peur ou du dégoût. Cette étude établit un autre lien entre nos émotions et notre système digestif, ce qui ouvre de nouvelles voies de recherche pour mieux comprendre les troubles psychosomatiques.

Source : lactualite.com

Y a-t-il une limite au vieillissement?

Notre espérance de vie a connu une augmentation très rapide, au cours du dernier siècle, notamment grâce aux progrès de la médecine. En effet, alors que les personnes venues au monde au milieu du 19^e siècle pouvaient espérer vivre jusqu'à 50 ans, celles nées en 1990 pouvaient viser 70 ans. À cette époque, des spécialistes prévoyaient donc une augmentation du nombre de centenaires et même de supercentenaires (110 ans et plus). Malheureusement, une analyse parue en octobre dernier a noté un ralentissement de l'espérance de vie entre 1990 et 2019, en particulier dans les années 2010. Si cette tendance se poursuit, l'espérance de vie pourrait atteindre un plateau d'environ 84 ans pour les hommes et de 90 ans pour les femmes. Une question persiste : existe-t-il une limite biologique à l'espérance de vie?

Source : sciencepresse.qc.ca





Les pieds dans les plats

Judith Blucheau,
Dt. P., nutritionniste

On craque pour les repas sur la plaque!

Savez-vous qu'avec une plaque de cuisson, vous pouvez cuisiner bien plus que des biscuits ou des frites surgelées? Il est en effet possible de concocter des mets savoureux et nutritifs avec ce simple équipement de cuisine. Voilà une option pratique, lorsque vous manquez de temps pour préparer le repas!

La cuisson sur plaque est une tendance culinaire grandement appréciée, car elle simplifie la préparation des repas. Puisqu'il suffit d'y déposer les ingrédients et de les faire cuire au four, les recettes sur la plaque nécessitent peu d'équipements et d'ustensiles... un avantage considérable, quand on pense à la vaisselle à laver après la popote! Et pourquoi ne pas prévoir un plus grand nombre de portions pour utiliser les surplus dans les lunchs de la semaine?



À propos de la plaque...

Le format habituel d'une plaque de cuisson est de 46 × 33 cm (18 × 13 po) et comporte un rebord de 2,5 cm (1 po) afin de retenir les liquides de cuisson. Il existe plusieurs types de revêtement : antiadhésif, en aluminium, en acier inoxydable, en fonte émaillée, texturé. Peu importe le matériau, il est suggéré d'opter pour une plaque plus épaisse, ce qui lui confère une plus grande durabilité.

Pour protéger la plaque et la garder propre plus longtemps, il est recommandé de la recouvrir au moment de la cuisson. Différentes options sont alors possibles.

- **Tapis de silicone** : antiadhésif et réutilisable, il constitue un bon choix parce qu'il est durable. Son utilisation n'est cependant pas recommandée à des températures au-dessus de 220 °C (425 °F) ou sous le gril (*broil*), car il a tendance à se dégrader.
- **Papier parchemin** : polyvalent, il peut tolérer des cuissons jusqu'à 220 °C (425 °F), mais au-delà de ces températures ou placé sous le gril (*broil*), il a tendance à brûler. Privilégiez le papier parchemin compostable, que vous pourrez mettre dans le bac à compost après utilisation.
- **Papier d'aluminium** : très tolérant à la chaleur, il est idéal pour les cuissons à haute température ou sous le gril (*broil*). Il protège aussi bien la plaque des ingrédients plus salissants que des épices colorées qui pourraient la tacher.

Le saviez-vous?

La grande majorité des aliments se cuisent bien au four, ce qui permet d'obtenir des soupers tout-en-un. Évitez toutefois de composer des repas avec du riz non cuit ou des pâtes sèches, puisque leur cuisson sur la plaque ne donne pas un résultat optimal.

Psitt!

Pour doubler le rendement d'une recette, il est préférable d'utiliser deux plaques plutôt que d'en surcharger une seule. Espacer suffisamment les morceaux d'aliments est essentiel, pour leur permettre de bien caraméliser.



Objectif SOS = simplicité + originalité + saveur

Pour préparer un bon repas équilibré sans se compliquer la vie, il suffit de combiner sur une plaque une source de protéines, comme des poitrines de poulet ou des crevettes, et des légumes frais ou surgelés, puis d'envoyer le tout au four! N'oubliez pas d'en rehausser le goût en ajoutant des épices ou des herbes séchées, en le gratinant avec du fromage ou en l'arrosant de jus de citron au moment de servir. Pour un repas complet, servez-le avec une tranche de pain à grains entiers.

Voici quelques idées de mets cuits sur la plaque :

- Filet de porc mariné, haricots verts et quartiers de pommes de terre;
- Tofu général tao;
- Fajitas au poulet;
- Filets de morue en croûte et demi-poivrons grillés;
- Boulettes végé et chou-fleur grillé;
- Saumon teriyaki et asperges;
- Poulet et légumes racines au vinaigre balsamique;
- Tofu caramélisé et légumes à l'asiatique.

Bref, la cuisson sur la plaque vous permet de confectionner des repas simples, goûteux, colorés, originaux et appréciés de toute la famille. Vous pourrez donc dire « mission accomplie »!



Plaque déjeuner tout garni

6 portions

Ingrédients

- 1 patate douce, pelée et coupée en dés
- 1 oignon, émincé
- 1 poivron rouge, coupé en cubes
- 5 tomates italiennes, coupées en dés
- 45 ml (3 c. à s.) de pâte de tomates
- 30 ml (2 c. à s.) de mélasse
- 5 ml (1 c. à t.) de sauce sriracha
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 6 œufs
- 60 ml (¼ tasse) de persil frais, ciselé
- Sel et poivre, au goût

Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Sur une plaque de cuisson recouverte d'un tapis de silicone ou de papier parchemin, mélanger la patate douce, l'oignon et le poivron. Saler et poivrer. Cuire au four pendant 30 minutes en remuant à mi-cuisson.
- Entre-temps, dans un bol, mélanger les tomates, la pâte de tomates, la mélasse et la sauce sriracha. Répartir sur les légumes et mélanger pour bien enrober. Poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
- Ajouter les haricots blancs et remuer délicatement. À l'aide d'une cuillère, former 6 cavités et y casser les œufs. Poursuivre la cuisson pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que le blanc des œufs soit cuit.
- Parsemer de persil et servir avec du pain à grains entiers grillé.

Recette inspirée du livre *À la plaque*, de Ricardo, Éditions La Presse.

Les ITSS, parlons-en!

Chlamydia, gonorrhée, syphilis, VIH... Si on ose rarement parler de façon ouverte des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), ce n'est pas parce qu'elles ont été éradiquées. Au contraire. Il est donc plus que temps de les déstigmatiser, afin de freiner cette épidémie silencieuse.

« On pense toujours que nous, on n'est pas à risque », affirme Sara Mathieu-Chartier, sexologue et cofondatrice de Club Sexu, un média spécialisé en sexualité positive et inclusive. Pourtant, le Dr Réjean Thomas, fondateur du centre de santé sexuelle L'Actuel, à Montréal, dit accueillir quotidiennement des gens de tous les milieux et de toutes les orientations.

Depuis 20 ans, les ITSS sont en hausse constante, malgré les avancées importantes autant du point de vue du dépistage que des traitements. « On avait observé une accalmie durant la pandémie, mais il y a une reprise depuis. On est même au-dessus du niveau prépandémique pour certaines ITSS », note Karine Blouin, épidémiologiste et conseillère scientifique spécialisée en ITSS à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

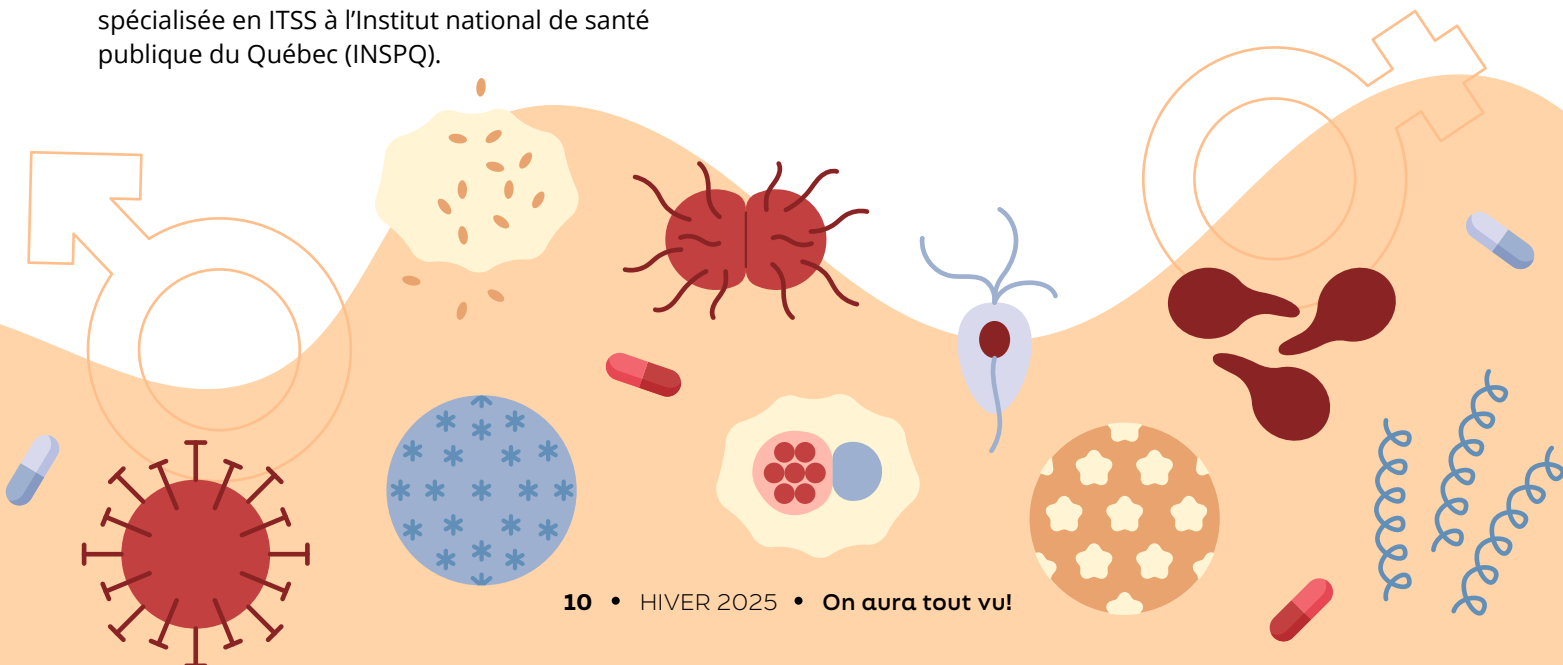
Cela dit, la baisse momentanée des cas ne s'expliquerait probablement pas par la fameuse « distanciation sociale », mais par une forte diminution du dépistage durant ces deux années.

L'augmentation des ITSS est attribuable à plusieurs facteurs, selon Karine Blouin : les croyances culturelles de certaines personnes, la vulnérabilité de certains groupes qui ont peu ou pas accès aux services de santé (population itinérante, immigrante, etc.), la banalisation du VIH par la population et la modification des normes sociales par rapport au couple (changements de partenaires sexuels, couples non traditionnels). Il faut aussi dire qu'on teste davantage qu'avant – ce qui est une bonne nouvelle – et que l'arrivée des médias sociaux et des applications de rencontre a bousculé les habitudes sexuelles en facilitant l'accès à des partenaires sexuels en quelques clics. « C'est fou à quel point les gens se font confiance », s'étonne le Dr Thomas.

La situation en chiffres

Depuis 20 ans, le nombre de cas de **chlamydia** est en constante hausse. Cette ITSS reste, « et de loin », précise un récent **rapport** de l'INSPQ, la plus fréquente parmi celles à déclaration obligatoire au Québec (25 339 cas déclarés en 2022 et un taux global de 291 cas pour 100 000 personnes). L'infection touche en majorité les femmes (58 % des cas) et les jeunes de 15 à 24 ans (52 % des cas).

Les infections à la **gonorrhée** sont également en hausse constante, depuis 20 ans. Entre 2015 et 2019, le nombre signalé a plus que doublé. En 2022, 8 112 cas d'infection ont été déclarés au Québec, majoritairement par des hommes (75 % des cas).



Alors que la **syphilis** était pratiquement éradiquée à la fin des années 1990, 1 258 cas ont été rapportés en 2022. Les hommes restent les plus touchés, mais de plus en plus de femmes sont infectées (7 fois plus de cas qu'il y a 10 ans). « On voit une augmentation importante des cas de syphilis, et de plus en plus dans la population hétérosexuelle et féminine. Ça, c'est nouveau », rapporte le Dr Bertrand Lébouché, chercheur et médecin de famille, qui s'occupe en particulier des personnes vivant avec des ITSS.

Les nouveaux diagnostics d'infection au **virus de l'immunodéficience humaine (VIH)** entre 2019 et 2022 ont pour leur part augmenté de 37 % (particulièrement chez les personnes nées dans un autre pays que le Canada). Dans la communauté gaie, qui a été fortement touchée par la pandémie de VIH/sida, on remarque plutôt une baisse de 56 % des diagnostics chez les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes.

Notons que plusieurs ITSS, comme l'**herpès** et les **infections par les virus du papillome humain (VPH)**, ne sont pas des maladies à déclaration obligatoire. L'INSPQ ne tient donc pas de statistiques sur celles-ci.

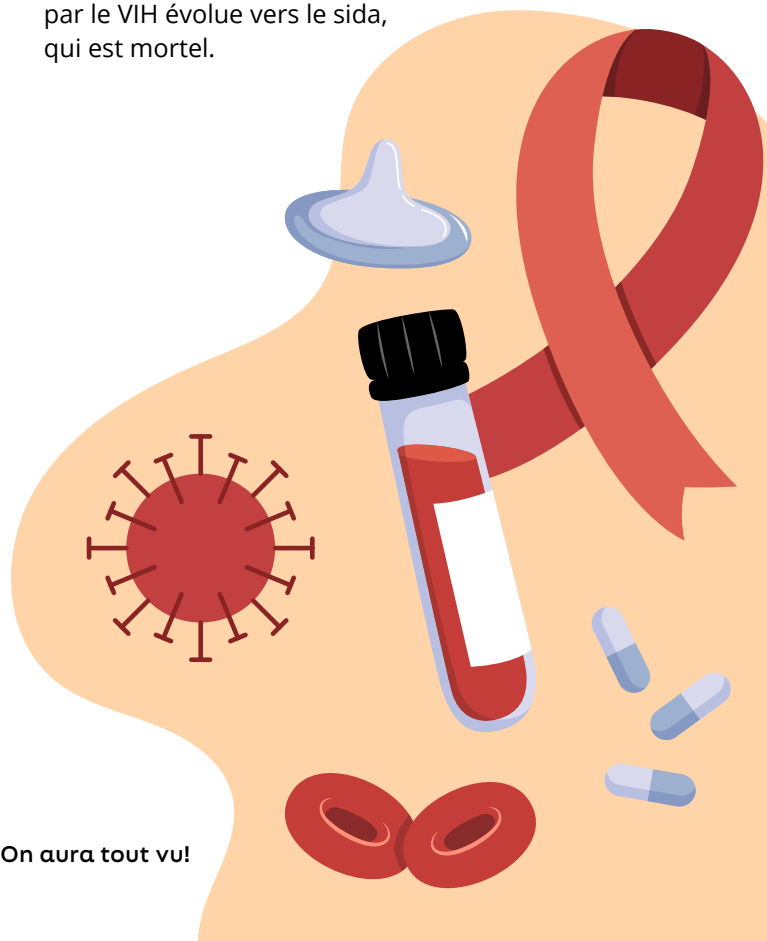
Des complications à ne pas négliger

Pratiquement toutes les ITSS se traitent simplement. Mais négliger de le faire (ou trop tarder à les soigner) peut entraîner des complications importantes, rappellent les experts. Et toutes les ITSS qui causent des ulcères (herpès, syphilis, chlamydia) augmentent le risque de transmission du VIH.

- **Chlamydia et gonorrhée** : les symptômes les plus courants sont des douleurs en urinant, des écoulements anormaux (du vagin, de l'urètre ou du rectum), des douleurs au bas-ventre ou lors des relations sexuelles, de même que des maux de gorge dans le cas d'une gonorrhée transmise par voie buccogénitale. Mais comme celles-ci n'entraînent parfois pas de symptômes (surtout pour la chlamydia), ces ITSS passent facilement sous le radar. Or, ne pas les traiter peut avoir des conséquences : douleurs au bas-ventre chroniques, infection des testicules et de la prostate (rare), difficulté à tomber enceinte, complications durant la grossesse (grossesse ectopique, fausse couche, etc.) jusqu'à l'infertilité.

Ces infections peuvent également déclencher de l'arthrite réactionnelle, qui provoque des douleurs aux articulations et aux autres organes (yeux, peau, tendons, etc.).

- **Syphilis** : même si les symptômes (ulcères dans les premiers temps, puis symptômes similaires à ceux de la grippe et apparition de rougeurs) finissent par partir d'eux-mêmes, l'infection demeure dans l'organisme si la personne ne reçoit pas de traitement. À long terme, la syphilis peut entraîner des dommages au cœur, au cerveau, aux os et au foie. Chez les femmes enceintes, la syphilis peut entraîner des complications pour elles (accouchement prématuré, avortement spontané) et pour leur bébé (malformations, surdité, etc.).
- **Hépatites B et C** : qu'elle ait des symptômes (fatigue, fièvre, nausées, perte d'appétit et parfois jaunisse) ou non, la personne atteinte d'hépatite B ou C peut transmettre le virus. Sans traitement, ces infections peuvent mener à une cirrhose ou à un cancer du foie. Les femmes infectées peuvent transmettre le virus à leur bébé lors de l'accouchement.
- **VIH/sida** : sans les traitements, les personnes infectées sont vulnérables à de nombreuses maladies en raison de leur système immunitaire affaibli et à de graves complications (pneumonie, cancer, etc.). Non traitée, l'infection par le VIH évolue vers le sida, qui est mortel.



- **VPH** : les trois-quarts des Canadiennes et des Canadiens sexuellement actif(-ive)s contracteront une infection par un virus de la famille des VPH (il y en a plus de 100) au cours de leur vie. Souvent asymptomatique, elle peut se révéler sous forme de petites bosses (condylomes) sur les organes génitaux, l'anus, ou parfois dans la bouche. Ces condylomes ne causent pas le cancer, mais ils augmentent le risque d'en développer un.
- **Herpès** : il se présente sous forme d'ulcères douloureux près des organes génitaux, mais est parfois asymptomatique. Si les complications ne sont pas majeures, l'herpès demeure une maladie très fréquente et qui a des conséquences parfois importantes sur la vie sexuelle de la personne atteinte (douleur, détresse, honte, etc.). Bien qu'il existe des traitements pour soulager les symptômes et diminuer la transmission, la maladie est incurable.

Un double poids à porter

Une ITSS a non seulement des conséquences sur la santé physique, mais aussi psychologique. « Dans le cas d'une maladie chronique [comme le VIH et l'herpès], la personne devra apprendre à gérer la question du dévoilement pour le reste de sa vie, avec toute la stigmatisation qui y est associée », constate Sara Mathieu-Chartier. Les personnes touchées peuvent ressentir de la détresse, un sentiment de culpabilité, de l'anxiété ou vivre une période d'abstinence par peur de transmettre l'ITSS ou de devoir dire qu'elles en ont une.

Les tabous autour des ITSS (autrefois appelées « MTS » – maladies transmissibles sexuellement – ou « maladies vénériennes ») ont plusieurs répercussions. « Le regard des autres peut faire mal », remarque le Dr Bertrand Lébouché, qui déplore que les avancées médicales ne se reflètent pas sur le plan des mentalités.

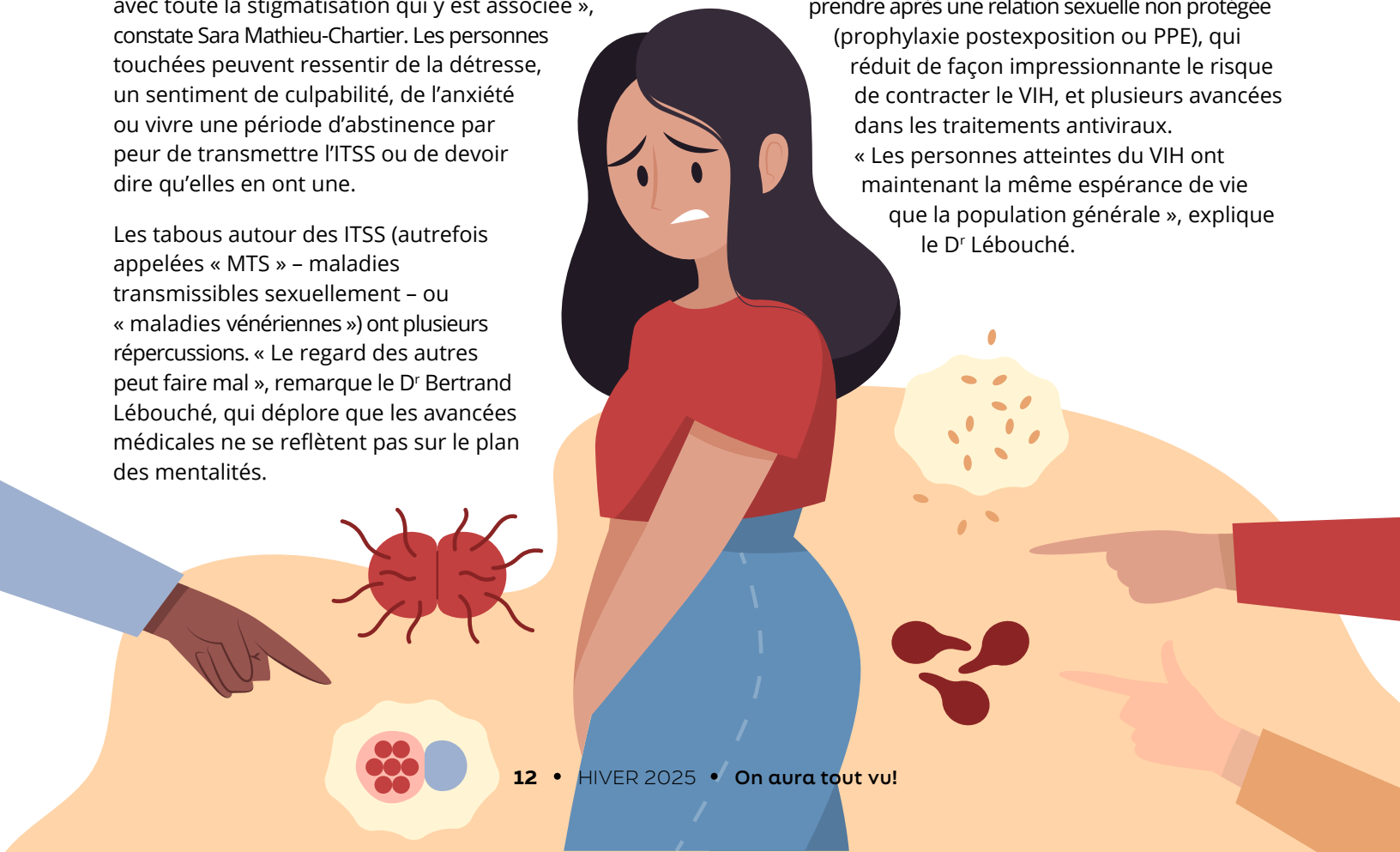
La sexologue Sara Mathieu-Chartier acquiesce : « Ça demeure malheureusement associé à des normes négatives, comme si la personne ne prenait pas soin d'elle, était "sale", ou que c'était un signe de "légèreté". Mais les ITSS ne discriminent pas! » En effet, une grande partie de la population aura une ITSS au cours de sa vie.

Des avancées qui changent des vies

De récentes études montrent qu'un antibiotique (la doxycycline), qui est déjà utilisé pour le traitement de la gonorrhée, de la syphilis et de la chlamydia, peut être utilisé de façon préventive, avant même le diagnostic. Par ailleurs, des vaccins efficaces contre les infections, les lésions précancéreuses et les condylomes dus aux VPH sont disponibles depuis près de 20 ans.

Dans la lutte contre le sida, l'arrivée de la prophylaxie préexposition (ou PrEP) a été une véritable révolution. Ce médicament protège les personnes du VIH, en l'empêchant de se reproduire et de s'installer dans les cellules immunitaires. « Ça donne de très bons résultats, autant chez les hommes que chez les femmes », souligne le Dr Lébouché.

À cela s'ajoute l'arrivée de médicaments qu'on peut prendre après une relation sexuelle non protégée (prophylaxie postexposition ou PPE), qui réduit de façon impressionnante le risque de contracter le VIH, et plusieurs avancées dans les traitements antiviraux. « Les personnes atteintes du VIH ont maintenant la même espérance de vie que la population générale », explique le Dr Lébouché.



Les bons gestes

Malheureusement, ces avancées ont eu un effet pervers. Les bons comportements que les gens adoptaient pour se protéger du VIH, autrefois mortel, contribuaient à prévenir l'ensemble des ITSS.

« De nos jours, les gens ont baissé la garde. On a vu une augmentation des comportements sexuels non sécuritaires et une baisse des dépistages », raconte le Dr Thomas.

Le condom reste la méthode de contraception la plus efficace contre ces infections. Sara Mathieu-Chartier conseille par ailleurs de se faire tester chaque fois qu'une nouvelle personne entre dans sa vie, puis régulièrement si on n'est pas dans une relation monogame stable. « Les conséquences à long terme de contracter une ITSS peuvent être graves. Pourtant, c'est tellement simple, rapide et sans douleur de se faire tester! », conclut-elle.

Quelques ressources

Pour trouver une clinique de dépistage dans sa région :

- [Répertoire de Portail VIH/sida du Québec](#)
- [Répertoire de DépistaFest](#)

Pour utiliser un service gratuit et confidentiel d'avis par texto après un diagnostic :

- [Notification des partenaires de Portail VIH/sida du Québec](#)

Pour obtenir du soutien :

- [Répertoire des organismes communautaires de Portail VIH/sida du Québec](#)
- Sext'Info : ligne d'aide par messages textes pour les jeunes

Pour obtenir de l'information :

- [À bien y penser de Tel-jeunes](#)
- [Club Sexu](#)
- [Info-Herpès](#)
- [MIELS-Québec](#)
- [Portail VIH/sida du Québec](#)



Le deuil : une épreuve universelle, une guérison personnelle

Le décès d'un être cher, la maladie, une rupture amoureuse : dans la vie, plusieurs événements nous plongent dans le deuil. Comment parcourir ce chemin sinueux qui nous fait vivre des émotions semblables à des montagnes russes?

Si chaque personne le vit et le surmonte à sa manière, le deuil touche tout le monde tôt ou tard. Alors que les dictionnaires le définissent comme une « douleur éprouvée lors de la perte d'un être cher », la psychologue et autrice de nombreux ouvrages sur le deuil Josée Jacques le définit plutôt comme un « processus d'adaptation à une perte significative ». Un processus qui se vit un jour à la fois.

Des cinq étapes du deuil...

Très connues, les cinq étapes du deuil sont un modèle qui a été conçu par la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross en 1969 afin de décrire les états émotionnels vécus par les personnes qui apprennent être atteintes d'une maladie incurable. Selon ses observations, la D^{re} Kübler-Ross avait établi que les personnes endeuillées passaient par les étapes du déni, de la colère, du marchandage et de la dépression avant d'en venir à l'acceptation.

Ce modèle a par la suite été largement repris pour aborder le deuil vécu lors du décès d'une personne proche. Or, plusieurs études sur le sujet ont apporté des nuances importantes à ce modèle au fil du temps. Josée Jacques abonde en ce sens : « Les personnes endeuillées ne vivent pas nécessairement toutes ces étapes, ni de la même manière, ni avec la même intensité, ni dans cet ordre précis. Puisque chaque relation est unique, chaque deuil l'est aussi », rectifie-t-elle.



... à trois grandes phases

La psychologue préfère diviser le deuil, peu importe sa nature, en trois grandes phases : le choc, la désorganisation et la réorganisation.

Le choc

Après le décès d'une personne proche ou une rupture, par exemple, il peut arriver qu'une impression d'irréalité assaille l'individu. Il s'agit là d'un mécanisme de protection qui nous empêche de nous laisser submerger et qui nous permet de continuer à fonctionner. On peut avoir l'impression d'être dans un mauvais rêve et que, tôt ou tard, on finira par se réveiller. « Durant cette période de choc, pouvant être plus ou moins longue, on peut continuer à vaquer à nos occupations, mais ça sera de façon un peu automatique », précise Josée Jacques.

La désorganisation

C'est durant cette phase que les émotions se mettent de la partie, à commencer par la tristesse, qui peut être accompagnée ou non de pleurs. À ce moment, on peut se désintéresser des choses qui nous stimulent habituellement, comme la vie de famille, le travail, l'entraînement et ses passions.

Il arrive aussi à la personne de ressentir de l'impuissance, de l'angoisse ou de l'anxiété face à la situation qui nécessite un deuil. « Soumis à ce tumulte émotif, notre corps peut réagir. De la fatigue, des douleurs diverses, des nausées, une hyperactivité suivie de périodes léthargiques et une difficulté à respirer normalement sont parmi les symptômes physiques qui peuvent se manifester pendant cette phase », ajoute Josée Jacques.

À la suite d'une rupture ou d'un décès, le vide douloureux laissé par le départ de la personne génère aussi parfois un sentiment de colère envers cette dernière. La colère peut se retourner vers quelqu'un de notre entourage ou même vers soi-même. On peut aussi ressentir de la culpabilité en remettant en question la légitimité de nos comportements et de nos actions envers la personne que l'on a perdue. On risque alors de se torturer avec des « si j'avais... » et des « j'aurais dû... » en repassant dans notre tête le fil des événements.

La réorganisation

Vient finalement le moment où l'on commence à réorganiser notre vie. Durant cette phase, plusieurs personnes en viennent à redéfinir leurs priorités, à revoir leurs valeurs et la façon dont elles mènent leur vie. « Les gens constatent ce qu'ils ont appris de l'événement bouleversant », relate Josée Jacques. Il est alors normal qu'une émotion surgisse à nouveau alors qu'on la croyait enfin dissipée. Malgré tout, on avance vers un mieux-être.

Dans le cas d'un deuil en lien avec un décès ou une rupture, on réapprend à vivre sans la personne. « Cela se produit quand on réalise concrètement que l'autre est parti. Cette prise de conscience prend souvent racine dans des événements de la vie, comme le fait de ne pas avoir eu à planifier son anniversaire », cite en exemple la psychologue.

Est-ce que cela veut dire qu'on finit par accepter le départ de la personne? « Pas nécessairement. Il y a des situations qui sont difficiles à accepter. La phase de la réorganisation signifie qu'on s'adapte progressivement à la nouvelle situation, qu'on reprend plaisir à la vie et qu'on se réinvestit dans des activités ou des relations », nuance la psychologue, qui assure qu'il est possible de retrouver un sens à la vie malgré l'absence de l'être significatif.





Ces deuils particulièrement douloureux

Bien que l'on ne puisse pas comparer les différents deuils, il n'en demeure pas moins que certains sont particulièrement éprouvants. Pensons notamment à la perte d'un jeune enfant ou encore au suicide d'une personne proche. « Puisqu'ils ne font pas partie du cycle habituel de la vie, ces drames sont difficiles et peuvent être longs à surmonter. Il est alors particulièrement important de se donner le temps et l'espace pour vivre ses émotions », conseille-t-elle.

La psychologue invite finalement toutes les personnes dont la vie se voit chamboulée par un deuil à demander de l'aide professionnelle (psychologue, psychothérapeute, travailleur social ou travailleuse sociale) ou à se joindre à un groupe de soutien dans leur région, au besoin.

Aide pour personnes endeuillées

Tel-Écoute – Ligne Le Deuil
1 888 LE-DEUIL ou 1 888 533-3845

Deuil-Jeunesse (pour enfants et adultes)
1 855 889-3666

Info-Social 811 (disponible 24/7)
811, option 2

Pour en savoir plus sur le sujet, vous pouvez lire *Les saisons du deuil*, 4^e édition, de Josée Jacques.

L'envie de bouger : un désir qui s'entraîne

Certaines personnes n'ont jamais aimé faire du sport ou de l'activité physique et croient qu'il en sera ainsi toute leur vie. Et s'il était possible d'apprendre à aimer bouger?

C'est en effet ce que suggèrent les conclusions d'une récente étude publiée dans la revue *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Menée par une équipe de recherche universitaire finlandaise auprès de 64 volontaires, l'étude laisse entendre que le cerveau, à long terme, pourrait s'adapter à l'effort (tout comme le corps).

Il semblerait, en effet, que certaines substances chimiques et hormones sécrétées par le cerveau durant l'effort physique pourraient accroître notre tolérance envers l'effort et qu'au fil du temps, notre cerveau produirait plus facilement ces substances lors de l'activité physique. Notons cependant qu'il ne s'agit que d'hypothèses, pour le moment...

Ce qui est sûr, par contre, est que l'exercice physique procure un nombre important de bénéfices au corps et à l'esprit. Il contribue à diminuer l'anxiété et le stress ainsi qu'à améliorer l'humeur et le sommeil, entre autres. Le kinésologue Dominique Dupuis ajoute : « Énergisante et stimulante, l'activité physique favorise aussi une meilleure concentration et, conséquemment, notre productivité. » Ces multiples bienfaits peuvent en convaincre plusieurs de s'activer ou de continuer à bouger régulièrement.





Bouger pour la beauté : une motivation valable?

Plusieurs personnes souhaitent commencer à faire de l'exercice physique dans le but d'améliorer leur apparence, que ce soit pour perdre quelques kilos, affiner leur silhouette ou se muscler. Ce n'est pas une mauvaise raison en soi. Dominique Dupuis émet cependant quelques réserves : « Certaines personnes pourraient croire qu'elles atteindront leur idéal de beauté en quelques mois grâce à leur nouveau mode de vie actif. Mais si les résultats obtenus ne sont pas à la hauteur de leurs attentes, elles risquent de se décourager et d'arrêter de bouger. » Mieux vaut, donc, trouver d'autres sources de motivation.

Cinq conseils pour persévérer dans les premiers temps

Puisque certaines personnes ont besoin de plus de temps que d'autres pour apprivoiser l'effort physique, Dominique Dupuis nous propose quelques trucs afin de nous aider à persévérer au début.

1

Adopter une bonne attitude. La façon dont on perçoit l'activité physique influencera notre constance. Si on la considère comme une perte de temps ou un mal nécessaire, on risque de l'abandonner rapidement. « Adoptons une bonne attitude et voyons plutôt ce moment comme un cadeau qu'on se fait à soi-même », suggère Dominique Dupuis.

2

Définir ses motivations. Il faut également se questionner sur ses motivations. Est-ce pour perdre du poids, ou améliorer sa santé cardiovasculaire, par exemple? Ensuite, on peut se fixer des objectifs réalistes en fonction de ses capacités, de son état de santé et de son emploi du temps. « Les objectifs peuvent être stimulants pour plusieurs, mais stressants pour d'autres. Il faut trouver la formule qui nous convient », relativise le kinésologue. On évite aussi de trop s'en imposer et de dépasser ses limites, « car les grands élans risquent de s'essouffler rapidement et même de poser un risque pour sa santé », prévient-il.



3

Trouver chaussure à son pied. Puisque tous les goûts sont dans la nature, l'activité physique se pratique de mille et une façons... et ne se limite donc pas à la salle de sport. « L'entraînement en salle plaît à certaines personnes et en rebute d'autres. Même chose pour la marche rapide, le tennis, le yoga, le pickleball, l'entraînement fonctionnel sportif (communément appelé « CrossFit »), etc., illustre Dominique Dupuis. L'important est d'essayer de nouvelles choses pour trouver chaussure à son pied. »

Populaires, les cours de groupe en interpellent beaucoup, grâce à leur dimension sociale. Par exemple, les activités comme le cardiovélo et la danse aérobique permettent de développer un sentiment d'appartenance au groupe et de profiter d'un effet d'entraînement motivant. « En plus de bouger, on peut créer des liens avec les autres membres du groupe, qu'on aura hâte de retrouver chaque fois. On peut aussi y trouver le soutien dont on a besoin pour persévérer, particulièrement les jours où on voudrait s'absenter », souligne le kinésologue.

4

Adopter de saines habitudes de vie (sans trop se restreindre). Puisqu'une meilleure santé commence par une saine alimentation, revoyons le contenu de notre assiette pour y ajouter plus de fruits et légumes, de protéines et de grains entiers. « Quand on mange des repas équilibrés et qu'on évite le plus possible les aliments ultratransformés, trop sucrés, trop gras et trop salés ainsi que l'alcool, on se donne le carburant nécessaire pour bouger », résume Dominique Dupuis. De cette façon, on vient également optimiser les résultats de nos entraînements ou de notre activité sportive (et les résultats, c'est très encourageant)!

Mais ça ne veut pas dire qu'il faut se priver à tout coup! Le kinésologue insiste sur l'importance de s'accorder des plaisirs occasionnels : « Un ou deux verres de vin le week-end ou un décadent brownie un jeudi soir ne bousculeront pas nos bonnes habitudes. Si on s'impose trop de restrictions, on finira probablement par abandonner. La clé est dans l'équilibre, encore une fois. »

5

Bien s'entourer. Notre entourage influence nos habitudes et nos comportements, alors mieux vaut bien choisir celles et ceux avec qui on partage nos temps libres. « Si les membres de notre famille ou notre partenaire de vie ne pratiquent pas d'activité physique, faisons-nous des amis qui pratiquent le même sport que nous. Ça nous incitera à y consacrer le temps souhaité », apporte Dominique Dupuis.

Bref, si l'appétit vient en mangeant, l'envie de s'activer vient en bougeant! Même si les débuts sont un peu éprouvants, on finit par savourer les nombreux bénéfices de l'exercice physique... et, croyez-le ou non, par développer un goût pour l'effort!

Commotions cérébrales : comment protéger vos enfants

Votre enfant revient d'un match de hockey en se plaignant d'un mal de tête depuis qu'il est tombé sur la glace. Est-ce grave? Quels signes surveiller? Comment différencier un simple choc d'une véritable commotion cérébrale?

Les enfants et les ados courent plus de risques que les adultes de subir une commotion cérébrale. Ce traumatisme survient généralement après un coup à la tête, provoquant une secousse du cerveau dans la boîte crânienne, ce qui en dérègle temporairement le fonctionnement.

Pourquoi cette vulnérabilité? Le cerveau des jeunes est en maturation, ce qui le rend plus fragile aux chocs. De plus, leur

système moteur étant en développement, leurs capacités d'équilibre et de coordination sont moins grandes, ce qui augmente le risque de chute ou d'accident.

L'exposition accrue aux risques est aussi un facteur. « Les enfants jouent dehors, vont au parc, pratiquent des sports », explique Laurie-Ann Corbin-Berrigan, postdoctorante en neurosciences spécialisée en traumatisme craniocérébral léger (TCCL), et professeure en sciences de l'activité physique à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Tout cela rend les jeunes particulièrement susceptibles aux commotions cérébrales.



Savoir détecter les symptômes

Si vous avez noté un ou plusieurs de ces symptômes chez votre enfant à la suite d'un incident, il peut s'agir d'une commotion cérébrale :

- Maux de tête;
- Fatigue ou insomnie;
- Nausées ou vomissements;
- Étourdissements, vertiges;
- Sensation d'être au ralenti;
- Problèmes de concentration ou de mémoire;
- Vision embrouillée;
- Sensibilité à la lumière ou aux bruits;
- Émotivité inhabituelle, irritabilité, tristesse;
- Nervosité, anxiété;
- Douleur au cou.

Les symptômes peuvent être subtils et se manifester jusqu'à 72 heures après l'incident. « Mais attention à certains symptômes, qui sont des signaux d'alarme », prévient Laurie-Ann Corbin-Berrigan. Il est en effet recommandé de se rendre à l'urgence sans tarder dans les cas de symptômes plus sévères :

- Perte ou détérioration de l'état de conscience;
- Confusion;
- Vomissements répétés;
- Convulsions;
- Maux de tête qui augmentent;
- Somnolence importante;
- Difficulté à marcher, à parler ou à reconnaître les gens ou les lieux;
- Vision double;
- Agitation importante, pleurs excessifs;
- Problème de l'équilibre grave;
- Faiblesse, picotements ou engourdissement dans les bras ou les jambes;
- Douleur intense au cou.

Pour favoriser la guérison

Si on suspecte une commotion cérébrale, il est essentiel d'agir rapidement. « Retirer l'enfant de l'activité est la première chose à faire pour éviter un autre coup à la tête », rappelle Laurie-Ann Corbin-Berrigan.

Mais attention, on ne veut pas non plus isoler l'enfant. Contrairement à ce qui était jadis conseillé – soit le repos total dans une pièce sombre –, le repos actif est à privilégier. « On veut que le cerveau se repose, mais sans isoler l'enfant », souligne la spécialiste en TCCL. Évitez l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, tablette, cellulaire) et les activités cérébrales intenses comme les devoirs. Privilégiez des activités calmes, telles que la marche ou l'écoute de musique.

Un bon sommeil et une alimentation saine sont essentiels pour favoriser la guérison. Les jeunes doivent reprendre progressivement leurs activités, d'abord cognitives, puis physiques, sous la supervision d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé. Le retour au sport doit également se faire de manière progressive, selon les indications du ou de la spécialiste de la santé.

« Il est important de ne pas complètement chambouler la vie de l'enfant », rappelle Laurie-Ann Corbin-Berrigan. Si votre enfant fait partie d'une équipe sportive, par exemple, il ou elle peut continuer d'assister aux pratiques, d'encourager son équipe et de maintenir ses liens sociaux.





Prévenir les commotions cérébrales chez les jeunes

Expliquez à votre enfant quels sont les symptômes courants des commotions cérébrales et encouragez-le à exprimer toute sensation inhabituelle après un coup à la tête. « Il est crucial que les jeunes apprennent à reconnaître les signes d'une commotion cérébrale et à les signaler », confirme la spécialiste en TCCL.

La prévention des commotions cérébrales passe aussi par une vigilance accrue dans les sports. L'enseignement des règlements et des techniques de jeu aux jeunes joueurs et joueuses a un rôle clé. En favorisant un jeu plus sécuritaire et adapté à l'âge et au niveau des enfants, on peut diminuer les contacts inutiles et prévenir les blessures. Également, les casques sont essentiels dans certaines activités et dans certains sports, afin de réduire les risques. « Bien qu'ils ne garantissent pas l'absence de commotion, ils sont conçus pour protéger les structures cérébrales et amortir les impacts », explique Laurie-Ann Corbin-Berrigan.

Bref, les commotions cérébrales ne sont pas à prendre à la légère, surtout chez les jeunes dont le cerveau est en développement. En tant que parent, grâce à votre vigilance et à vos réflexes, vous pouvez faire une différence. Si vous avez des doutes après un incident, consultez un spécialiste de la santé. Et n'oubliez pas que la prévention reste l'outil le plus efficace : un casque bien ajusté, le respect des règles du jeu ou de l'activité de même que des discussions ouvertes en famille sur le sujet peuvent réduire les risques de commotion cérébrale et favoriser la sécurité de votre enfant.

Pour en savoir plus

- La [clinique de traumatisme craniocérébral léger](#) du CHU Sainte-Justine
- Le [blogue](#) de l'Institut des commotions cérébrales
- La page [Quoi faire lors d'un incident impliquant un coup ou une impulsion à la tête](#) du gouvernement du Québec

CONSTRUIRE EN SANTÉ +

« J'AI BESOIN DE
CONSOMMER.
POUR ME SENTIR
BIEN. »

Je veux que ça cesse.

La dépendance s'installe insidieusement, progressivement. La sobriété est possible. Acceptez de l'aide.

1 800 807-2433

— 24/7 • SANS FRAIS —

LE PROGRAMME EST OFFERT AUX ASSURÉS DE LA PLUPART DES RÉGIMES D'ASSURANCE ET À LEURS PERSONNES À CHARGE. SONT TOUTEFOIS EXCLUS LES RÉGIMES R3 (RC3, RE3, RF3, RL3, RM3 ET RT3) ET LE RÉGIME Z.

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

Associations et corporations



Syndicats

