

Pour une industrie **en santé**

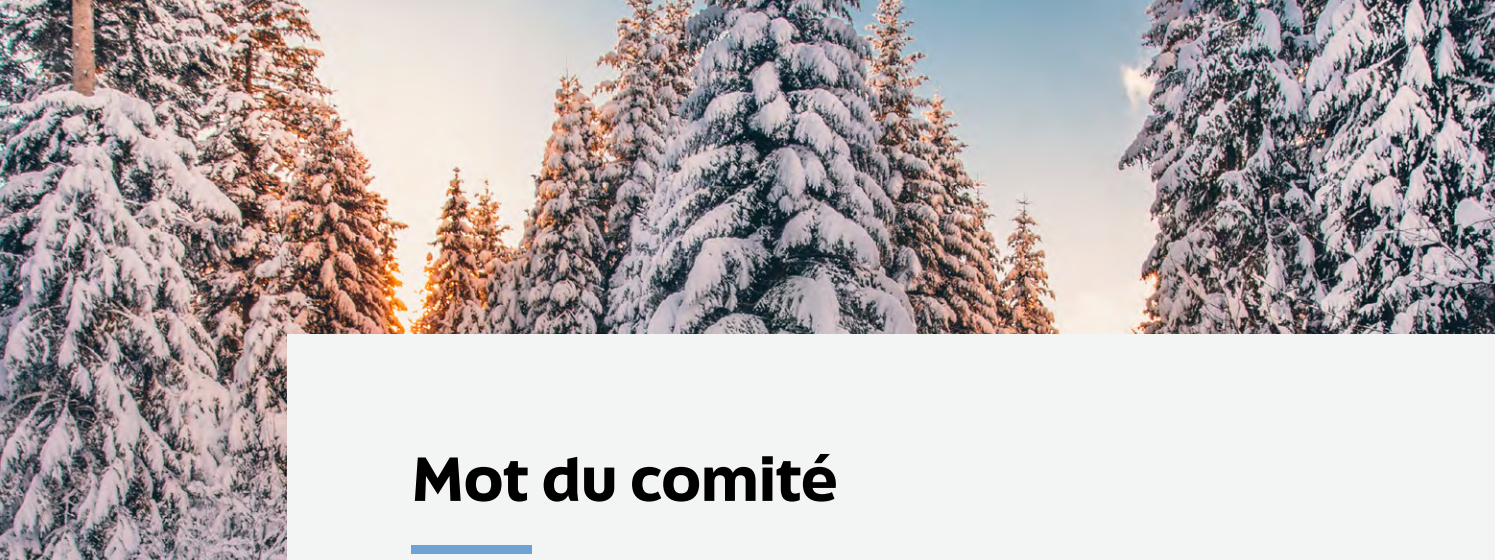
Volume 25 • Numéro 1 • **HIVER 2026**

Journal destiné aux
personnes assurées de
MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺**



**Lâcher
prise**



Mot du comité

Cet hiver, on tente d'arrêter de vouloir tout contrôler, que ce soit le temps, notre corps, nos émotions, notre environnement ou les gens qui nous entourent. Pour y arriver, il faut prendre conscience que lâcher prise n'est pas un signe de faiblesse, de passivité ni de manque de volonté, mais plutôt de courage et de grande force intérieure.

Or, de façon générale, le sentiment de perte de contrôle est l'une des principales sources d'impatience, d'où l'idée pour notre dossier principal d'explorer le sujet de la patience, cette denrée de plus en plus rare à notre époque marquée par l'instantanéité et la gratification immédiate. La journaliste Amélie Cournoyer se penche sur le phénomène et explique, à l'aide de spécialistes, comment redonner une place à la patience dans notre vie.

Lâcher prise, c'est aussi desserrer l'étau des exigences envers soi-même sur tous les plans, même alimentaire. Chercher à manger de façon équilibrée dans le but de rester en santé, c'est bien. Mais cette volonté de bien manger tourne à l'obsession chez certaines personnes, ce qu'on appelle « l'orthorexie ». Allez lire la chronique « Bien dans sa tête », pour en savoir plus sur ce trouble alimentaire caché sous de soi-disant bonnes intentions.

Pour poursuivre sur le sujet de l'alimentation, rendez-vous à la chronique de Judith Blucheu, qui porte sur les gras. Beaucoup de gens souhaitent en manger le moins possible, alors que d'autres, comme ceux qui suivent la diète cétogène, ne jurent que par ceux-ci. La nutritionniste nous explique quels sont les différents types de gras et lesquels sont meilleurs pour la santé.

Dans la chronique sportive, le lâcher-prise prend la forme du mouvement sans performance. Le journaliste Philippe Boivin nous donne des conseils pour courir en hiver, non pas pour battre des records, mais pour le simple plaisir de sentir le froid sur ses joues, l'air frais dans ses poumons et le soleil sur sa peau.

Enfin, pour les parents, lâcher prise signifie à un moment de laisser son enfant quitter le nid familial pour voler de ses propres ailes. Plusieurs vivent cette transition difficilement. C'est ce qu'on appelle le « syndrome du nid vide ». Et si, dans cette perte, se trouvait la possibilité d'un renouveau? C'est ce que vous découvrirez dans l'article de la journaliste Catherine Couturier.

Bonne lecture,

Le comité

Sommaire

04 Saviez-vous que...?!

06 Les pieds dans les plats

Les gras : comment bien les choisir?

09 On aura tout vu!

La patience, une vertu à cultiver

13 Bien dans sa tête

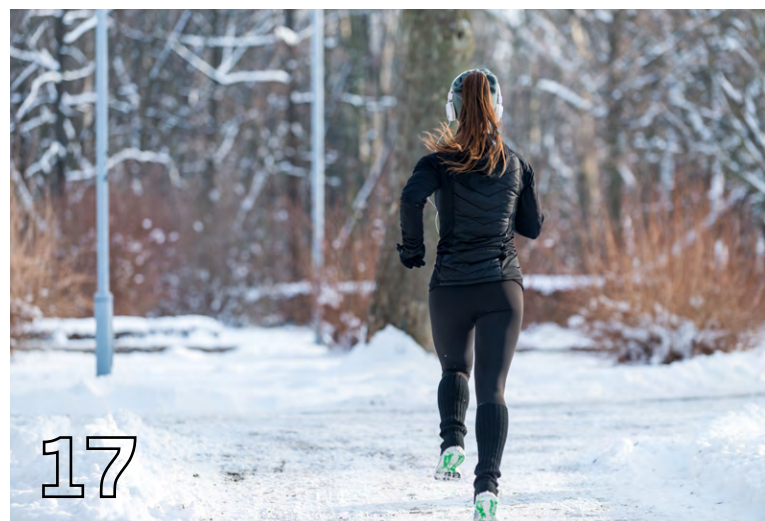
L'orthorexie, ou l'obsession de manger sainement

17 1, 2, 3, bougez!

Courir en hiver... sans courir de risques!

20 Être parent

Le syndrome du nid vide : quand son enfant quitte la maison



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

Mélanie Larivée, chargée de programme à la CCQ | Myriam Francœur, secrétaire de programme à la CCQ | Robert-Claude Miron, directeur corporatif 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 Priscilla Noël-Roy, 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.

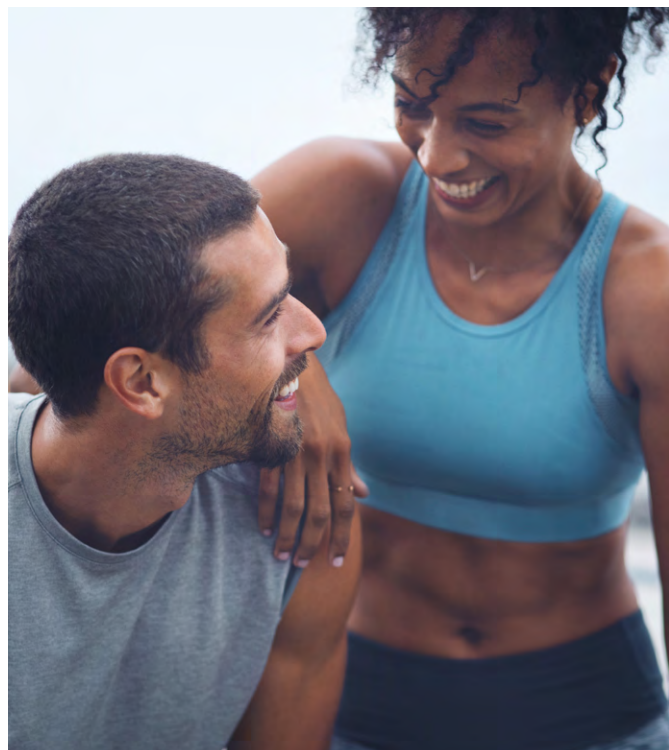
Saviez-vous que...?!

Amélie Cournoyer, journaliste

Faire du sport en couple

On sait que l'activité physique a de nombreux avantages pour la santé. Mais peu de gens savent que faire du sport en compagnie de son conjoint ou de sa conjointe améliore la relation et augmente l'attraction entre les partenaires. Le temps de qualité passé en couple pourrait expliquer en partie le phénomène, mais il y a plusieurs autres facteurs en jeu. Parmi ceux-ci, les hormones sécrétées par l'activité physique, comme les endorphines et l'adrénaline, sont connues pour améliorer l'humeur, mais aussi la qualité des relations ainsi que l'attraction. De plus, les études montrent que les couples qui s'adonnent à des activités nouvelles, stimulantes ou qui nécessitent une synchronisation (comme la danse à deux ou la marche) rapportent une meilleure qualité de leur relation et un lien émotionnel plus fort. Il ne vous reste plus qu'à trouver une activité physique qui vous plaît aux deux!

Source : theconversation.com



Pourquoi laver ses fruits et légumes?

La majorité des gens sont conscients du danger pour la santé de consommer de la viande ou du poisson crus, mais ignorent que les fruits et légumes peuvent aussi comporter des risques. En fait, c'est près de la moitié des cas d'empoisonnement d'origine alimentaire qui sont dus aux fruits et légumes. La contamination peut provenir de leur culture ou au cours des étapes d'emballage, de préparation ou de stockage. Pour laver ses fruits et légumes, il n'est pas nécessaire d'utiliser des brosses ou des savons. Passez-les tout simplement sous l'eau froide en les frottant avec vos mains (propres) pour éliminer la saleté, les germes et les pesticides. Sachez qu'aucune méthode de lavage ne les élimine complètement : seule la cuisson à une température supérieure à 60 °C y parvient.

Source : theconversation.com



Vive les siestes!

Êtes-vous dans le camp des gens qui ne jurent que par les siestes d'après-midi pour se sentir plus alertes le reste de la journée, ou alors dans celui des gens qui s'en disent incapables? Dans tous les cas, sachez que la sieste a de nombreux bienfaits. Les plus courtes (de 10 à 30 minutes), aussi appelées « *power naps* », permettent d'augmenter l'énergie ainsi que d'améliorer la vigilance et l'attention. Quant aux plus longues (de 1 à 2 heures), elles favoriseraient la mémoire et l'apprentissage. Cependant, les siestes ne sont pas recommandées aux personnes souffrant d'insomnie ni à celles qui doivent être très alertes au réveil. Il faut dire que la somnolence peut mettre un certain temps à se dissiper, surtout après les plus longs roupillons.

Source : theconversation.com

L'importance de la musculation en vieillissant

Ces dernières années, ce sont les activités cardiovasculaires qui ont la cote : on n'a qu'à penser à la course à pied, au vélo ainsi qu'à tous les cours de Zumba et sur marche (de step) offerts dans les gyms. Cependant, il est crucial de maintenir sa force musculaire, comme le souligne l'expression anglaise « *If you don't use it, you'll lose it* » (en français : « si tu ne l'utilises pas, tu le perdras »).

En effet, le développement et le maintien de la force musculaire sont essentiels en vieillissant, pour pouvoir continuer de vaquer à ses activités quotidiennes et de pratiquer ses sports préférés. Mais attention : l'objectif n'est pas de remplacer tous ses exercices aérobiques par de la musculation, mais bien de reconnaître que les deux sont tout aussi importants et qu'ils se complètent.

Source : lactualite.com

Les bienfaits des casse-tête

Pensez-vous que ce passe-temps est... une perte de temps? Absolument pas! Ses bienfaits sur la santé mentale ont bel et bien été démontrés. Les adeptes évoquent la détente et le sentiment de satisfaction que ce jeu de patience leur procure. D'autres évoquent un état méditatif ou de pleine conscience qui leur permet de réduire leur stress. Par ailleurs, une étude allemande publiée en 2018 avance que faire des casse-tête active jusqu'à huit fonctions cognitives en simultanément (ex. : perception visuelle, rotation mentale, balayage visuel). Chez les personnes âgées, cette activité aurait ainsi la possibilité de ralentir le déclin cognitif, de même que les symptômes de démence et d'Alzheimer. Le hic? L'étude mentionne qu'il faut assembler au moins 9 100 morceaux par année pour constater des effets sur le cerveau.

Source : quebecscience.qc.ca





Les pieds dans les plats

Judith Blucheau,
Dt. P., nutritionniste

Les gras : comment bien les choisir?

Les gras ont longtemps eu une mauvaise réputation; on a même déjà pensé qu'il valait mieux les éliminer de notre alimentation. Pourtant, ils sont essentiels au bon fonctionnement du corps. Mais attention : tous les gras ne s'équivalent pas! Pour favoriser la santé, il est donc important de bien les choisir.

Les lipides forment la grande famille des gras. Santé Canada recommande qu'ils représentent de 20 à 35 % de l'apport alimentaire quotidien afin de répondre aux besoins de l'organisme.

Il faut dire qu'ils accomplissent de nombreuses fonctions, notamment :

- fournir de l'énergie;
- contribuer à maintenir la chaleur corporelle;
- faciliter l'absorption des vitamines A, D, E et K;
- participer à la fabrication d'hormones;
- favoriser la croissance et le fonctionnement des cellules.

Les lipides se divisent en différentes sous-catégories de gras : insaturés, saturés et trans. Chacun d'eux présente des effets distincts sur la santé, parfois bénéfiques..., parfois nuisibles.



Les gras insaturés

Les gras insaturés sont de « bons gras » à privilégier. Ils comprennent les gras mono-insaturés et polyinsaturés (dont font partie les oméga-3). Lorsque les gras insaturés sont présents en majorité dans l'alimentation, ils influencent positivement la santé globale. Ils contribuent notamment à abaisser le mauvais cholestérol (LDL) dans le sang, un facteur de protection contre les maladies cardiovasculaires. Pour mettre les gras insaturés à l'honneur dans votre assiette, misez entre autres sur les poissons, les noix, les graines, le beurre d'arachide, l'avocat, les olives et l'huile d'olive extravierge.

Les oméga-3 sont, quant à eux, qualifiés de gras « essentiels ». Ils aident à prévenir la formation de caillots sanguins et à réduire l'inflammation dans les artères. Ils pourraient de plus jouer un rôle dans la santé du cerveau. Bien que les oméga-3 soient nécessaires au bon fonctionnement du corps, celui-ci est incapable de les fabriquer lui-même. Pour profiter de leurs bienfaits, il est donc primordial de consommer des aliments qui en contiennent. Les principales sources alimentaires incluent les poissons à chair grasse (ex. : saumon, sardines), les graines de lin moulues, les noix de Grenoble, les œufs enrichis en oméga-3 et l'huile de canola.

Tendance « coco »

Malgré sa récente popularité, l'huile de coco ne représente pas un choix à prioriser au quotidien. Sa forte teneur en gras saturés (environ 90 %) peut influencer le cholestérol sanguin si elle est consommée régulièrement. Mieux vaut l'utiliser de façon occasionnelle, quand vous souhaitez donner une touche tropicale à vos plats, par exemple.





Les gras saturés

Lorsqu'ils sont consommés en grande quantité dans l'alimentation, les gras saturés ont tendance à augmenter le cholestérol sanguin, un facteur de risque des maladies du cœur. On les trouve dans les aliments d'origine animale, notamment les viandes grasses (ex. : bœuf, agneau) et les produits laitiers riches en gras (ex. : crème, beurre). Les aliments hautement transformés de l'industrie en sont aussi une source importante, comme les charcuteries (ex. : bacon, saucisses), les fritures, les croustilles et les pâtisseries.

Pour préserver une bonne santé, il est préférable de modérer sa consommation de gras saturés. Comment? En choisissant plus souvent de la volaille, en mangeant des mets végétariens à l'occasion, en privilégiant des huiles végétales pour la cuisson et en misant sur des aliments entiers peu ou pas transformés.

Les gras trans

Les gras trans fabriqués industriellement ont déjà été ajoutés aux aliments pour en améliorer le goût ou en prolonger la durée de conservation à faible coût. Leur usage n'est plus permis au Canada depuis 2018, car ils sont grandement néfastes pour la santé du cœur.

Le cholestérol alimentaire

Le cholestérol alimentaire est un type de gras contenu dans les aliments d'origine animale. Contrairement aux croyances passées, il a peu d'influence sur le cholestérol sanguin. En réalité, le corps en a besoin pour fonctionner et il en produit la majeure partie lui-même. Le reste est apporté par notre alimentation, notamment par la viande, le poisson, les fruits de mer, les œufs et les produits laitiers.

Faible en gras, un bon choix?

Il arrive souvent que les aliments portant l'allégation « faible en gras » présentent une valeur nutritive de moindre qualité que leur version ordinaire. La raison est simple : les matières grasses apportent de la saveur et de l'onctuosité à une préparation. Lorsqu'on les diminue, la palatabilité des aliments (la sensation agréable ressentie lors de leur consommation) en est automatiquement réduite. Les fabricants vont donc ajouter plus de sucres, de sel ou d'additifs afin de compenser la perte de goût et le changement de texture. Pour faire des choix éclairés à l'épicerie, n'oubliez pas de consulter le tableau nutritionnel et la liste des ingrédients.

La patience, une vertu à cultiver

À une époque marquée par l'instantanéité – quelques clics suffisent pour trouver des réponses à ses questions, les téléseries se consomment en rafale et on paie souvent plus tard ce que l'on achète tout de suite –, la patience semble être devenue une denrée rare. Et si elle était une clé essentielle à notre bien-être?

Il faudra tôt ou tard faire une prise de conscience collective : on manque de patience. On rage dans sa voiture contre les embouteillages et les travaux de construction sur les routes qui nous ralentissent. On s'énerve contre son enfant ou la personne âgée qui nous retarde. On met de côté certaines lectures qui nous demandent trop de temps. On arrête même le four à micro-ondes quelques secondes avant la fin du temps de cuisson recommandé pour pouvoir avaler son repas plus rapidement.

Il faut dire que le sentiment de manquer de temps est généralisé. On se plaint que les journées n'ont que 24 heures et on court après notre queue pour cocher le plus de cases possible de notre liste de choses à faire (qui s'avère être sans fin). Résultat : la plupart du temps, on se laisse guider par notre impatience.

Pour plusieurs personnes, il n'y a rien de pire que de perdre leur temps. Mélanie en fait partie. « J'hais ça, attendre! Je ne suis pas capable de ne rien faire. Il faut toujours que je sois dans l'action », lance-t-elle. La dynamique kinésiologue, dans la quarantaine, admet que la patience lui pose des défis : « Ça dépend des contextes : je suis capable d'être patiente, mais de façon générale, je veux que les choses se fassent vite et bien. »

Une impatience généralisée

Notre impatience découlerait de notre rapport au temps et à la performance. Nos moyens de communication et de transport ont atteint des vitesses inégalées, et on peine à suivre la cadence. « Ce que j'observe, c'est l'influence des outils qu'on utilise pour fonctionner dans notre société. Avant, on allait à la vitesse des chevaux, puis des voitures; aujourd'hui, on va à la vitesse des jets », commente le psychologue clinicien et auteur Jean-François Vézina.

Les technologies, conçues pour nous faire gagner du temps, nous font paradoxalement sentir plus impatients et impatientes. On s'attend désormais à trouver des réponses à nos questions en quelques secondes, à pouvoir communiquer avec notre réseau en tout temps et à recevoir une réponse dans la minute. « On utilise de plus en plus des machines qui nous donnent tout ce que l'on veut et tout de suite, fait remarquer le psychologue. Cela nous amène un rapport au temps qui est très différent de celui qu'on peut avoir dans la nature, où il faut suivre le rythme des saisons ou du jour et de la nuit, par exemple. »



Pour la psychologue du travail et des organisations Diane Brunelle, l'impatience est un symptôme de notre exposition chronique au stress. « Les différentes technologies nous forcent à faire du multitâche et élèvent nos standards de performance. Mais l'humain n'est pas fait pour vivre du stress sur de longues périodes », précise-t-elle.

Tout vient à point à qui sait attendre.

Dans notre société de performance, l'impatience est vue par certaines personnes comme un signe d'action, de force de caractère, de productivité ou de pouvoir. Mais cela n'a pas toujours été le cas. Au contraire... Les philosophes grecs rattachaient plutôt la patience à la maîtrise de soi et à la sagesse. Les penseurs chrétiens du Moyen Âge la qualifiaient de vertu liée à la foi. Puis, les écrivains et écrivaines romantiques français(es) du 19^e siècle la voyaient comme une force intérieure face à la souffrance et à la quête de sens.

Aujourd'hui, la patience est liée au lâcher-prise, à la persévérance, à la prudence ou à la tolérance, entre autres. Dans une **étude** sur la patience, Sarah Schnitker, professeure en psychologie et en neurosciences de l'Université Baylor, la définit comme « la capacité à attendre calmement face à la frustration, l'adversité ou la souffrance ».

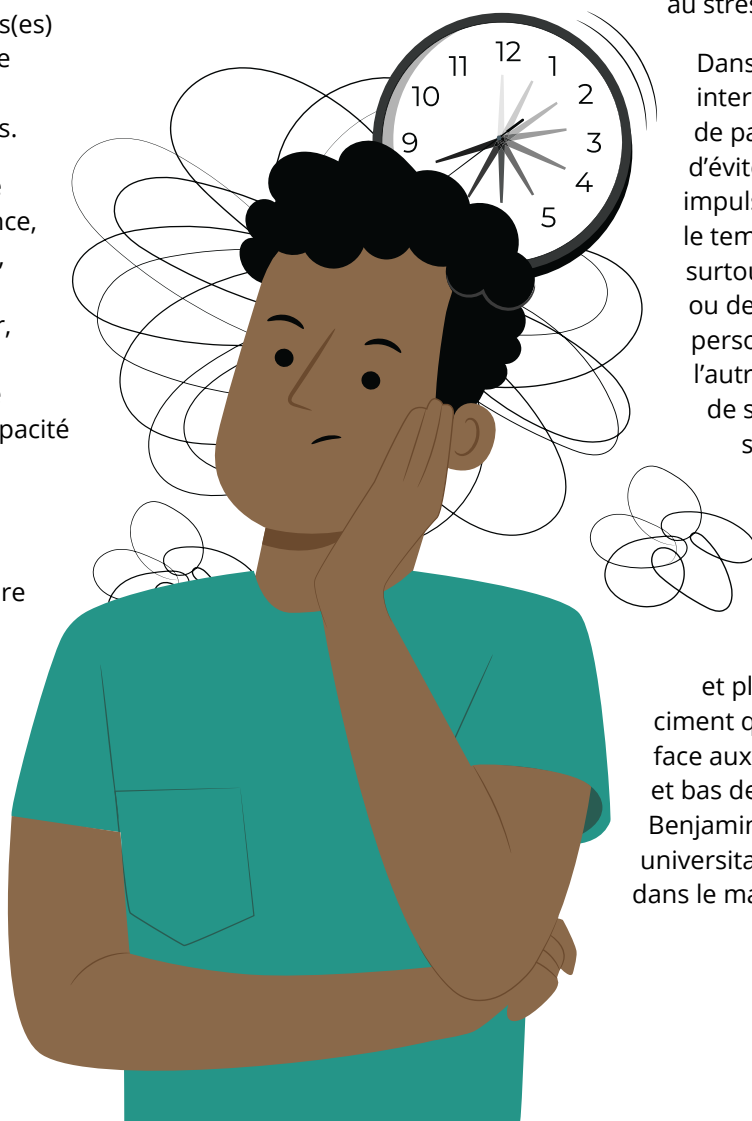
En d'autres mots, on doit en faire preuve quand on se heurte à une limite ou à quelque chose qu'on ne peut pas contrôler, que ce soit une file d'attente, une maladie grave ou les gens de notre entourage, par exemple. Mélanie peut en témoigner : « Mon conjoint et moi, on n'est pas du tout sur le même *beat*. Je lui demande souvent d'embrayer. En même temps, on se complète : je l'aide à se mettre dans l'action et lui m'aide à me calmer », confie-t-elle.

Les bienfaits de la patience

Faire preuve de patience, de nos jours, est pratiquement devenu un acte de courage, voire de résistance. Or, cela est essentiel à notre bien-être, selon Sarah Schnitker, puisqu'elle « atténue les émotions dans les situations stressantes, permet de mieux gérer les frustrations et favorise des interactions personnelles positives ».

Debra R. Comer et Leslie E. Sekerka, coautrices d'une **étude** américaine sur la patience dans les organisations, en énumèrent plusieurs bienfaits sur les plans psychologique (moins d'irritation, d'anxiété et de stress, moins de ruminations mentales, d'émotions négatives et de risque de dépression) ainsi que physique (moins de symptômes psychosomatiques comme les maux de tête et l'acné, et de risques de maladies liées au stress chronique).

Dans les relations interpersonnelles, user de patience permet d'éviter de réagir impulsivement et donne le temps de réfléchir, surtout en cas de conflit ou de malentendu. La personne patiente écoute l'autre et tient compte de son opinion et de ses émotions. « La patience favorise l'empathie, la compréhension et, en fin de compte, des relations plus fortes et plus solides. C'est le ciment qui unit les personnes face aux inévitables hauts et bas de la vie », écrit Benjamin Laker, professeur universitaire en leadership dans le magazine **Forbes**.



Et les gens qui en font preuve réussiraient mieux dans la vie en général. C'est en tout cas ce que conclut « le test de la guimauve ». Menée au tournant des années 1970, cette expérience devenue célèbre a été conduite par un psychologue américain avec des enfants d'environ cinq ans. Ce dernier leur offrait une guimauve tout de suite ou deux à ceux et celles qui étaient capables d'attendre 15 minutes. Il s'avère que les enfants qui ont su reporter la gratification ont, de façon générale, fait de plus longues études, eu moins de problèmes de santé, entretenu des relations plus saines et gagné de meilleurs salaires.

Travailler sa patience

Cette qualité n'est pas donnée à tout le monde... « Il y a des tempéraments plus patients que d'autres », admet le psychologue Jean-François Vézina. Il précise : « Les gens patients sont plus tolérants face à l'incertitude et au fait que les événements ne se déroulent pas toujours comme ils le souhaitent. Alors que les gens impatientes ont une façon précise de voir les choses et ont l'impression qu'ils peuvent tout contrôler. Lorsqu'un imprévu survient, ils réagissent fortement. »

Cela dit, tout le monde peut démontrer de la patience dans certaines situations, par exemple quand on aime ce que l'on fait ou que l'on a un objectif en tête. Pour Mélanie, c'est le perfectionnement de son anglais. « J'ai dépassé les 1 000 jours d'affilée sur l'application Duolingo. Je ne trouve pas que je m'améliore tant que ça, mais je persévère », dit-elle.

Et tout le monde peut améliorer sa patience. Les deux études mentionnées plus tôt concluent qu'il est possible de la développer en gérant mieux ses émotions et son comportement en fonction de la situation. « La clé pour développer la patience réside donc dans la reconnaissance que même s'il n'est pas toujours possible de contrôler tous les aspects d'une situation donnée, il est possible de maîtriser sa perception des circonstances et ses réactions grâce à l'autorégulation », soutiennent Debra R. Comer et Leslie E. Sekerka.

Bref, à défaut de pouvoir contrôler nos sources d'impatience, on peut modifier notre perception et notre réaction par rapport à celles-ci. « En apprenant à se concentrer sur leurs sentiments pour détecter les premiers signes d'impatience, les individus peuvent remplacer les réactions négatives automatiques par de nouvelles réactions, plus patientes », expliquent les chercheuses. Ainsi, plutôt que de pester contre la circulation sur la route, on décide de profiter du moment pour se relaxer ou écouter de la musique, par exemple. « Avec des efforts et une pratique continue, poursuivent-elles, la patience s'enracine et "nous permet de faire face à des circonstances difficiles que nous n'avons pas choisies et que nous ne pouvions éviter". »

Surtout, il ne faut pas oublier que la patience est une vertu qui s'acquiert... avec de la patience! « Améliorer sa patience est le travail d'une vie. Évoluer en société nous amène de grandes joies, mais aussi de la frustration, de la colère et de l'impatience. Tout ça fait partie de la vie, alors il faut apprendre à mieux les gérer », conclut Diane Brunelle.



11 façons d'apprendre la patience

- 1 Profitez des moments d'attente pour vous arrêter.** Au lieu de vous ruer sur les réseaux sociaux dès que vous êtes dans une file ou une salle d'attente, tirez parti de cette pause en vous relaxant ou en faisant quelque chose que vous aimez.
- 2 Prenez conscience des facteurs qui déclenchent votre impatience.** En identifiant les circonstances qui causent cette émotion, vous serez en mesure de mettre au point des stratégies pour les éviter le plus possible ou pour modifier votre perception quant à ces circonstances afin d'en diminuer les effets négatifs.
- 3 Économisez plutôt que de vous endetter.** Pour un voyage, par exemple, mettez de l'argent de côté avant de partir plutôt que d'utiliser votre carte de crédit et de rembourser vos dépenses à votre retour.
- 4 Acquérez une nouvelle compétence.** L'apprentissage d'une langue ou d'un instrument de musique vous aidera à aiguiser votre persévérance.
- 5 Pratiquez la méditation.** Cela vous aidera notamment à vous concentrer sur le moment présent plutôt que sur l'attente d'un résultat.
- 6 (Ré)apprenez à faire une chose à la fois,** plutôt que de pratiquer le multitâche.
- 7 Faites des choses qui sont significatives pour vous et fidèles à vos valeurs.** Il est alors plus facile de faire preuve de patience.
- 8 Distrayez-vous.** Quand vous êtes pris ou prise dans un embouteillage, ou que vous devez faire une corvée, écoutez un balado ou de la musique, ou téléphonez à un ami ou à une amie. Ainsi, vous serez plus calme et le temps passera plus vite.
- 9 Ralentissez.** Prenez le temps de faire les choses plutôt que de chercher à les précipiter ou à vous en débarrasser le plus rapidement possible.
- 10 Apprenez à gérer le stress.** En étant plus calme, vous serez moins enclin ou encline à ressentir de l'impatience.
- 11 Lâchez prise.** En acceptant que ce soit impossible de tout contrôler, vous serez plus zen face aux imprévus et aux défis qui se présenteront dans votre vie.





L'orthorexie, ou l'obsession de manger sainement

Bien des gens ont le souci d'avoir une alimentation saine pour être en santé. Mais lorsque cette préoccupation devient une obsession, on parle d'orthorexie. De quoi s'agit-il? Une nutritionniste et une psychologue nous l'expliquent.

Le terme « orthorexie », qui provient des mots grecs *orthos* (correct) et *orexis* (appétit), sert à définir l'obsession pour une alimentation saine. La personne orthorexique est obsédée par la qualité des aliments qu'elle mange parce qu'elle a peur d'avaler quelque chose qui pourrait la rendre malade ou l'empoisonner.

« Elle craint, par exemple, de manger de la nourriture trop transformée, contenant trop de gras, de sucre ou de sel », indique Lise-Andrée Massé, diététiste-nutritionniste responsable de l'éducation et de la prévention chez ANEB, un organisme qui vient en aide aux personnes souffrant de troubles alimentaires. « La personne orthorexique peut aussi avoir peur d'avaler des pesticides, des colorants artificiels et des agents de conservation », ajoute-t-elle.

Son obsession l'amène donc à bien vérifier les ingrédients, à faire des recherches sur les aliments « malsains », à s'imposer des règles et à éliminer des groupes d'aliments. « Au départ, les gens ont l'air de faire quelque chose de bon pour eux », mentionne Stéphanie Léonard, psychologue spécialisée dans le traitement des troubles de l'alimentation. « Ils débutent par de petits changements, mais avec le temps, ils s'imposent toujours plus de restrictions, poursuit-elle. Le temps alloué à la planification et à la préparation des repas devient très important, et la rigidité à suivre des règles est forte. »

La personne orthorexique est incapable de faire preuve de souplesse. « Si elle a éliminé la farine blanche, elle ne touchera pas à une baguette de pain même si elle a faim et que c'est tout ce qui reste, dit la psychologue. Et si elle en mange un bout, elle va vivre beaucoup de culpabilité, car pour elle, manger du pain blanc, c'est devenu grave. »

Un phénomène grandissant

L'orthorexie n'est pas officiellement reconnue comme une maladie. Le problème n'est pas inscrit dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM), et il n'y a pas de consensus scientifique pour le classer comme un trouble du comportement alimentaire ou un trouble obsessionnel du comportement. « En raison de l'absence de critères validés pour poser un diagnostic, on n'a pas de statistiques sur le nombre de personnes touchées », souligne Stéphanie Léonard.

Les deux professionnelles interrogées s'entendent toutefois pour dire que le phénomène a pris de l'ampleur au cours des dernières années, encouragé par la place que prend l'alimentation saine dans notre société. « Sur les réseaux sociaux, certains contenus qui font la promotion d'une alimentation santé peuvent exacerber des comportements liés à l'orthorexie », observe Stéphanie Léonard, qui a fondé l'organisme Bien Avec Mon Corps pour diminuer l'insatisfaction corporelle chez les jeunes.





Car les jeunes sont un groupe à risque de développer de l'orthorexie. « Ils et elles passent beaucoup de temps sur les réseaux sociaux et ne font pas toujours la différence entre une information vérifiée et une opinion », soutient Lise-Andrée Massé.

À son avis, certaines femmes en périménopause ou en ménopause sont aussi à risque parce qu'elles peuvent développer une obsession à contrôler leur alimentation pour essayer de réguler leurs hormones et diminuer leurs symptômes. Même chose pour les athlètes et les gens qui s'entraînent et qui surveillent attentivement leur alimentation pour améliorer leurs performances. Selon Stéphanie Léonard, une personnalité rigide, performante et perfectionniste peut également prédisposer quelqu'un à l'orthorexie.

Des répercussions importantes

Les nombreuses restrictions alimentaires que s'impose la personne orthorexique privent son corps de nutriments importants. Des ennuis de santé peuvent survenir, comme l'anémie, l'ostéoporose et des troubles digestifs. Même si ce n'est pas le but, une perte de poids peut aussi s'observer parce que la personne ne mange plus grand-chose.

L'isolement est une autre répercussion. Manger devient si compliqué que ce n'est plus possible de le faire en groupe, par exemple, avec des amis et amies. « L'alimentation occupe parfois 90 % des pensées de la personne orthorexique, indique Lise-Andrée Massé. Elle n'a presque plus d'espace pour le reste. » Et donc moins d'énergie à mettre dans son travail, son couple et ses amitiés.

« Les comportements obsessionnels en ce qui concerne les repas influencent aussi l'anxiété et l'humeur », poursuit Stéphanie Léonard. Lorsque la personne orthorexique ne respecte pas ses règles, elle vit beaucoup de culpabilité et d'anxiété. Cela peut conduire à l'épuisement et même à la dépression.

Heureusement, il est possible de se sortir de cette obsession en allant chercher de l'aide. Les psychologues spécialistes des troubles alimentaires sont les premiers et premières à consulter pour comprendre le besoin de contrôler son alimentation. Les nutritionnistes peuvent ensuite aider à défaire les peurs liées à certains aliments.

Test de Bratman

Ce test non scientifique a été élaboré par Steven Bratman, un médecin américain qui souffrait d'orthorexie. Si vous répondez oui à au moins quatre des questions suivantes, c'est peut-être le signe que vous souffrez d'orthorexie.

- 1 Passez-vous plus de trois heures par jour à penser à votre alimentation?
- 2 Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance?
- 3 Accordez-vous plus d'importance à la valeur nutritionnelle de votre repas qu'au plaisir de le manger?
- 4 Sentez-vous que votre qualité de vie s'est dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée?
- 5 Avez-vous plus d'exigences envers vous-même, depuis quelque temps?
- 6 Avez-vous l'impression que manger sainement renforce votre amour-propre?
- 7 Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments « sains »?
- 8 Est-ce que votre régime alimentaire nuit à vos sorties et vous éloigne de vos proches?
- 9 Ressentez-vous de la culpabilité, lorsque vous vous écartez de votre régime?
- 10 Est-ce que manger sainement vous donne l'impression d'avoir du contrôle et de vous sentir en paix avec vous-même?

Besoin d'aide?

Vous pouvez communiquer avec ANEB (Anorexie et boulimie Québec) via son [site Web](#) ainsi que sa ligne d'écoute et de références et son service de textos (au même numéro : 1 800 630-0907).

Le site Web de l'organisme dresse également la liste des ressources d'aide pour les troubles alimentaires dans la région de Montréal ([pour les adultes](#) et [pour les enfants](#)) ainsi que dans le [reste de la province](#).

1, 2, 3, bougez!

Philippe Boivin, journaliste

Courir en hiver... sans courir de risques!

Lorsque le paysage se couvre de blanc, plusieurs décident de ranger leurs chaussures de course jusqu'au printemps. Cependant, la course à pied se pratique aussi durant la saison froide, à condition de prendre quelques précautions. Voici comment profiter de cette activité en toute sécurité.

Le froid, le vent, la chaussée enneigée et glacée : non, ce ne sont pas nécessairement des raisons de se priver de tous les bienfaits d'une course en plein air! Toutefois, l'hiver, il faut revoir ses objectifs. « Pendant cette période, on ne court pas pour la performance, mais pour garder la forme et le moral », rappelle le kinésologue Dominique Dupuis. Mieux vaut ainsi réduire sa distance habituelle et planifier un trajet près de chez soi : si le froid devient trop mordant, on pourra alors facilement rebrousser chemin.





On sort dès l'échauffement

Plus vital que jamais en hiver, l'échauffement prépare les muscles et les articulations à l'effort. « Le froid raidit les tissus musculaires. Il faut les réveiller en douceur avant de partir, afin de limiter les risques d'élongation ou de crampes », insiste le kinésologue.

Même si on souhaite profiter de la chaleur de son domicile le plus longtemps possible, il faut bel et bien affronter le froid dès l'échauffement. « Si vous faites votre échauffement à l'intérieur, vous risquez de transpirer avant de sortir et ainsi d'humidifier vos vêtements, ce qui vous fera geler une fois à l'extérieur », précise-t-il.

En général, un bon échauffement hivernal durera entre 5 et 10 minutes. « Les muscles privilégiés sont ceux qui sont les plus sollicités par la course : les quadriceps (les muscles à l'avant des cuisses), les ischiojambiers (les muscles à l'arrière des cuisses), les mollets et les fessiers », résume le kinésologue.

Ces exercices peuvent, par exemple, comprendre des :

- pas chassés (soit des pas de côté);
- montées de genoux (lever alternativement les genoux le plus haut possible, en alternant rapidement entre la jambe droite et la jambe gauche);
- fentes avant (effectuer de grands pas et descendre en fente, en maintenant la jambe arrière fléchie);
- fentes latérales (pour lesquelles on touche presque le talon avec le fessier);
- rotations des hanches, des chevilles et des genoux;
- montées sur la pointe des pieds.

« Finalement, on veillera à faire monter progressivement son rythme cardiaque par une marche lente, puis rapide, avant de commencer à courir », complète Dominique Dupuis.

On adapte foulée et posture

Les trottoirs enneigés et les plaques de glace exigent évidemment de redoubler de prudence. « Contrairement à l'été, où on privilégie une foulée longue, l'hiver, il faut raccourcir les enjambées et garder les pieds plus près du sol », explique Dominique Dupuis.

Le pied doit atterrir sous le bassin, et non devant, ce qui augmente la stabilité et permet de réagir plus rapidement si on glisse. « Et on regarde devant soi, à quelques mètres plus loin, pour repérer les accumulations de neige, les plaques de glace, les nids de poule ou tout autre obstacle sur la chaussée », ajoute le kinésologue.

On saute dans la douche (mais pas tout de suite)!

Lorsque la course est terminée, quelques minutes de marche permettent de diminuer la fréquence cardiaque et d'éviter les étourdissements.

Une fois à la maison, il peut être tentant de filer sous une douche chaude, mais il est préférable d'attendre un peu. « Le corps a besoin d'un retour au calme progressif, surtout par temps froid », insiste le kinésologue.

Pour cette même raison, on termine la séance d'entraînement par des étirements doux, en ciblant encore une fois les muscles majoritairement sollicités par la course. « Inutile de trop forcer : on souhaite avant tout détendre les muscles. On parviendra ainsi à réduire les raideurs musculaires et articulaires après l'entraînement tout en améliorant sa flexibilité », souligne Dominique Dupuis.

Bref, courir en hiver demande un peu de préparation, mais le sentiment d'accomplissement qui accompagne les efforts est aussi bénéfique que les effets sur la santé physique. C'est sans compter que l'air vif et la beauté du paysage offrent une expérience unique. « Le jogging hivernal, c'est un moment de liberté. On court moins vite, mais on savoure davantage », remarque le kinésologue.

S'habiller (juste assez) de la tête aux pieds

S'il y a un art que les joggeuses et joggeurs d'hiver apprennent à maîtriser rapidement, c'est celui de l'habillement multicouche, soit :

- **la couche de base** (un tissu technique respirant, qui évacue la transpiration – on évite le coton);
- **la couche intermédiaire** (un chandail isolant, souvent en laine mérinos ou en tissu synthétique thermique);
- **la couche externe** (un manteau coupe-vent et imperméable).

Puisque le corps perd beaucoup de chaleur par les extrémités, on ne sort pas sans tuque ni gants. En prévention, on peut glisser des gants de rechange dans ses poches, car les premiers risquent de s'humidifier par la transpiration. « Pour ce qui est des chaussettes, on les veut ni trop minces, pas assez chaudes, ni trop épaisses, ce qui augmentera la transpiration », indique le kinésologue. Puis, une paire de lunettes de soleil protégera les yeux du vent et des reflets de la neige, tandis qu'un cache-cou réchauffera l'air inspiré.

Quant aux chaussures, certaines marques offrent des modèles imperméables aux semelles adaptées aux surfaces enneigées ou glacées. Cela dit, il n'est pas nécessaire d'investir dans une nouvelle paire. On peut se procurer des crampons, qui se fixent en quelques secondes sur toutes les chaussures.



Le syndrome du nid vide : quand son enfant quitte la maison

Ça y est! Votre enfant quitte la maison familiale. Même si c'est un passage obligé, celui-ci prend souvent les parents de court... Voyez comment vous préparer pour mieux vivre cette transition.

« Lorsque ma fille est partie de la maison, j'étais assez surprise. Je ne m'y attendais pas; je pensais qu'il restait encore quelques années avant que ça arrive », raconte Karine Glorieux, autrice et enseignante en littérature au Collège de Maisonneuve. Même avec deux autres enfants à la maison, celle-ci faisait l'expérience de ce à quoi font face un grand nombre de parents : le syndrome du nid vide. Après avoir constaté le peu d'informations disponibles sur ce passage pourtant obligé, Karine Glorieux a décidé d'écrire *Après les enfants. Comment apprivoiser leur départ sans (trop) se lamenter*, un livre qui rassemble des témoignages de spécialistes et de parents.

Entre joie et tristesse

L'expression « syndrome du nid vide » décrit le sentiment qu'éprouvent bien des parents lors du départ de leur enfant de la maison. « Le parent se retrouve dans une maison vide, et le moment d'adaptation peut être difficile », explique la psychologue Geneviève Beaulieu-Pelletier. Tristesse, nostalgie, perte de motivation, chaque parent vit ce départ à sa façon. « Ça me rendait profondément triste, mais en même temps, j'étais très heureuse que ma fille devienne indépendante », confie pour sa part Karine Glorieux.

Tous les parents – mais surtout ceux et celles qui se définissent beaucoup par la parentalité – peuvent, d'un coup, se sentir moins utiles. Pour le parent qui a pris un long congé lors de la naissance de l'enfant, qui a mis sa carrière sur pause ou qui a moins entretenu les autres sphères de son identité, le choc peut être grand. Encore aujourd'hui, ce sont donc le plus souvent les mères qui sont davantage affectées par ce changement.

Le conjoint de Karine Glorieux a pour sa part vécu le départ de leur première fille de façon bien différente d'elle : « Il avait conscience qu'on passait à travers quelque chose de nouveau, mais ça n'a pas été aussi difficile pour lui. Il se rattachait au fait qu'il nous restait nos deux garçons à la maison », évoque-t-elle.

Cette grande étape dans la vie de famille peut amener des tensions dans le couple, entre autres si les deux partenaires ne vivent pas cette transition de la même façon, mais aussi parce qu'ils et elles se retrouvent à passer beaucoup plus de temps ensemble. « Il peut y avoir de l'incompréhension de part et d'autre », confirme Geneviève Beaulieu-Pelletier. Puis, le couple devra, après s'être centré pendant plusieurs années sur la vie familiale, prendre le temps de faire le point et de se redéfinir. « Les membres du couple ont évolué depuis la naissance de leurs enfants, alors ils et elles ne sont plus les mêmes personnes. Certaines pourraient faire le constat que leur couple ne va pas si bien que ça en dehors de la famille », poursuit la psychologue.





Se préparer

Comment, alors, prévenir un choc trop profond? « Il faut se préparer à ce moment. Plus on en parle avant, mieux on peut se projeter », soutient la psychologue. Pris dans le feu roulant du quotidien, beaucoup de parents oublient en effet de le faire. « On prévoit sa retraite, mais on oublie de se préparer au fait que nos enfants vont partir de la maison un jour », remarque Karine Glorieux.

Plutôt que de se concentrer sur le sentiment de perte, le départ d'un enfant est un bon moment pour se recentrer et redécouvrir qui l'on est en dehors de notre rôle de parent. « Qu'est-ce qui nous fait plaisir et qu'on a mis de côté? C'est le temps de recommencer à penser à soi », souligne Karine Glorieux.

8 conseils pour surmonter le syndrome du nid vide

- 1 Reconnaître ses émotions.
- 2 Essayer de mettre des mots sur ce que l'on ressent.
- 3 Partager ce que l'on vit avec son ou sa partenaire et son ou ses enfants.
- 4 Faire preuve de bienveillance envers soi-même.
- 5 Discuter des façons de maintenir le lien avec son enfant qui quitte la maison, par exemple en proposant un souper hebdomadaire chez soi ou des appels réguliers (en n'oubliant pas de lui laisser de l'espace!).
- 6 Renouer avec les sphères de sa vie que l'on avait délaissées pour s'occuper des enfants (ex. : amitiés, couple, vie professionnelle, activités sportives, sorties culturelles).
- 7 Se laisser le temps, à soi et à son couple, de s'adapter à la situation.
- 8 Consulter un ou une spécialiste au besoin.



Quand ça devient trop lourd

Si le syndrome du nid vide n'est pas un diagnostic officiel, les symptômes ressentis, eux, sont bien réels et peuvent nuire au bien-être psychologique de certains parents de façon plus importante (ex. : sautes d'humeur, morosité, isolement, anxiété, troubles du sommeil, repli sur soi, questionnements existentiels, symptômes de dépression). Cela peut entre autres être le cas quand le départ se fait brusquement ou très rapidement. « J'ai rencontré un père dont les deux enfants sont partis en deux mois, et son chien est ensuite décédé. Du jour au lendemain, il n'avait plus rien », relate Karine Glorieux.

La psychologue se veut toutefois rassurante : « C'est tout à fait normal d'avoir une réaction. Ça peut prendre un peu de temps pour s'adapter. » Elle poursuit : « C'est correct de dire à son enfant qu'on trouve ça difficile, mais on ne veut pas le ou la culpabiliser. C'est un changement positif; il ou elle a le droit de voler de ses propres ailes. » Karine Glorieux abonde dans le même sens : « Il faut être à l'écoute, mais sans s'imposer dans la vie de son enfant. » Si les symptômes perdurent ou deviennent envahissants, il est temps de consulter un ou une spécialiste (ex. : médecin de famille, psychologue, psychothérapeute, travailleur social ou travailleuse sociale).

Karine Glorieux conseille finalement de parler de la situation avec l'autre ou les autres enfants qui sont toujours à la maison et qui pourraient vivre difficilement la transition. « Les jeunes frères et sœurs vivent aussi un deuil, mais n'auront pas nécessairement le réflexe de garder le contact, surtout lorsqu'il y a une grande différence d'âge. » On peut alors leur suggérer d'appeler ou de texter leur frère ou leur sœur à l'occasion, suggère-t-elle.

Surtout, on ne perd pas de vue que ce moment est passager : « On est en train d'apprendre à se redéfinir; il faut se laisser du temps et garder un regard bienveillant », résume Geneviève Beaulieu-Pelletier.

CONSTRUIRE EN SANTÉ +

MAINTENANT ACCESSIBLES SUR VOS APPAREILS NUMÉRIQUES!



PROFITEZ DES NOMBREUX AVANTAGES DE LA PLATEFORME VIRTUELLE :

- **Prendre rendez-vous** en quelques minutes;
- **Choisir la plage horaire** qui vous convient le mieux;
- **Effectuer votre consultation** par téléphone ou par appel vidéo²;
- **Faire le suivi** de vos conversations et de vos plans de soins;
- **Consulter des articles et des capsules vidéo** sur divers sujets reliés à la santé et au bien-être.

¹ Le programme est offert aux assurés et aux assurées de la plupart des régimes d'assurance ainsi qu'à leurs personnes à charge. Sont toutefois exclus les régimes R3 (RC3, RE3, RF3, RL3, RM3 et RT3) et le régime Z.

² Lorsque le type de consultation le permet.

CONSTRUIRE EN SANTÉ VOUS DONNE ACCÈS À DIFFÉRENTS SERVICES PROFESSIONNELS DONT :

- **Santé mentale :** troubles de l'humeur, stress, deuil, gestion des émotions, etc.;
- **Famille et relations :** parentalité, résolution de conflits, dynamique familiale ou de couple, communication, etc.;
- **Santé physique :** arrêt du tabac, nutrition, maladie chronique, troubles du sommeil;
- **Orthopédagogie et ergothérapie.**

3 FAÇONS D'ACCÉDER À VOS SERVICES DE CONSTRUIRE EN SANTÉ

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

- 1 Téléchargez l'application
Construire en santé



- 2 Accédez à la plateforme sur le Web,
à construireensante.dialogue.co

- 3 Composez le 1 800 807-2433

 POUR EN SAVOIR PLUS :
www.ccq.org/construireensante

RÉSEAU D'INTERMÉDIAIRES

À COFFRE OUVERT
BALADO

Un balado qui parle de dépendances et de santé mentale. Des gens de la construction qui parlent aux gens de la construction.

► Animé par **Jonathan Roberge**

NOUVEAUX ÉPISODES

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

Associations et corporations



Syndicats

