

Atteindre l'équilibre
à la table
UNE QUESTION DE VARIÉTÉ
ET DE « BON SENS »!

Boire du café
...POUR LE
MEILLEUR ET
POUR LE PIRE

L'intimidation
à l'école :
DES OUTILS POUR
Y FAIRE FACE

Pour une industrie en santé

Volume 12 / numéro 3 / AUTOMNE 2013

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
CONSTRUCTION

Plaisirs d'automne

**LE MONT
MANSFIELD**
Gravissez le géant
du Vermont!

**BEDON MASCULIN :
TOUT SAUF
ANODIN**

DANS CE NUMÉRO

| | |
|--|---|
| MOT DU COMITÉ | 2 |
| Saviez-vous que... | 2 |
| LES PIEDS DANS LES PLATS | 3 |
| Atteindre l'équilibre à la table (TROISIÈME PARTIE) Une question de variété et de « bon sens »! | |
| ON AURA TOUT VU! | 4 |
| Bedon masculin : tout sauf anodin | |
| ÊTRE PARENTS | 6 |
| L'intimidation à l'école : des outils pour y faire face | |
| DOSSIER SPÉCIAL | 7 |
| Boire du café... pour le meilleur et pour le pire | |
| 1, 2, 3, BOUGEZ! | 8 |
| Le mont Mansfield : gravissez le géant du Vermont! | |
| LES FINS MAUX DE BOB | 8 |

MOT DU COMITÉ

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi la rentrée des classes avait lieu en septembre au Québec? Pour comprendre, il faut remonter dans notre histoire. Autrefois, la majorité des familles québécoises vivait de l'agriculture et, afin de toucher un revenu familial décent, toute la maisonnée devait mettre la main à la pâte durant la belle saison, y compris les jeunes d'âge scolaire. C'est pour permettre à tous les enfants de s'instruire (et à leurs familles de se nourrir!) que le Québec fit commencer l'année scolaire à la fin de la saison des récoltes.

Aujourd'hui, bien que la marmaille ne soit plus convoquée dans les champs pour récolter les patates, la rentrée a toujours lieu au début du mois de septembre. Elle correspond, dans notre société, à une reprise générale des activités après les vacances, et ce, dans divers domaines : éducation, médias, vie politique, etc. À bien des égards, la rentrée est un moment charnière de l'année, et nous avons tenu à la souligner en traitant de sujets s'y rapportant.

Ainsi, ne manquez pas l'article sur l'intimidation à l'école de même que le dossier spécial sur le café. De plus, pour ceux dont les petits bonheurs des vacances ont laissé des traces sur le tour de taille, jetez un œil au dossier central sur les dangers du gras viscéral ou sur la bande dessinée mettant en scène un Bob déterminé à retrouver sa taille de guêpe... Bonne rentrée!

Le Comité de promotion des avantages sociaux

Pour une industrie en santé

Le journal Pour une industrie en SANTÉ est tiré à 133 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

PRÉSIDENTE
Dominique Lord,
directrice des Avantages sociaux, CCQ

COLLABORATEURS
Jean-Nicolas Brousseau,
chargé de programme, CCQ
Annie Bordeleau,
secrétaire au programme, CCQ
Jocelyne Roy,
directrice des Communications, CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX
Pierre Dion (AECQ), Christine Houle (ACQ),
Nicole Robichaud (ACQ), René Turmel (ACRGTQ),
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX
André Fecteau (CSN-Construction),
Styve Grenier (FTQ-Construction),
Jules Lague (CSO-Construction), Annie Robineau (SQC),
Nicolas Roussy (CPQMC-International)

RÉALISATION DU JOURNAL
Groupe Pro Santé ainsi que Marie-Josée Lefrançois,
conseillère en relations publiques, CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE
Renée Champagne, Groupe Pro Santé
© Images : Shutterstock.com

Pour une industrie en SANTÉ est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Youville, Montréal (Québec) H2P 0A9.

Le site Internet de la Commission de la construction du Québec (www.cq.org) est une source d'information sur les services et programmes de MÉDIC Construction, et offre des liens avec les sites des associations patronales et syndicales. Toute reproduction est autorisée à la condition d'en citer la source.

Bien que le masculin soit utilisé dans les textes, les termes relatifs aux personnes désignent aussi bien les hommes que les femmes.

Les pieds dans les plats

Dominique Bélieu, nutritionniste



Atteindre l'équilibre à la table

Une question de variété et de « bon sens »!

Dans l'article du numéro précédent, nous avons vu que la meilleure façon d'éviter d'accumuler des kilos en trop est de manger en nous laissant guider par nos sensations de faim et de satiété. En effet, les signaux de notre corps nous indiquent non seulement la quantité de nourriture nécessaire à notre équilibre, ils nous guident aussi vers les aliments de bonne qualité dont il a besoin. Et ce n'est pas tout! Notre organisme a la capacité de susciter des goûts spécifiques en fonction des nutriments dont il a besoin à un moment précis.



En étant à l'écoute de ces goûts spécifiques ou envies alimentaires, vous éviterez de choisir des aliments par habitude (sous le coup d'une émotion, pour calmer votre stress, etc.) ou par réflexe conditionné (pour vous récompenser, pour faire comme les autres, etc.). De plus, vous vous donnerez les bons outils pour manger de manière équilibrée. Vous voulez développer cette capacité? Pour y arriver, vous devez d'abord reconnaître vos signaux de faim et de satiété, et par la suite, vous devez multiplier les expériences alimentaires ou, si vous préférez, vous ouvrir à la variété. Voici quelques astuces qui vous y aideront.

ment la satisfaction ressentie jusqu'alors par d'autres aliments, parfois moins sains. De plus, vous serez beaucoup plus critique à l'égard de certains mets proposés par l'industrie agroalimentaire, puisque vous aurez fait l'expérience de plats savoureux qui vous combient sur tous les plans : qualité, fraîcheur, plaisir gustatif, nutrition, etc.

Dégustez avec vos cinq sens

Au moment des repas, mettez vos cinq sens à profit : de la couleur dans l'assiette pour la vue, des épices pour l'odorat, des aliments aux textures variées pour le toucher, etc. Grâce à vos sens, votre cerveau peut reconnaître les aliments et les associer à leur composition nutritionnelle spécifique. Vous possédez ainsi une « mémoire » des aliments qui vous permet de reconnaître ce qu'ils vous procurent sur les plans sensoriel et nutritionnel. Pour vous aider à réactiver cette mémoire, restez bien branché sur vos sensations en mettant tous vos sens à profit lors des repas.

En fait, en dégustant avec vos cinq sens, vous enregistrez consciemment le plaisir suscité par les aliments, comme lorsque vous dégustez un bon vin, et serez donc naturellement satisfait avec une moins grande quantité d'aliments. Puis, en développant votre mémoire des aliments, vous parviendrez à reconnaître plus facilement ceux dont votre corps a réellement besoin.

Mangez lentement

Si vous aimez la sensation que vous procure un mets, vous avez tout intérêt à prendre le temps de bien le savourer plutôt que de vous précipiter pour vous resservir. Lorsque vous engloutissez votre repas, vous limitez votre plaisir, car vos papilles ont moins de temps pour capter les saveurs. Et une fois que les aliments sont rendus dans l'estomac, il est trop tard pour les savourer!

Voici comment votre corps goûte les aliments. Vous assimilez le goût des aliments grâce à vos milliers de papilles gustatives situées principalement dans votre bouche. Les quatre saveurs de base sont le salé, l'acide, le sucré et l'amer. Quant à l'odorat, il est étroitement lié au goût. D'ailleurs, le terme « flaveur » décrit cette combinaison du goût et de l'arôme ressentis simultanément dans la bouche.

Le parfum que l'aliment dégage dans votre bouche est responsable de plus de 90 % de son goût. Afin d'augmenter le plaisir de la dégustation, mâchez suffisamment chaque bouchée pour que les milliers de molécules odorantes des aliments puissent être dégagées par la chaleur de votre bouche avant d'être captées par les récepteurs olfactifs qui permettront à votre cerveau de décoder, d'évaluer émotionnellement, de mémoriser et de reconnaître les odeurs.

Optez pour la qualité

Non seulement certains aliments industrialisés sont dépourvus de valeur nutritive, mais leur saveur prononcée en sucre, en gras et en sel stimule des zones de plaisir du cerveau, entraînant ainsi une forme de dépendance. C'est le cas des friandises, des boissons gazeuses et des croustilles. Conséquence, vous êtes moins attiré par les aliments sains et riches en nutriments comme les fruits, les légumes ou les céréales complètes.

Lorsque vous mangez de tels aliments industrialisés, votre corps se trouve encombré par des éléments dont il n'a pas besoin et dont il doit se débarrasser. De plus, il ne reçoit pas les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Résultat : vous restez sur votre appétit et devenez insatiable. En effet, aussi longtemps que la satisfaction de ses besoins nutritionnels n'est pas atteinte, le corps a tendance à vouloir manger, bien qu'il ait dépassé la satiété. En misant sur des aliments moins transformés et plus riches en nutriments, vous aurez l'agréable sensation d'avoir fait le plein d'énergie et serez rassasié plus longtemps sans pour autant vous sentir alourdi.

Saviez-vous que...

Valérie Millette, rédactrice

GAGNEZ DU TEMPS, VOYEZ UNE INFIRMIÈRE!

Vous avez reçu un diagnostic de diabète ou d'hypertension artérielle? Depuis le 15 avril dernier, certaines infirmières du Québec peuvent renouveler les ordonnances ou ajuster la médication des personnes atteintes de ces deux conditions. Il en va de même des personnes souffrant de dyslipidémie (taux de cholestérol élevé, notamment) ou nécessitant un traitement anticoagulant (en prévention d'un problème cardiaque ou d'un AVC, par exemple). En effet, elles peuvent désormais se tourner vers une infirmière autorisée pour assurer le suivi de leur médication une fois que le diagnostic a été posé par un médecin. Pour en savoir davantage, communiquez avec votre CLSC ou parlez-en à votre médecin.

(Source : Ordre des infirmières et infirmiers du Québec)



MÉDICAMENTS + PAMPLEMOUSSE = PRUDENCE!

On sait depuis une vingtaine d'années que le pamplemousse et le jus de pamplemousse interfèrent avec certains médicaments. Or, la liste des traitements concernés ne cesse de s'allonger. En effet, pas moins de 85 médicaments sont désormais à éviter en combinaison avec cet agrume. De ce nombre, 43 peuvent nuire gravement à la santé lorsqu'ils sont mélangés à ce fruit. La prudence s'impose donc aux personnes qui suivent un traitement contre le cholestérol, l'hypertension artérielle, les problèmes cardiovasculaires et certains cancers, pour n'en nommer que quatre. Pour éviter le pire, lisez bien les notices accompagnant le médicament, et dans le doute, informez-vous auprès de votre pharmacien. (Source : Journal de l'Association médicale canadienne)



Bouger et bien manger : toujours payant!

On ne le dira jamais assez : l'exercice physique combiné à une saine alimentation donne des résultats spectaculaires pour l'amélioration et le maintien de la santé. Selon l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie du Québec, une personne obèse mangeant bien et bougeant tous les jours court 70 % moins de risques de développer des problèmes de cœur qu'une personne obèse de même poids ayant de mauvaises habitudes de vie. Votre santé cardiovasculaire est au cœur de vos préoccupations? Vous savez désormais à quoi vous en tenir!



JEAN DIT... FAITES DU SPORT EN FAMILLE!

Vous avez l'impression que la télévision, les jeux électroniques et l'ordinateur se dressent entre vos enfants et l'activité physique? Vous avez le pouvoir de changer la situation. D'après une étude américaine publiée au printemps 2012, le soutien familial est la clé pour faire passer les enfants de la sédentarité à l'activité. Parmi les formes de soutien les plus efficaces, il y a la participation des parents aux activités physiques, les encouragements réguliers faits aux jeunes et la mise en place d'un encadrement serré. Le même principe s'applique à la saine alimentation. Par ailleurs, l'étude nous apprend que le soutien familial a une plus grande influence sur les garçons que sur les filles, notamment en ce qui a trait à l'adoption d'un mode de vie actif.

(Source : American Journal of Health Promotion)

Dossier Santé Québec : vos données médicales en un clic!

Le Dossier Santé Québec (DSQ) est un outil mis à la disposition des professionnels de la santé leur permettant d'obtenir, sur un écran d'ordinateur, des données importantes vous concernant : médication, résultats d'examen, etc. L'avantage pour vous? Vous profiterez d'une meilleure prise en charge et d'un suivi plus efficace. Votre participation au DSQ est automatique, et l'outil est en processus d'implantation partout au Québec. Pour connaître les cliniques médicales ayant déjà accès au DSQ, visitez le www.dossierdesante.gouv.qc.ca.



BEC SUCRÉ? PENSEZ (AUSSI) À VOTRE PROSTATE

Les hommes qui boivent une boisson gazeuse par jour (l'équivalent d'une canette de 355 ml) sont 40 % plus à risque de développer une forme grave du cancer de la prostate. C'est ce qu'a révélé une récente étude suédoise. L'idéal, nous disent les chercheurs, est de réduire le plus possible notre consommation de boissons contenant du sucre ajouté. Les hommes qui ont l'habitude de prendre des déjeuners riches en sucre seraient aussi plus à risque de contracter ce type de cancer. La Société canadienne du cancer nous rappelle qu'un individu sur sept risque de recevoir un diagnostic de cancer de la prostate au cours de sa vie. (Source : American Journal of Clinical Nutrition)

Pour bien comprendre...



Kale
Légume de la famille des choux très riche en minéraux (particulièrement en calcium, magnésium et fer), arborant de longues feuilles vertes et frisées. Le kale s'appelle « chou frisé » en français et il se mange cru en salade ou cuit à la vapeur, dans des soupes ou dans des sautés et même en croustilles.



Kamut
Ancienne variété de blé riche en fibres et ayant un goût de noisette.



Nutriments
Éléments nutritifs (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, etc.) contenus dans les aliments, qui sont assimilés par le corps pour nourrir les cellules et assurer le bon fonctionnement de tous les systèmes.



Quinoa
Céréale originaire des Andes, à grains entiers et riches en protéine et en minéraux (manganèse et fer), qui s'apprête comme le riz et se mange en salade ou en accompagnement.



Topinambour
Légume racine, comme la pomme de terre et la carotte, qui se mange cru (en salade ou comme crudité) ou cuit (au four, dans les potages ou sauté).



Dominique Bélieu est l'auteur du livre *L'intelligence alimentaire. Reprogrammer la façon de vous nourrir*. (Éditions La Semaine, mars 2012).

Ce livre nous propose des pistes simples et concrètes pour transformer la relation que nous entretenons avec la nourriture afin de retrouver une meilleure écoute des messages corporels et ainsi entreprendre des changements réels et durables tout en maintenant le plaisir de manger.



BEDON MASCULIN : TOUT SAUF ANODIN

Le bonhomme Michelin a un petit je-ne-sais-quoi de fort sympathique. Les multiples bourrelets qu'il porte au niveau de la taille y sont peut-être pour quelque chose. Mais sous le ventre arrondi du joyeux personnage se cache l'ennemi juré de la santé du cœur: le gras viscéral. Anodine, la bedaine masculine? Pas autant que vous le pensiez.

GRAS VISCÉRAL

Ce type de gras est invisible à l'œil nu : il s'accumule sous les abdominaux et se loge entre les organes du ventre. Comme le gras abdominal, le gras viscéral est plus facile à éliminer que le gras situé ailleurs sur le corps, mais il a l'inconvénient d'être « mobile », c'est-à-dire qu'il emprunte facilement la circulation sanguine et contamine les organes environnants. S'il est présent en trop grande quantité, ce gras augmente les risques de développer certains problèmes de santé graves :

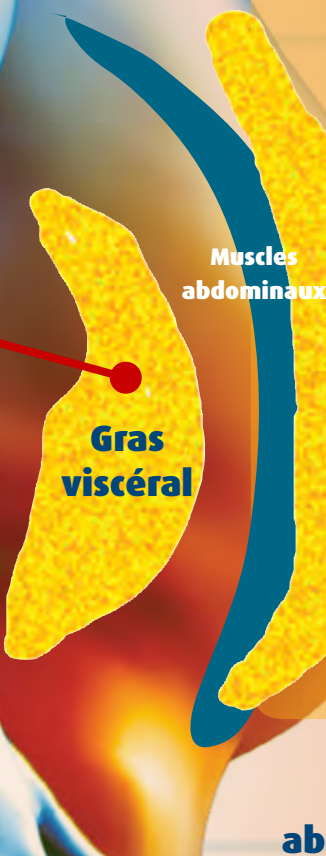
- Diabète de type 2
- Hypertension artérielle (haute pression)
- Haut taux de mauvais cholestérol
- Faible taux de bon cholestérol
- Maladie du cœur
- Accident vasculaire cérébral (AVC)

Ce n'est pas tant le poids qui compte, mais la façon dont la graisse est distribuée dans le corps.



SURPLUS DE GRAS ABDOMINAL

C'est le lot des personnes ayant une silhouette en forme de « POMME », surtout des hommes. Plus facile à éliminer que le gras logé aux fesses, aux cuisses et aux hanches, le surplus de gras abdominal se loge au niveau du ventre, et on détecte sa présence en mesurant son tour de taille ou... en se regardant dans le miroir! En effet, c'est ce gras qui donne l'impression d'être gros, la fameuse « bedaine de bière ». Le gras abdominal est un indice de gras viscéral.



Gras abdominal



SURPLUS DE GRAS AUX FESSES, AUX CUISSSES ET AUX HANCHES

C'est le lot des personnes ayant une silhouette dite en forme de « POIRE », surtout des femmes. Difficile à éliminer, ce type de gras ne présente pas de danger pour la santé du cœur. On pense même qu'il offre une protection contre le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires.

C'est quoi ?

Viscéral vient du mot « viscères », qui fait référence aux organes contenus dans l'abdomen. Le gras viscéral est donc une sorte de graisse qui vient se loger entre les organes vitaux du ventre et de la poitrine : cœur, poumons, estomac, intestins, foie, etc. Tout le monde a du gras viscéral, car ce dernier joue un rôle essentiel : il crée une espèce de rembourrage entre les organes pour les protéger. Mais chez certaines personnes, surtout les hommes, le gras viscéral s'accumule en trop grande quantité, ce qui affecte le bon fonctionnement des organes. On dit que ce gras est insidieux, puisqu'il peut affecter la santé de gens ayant un poids plus ou moins normal.

Personnes à risque

Un surplus de poids n'entraîne pas automatiquement un risque pour la santé. C'est l'accumulation de gras au niveau de la taille qui crée des problèmes, et cette réalité touche surtout :

- Les hommes de 40 ans et plus
- Les femmes ménopausées de 50 ans et plus
- Les personnes qui font peu d'exercice physique
- Les gens qui font de mauvais choix alimentaires
- Les personnes ayant naturellement une silhouette en forme de pomme (génétique)

Symptômes chez l'adulte

LE GRAS VISCÉRAL EST DIFFICILE À DÉTECTER POUR LA BONNE RAISON QU'ON NE LE VOIT PAS ! UNE MÉTHODE FIABLE CONSISTE À MESURER SON TOUR DE TAILLE.

| | | |
|---|--|--|
| Femme (non enceinte) | Vous avez sans doute du GRAS VISCÉRAL Si... | Homme |
| vous tour de taille est = ou + de 88 cm (35 po) | | vous tour de taille est : = ou + de 102 cm (40 po) |

Le rapport taille/hanche est aussi un indice fiable de gras viscéral. Il vous permet de vérifier si vous êtes à risque élevé de développer une maladie cardiovasculaire.

TAILLE ÷ HANCHES = INDICE DE GRAISSE AU NIVEAU DE L'ABDOMEN

Exemple de calcul pour un homme

Tour de taille de 89 cm ou 35 po + tour de hanche de 84 cm ou 33 po = 1,06 (risque accru)

RAPPORT TAILLE/HANCHE

| | Indice | Évaluation des risques de maladies cardiovasculaires |
|-------|------------------|--|
| Homme | Inférieur à 1,00 | Risques faibles |
| | Supérieur à 1,00 | Risques accrus |
| Femme | Inférieur à 0,85 | Risques faibles |
| | Supérieur à 0,85 | Risques accrus |

Note : Même si vous vous situez en dessous de ces valeurs, le fait de vous situer près de celles-ci accroît vos risques de maladies cardiovasculaires.

Statistiques

30% du poids corporel

est déterminé par des facteurs génétiques. Le reste est conditionné par nos habitudes de vie¹.

Les hommes ont en moyenne deux fois plus de graisse abdominale que les femmes².

Qu'elle soit obèse ou non, une personne ayant un ventre rond triple ses risques de développer le syndrome métabolique².

Complications possibles

Avoir un fort tour de taille est le principal signal d'alarme de ce qu'on appelle le syndrome métabolique ou « tueur silencieux ». Véritable fléau dans les sociétés industrialisées, le syndrome métabolique est un ensemble de cinq symptômes qui, associés, deviennent très dangereux pour la santé.

5 symptômes du syndrome métabolique :

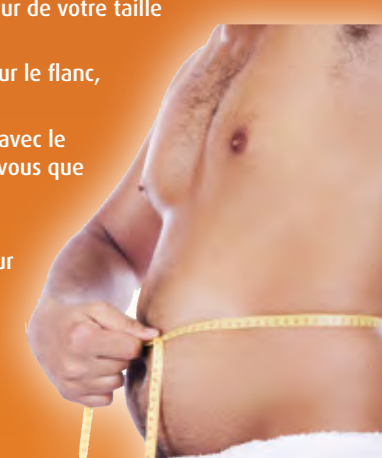
1. Tour de taille supérieur à 102 cm (40 po) chez l'homme ou supérieur à 88 cm (35 po) chez la femme
2. Niveau de sucre sanguin élevé
3. Pression artérielle élevée
4. Faible taux de bon cholestérol
5. Taux élevé de triglycérides (gras dans le sang)

La présence de trois symptômes suffit pour accroître vos risques de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral (AVC). En revanche, perdre de 5 à 10 % de votre poids corporel peut significativement réduire vos risques de développer ces maladies.

Pour prévenir

Mesurez votre tour de taille en utilisant la bonne méthode³

1. Tenez-vous debout devant un miroir, les pieds écartés à la largeur de vos épaules et l'abdomen détendu. Passez le ruban à mesurer autour de votre taille (sous vos vêtements).
2. Avec une main, localisez l'extrémité de vos hanches (sur le flanc, non à l'avant).
3. À l'aide d'un miroir, alignez le bord inférieur du ruban avec le haut de vos hanches des deux côtés du corps. Assurez-vous que le ruban est parallèle au sol et qu'il n'est pas tordu.
4. Détendez-vous et prenez deux respirations normales. Après la deuxième respiration, resserrez le ruban autour de votre taille. Il doit être confortablement ajusté sans enfoncer la peau.
5. Tout en respirant normalement, lisez la mesure indiquée sur le ruban.



CONSTRUIRE SA SANTÉ

Bonne nouvelle : le gras logé au niveau de la taille est plus facile à perdre que la graisse accumulée ailleurs sur le corps. La moins bonne nouvelle, c'est qu'il n'existe pas de solution miracle pour s'en débarrasser. Vos deux alliés les plus précieux restent l'activité physique et la saine alimentation.

Activité physique

Trouver du temps pour faire de l'exercice s'avère un défi pour vous? L'important, c'est de bouger : jouez au soccer avec vos enfants, raclez vos feuilles mortes au lieu de les souffler, marchez pour vous rendre au club vidéo, etc. À noter que les exercices de musculation localisés, comme les redressements assis, n'aident pas à éliminer le gras viscéral.

Vous vous sentez d'attaque pour vous lancer dans un programme d'exercice? Les exercices cardiovasculaires à haute intensité sont les meilleurs pour éliminer les gras abdominal et viscéral (vélo, jogging, natation, etc.). Attention! Si vous êtes un habitué du sport de salon, voyez votre médecin avant de lacer vos chaussures de course. Ce faisant, vous préviendrez les blessures et les complications de santé.

Alimentation

Portez une attention particulière aux aliments que vous choisissez, à la taille de vos portions, mais aussi à la façon dont vous vous nourrissez. Mangez-vous par ennui, pour vous rassurer ou par habitude? Le fait d'ignorer les signaux de faim et de satiété contribue à la prise de poids. Prenez l'habitude de noter tout ce que vous mangez et buvez dans un carnet. Cette démarche vous aidera à faire la lumière sur vos mauvaises habitudes alimentaires.

Quant à l'idée que la bière contribue à arrondir le ventre, elle est fautive. En effet, au même titre qu'un verre de boisson gazeuse ou de jus de fruits, la bière contient des calories qui, absorbées en trop grande quantité, font grossir... de partout! Or, si vous avez tendance à accumuler le surplus de gras au niveau du ventre, la bière fera effectivement épaissir votre taille.



DES QUESTIONS ?

Votre tour de taille vous préoccupe ou vous voulez en savoir plus sur le syndrome métabolique? Appelez CONSTRUIRE en santé. Nos infirmières répondent à vos questions sept jours par semaine, jour et nuit, et c'est simple et gratuit.

1 800 807-2433

CONSTRUIRE en santé

¹Télé-Québec, Une pilule, une petite granule, émission du 27 mars 2008.

²Goldstein DJ. Beneficial health effects of modest weight loss. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 1992.

³Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

L'INTIMIDATION À L'ÉCOLE : Des outils pour y faire face

Près de deux élèves du secondaire sur cinq disent avoir subi de la violence à l'école, en chemin vers celle-ci ou encore sur Internet, révélait une étude dévoilée en mai dernier par l'Institut de la statistique du Québec. Devant de tels chiffres, les parents peuvent, avec raison, se sentir préoccupés par l'intimidation à l'école. Heureusement, il existe des outils pour aider les jeunes et leurs parents à prévenir ce genre de situation ou à agir quand ça dérape.



Tout d'abord, il faut pouvoir reconnaître l'intimidation. Ce n'est ni une dispute entre deux enfants, ni de l'antipathie entre deux camarades de classe, ni un jeune qui se moque d'un autre une fois. « Un rapport de force doit exister (présence d'un agresseur et d'une victime) et une certaine fréquence », souligne Nancy Doyon, éducatrice spécialisée, coach familial et auteure de *Non à l'intimidation*. Elle peut prendre différentes formes : exclusion d'un groupe, rumeurs, insultes répétées, taxage, coups, etc. Souvent, elle s'exprime différemment en fonction du sexe. Les garçons ont davantage tendance à utiliser la force. Quant aux filles, elles vont surtout user de violence psychologique.

Aider la victime d'intimidation

L'enfant victime d'intimidation ne se confiera peut-être pas spontanément. Plusieurs signes peuvent exiger votre vigilance : changement d'humeur important, disputes avec les frères et sœurs (ou actes d'intimidation envers ceux-ci), perte d'appétit, difficultés de sommeil, stress, repli sur soi, anxiété avant d'aller à l'école, perte des amis, etc. « On peut demander au jeune comment il se sent à l'école, qui sont ses amis, si tout va bien, suggère Nancy Doyon. Il va peut-être se confier, mais il peut aussi éviter de répondre et se fermer. Dans ce cas, on peut communiquer avec les enseignants et les éducateurs du service de garde. Il est possible qu'ils n'aient rien remarqué, mais ils peuvent ouvrir l'œil. »

Si le jeune accepte d'en parler, évitez de sauter trop vite aux conclusions. « A-t-il réellement été intimidé ou est-ce qu'il se sent

intimidé? Ce n'est pas la même chose », nuance Nancy Doyon. Juliette peut se sentir rejetée lorsque Camille joue avec d'autres amies, mais elle n'est pas une victime. Lui poser des questions permet de remettre les choses en contexte. Évitez de dramatiser ou, au contraire, de minimiser ce que vit l'enfant.

Selon l'âge de l'enfant et la situation, on peut lui suggérer de demander à son enseignant d'intervenir, appeler soi-même à l'école ou l'aider à s'affirmer davantage. Si vous choisissez de vous adresser directement aux parents de l'agresseur, faites-le dans le respect pour ne pas envenimer les choses. Mais quoi qu'on fasse, le jeune doit être impliqué dans la solution afin de lui redonner du pouvoir.

Cependant, vous devez bien accompagner votre enfant en lui proposant des moyens appropriés (et clairs!) pour répondre à l'intimidation. « Si on lui dit d'ignorer l'autre, l'enfant comprend qu'il doit subir en silence. Il faut donc lui expliquer comment le faire, en gardant la tête haute », précise Nancy Doyon. Si on lui dit de se défendre, il comprend qu'il doit agresser l'autre. S'il est doux, il risque de ne pas le faire ou de ne pas avoir le dessus. S'il est plus fort, il va se mettre dans le pétrin. Il faut lui montrer à se défendre sans frapper et sans insulter l'autre, avec des phrases percutantes. Par exemple, un jeune avait bien réussi à désamorcer le conflit en lançant à son intimidateur : « Es-tu amoureux de moi? Parce que normalement, les gens restent près de ceux qu'ils aiment, et toi, tu me suis vraiment partout. »

Encadrer le jeune qui intimide

Quant au jeune intimidateur, il va rarement se vanter de son comportement. Et il y a peu de chance que ses parents le devinent. « Tant qu'il est en situation de pouvoir, il ne ressent pas de malaise », note Nancy Doyon. L'agresseur est souvent un enfant qui refuse l'autorité, a des troubles de comportement ou vit des difficultés importantes comme la séparation de ses parents, de la négligence ou de la violence dans la famille. Il arrive aussi qu'il subisse une discipline trop sévère. Il reproduit alors le modèle d'intimidation appris à la maison. D'anciennes victimes peuvent également se transformer en agresseurs.

L'école vient de vous appeler pour vous informer du comportement de votre enfant? Demandez-lui d'abord sa version. « La pire chose à faire est de banaliser la situation, de fermer les yeux ou d'excuser son comportement, note Nancy Doyon. Il faut prendre une position ferme contre l'intimidation et la violence. » Pour que l'intervention soit efficace, il faut appliquer une conséquence logique tenant compte de la gravité du geste ET lui enseigner le bon comportement. « Il faut comprendre ce qu'il cherche là-dedans. S'il intimide pour faire rire les autres, il faut lui montrer d'autres façons de le faire », explique Nancy Doyon. Au besoin, communiquez avec votre CLSC, un psychologue ou un coach familial pour recevoir de l'aide professionnelle. Surtout, traitez votre enfant avec respect, car l'intimidateur serait en exacte contradiction avec le comportement à corriger.

Quelques ressources

- **Moi, j'agis!** (www.mojagis.com) | Ce site informe jeunes, parents et éducateurs sur les enjeux liés à l'intimidation.
- **Jeunesse, j'écoute** (www.jeunessejeoute.ca) et **Tel-jeunes** (www.teljeunes.com) | Deux sites où les jeunes peuvent trouver de l'information, mais aussi des intervenants avec qui discuter.
- **Jeu Délic** (www.jeudeclac.com) | Un jeu en ligne pour les jeunes sur le thème de l'intimidation.
- **Non à l'intimidation, par Nancy Doyon, aux éditions Midi-Trente** | Un livre pour outiller les jeunes à se défendre contre l'intimidation.
- **Violence entre enfants : casse-tête pour les parents, par Diane Prud'homme, aux éditions Remue-ménage** | Un livre pour aider les parents à réagir si leur enfant est victime, témoin ou agresseur.

Vous êtes à peine sorti du lit et vous voilà affairé autour de la machine à café en train de préparer votre boisson chaude préférée. Vous êtes-vous déjà demandé si le café était bon pour la santé? La question nous brûlait les lèvres. Pour éviter d'avalier n'importe quoi, nous avons fait une petite recherche qui s'est avérée un peu... corsée!

BOIRE DU CAFÉ...

Les Québécois sont de grands buveurs de café : 70 % des adultes prennent au moins une tasse de ce nectar revigorant par jour. Cette consommation nuit-elle à notre santé? À vrai dire, les chercheurs ne s'entendent pas. Certains décrivent le café comme une boisson quasi miraculeuse offrant une protection contre le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, la maladie de Parkinson, les calculs biliaires, les crises d'asthme et certains cancers. D'autres, au contraire, l'accusent d'augmenter le taux de cholestérol, de causer de l'hypertension, de nuire à l'absorption du fer et de contribuer au développement du syndrome métabolique. Qui dit vrai? Difficile à dire. Chose certaine, le café contient une multitude de composés chimiques qui agissent sur le corps. Voyons-y de plus près.

Caféine

La caféine est une substance stimulante offrant des bienfaits pour la santé selon la quantité absorbée. Quelle est la dose idéale? D'après les recherches, vous devez boire entre deux et neuf tasses de café caféiné par jour pour tirer pleinement profit des vertus santé de la caféine. Les doses suggérées sont, vous l'avez compris, très imprécises! L'essentiel à retenir est ceci : une tasse de 237 ml (8 oz) de café filtre régulier contient environ 180 mg de caféine, et Santé Canada recommande de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour. Quant aux vertus présumées de la caféine sur la santé, elles n'ont pas toutes été prouvées hors de tout doute. Nous vous suggérons alors de les prendre avec un grain de sel... ou un peu de lait!

Ainsi, à petites doses (environ 300 mg par jour), la caféine aurait un effet favorable sur les performances intellectuelles (concentration, mémorisation, capacité à prendre des décisions, etc.) et sur l'humeur. À ce sujet, des scientifiques auraient envisagé d'utiliser la caféine pour traiter les symptômes de la dépression.

La caféine aurait aussi l'avantage de ralentir le développement de la maladie de Parkinson, mais à fortes doses seulement (plus de 450 mg par jour) et surtout chez les hommes. Or, à fortes doses, la caféine causerait de la nervosité, de l'irritabilité et de l'anxiété, de même que des palpitations cardiaques, de l'arythmie (battements irréguliers du cœur), des maux de tête et des nausées. Selon une étude récente, la caféine augmenterait aussi la tension artérielle, un facteur de risque lié aux maladies cardiovasculaires. La prudence est donc de mise.

Enfin, chez les personnes souffrant d'asthme léger à modéré, la caféine aurait la capacité d'améliorer la respiration jusqu'à deux heures après une prise de caféine équivalant à 5 mg par kilogramme de poids corporel. À titre d'exemple, chez un homme asthmatique pesant 77 kg ou 170 lb, 385 mg de caféine seraient nécessaires pour produire un effet bronchodilatateur (qui ouvre les bronches).

CAFÉINE, QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR?

| | | | |
|------------------------------|--------------|------------------------------------|---|
| Adultes en santé : | 400 mg max. | Adolescents : | 2,5 mg |
| Femmes enceintes : | 300 mg max. | de caféine maximum par kilogramme | de poids corporel (chez un jeune pesant |
| Enfants [de 4 à 6 ans] : ... | 45 mg max. | 45 kg ou 100 lb, cela donne 250 mg | de caféine maximum par jour) |
| [de 7 à 9 ans] : ... | 62,5 mg max. | | |
| [de 10 à 12 ans] : ... | 85 mg max. | | |

| BOISSON OU ALIMENT | PORTION | TENEUR EN CAFÉINE |
|------------------------------|----------------------|-------------------|
| Café filtre | 1 tasse (237 ml) | 179 mg |
| Café infusé | 1 tasse (237 ml) | 135 mg |
| Café percolateur | 1 tasse (237 ml) | 118 mg |
| Café soluble (instantané) | 1 tasse (237 ml) | 75 mg à 106 mg |
| Café espresso | 1/5 de tasse (50 ml) | 89 mg |
| Café décaféiné | 1 tasse (237 ml) | 3 mg |
| Substituts de café | 1 tasse (237 ml) | 0 mg |
| Thé | 1 tasse (250 ml) | 30 à 50 mg |
| Boisson gazeuse de type cola | canette de 355 ml | 36 mg à 50 mg |
| Chocolat pour la cuisson | 100 g | 90 mg à 200 mg |

Source : www.passeportsante.net

Antioxydants

Le café contient une bonne quantité d'antioxydants, des composés chimiques connus pour ralentir le vieillissement prématuré et nous protéger de certaines maladies. On croit d'ailleurs que les antioxydants contenus dans le café aident à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers (cancer du sein, du foie et colorectal). Mais avant de vous ruer sur la cafetière, rappelez-vous qu'il existe une variété d'aliments santé riches en antioxydants, les petits fruits, par exemple. Pensez donc à varier vos sources d'antioxydants, votre santé n'en sera que meilleure.

Autres substances

Le café renferme plusieurs autres substances moins connues dont nous vous épargnerons la prononciation digne des meilleurs exercices de diction. Certaines d'entre elles ont l'avantage, dit-on, de prévenir l'apparition du diabète de type 2 et de réduire les risques d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Simultanément (et paradoxalement!), d'autres substances contribueraient à augmenter le taux de mauvais cholestérol et à accroître les risques de développer le syndrome métabolique. Soulignons que le syndrome métabolique n'est pas une maladie, mais un ensemble de symptômes regroupant un fort tour de taille, un taux de sucre sanguin élevé, de l'hypertension artérielle, un faible taux de bon cholestérol et un taux élevé de triglycérides (gras dans le sang). Si vous présentez trois de ces symptômes sur cinq, vous souffrez peut-être du syndrome métabolique et accroissez ainsi vos risques de diabète de type 2, de maladies du cœur et d'AVC.

À la lumière de ces fascinantes découvertes, vous avez compris que le café a du bon et du mauvais. Les nombreuses substances qui le composent semblent avoir des effets contradictoires, alors il est difficile de savoir si la tasse de café que vous buvez chaque matin est bonne ou non pour votre santé. Vous ne pouvez pas vous en passer? Évitez à tout le moins de le noyer dans la crème et le sucre, une petite attention qui sera certainement profitable à votre tour de taille!

QUELQUES DÉFINITIONS

- **Maladie de Parkinson** : Maladie du système nerveux qui se manifeste par des troubles du mouvement (tremblements, problèmes d'équilibre, etc.).
- **Accident vasculaire cérébral (AVC)** : Affection grave du cerveau qui survient subitement lorsqu'un vaisseau sanguin se bouche ou se rompt.
- **Calculs biliaires** : Petits « cailloux » formés dans la vésicule biliaire (l'organe qui stocke la bile) pouvant causer une inflammation douloureuse ou une jaunisse.



LA DÉPENDANCE À LA CAFÉINE : MYTHE OU RÉALITÉ?

Vous êtes accro au café? Sachez que la caféine n'entraîne pas de réelle dépendance, comme le font les drogues, par exemple. Néanmoins, votre corps peut s'être habitué aux effets stimulants de la caféine, si bien que vous pouvez éprouver des symptômes de sevrage de 12 à 48 heures après votre dernière dose de caféine : maux de tête, irritabilité, étourdissements, humeur dépressive, manque de concentration, etc. Ces manifestations sont normales et peuvent durer une semaine.

« ON FAIT DE NOTRE MIEUX POUR QU'IL RÉUSSISSE BIEN À L'ÉCOLE. MALGRÉ CELA, SES NOTES COULENT À PIC. EN TANT QUE PARENTS, C'EST INQUIÉTANT. »

ON SAIT CE QUE C'EST.

Appelez **CONSTRUIRE en santé**. Ici, on vous comprend, et c'est simple, gratuit et confidentiel.

1 800 807-2433

CONSTRUIRE en santé



CONCOURS DE PHOTOS

CALENDRIER CONSTRUIRE EN SANTÉ 2014

Ça clique avec la santé!

En matière de santé, vous et vos proches êtes sages comme des images, photo à l'appui?

Envoyez-nous une photo illustrant clairement ce qu'est, pour vous, la santé du corps et de l'esprit. Ce faisant, vous courez la chance de gagner un prix en argent et de voir votre chef d'œuvre figurer dans le calendrier **CONSTRUIRE en santé** 2014! Des idées de photos? La famille à la plage, vous et les gars en vélo, votre douce moitié qui cuisine santé... Soyez créatif!

Pour participer, visitez le www.concoursphoto.net et remplissez le formulaire d'inscription avant le 30 septembre 2013, à minuit. Tous les règlements, conditions et spécifications techniques sont disponibles en ligne.

Le mont Mansfield

Gravissez le géant du Vermont !



L'été est presque fini, les kayaks et planches de surf sont rangés pour la saison, et l'automne annoncera bientôt ses couleurs... Si vous avez envie de vous surpasser physiquement tout en profitant des belles journées fraîches qui arrivent, que diriez-vous de faire l'ascension du plus haut sommet du Vermont? Nul doute, vous trouverez au mont Mansfield un défi à votre mesure avec, en prime, le bonheur de savourer le spectacle rare et exceptionnel qui s'offre du haut de son cap rocheux situé à 1339 mètres d'altitude.

Votre endurance physique est à son maximum et vous considérez le mont Saint-Hilaire comme un simple réchauffement routinier? Ou encore, les monts Sutton ou Tremblant n'ont plus de secret pour vous? Si vous avez répondu oui à l'une des deux questions précédentes et que vous êtes prêt à faire la causette aux douaniers américains, le mont Mansfield est pour vous la destination tout indiquée. Située à 200 km de Montréal, cette montagne fait partie de ce que les Vermontois appellent les « Green Mountains ». Les amateurs de ski la connaissent bien, puisqu'elle héberge Stowe Resort, un des centres de ski les plus populaires du Vermont. Cela dit, même sans neige, ce mont propose toujours un solide défi aux sportifs en quête de sensations fortes.

90 minutes de montée d'abord...

Sur la route 108, peu après le village de Stowe, vous trouverez, entre le centre de ski et le mont Spruce, le point de départ (plus ou moins bien indiqué) de votre périple. Une fois sur place, à votre gauche comme à votre droite, vous remarquerez plusieurs autos stationnées sur le remblai. Plus facile à identifier à ce niveau, le début du sentier se trouve du côté nord de la route, près des premières automobiles. En empruntant la « Long Trail » depuis la route 108, vous devrez compter environ 90 minutes de randonnée (2,8 km) presque uniquement en montée avant d'arriver au « Taft Lodge ». Le « Taft Lodge » est une cabane en bois rond bâtie en 1920, puis rénovée en 1986, pouvant accueillir jusqu'à 24 personnes pour la nuit. Cet endroit, dont le point de vue sur les environs est magnifique, est idéal pour faire une pause. Tout en reprenant votre souffle et en vous préparant à la dernière partie de l'ascension, vous pourrez en profiter pour y admirer au loin les « White Mountains ».

Vers une vue panoramique exceptionnelle

À ce point, vous aurez le choix entre deux sentiers pour vous rendre jusqu'au sommet, également baptisé « The Chin ». En effet, pour gravir la dernière section d'environ un kilomètre, considérée comme étant en zone alpine, vous pouvez continuer sur la « Long Trail » ou bifurquer sur la « Profanity Trail », à votre gauche. L'un et l'autre des sentiers mènent au sommet, mais ils comportent leurs difficultés propres.

D'ailleurs, à ce stade-ci, un rythme de marche lent est recommandé. Devant l'hésitation, restez sur la « Long Trail » pour faire l'aller-retour. Par ailleurs, si vous vous sentez d'attaque pour faire une boucle et que le terrain n'est pas trop humide, prenez la « Profanity Trail » pour l'ascension. Pour la descente, vous n'aurez qu'à suivre les indications pour rejoindre l'extension de la « Long Trail » en direction nord-est, qui se trouvent au sol et sur les pancartes. Soyez toujours vigilant, particulièrement dans les passages étroits ou inclinés.

La boucle du sommet est un endroit exceptionnel pour casser la croûte. À ce sujet, respectez les zones protégées et pensez à apporter un sac pour ramener vos déchets. Au sommet, laissez-vous envoûter par le site, son panorama et la vue sur la vallée en contrebas. Avec un peu de chance, peut-être apercevrez-vous un planeur passer à quelques mètres au-dessus de votre tête.

Un dernier conseil pour la descente : faites attention aux randonneurs venant en sens contraire et méfiez-vous de votre fatigue dans les sections plus abruptes. Le parcours vers l'auto est le plus traître et, de plus, il peut paraître long dans son dernier kilomètre à cause de la fatigue. Restez attentif jusqu'à la fin du trajet, et si une section vous semble trop périlleuse, prenez votre temps et analysez bien les possibilités.

Que ce soit pour photographier ce massif rocheux depuis le refuge ou pour profiter de la vue panoramique (360 degrés) de son sommet, vous vivrez une expérience inoubliable sur ce géant. À deux heures de route de Montréal, la distance n'est certainement pas une excuse valable pour laisser passer le défi de cette ascension et tester votre endurance cardiovasculaire avant la prochaine saison de ski!



QUELQUES RAPPELS :

- Le dénivelé total est de 851 mètres pour une altitude de 1339 mètres.
- Vous devez prévoir environ cinq heures pour la randonnée complète.
- L'accès au sentier est gratuit.
- N'oubliez pas d'apporter des vivres pour faire le plein au sommet ainsi que de quoi vous hydrater tout au long de la randonnée.
- Il y a des sites de camping et des hôtels à proximité (le « Taft Lodge » est aussi une option).
- Les sentiers du mont Mansfield sont accessibles en raquettes l'hiver.
- Le mont « Camel's Hump » peut être un bon complément pour une aventure de deux jours.
- Au retour, un arrêt chez « Ben & Jerry's » est un incontournable!
- Prévoyez des vêtements adaptés à la randonnée pour l'ascension et un chandail de type « Polar » à mettre au sommet.



LA « LONG TRAIL »

Tracée entre 1910 et 1930, la célèbre « Long Trail » relie l'ensemble des hauts sommets du Vermont. Pour les adeptes d'expédition de quelques jours et de camping sauvage, ce sentier linéaire de 434 km complété par environ 282 km de sentiers secondaires donne accès à l'ensemble du territoire de la région. Parmi les nombreuses pistes qui parcourent le mont Mansfield, il est recommandé, lors de votre première ascension, d'opter pour une section facilement identifiable de ce sentier historique.

Sites Web

- www.fr.wikipedia.org (tapez « montages vertes » dans la case « Rechercher »)
- www.greenmountainclub.org (en anglais seulement)
- www.stowe.com/activities/summer/hiking (en anglais seulement)

