

Pour une industrie **en santé**

Volume 23 • Numéro 3 • **ÉTÉ 2024**

Journal destiné aux assurés
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺**



En vacances!



Mot du comité

Votre journal arrive tout juste avant le congé de la construction. Nous vous avons donc concocté un numéro sur le thème des vacances, avec plusieurs articles sur le sujet.

Cet été, optez-vous pour des vacances traditionnelles, ou préférez-vous essayer une nouvelle manière de voyager? Quoi qu'il en soit, inspirez-vous de notre dossier central, qui liste diverses façons de sortir des sentiers battus lorsque l'on court le monde. Allez lire le texte signé par la journaliste Fanny Rorhbacher, pour en savoir plus sur le service loge-trotteurs (*couchsurfing*), le volontariat agrobio (*woofing*), les échanges de maisons et le cyclotourisme, entre autres.

Si vous avez des enfants ou des beaux-enfants, vous avez peut-être prévu partir en escapade, loin de la maison et de la routine quotidienne. Mais avez-vous pensé à tout pour planifier des vacances réussies? Rendez-vous à la chronique « Être parent », pour connaître quelques astuces de deux conseillères en voyage.

Les vacances sont un moment propice pour essayer de nouvelles choses..., et ça inclut ce qu'il y a dans notre assiette! Les adeptes de barbecue ont l'habitude des viandes, du poisson et des légumes en papillote. Mais saviez-vous qu'il y a une panoplie d'autres aliments plus inusités, comme les fruits, les avocats ou la laitue, dont la cuisson au grill fait ressortir le goût? La chronique de la nutritionniste Judith Blucheu vous permettra d'épater vos invités et invitées, cet été.

Et parce qu'ils suspendent la course du temps, les congés favorisent la remise en question de certaines pratiques. Si vous utilisez la technologie lorsque vous faites du sport, comme les montres intelligentes ou les applications sportives, vous demandez-vous parfois si elle vous apporte seulement des bénéfices? Le journaliste Philippe Boivin parle de ses pièges possibles dans l'article intitulé *Le sport connecté : mesurer ses performances... sans démesure!*

Puis, une autre façon de se remettre en question passe par le pardon. Il n'est pas toujours facile de passer l'éponge sur ce qu'a dit ou fait une personne de notre entourage qui nous a blessé ou blessée profondément. Or, c'est important de pardonner, pour se libérer des émotions négatives, telles que la tristesse, la colère ou la honte. Les propos de la psychologue Corinne Zacharyas vous convaincront sans doute des bienfaits du pardon pour soi-même.

Bonnes vacances!

Le comité

Sommaire

04 Saviez-vous que...?!

06 Les pieds dans les plats

De la variété sur le barbecue!

09 On aura tout vu!

Envie de voyager autrement?

14 Bien dans sa tête

Pardoner à l'autre : un acte pour soi

17 1, 2, 3, bougez!

Le sport connecté : mesurer ses performances... sans démesure!

20 Être parent

Vacances en famille : guide pratique



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 organisationnelles 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

Sport : des bienfaits plus rapides chez les femmes

Voilà une nouvelle qui réjouira au moins la moitié de la population : une étude publiée dans le *Journal of the American College of Cardiology* en février dernier a révélé que les femmes ont besoin de moins de séances de sport hebdomadaires que les hommes pour obtenir les mêmes bienfaits sur leur santé. En effet, pour une activité physique régulière équivalente, les femmes réduisent leur risque de mortalité cardiovasculaire de 24 %, contre 15 % pour leur pendant masculin.

Il faut dire que celles-ci tirent davantage profit de chaque minute d'entraînement en atteignant le maximum de bénéfices après 2 h 30 d'exercices aérobiques par semaine, alors que la gent masculine doit plutôt viser 5 h. Et il en va de même pour le renforcement musculaire : les bienfaits se font ressentir après une seule séance hebdomadaire pour les dames, contre trois pour les messieurs.

Source : lepoint.fr

Vacances et mal des transports

L'été rime avec vacances... et vacances riment avec mal des transports pour près d'un tiers de la population. Les déplacements estivaux sont particulièrement propices à l'installation de ce malaise (aussi appelé « cinétose ») causé par une mauvaise perception des mouvements par l'oreille interne. Parmi les facteurs qui favorisent l'apparition des symptômes et en augmentent l'intensité, on note les longs trajets, la chaleur dans l'habitacle, la climatisation de même que les odeurs désagréables (renfermé, cigarette, cuir, pollution) qui sont exacerbées par les températures plus élevées en été. Pour prévenir le mal des transports, demandez au conducteur ou à la conductrice de faire des pauses régulières (de 15 à 30 minutes environ), de limiter les accélérations et les décélérations brutales ainsi que les virages brusques. La personne susceptible de tomber malade devrait, quant à elle, s'asseoir en avant, incliner son siège vers l'arrière pour être moins déstabilisée par les mouvements du véhicule, essayer de dormir afin d'apaiser son corps ou alors regarder vers l'horizon. Bonne route!

Source : lactualite.com



Souper tard accroît le risque d'obésité

Une récente étude américaine a dévoilé que manger tard le soir est néfaste pour notre métabolisme et notre horloge biologique interne, ce qui augmente les risques de surpoids et d'obésité à long terme. On y apprend entre autres que souper après 20 h entraîne un dérèglement hormonal, en favorisant la production de ghréline (l'hormone de la faim) au détriment de la leptine (l'hormone de la satiété), ce qui nous incite à manger davantage. En plus de cela, les repas tardifs favorisent la formation de masse grasse. Bref, vaut mieux éviter de « manger à l'heure des riches ».

Source : sciencesetavenir.fr



La musique, un antidouleur

Vous connaissez peut-être l'adage voulant que la musique adoucit les mœurs..., mais saviez-vous qu'elle calme également la douleur? Une équipe de recherche de l'Université McGill soutient que la musique serait aussi efficace que les analgésiques et les anti-inflammatoires pour soulager la douleur chronique, en réduisant celle-ci de 10 à 20 %.

Autre découverte intéressante : une chanson agréable à l'oreille de la personne souffrante est plus utile qu'une pièce qui lui déplaît, que ce soit de la pop ou du heavy métal. Et l'effet antidouleur décuple lorsque la personne choisit sa musique favorite.

Source : lactualite.com



Bien réelles, les rages de sucre

Avez-vous déjà ressenti cette irrésistible, et surtout incontrôlable, envie de consommer des aliments sucrés? Selon la nutritionniste Vanessa Daigle, il y a quatre grandes causes aux rages de sucre : la fatigue et les émotions négatives, la restriction (qui entraîne la compulsion), l'habitude de manger sucré et les variations hormonales occasionnées par le cycle menstruel chez les femmes. À la lumière de ces informations, elle nous propose plusieurs astuces pour diminuer les rages de sucre, soit d'améliorer notre sommeil, de trouver les activités qui augmentent notre bien-être (yoga, course à pied, musique), de miser sur un régime équilibré qui donne une place aux aliments sucrés à l'occasion et de prendre en main sa santé hormonale en adoptant de saines habitudes de vie.

Source : lactualite.com



Les pieds dans les plats

Judith Blucheau,
Dt. P., nutritionniste

De la variété sur le barbecue!

L'été est sans contredit la saison du barbecue. Burgers, steaks, brochettes, saucisses... les grillades sont toujours appréciées, quand vient le temps de chauffer le gril. Mais saviez-vous qu'il existe une panoplie d'autres aliments (plus inusités) qui se cuisent aussi très bien sur le gril? Lisez ce qui suit, pour découvrir un tout nouveau potentiel culinaire à votre barbecue.

Cuisiner au barbecue est un plaisir que plusieurs partagent durant la saison chaude, et avec raison : la cuisson sur le gril rehausse la saveur des mets en apportant un goût fumé aux aliments. On n'a qu'à penser aux viandes ou aux légumes dont les arômes sont décuplés lorsqu'ils sont grillés sur le barbecue. Et il en est de même pour plusieurs autres aliments qui se trouvent dans notre cuisine et qu'on ne penserait même pas mettre au-dessus des flammes.



Laitue romaine

La laitue romaine grillée est à la fois savoureuse et spectaculaire dans l'assiette. Son goût légèrement sucré et son centre croquant se marient à n'importe quel plat en guise d'entrée ou de légume d'accompagnement. Puis il n'y a rien de plus simple à préparer! Coupez des cœurs de laitue romaine en deux sur la longueur, badigeonnez-les d'huile d'olive et assaisonnez-les au goût. Déposez-les ensuite sur une grille très chaude quelques minutes, en retournant les cœurs à mi-cuisson (la température élevée raccourcit le temps de cuisson et évite que les feuilles ramollissent). Avant de servir, ajoutez une réduction de vinaigre balsamique et du parmesan râpé, une vinaigrette crémeuse à base de yogourt avec quelques croûtons ou une vinaigrette César maison. Pour avoir plus de variété dans l'assiette, utilisez l'endive, le radicchio ou la laitue iceberg (en suivant les mêmes étapes de préparation).

Avocat

L'avocat cuit sur le barbecue présente des parfums bien différents du fruit cru. Le gril lui confère une riche saveur de noisette et une jolie texture satinée. Avant de le mettre sur la flamme, coupez-le en deux et arrosez-le d'un peu d'huile d'olive. Déposez les moitiés sur la grille côté cœur à chaleur moyenne de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'avocat soit réchauffé et affiche de belles marques. L'avocat grillé est délicieux en tranches dans un sandwich, en purée dans un guacamole, garni en son centre d'une salade de crevettes ou simplement arrosé de jus de lime et parsemé de coriandre fraîche en accompagnement d'un plat.

Fruits variés

Plusieurs fruits frais se cuisent bien sur le barbecue : pêche, ananas, melon d'eau, cantaloup. La cuisson sur le grill leur donne un léger goût fumé, accentue leur côté sucré et les rend plus moelleux. Il suffit de les couper en gros morceaux ou en tranches épaisses et de les badigeonner d'une huile au goût neutre, comme celle de canola. Servez-les en entrée (ex. : cantaloup grillé et prosciutto) ou en accompagnement (salade de melon d'eau grillé avec feta et basilic). S'il s'agit de fruits que vous prévoyez manger au dessert, optez pour une « marinade » de lait de coco afin de rehausser encore plus les saveurs. Puis, placez les morceaux de fruits sur une grille bien chaude, quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la chair ait caramélisé. Servez les fruits seuls, avec de la crème glacée ou avec du yogourt et des pacanes.

Chou-fleur

Connaissez-vous les « steaks » de chou-fleur? Il s'agit de tranches de chou-fleur de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur qu'on coupe dans une grosse tête de chou-fleur en partant de l'extérieur vers le centre (en gardant le cœur et les feuilles pour éviter que les tranches ne se décomposent). On frotte ensuite chaque tranche avec de l'huile d'olive et on assaisonne au goût (avec du paprika et du cumin, par exemple) avant de les placer sur la grille. La cuisson peut être plus longue que celle des légumes plus petits, mais l'attente en vaut la peine, car cet accompagnement a de quoi impressionner! Ne vous laissez pas tromper par le surnom qu'on donne au chou-fleur grillé... Ces « steaks » sont excellents avec une viande, un poisson ou une purée de légumineuses, mais ils ne constituent pas à eux seuls un repas complet.



Pizza

La pizza cuite sur le barbecue se prépare en un tournemain. Nul besoin d'avoir de la pâte à pizza fraîche sous la main : un pain naan peut servir de croûte. Ajoutez-y de la sauce tomate ou du yogourt grec nature (pour préparer une pizza blanche) et vos garnitures préférées (comme des légumes, du poulet cuit, du pesto et du fromage). Chauffez le barbecue à feu mi-vif et placez les pizzas sur la grille pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et que le fromage ait fondu. Si les rebords de la croûte commencent à brûler et que le centre ne semble pas suffisamment cuit, déplacez la pizza dans une zone où la chaleur est moins forte (comme la grille du haut) jusqu'à ce qu'elle soit prête.

On aura tout vu!

Fanny Rohrbacher,
journaliste scientifique

Envie de voyager autrement?

Face à un monde en constante transformation, les voyages se réinventent et reflètent de nouvelles philosophies vagabondes. Et si l'on favorisait les petits logis au bout du chemin? Et si l'on privilégiait les rencontres authentiques? Et si l'on témoignait d'un profond respect envers la nature? Et si l'on ralentissait, tout simplement?

Voyager mieux

Nos petits et grands voyages ont des répercussions sur l'environnement et les communautés que l'on visite. À l'heure du désir de vivre des expériences riches et uniques, comment parcourir le monde sans (trop) laisser de traces? « Partir moins souvent, mais partir mieux! », telle est la devise de Franck Laboue, directeur de la communication et conseiller en voyages chez Voyageurs du monde Canada. Voici quelques idées pour sortir des sentiers battus de façon plus avisée et plus consciente, mais aussi plus inspirante.

L'écotourisme, une ode à la nature

L'écotourisme, c'est partir à la découverte de la nature tout en voyageant de façon à respecter l'environnement et les gens qui habitent dans la région que l'on visite. Les écotouristes vont donc nécessairement opter pour des hébergements écoresponsables. Souvent construit à partir de matériaux recyclés et de bois issu des forêts locales, ce type de logements peut, par exemple, être équipé de panneaux solaires ainsi que d'une station de tri et de compostage des déchets.

Des hébergements écoresponsables, on en trouve partout autour du monde : que ce soit une cabane perchée dans les arbres des Pyrénées françaises ou une cabine de verre en pleine forêt suédoise, les possibilités de séjour avec la nature comme seule voisine sont infinies!

Le coup de cœur de Franck Laboue au Québec : le Vieux Loup de mer, en face du parc national du Bic.

Les propriétaires, membres de [Tourisme durable Québec](#), ont restauré d'anciens bâtiments patrimoniaux pour les transformer en chalets qui mettent en valeur le caractère authentique des habitations typiquement québécoises.

Qui dit activités écotouristiques dit respect des traditions et des modes de vie des populations locales, tout en contribuant au développement de l'économie locale. Réserver une chambre dans une auberge familiale ou se tourner vers les fermes et marchés locaux pour faire son épicerie comptent parmi les mille et une façons de s'assurer que notre argent reste au sein de la communauté.





Parmi les activités qui respectent les principes d'écotourisme, notons l'observation d'animaux sauvages avec un ou une guide du coin, qui offre une occasion unique d'explorer un endroit tout en en apprenant plus sur la nature.

Les personnes sportives, quant à elles, peuvent se lancer dans des virées à vélo et en kayak, ou encore faire de la randonnée et s'adonner à la baignade. Rendez-vous sur le site Web de [Québec aventure plein air](#), pour découvrir les expériences en nature de la province qui ont reçu l'attestation Écotourisme.

Le ralentourisme (*slow travel*), la lenteur dans sa simplicité

Voyager lentement, c'est s'offrir des immersions plus longues dans les endroits que l'on visite afin de s'imprégner de la culture. Gabrielle Lemay, maman d'une famille voyageuse de trois enfants et propriétaire de la boutique Famille on the go, en est convaincue : « J'aime créer une nouvelle routine ailleurs : la course à pied matinale, la sortie au parc avec les petits, la pétanque avec Michel à 13 h. »

Choisir le ralentourisme, c'est aussi se donner le temps d'explorer en profondeur les destinations inusitées plutôt que d'enchaîner les visites touristiques. « Aller dans un pays et penser différemment, dit Franck Laboue. En Inde, est-ce si important de voir le Taj Mahal? Il faut accepter de ne pas tout faire, de passer à côté de plusieurs choses. » Ce dernier nous invite à prendre le temps de bien explorer les coins de pays que l'on visite afin de découvrir des lieux moins touristiques : « À Kyoto, tout le monde se rend au même temple.

Or, à quelques pas, il y en a un autre où on trouve la nature et des gens qui viennent y prier, et où les visiteurs et visiteuses ne se marchent pas sur les pieds. »

Certains hébergements sont également plus propices au ralentourisme. « L'exemple parfait, c'est les *masserias*, d'anciennes fermes remises au goût du jour dans les Pouilles, en Italie. Ce sont des endroits qui forcent les gens à rester plus longtemps pour qu'ils se créent des moments, des instants au ralenti », promet Franck Laboue.

L'agrotourisme, un voyage à la découverte du terroir

L'agrotourisme, c'est l'occasion idéale d'aller à la rencontre des artisans et artisanes ainsi que des producteurs et productrices locaux(-ales). « C'est un tourisme proche des gens de la place, des agriculteurs et agricultrices, de la vie », pense Franck Laboue. Au Québec, il est possible de s'arrêter dans les champs de petits fruits sur l'île d'Orléans, de déguster une cuvée en traversant les vignobles des Cantons-de-l'Est ou de se délecter des paysages et des produits de la mer en Gaspésie. Sans oublier les marchés, les chocolateries, les mielleries et les microbrasseries.

À l'étranger, le conseiller en voyages prédit que les personnes épicuriennes se raviront « des truffes du Périgord, des gelatos à Florence, des vins en Argentine et des spiritueux au Japon ».

Pour une immersion complète, des touristes n'hésitent pas à visiter ou à dormir dans une exploitation rurale, comme dans une ferme-auberge ou un vignoble. Afin d'obtenir plus d'informations sur l'agrotourisme au Québec, visitez le site Web de [Terroir et Saveurs du Québec](#), ou encore la rubrique [Plaisirs gourmands](#) du site de Bonjour Québec.

Le cyclotourisme, une escapade à bicyclette

Pour se mettre au tourisme à vélo, pas besoin d'aller bien loin : le Québec regorge d'un tas de circuits à sillonner. « On a plus de 10 000 km d'infrastructures cyclables, dont 60 % sont séparées de la circulation automobile », mentionne Jean-François Rheault, le PDG de Vélo Québec. La Route verte traverse 16 régions dans une variété de décors et se targue d'être le plus grand itinéraire cyclable en Amérique du Nord. Le P'tit Train du Nord dans les Laurentides, la Véloroute des bleuets autour du lac Saint-Jean, la Véloroute gourmande en Montérégie et dans les Cantons-de-l'Est...

M. Rheault ne manque pas d'exemples. Visitez le site Web de la [Route verte](#), afin d'en apprendre plus.

« Du côté de l'Europe, l'Allemagne est le pays numéro un du cyclotourisme, poursuit M. Rheault. C'est réputé pour le vélo en itinérance [lorsque l'on transporte son matériel de camping] ou avec un service de transport de bagages. Et on peut les combiner avec des déplacements en train », assure-t-il.

Ici ou ailleurs, les enfants en profitent tout autant, qu'ils ou elles soient dans une remorque ou sur leur propre vélo. « Le cyclotourisme est bon pour la santé, l'environnement et les communautés que l'on visite, mais on en fait surtout parce que c'est agréable. On vit les sensations : le vent dans le visage, les odeurs et les sons de la nature. Le plus difficile, c'est de se lancer », commente-t-il. Visitez le site de l'agence de voyages [Vélo Québec Voyages](#), pour vous aider à organiser votre prochain voyage à vélo au Canada ou à l'étranger.



Joindre l'utile à l'agréable

Voici des idées nouvelles pour voyager en sortant des sentiers battus et expérimenter la vraie vie des personnes qui habitent à l'autre bout de la planète, et ce, à petit prix ou sans même déboursier un sou. Parfois, il suffit d'un peu de bonne volonté...

Le volontariat agrobio (*wwoofting*) et le travail à l'étranger (*workaway*)

Un logement et des repas contre un travail bénévole, telle est la formule du travail à l'étranger (pour des travaux divers) et du volontariat agrobio. Vous rêvez de vous imprégner de l'ambiance d'une ferme de cueillette de café arabica en Indonésie? Ou bien de fabriquer du fromage dans un ranch argentin? Le travail à l'étranger et le volontariat agrobio séduisent les globe-trotteurs et globe-trotteuses qui ont du temps pour explorer une région ainsi qu'un état de santé qui leur permet de réaliser des tâches parfois un peu éprouvantes.

Ces façons de voyager permettent de développer des habiletés dans des domaines méconnus ou d'approfondir des passions. Aline Rorhbacher, 30 ans, voyageuse et férue d'équitation, a passé près de 3 mois dans la campagne islandaise à s'occuper de chevaux, de brebis et de chambres en location dans 2 fermes. « Mes après-midi étaient souvent libres, se souvient-elle. Je partais en randonnée à pied ou à cheval, ou j'empruntais la voiture pour visiter des lieux peu touristiques. » Son séjour lui a garanti une immersion totale au sein de la communauté et dans un mode de vie authentique, tout en préservant l'environnement et le savoir-faire local. « Le *workaway* m'a permis tout ça, tout en réduisant les frais de mon voyage dans un pays où le coût de la vie est élevé », explique-t-elle. Pour se lancer dans l'aventure, rendez-vous à [workaway.info](https://www.workaway.info) (pour le travail à l'étranger) ou à [woof.ca](https://www.woof.ca) (pour le volontariat agrobio). Mais attention : un visa de travail est souvent nécessaire!



L'échange de maisons

Une philosophie de partage, de respect et de communication, c'est ce que l'on trouve dans le système d'échange de maisons, tel que celui proposé par la plateforme [HomeExchange](#). Vous ne pouvez pas échanger votre logement à un moment donné? Pas de problème, un système de points offre la liberté de partir n'importe quand et n'importe où dans le monde. Gabrielle, de Famille on the go, et sa tribu ont pour leur part profité d'un appartement de quatre chambres avec un immense jardin à Paris et d'un penthouse incroyable en plein cœur de Bruxelles, en plus de parcourir Amsterdam avec les vélos électriques des propriétaires. « On pense souvent à l'international, mais on est aussi allé(e)s à Tremblant, à Québec et à Ottawa pour quelques jours », fait-elle remarquer. Leur escapade cet été? Une villa mexicaine à cinq minutes de la plage à San Pancho.

Le point fort, selon Gabrielle, c'est le côté pratique : « Ce type d'hébergement est plus adapté pour les familles que l'hôtel, car il y a toutes les commodités. Tu n'as pas besoin de traîner ton lit de bébé, ta chaise haute et les jouets pour enfants. » Du point de vue financier, HomeExchange donne la possibilité de voyager toute l'année contre des frais d'inscription minimaux de 220 \$, qui équivalent à une nuit de chambre d'hôtel, assure la voyageuse. Son conseil pour économiser davantage? Optimiser les points de ses cartes de crédit afin de se procurer des billets d'avion à moindre coût.

Le gardiennage de maison

Que diriez-vous d'un toit sur votre tête (presque) sans frais, en échange de prendre soin d'une maison, de bêtes à poil ou à plumes? Si ça vous interpelle, le gardiennage de maison est fait pour vous. Que ce soit pour donner des croquettes et se promener avec pitou au parc, pour arroser l'orchidée et la fougère, pour assurer une présence sécuritaire contre les cambrioleurs et cambrioleuses, pour pelleter la neige ou encore pour retirer le courrier avant qu'il ne déborde de la boîte aux lettres, tous les prétextes sont bons pour certaines personnes de vous confier les clés de leur résidence.

Comme gardien ou gardienne, c'est une belle façon de voyager à bas prix et, pour les hôtes et hôtesse, de partir l'esprit plus léger. Afin de garder ou de faire garder une maison, visitez le site Web de [TrustedHousesitters](#).

Le service loge-trotteurs (*couchsurfing*)

Un coin de chalet dans les Laurentides, un bout de sofa à Séville, une chambre à San Francisco... Aux quatre coins du monde, des gens accueillent gracieusement des voyageurs et voyageuses pour le simple plaisir de les rencontrer et d'échanger, le temps de quelques nuitées.



Pour les touristes, c'est l'occasion idéale de rencontrer les gens de la place et de découvrir des lieux à l'abri des autres touristes. En contrepartie du logement, il est recommandé de partager un repas, une soirée ou une sortie avec son hôte ou hôtesse. Pour en savoir plus, rendez-vous à [couchsurfing.com](#).

Pardonner à l'autre : un acte pour soi

Entre passer l'éponge sur une petite dispute et pardonner à quelqu'un qui nous a blessé ou blessée profondément, il y a une énorme différence. La route vers le pardon est souvent longue et exigeante, mais les bénéfices que l'on peut en tirer valent grandement les efforts déployés.

Vivre sa colère, mais sans se venger

Après avoir vécu une dure épreuve, on peut ressentir de la tristesse ou de la colère envers la personne qui nous a fait du tort. Un ressentiment peut perdurer longtemps ensuite et ressurgir quand on replonge dans les événements. « Ces sentiments sont tous normaux, explique la psychologue. Par contre, on ne devrait pas souhaiter se venger. Cultiver un tel désir ne ferait que nous souder à nos sentiments négatifs et à notre malheur, ce qui pourrait avoir des conséquences négatives sur notre santé mentale et même physique. »

Au cours de leur existence, nombre de personnes vivront une infidélité, une trahison, du harcèlement, un abandon, une injustice ou, pire, une agression ou un autre acte violent. Est-il vraiment possible, dans ces cas, de pardonner aux responsables? « Tout le monde peut pardonner », affirme la D^{re} Corinne Zacharyas, psychologue. Elle précise toutefois que « pardonner ne veut pas dire oublier ou excuser le mal ».

Savoir patienter

Selon la situation, les personnes concernées et les torts subis, le cheminement vers le pardon peut prendre beaucoup de temps. Par contre, certaines personnes souhaitent pardonner rapidement par conviction (religieuse, notamment), ou encore afin de renouer avec le bonheur au plus vite. « En réalité, personne ne peut choisir son ressenti dans le but d'accélérer les choses, insiste Corinne Zacharyas. On a bien beau vouloir pardonner, mais le cœur doit suivre la tête, pour vraiment ressentir un apaisement. »

Dans cet esprit, elle encourage bien entendu les gens qui souhaitent s'accrocher aux éléments positifs à travers leurs difficultés, mais elle souligne qu'il est important de ne pas refouler les sentiments négatifs. « Il faut les vivre, pour les affronter et les surmonter », préconise-t-elle.



Participer activement à son cheminement

Le temps ne suffit pas toujours à arranger les choses entièrement. La psychologue rappelle l'importance de s'impliquer dans le processus : « Avant tout, on doit faire un peu d'introspection afin de déterminer si l'on ressent de la culpabilité. Car avant de pardonner à quelqu'un, il faut d'abord admettre sa part de responsabilité, s'il y a lieu, et se pardonner à soi-même. »

Par la suite, on pourra tenter de mieux comprendre la personne qui nous a causé du tort, en envisageant les événements de son point de vue à elle. A-t-elle vécu un traumatisme qui pourrait expliquer ses paroles ou ses gestes? Répète-t-elle des comportements observés chez ses parents? « Ces éléments peuvent relativiser ce qui a fait du mal, sans toutefois l'excuser, et même nous aider à ressentir de l'empathie envers la personne », relate-t-elle.

Se confier à ses proches est aussi bénéfique pour extérioriser ses émotions et les accepter ainsi que pour s'aider à cerner ce qui a été blessant. Cela peut également nous mener à percevoir le positif dans ce qui nous est arrivé. « En se relevant d'une telle épreuve, on s'apercevra, par exemple, qu'une force nouvelle nous habite, note la psychologue. Une force qui nous permet de mieux nous affirmer, de dire "non" sans culpabiliser, de nous défendre, d'analyser davantage les personnes avant de leur accorder notre confiance, etc. »

Et puisque la plus douce des revanches est une vie heureuse, pourquoi ne pas choisir d'accorder de l'importance à nos réussites et à l'amour qui nous entoure, au lieu de consacrer notre énergie à ruminer?

Se réconcilier... avec son bien-être!

Bien que se réconcilier véritablement avec la personne qui nous a fait du mal puisse nous apporter un baume, il arrive que ce soit impossible pour différentes raisons. Pardonner, c'est avant tout reprendre les rênes de sa vie, peu importe ce qu'il advient avec la personne en cause. « On choisit ainsi de faire de la place au soleil, aux sentiments de liberté et d'allègement, dit Corinne Zacharyas pour imaginer son propos. Au final, on renoue avec le bien-être. »



Deux poids, deux mesures : l'histoire de Luca*

À cinq ans, Luca se fait agresser sexuellement par un cousin à maintes reprises. À l'époque, il se tait, ne saisissant pas le sens ni la gravité de la situation. Mais, au fil du temps, une colère et un mal-être s'installent, s'amplifient. Dix ans plus tard, devant le désespoir, il tente de mettre fin à ses jours. Ses parents l'hospitalisent alors en psychiatrie, d'où il ressort, quelques semaines plus tard, toujours aussi fragile. « À mon retour à la maison, c'était comme si rien ne s'était passé, se remémore-t-il. Je n'avais aucun soutien de mes parents. »

Alors que son psychiatre de l'époque lui fait prendre conscience des agressions sexuelles commises par son cousin, Luca décide de briser le silence auprès de sa famille. Rejetant ses douloureuses confidences, son père l'accuse de mentir. Ainsi, tous les ans, le jeune homme revoit son agresseur dans les réunions de famille.

« Je suis parvenu à pardonner à mon cousin, car une psychologue m'a fait comprendre que par la nature de ses gestes, il avait probablement lui aussi vécu ce genre d'agressions, fait-il remarquer. J'ai eu de l'empathie envers lui. »

Par contre, Luca n'a jamais été capable de réellement pardonner à son père tout le tort qu'il a causé à sa mère, qui est entièrement sous son emprise, et à lui. « Toxique », c'est ainsi que Luca décrit la relation entre son père et lui depuis son plus jeune âge. La violence psychologique que ce dernier lui a fait subir au quotidien lui a occasionné des blessures, mais aussi ce sentiment de doute envers ses propres comportements. « Je me suis mis à culpabiliser, à me demander ce que je faisais pour mériter ça », confie le Montréalais dans la trentaine. Pour retrouver la paix intérieure, je lui ai écrit une lettre afin de me vider le cœur et j'ai ensuite coupé les ponts avec lui, tout simplement. Lui dire MA vérité m'a libéré d'un poids immense! »

* Nom d'emprunt

Le sport connecté : mesurer ses performances... sans démesure!

Aujourd'hui, un peu tout le monde se sert de la technologie pour suivre son activité physique ou mesurer ses performances sportives. Une habitude qui peut nous inciter à persévérer..., mais aussi nous démotiver. Comment alors en faire une saine utilisation?

Le psychologue sportif Jean-Michel Pelletier conseille avant tout de trouver l'équilibre entre la passion (s'entraîner pour le plaisir) et l'obsession. Or, pour noter nos améliorations (car plusieurs puisent ainsi leur motivation), on doit trouver une façon d'évaluer nos progrès. Et oui, les différents outils technologiques, comme les montres intelligentes et les applications, peuvent nous aider à y parvenir en mesurant notamment notre allure, notre fréquence cardiaque, la longueur de notre foulée, les distances parcourues et le nombre de calories qu'on a brûlées.

Geneviève Foucault, une mère de famille de 40 ans, aime beaucoup avoir accès à ses statistiques d'activité physique grâce à sa montre intelligente. « Je suis curieuse de savoir combien de pas j'ai faits dans ma journée, entre autres. Mais je n'angoisse pas si je n'ai pas atteint 10 000 pas », nuance-t-elle.





La ruée vers l'or

Les amateurs et amatrices d'entraînement et de sports individuels peuvent désormais rejoindre une communauté qui partage leur passion grâce à leurs appareils mobiles. Une foule d'applications, comme Runkeeper et Strava, permettent non seulement de documenter ses performances et ses prouesses, mais aussi de compétitionner contre d'autres membres afin de remporter des trophées, des médailles, des badges et autres prix virtuels.

« Pour plusieurs personnes, tout cela est très motivant. En plus de viser l'or et de se dépasser, elles développent un sentiment d'appartenance avec les autres, et les relations qu'elles entretiennent à travers ces applications brisent l'isolement qu'elles peuvent ressentir », souligne Jean-Michel Pelletier.

Mark Trudeau, 36 ans, abonde dans ce sens. Lorsque sa montre intelligente lui envoie une notification pour lui signaler qu'un ami vient de terminer un entraînement, le Montréalais se convainc de troquer la télé contre ses chaussures de sport. « Même si l'envie n'y est pas, je fonce tout de même. Après coup, je suis bien content d'avoir bougé », affirme celui qui s'entraîne en salle.

L'envers de la médaille

Malheureusement, pour certaines personnes, les outils de mesure de performance en ligne deviennent une véritable obsession, voire une source de dépendance. Ils peuvent même provoquer ou exacerber l'anxiété de performance chez certaines. « Il vient un moment où ces personnes n'écourent plus leur corps, se surentraînent, se poussent à bout et risquent de se blesser », avertit le psychologue.

Et puisque les blessures nous empêchent de performer comme avant, celles-ci peuvent nous plonger dans un mauvais état d'esprit. « En voyant leurs différents scores et statistiques diminuer, les sportifs et sportives peuvent ressentir du stress ou de la déprime », poursuit-il.

Olivier Earl Goodman, 38 ans, dévore les kilomètres à la course à pied ou à vélo durant l'été, tout en s'entraînant assidûment au gym à longueur d'année. Il témoigne de cette pression que peut imposer ce genre d'applications : « Récemment, je suis allé courir même si j'avais mal à une jambe, au risque d'aggraver la situation. Je me sentais coupable de sauter un entraînement et je ne voulais pas que ça nuise à mes statistiques. »

Moins de performance, plus de plaisir!

En reprenant l'exemple des 10 000 pas – un objectif que plusieurs se fixent au quotidien –, Jean-Michel Pelletier réitère l'importance de se déculpabiliser : « Si l'on a une journée très chargée ou un imprévu qui nous empêche de nous rendre à ce nombre, on ne doit pas s'en faire. On se reprendra un autre jour! »

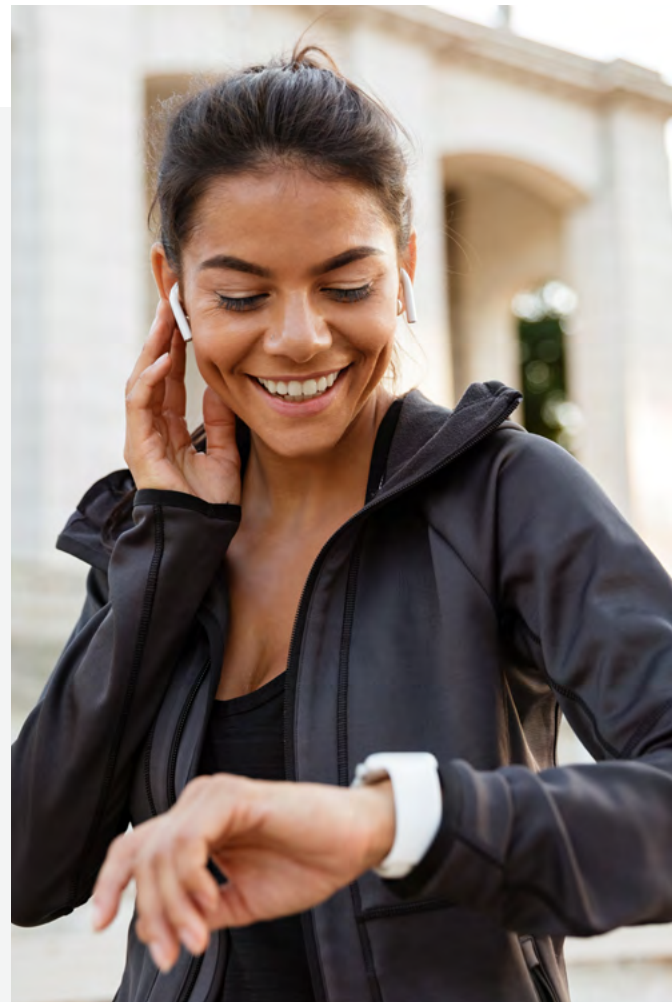
Le psychologue insiste sur le fait que les objectifs servent d'abord à se motiver et que si l'anxiété nous envahit dès qu'on appréhende de ne pas les atteindre, on doit absolument les revoir ou se questionner sur les raisons premières qui nous incitent à courir, faire du vélo, nager, nous entraîner en salle, etc. « À ce moment, il faut se recentrer sur le plaisir de pratiquer l'activité physique ou le sport plutôt que de se préoccuper des statistiques », recommande-t-il. Ressent-on un bien-être, après l'exercice? Contemple-t-on les beautés de la nature, pendant notre parcours? Nous dépasser nous apporte-t-il de la satisfaction personnelle, ou un sentiment de fierté? Voilà autant de bonnes raisons de bouger!

Se comparer à son égal

On ne compare pas des pommes avec des oranges... et on ne compare pas des athlètes avec des sportifs et sportives du dimanche! Si l'on utilise des applications de suivi d'entraînement, on doit éviter de se comparer à des modèles irréalistes et inatteignables. « Bien qu'on veuille parfois se convaincre du contraire, se comparer, c'est inévitable. On doit alors prendre soin de choisir à qui l'on se compare, pour préserver notre motivation : par exemple, aux gens de notre âge ou à ceux et celles qui pratiquent notre sport à la même fréquence que nous », propose Jean-Michel Pelletier.

Puisque plusieurs d'entre nous ont tendance à se critiquer, on doit également faire preuve d'indulgence, quand on compare nos performances actuelles à celles passées. En effet, la vie et ses aléas peuvent influencer nos capacités. « L'arrivée d'un enfant, un emploi prenant ou un deuil sont autant d'exemples d'événements de la vie qui monopolisent du temps et qui grugent notre énergie. Ne nous ajoutons pas la pression de la performance, durant ces périodes », insiste le psychologue, qui prône dans ces cas la poursuite de l'activité physique pour profiter de ses bienfaits sur le corps et l'esprit, mais dans une moindre mesure.

En résumé, le sport devrait nous aider à nous libérer du stress... et non en créer davantage.





Vacances en famille : guide pratique

Les vacances en famille représentent souvent un mélange d'excitation et de défis pour les parents. Mais avec une planification adéquate et quelques astuces dans votre sac (de voyage), il est possible de transformer votre séjour en une expérience mémorable pour toute la famille.

Lorsqu'on commence à planifier des vacances en famille, il faut d'abord statuer sur la meilleure formule pour nous : est-ce qu'on loue un chalet, ou on part sur la route des campings? Est-ce qu'on opte pour un tout-inclus, ou on part explorer des contrées lointaines?

Ceux et celles qui ont l'habitude des voyages d'aventure, où l'imprévu est roi, ont l'embaras du choix : camping en tente ou en fourgonnette, hébergements insolites (yourtes, tipis, dômes, maisons dans les arbres, hébergements flottants, microchalets) et auberges de jeunesse sont autant d'options pour partir à la découverte du Québec ou d'une destination exotique.

Toutefois, pour les familles plus enclines à la sécurité et au confort, la formule du tout-inclus peut être rassurante, particulièrement dans le cas de celles qui ont des enfants très jeunes. Bon à savoir : certains forfaits offrent l'hébergement et les repas gratuits pour les tout-petits.

Choisir la destination

Il faut garder en tête que la destination parfaite n'existe pas : tout dépend des goûts et des envies de chaque famille. Selon Ariane Arpin-Delorme, fondatrice de l'agence de voyages Esprit d'Aventure, des destinations comme le Panama et la Colombie offrent des expériences riches sur le plan culturel et des écosystèmes variés. Par ailleurs, des pays d'Afrique comme le Kenya et le Maroc promettent des aventures inoubliables, notamment avec des safaris ou des périples dans le désert. Toutefois, il est recommandé de faire attention à certains endroits moins adaptés aux jeunes enfants. Par exemple, la côte ouest du Mexique peut être à éviter, en raison de ses courants forts et de ses vagues pouvant être dangereuses.

Ariane Arpin-Delorme recommande également les voyages pour découvrir la diversité de la faune canadienne, notamment au sein des parcs nationaux du Canada, où l'on peut observer des ours noirs, des orignaux et des bisons. À noter : les jeunes de 17 ans et moins sont admis gratuitement dans les parcs de la [Sépaq](#) et de [Parcs Canada](#).

Selon Julie Coutu, mère de deux ados, une bonne préparation fait naître le désir de se rendre à la destination choisie : « On montre aux enfants ce qu'ils pourront voir, faire et manger. On peut aussi leur apprendre quelques mots de la langue du pays. »



En avion, ou en voiture?

Le choix du mode de transport pour les vacances en famille peut avoir une influence importante sur le déroulement du voyage. Certaines compagnies aériennes offrent divers avantages aux familles, en autorisant les enfants de moins de deux ans à embarquer gratuitement ou en fournissant à bord des produits pour bébés, par exemple.

Si vous prévoyez faire un long trajet en voiture avec de jeunes enfants, il est important de penser à des divertissements et à des collations. Des jeux, comme *Devine ce que je vois* ou *À qui je pense?*, *Ni oui ni non*, les jeux de mémoire comme *Quand je vais au marché, je mets dans mon petit panier...* et les charades, peuvent rendre le voyage plus agréable pour toute la famille. Et n'oubliez pas de faire des pauses régulières pour vous dégourdir les jambes.

Avec des ados, pourquoi ne pas les impliquer dans la recherche d'activités le long de la route ou dans la création d'une liste de musique commune? La famille de Julie Coutu a, pour sa part, l'habitude de faire de petites vidéos informatives documentant le chemin parcouru et les jours à venir en voyage. On l'oublie souvent, mais le trajet fait aussi partie de l'aventure!



Un horaire équilibré

Lors de l'arrivée à destination, Julie Coutu suggère de prendre le temps de bien s'orienter. « Normalement, on ne fait rien le premier jour et on se couche le plus près possible d'une heure normale de dodo dans le pays d'arrivée, dit-elle. Ensuite, on planifie une petite activité pour s'acclimater. »

D'autres conseils en vrac :

- **Même en vacances, les plus jeunes ont besoin d'une certaine stabilité.** Essayez de maintenir une routine similaire à celle de la maison, notamment pour les repas et les heures de sommeil;
- **N'oubliez pas d'inclure à votre horaire des activités qui intéressent les enfants.** Cela peut être une visite au parc, au zoo, à l'aquarium ou dans un musée interactif, par exemple;
- **Dans les restaurants ou les lieux où les enfants doivent rester calmes,** pensez à emporter des jouets, des livres, du papier et des crayons ou des tablettes avec des jeux éducatifs pour les divertir. Ils et elles pourront ainsi s'occuper, et les adultes pourront mieux profiter du moment;

- **Pour assurer la sécurité des plus jeunes,** vous pouvez utiliser des bracelets d'identification pour enfants, en vente dans les boutiques de voyage, entre autres. Marilyn Goyette, conseillère en voyage chez CAA-Québec, suggère également aux parents de laisser leur numéro de téléphone dans les poches de leurs enfants;
- **Les enfants ont besoin de temps pour se reposer et récupérer.** Pensez donc à inclure dans l'horaire des pauses régulières et des moments de répit, qui bénéficieront autant aux enfants qu'aux parents!

Quand c'est le temps de rentrer

Le retour à la maison gagne aussi à être planifié, surtout avec de jeunes enfants. Marilyn Goyette, de CAA-Québec, recommande de les préparer à cela mentalement en leur disant : « Les vacances sont terminées et il faut commencer à penser au retour. Nous retournerons au travail et vous retournerez à l'école ou à la garderie. » Rappelez-leur les aspects positifs d'être chez soi, comme retrouver leurs amis et amies ou leurs jouets préférés. Parce que bien que les vacances soient plaisantes, rentrer à la maison a aussi ses agréments!

CONSTRUIRE EN SANTÉ +



« LE JEU PREND DE PLUS
EN PLUS DE PLACE DANS
MA VIE. JE SENS QUE
JE PERDS LE CONTRÔLE. »

J'ai besoin d'aide pour
reprendre le dessus.

Les jeux de hasard et d'argent
peuvent rapidement devenir un piège.
Faisons preuve de vigilance.

1 800 807-2433

— 24/7 • SANS FRAIS —

LE PROGRAMME EST OFFERT AUX ASSURÉ(E)S 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

