

Santé physique
**MIEUX CONNAÎTRE
LES MÉDECINES DOUCES**

Être parents
**RÉUSSIR SA FAMILLE
RECOMPOSÉE**

Dossier spécial
**LA VIOLENCE
AU TRAVAIL**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. N° 40063591

Volume 14 | Numéro 1 | **PRINTEMPS 2015**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

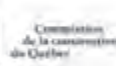
Vivement le printemps !

**Alimentation
ON FAIT LE PLEIN D'ÉNERGIE !**

**Repousser ses limites
LES COURSES EXTRÊMES**

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE...	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Des batteries chargées... toute la journée !	
ON AURA TOUT VU !	4
Mieux connaître les médecines douces	
DOSSIER SPÉCIAL	6
La violence ne fait pas partie du travail	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
Les courses extrêmes : repousser ses limites !	
ÊTRE PARENTS	8
Réussir sa famille recomposée	
LES FINS MAUX DE BOB	8



Mot du comité

L'arrivée du printemps est le prétexte idéal pour entamer une multitude de projets : rénovations, jardinage, planification des vacances... Hélas, les préoccupations de la vie quotidienne, jumelées aux longs mois d'hiver, peuvent laisser notre batterie à plat. Pourquoi ne pas profiter du retour des beaux jours pour faire le plein d'énergie ?

Tout d'abord, on s'expose à la lumière du soleil en prolongeant nos sorties extérieures. Qu'il s'agisse de faire une promenade en famille, de lire sur la terrasse ou de préparer le premier barbecue de la saison, tous les moyens sont bons pour faire provision de vitamine D. Les aventuriers seront peut-être tentés de s'inscrire à l'une ou l'autre des courses extrêmes présentées au Québec, des événements sans pareils qui mettent les participants au défi à travers des parcours d'obstacles. Pour en savoir plus, consultez l'article à ce sujet dans la section « 1, 2, 3, bougez ! ».

Évidemment, qui dit énergie dit alimentation équilibrée. La nutritionniste Judith Blucheau nous explique comment maximiser le contenu de notre assiette pour en tirer un maximum de bienfaits. Il suffit parfois de quelques changements pour donner un coup de pouce à notre vitalité. À lire sans tarder !

Encore méconnues de plusieurs Québécois, les médecines douces sont pourtant tout indiquées pour apaiser des maux de la vie courante et donner un coup de pouce à notre santé physique et mentale. En consultant le dossier sur le sujet, vous serez à même de choisir la médecine douce qui vous convient en fonction de vos besoins, de votre disponibilité et de votre budget.

Il existe bon nombre de solutions pour optimiser notre énergie et profiter pleinement de la belle saison. Que votre salut passe par les activités sportives, la cuisine ou les voyages en famille, pensez à vous offrir des moments de détente. Accordez-vous aussi le droit de ne rien faire à l'occasion ; votre corps vous le rendra au centuple ! Il ne reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture et un printemps sous le signe du plaisir et de la vitalité.

Le Comité

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 à la CCQ

COLLABORATEURS

Nathalie Fréchette, chargée de programme à la CCQ
Annie Bordeleau, secrétaire au programme à la CCQ
Jocelyne Roy, directrice des communications à la CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Amina Arbia (ACQ)
Pierre Dion (AECQ)
Christine Houle (ACQ)
René Turmel (ACRGTQ)
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier (CSN-Construction)
Styve Grenier (FTQ-Construction)
Jules Lagüe (CSD-Construction)
Annie Robineau (SQC)
Nicolas Roussy (CPQMC-International)

RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Marie-Josée Lefrançois, conseillère en relations publiques à la CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3
© Images : Dollarphotoclub.com

RÉVISION LINGUISTIQUE

Féminin pluriel

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

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 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.

Saviez-vous que...

Marilyne Joseph, journaliste

LA FAUTE À LA MALBOUFFE

En faisant passer un test portant sur la lecture, les mathématiques et les sciences à 12 000 étudiants du secondaire, des chercheurs ont constaté que les résultats des jeunes qui consomment de la malbouffe étaient de 20 % inférieurs aux résultats de ceux qui n'en consomment pas. Pour ceux qui seraient tentés de croire que les données de cette étude ont pu être influencées par les milieux dans lesquels évoluent certains jeunes, il est à noter que les écarts de performance entre les consommateurs et non-consommateurs de malbouffe demeurent significatifs même quand on tient compte du statut socioéconomique des familles des candidats. En réalité, ces résultats pourraient s'expliquer par l'absence, dans ce type de nourriture, d'éléments nutritifs essentiels au développement cognitif, dont le fer. (Source : lactualite.com.)



HALTE AUX BOISSONS SUCRÉES !

Selon des chercheurs de l'Université Harvard, la consommation de boissons sucrées (boissons gazeuses, cocktails fruités, eaux aromatisées, etc.) aurait un impact direct sur l'arrivée des menstruations chez les adolescentes. En effet, une étude menée auprès de 6 000 jeunes filles âgées de 9 à 14 ans a démontré que les candidates qui buvaient plus d'une portion de boisson sucrée par jour avaient leurs règles 2,7 mois avant celles qui en buvaient deux portions ou moins par semaine. Les scientifiques s'expliquent encore difficilement pourquoi le sucre ajouté à ces boissons a un tel impact, mais leurs recherches méritent d'être approfondies, puisqu'il existerait un lien entre les menstruations hâtives et les risques de cancer du sein à l'âge adulte. (Source : lapresse.ca.)

L'ART DE SE DÉTENDRE

Si vous êtes en proie à des douleurs dorsales ou cervicales, vous serez heureux d'apprendre qu'il est parfois possible de s'en débarrasser par un moyen tout simple : l'automassage. En effet, bon nombre de malaises au dos, au cou, aux épaules et au nerf sciatique sont causés par des points gâchettes, communément appelés « nœuds ». Situés à l'intérieur des tissus musculaires, ces points de tension, qui sont souvent le résultat du stress ou d'une mauvaise posture, nuisent considérablement à la circulation sanguine. Vous pouvez bien sûr confier le travail à un massothérapeute, mais sachez qu'il existe des techniques très simples à exécuter en solo, dans le confort de votre foyer. Pour en savoir plus, consultez le livre *Soulagez vos douleurs par les Trigger Points*, de Clair et Amber Davies, qui explique, à l'aide de 400 illustrations détaillées, comment mener la vie dure aux points gâchettes. (Source : lapresse.ca.)

AÏE, AÏE, AÏE !

Vous vous êtes fait une entorse à la cheville ? Si vous êtes absolument certain qu'aucun os n'est fracturé et que la douleur est tolérable, ce n'est pas la peine de vous rendre à l'hôpital. Vous pouvez vous soigner en appliquant de la glace (enveloppée dans un linge ou dans une serviette) sur votre cheville pendant 15 minutes toutes les 6 ou 8 heures, et ce, jusqu'à ce que l'enflure diminue. Prenez soin de soulever votre jambe du sol dès que vous êtes au repos, puis, lors de vos déplacements, contrôlez la pression sur votre cheville en fonction de la douleur. Vous devrez attendre environ trois semaines avant d'être complètement rétabli. Cependant, prenez note que si la douleur s'aggrave ou que votre pied demeure engourdi pendant de longues périodes, vous devrez alors consulter un médecin sans tarder. (Source : Centre universitaire de santé McGill.)

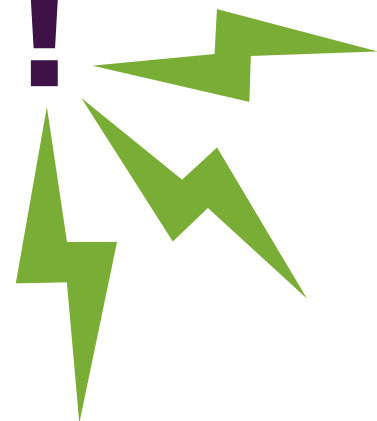
BOISSONS ÉNERGÉTIQUES : PUBLICITÉ MENSONGÈRE

Les aliments à valeur ajoutée (« moins de gras », « plus de fibres », « riche en oméga-3 »...) ont la cote auprès des consommateurs. Les marchands de boissons énergétiques l'ont bien compris et ils n'hésitent pas à vanter les apports en vitamines B₃, B₆, B₁₂ et C de leurs fameuses boissons. Le hic, c'est que de nombreux nutritionnistes s'accordent pour dire que la majorité de la clientèle visée par ces produits (les adolescents, principalement) ne souffre d'aucune carence en ce qui a trait à ces vitamines, sauf peut-être dans le cas de la vitamine C. C'est donc dire que ces boissons prétendent combler un manque dont leur clientèle ne souffre pas. D'où l'importance de ne pas se laisser duper par la publicité et de toujours bien se renseigner ! (Source : lactualite.com.)





Des batteries chargées... TOUTE LA JOURNÉE !



Ennemie jurée de la productivité, la fatigue contribue à alourdir le quotidien de nombreux travailleurs. Nos habitudes alimentaires et le contenu de notre assiette jouent un rôle important dans notre niveau d'entrain et de vitalité. Voici quelques trucs pour déjouer les coups de barre !

Un menu varié et équilibré est un incontournable, quand vient le temps de fournir à l'organisme les calories et les éléments nutritifs essentiels à son bon fonctionnement. Consommer des aliments de qualité est le meilleur moyen de conserver un niveau d'énergie optimal. Ainsi, pour vous sentir plein de vigueur, assurez-vous de respecter ces quelques règles :

1 Mangez trois repas par jour à des heures régulières

Les personnes qui sautent des repas ou qui ne mangent pas à des heures régulières peuvent ressentir des symptômes reliés à une hypoglycémie (un taux de sucre sanguin trop bas) comme une diminution de la concentration, des maux de tête, de l'irritabilité et une grande fatigue. Ces conséquences influencent directement leur niveau d'énergie. Avoir une routine alimentaire permet donc à l'organisme de rester vif plus longtemps. Pour éviter de traîner de la patte, assurez-vous de manger trois fois par jour à des heures régulières.

2 Prenez une collation au besoin

Quand la faim se fait sentir entre les repas, c'est le signe que le corps a besoin de refaire le plein d'énergie pour poursuivre ses activités. Il est donc important de l'écouter et de choisir une collation nutritive pour se requinquer. Par contre, il est essentiel de choisir les bons aliments, car tous les goûters ne s'équivalent pas quand il s'agit de recharger ses batteries. Ainsi, les aliments riches en sucre redonnent rapidement de la vitalité, mais l'effet ne dure qu'un bref moment. Quant aux collations riches en matières grasses, elles ralentissent la digestion, ce qui nuit à l'accomplissement des activités en plus de compromettre l'entrain. Misez plutôt sur une collation qui contient à la fois des glucides, qui vous aideront à retrouver votre énergie, et des protéines, qui vous permettront d'apaiser votre faim jusqu'au prochain repas.

EXEMPLES DE COLLATIONS SAINES POUR REFAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

- Une pomme accompagnée d'un petit morceau de fromage
- Un petit muffin à l'avoine fait maison et un yogourt à boire
- Une petite poignée de raisins secs et d'amandes non salées
- Des crudités variées et une trempette de hoummos
- Un ou deux craquelins de blé entier et un œuf cuit dur

Saviez-vous qu'il est recommandé de manger toutes les 4 à 5 heures pour fournir au corps l'énergie requise à son bon fonctionnement ?



3 Équilibrez votre assiette

Un repas bien équilibré est un essentiel pour qui aspire à conserver un bon niveau d'énergie. Adhérer au concept de l'assiette santé vous permettra de mieux répartir les différents nutriments entre les repas et de passer à travers votre journée en gardant la forme.

L'ABC de l'assiette santé

- Mettre l'accent sur les légumes. La moitié de l'assiette idéale est composée de légumes variés et colorés.
- Les sources de protéines comme les viandes, les poissons et les substituts de la viande (tofu, œufs, légumineuses, etc.) occupent le quart de l'assiette.
- La portion de produits céréaliers (pâtes, riz, pommes de terre, pain) ne doit pas dépasser le quart de l'assiette, ce qui représente environ la grosseur d'un petit poing.

4 Mangez suffisamment de protéines

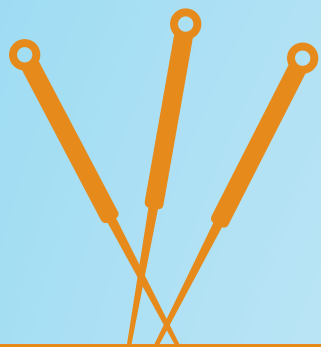
Les protéines n'ont pas leurs pareilles pour rassasier et maintenir un niveau d'énergie adéquat toute la journée. Une personne qui consomme peu ou pas de protéines aux repas risque de frapper un mur rapidement après avoir mangé. Les végétariens doivent porter une attention particulière au contenu protéique de leurs mets, afin d'éviter des carences nutritionnelles. Ainsi, chaque repas ou collation devrait contenir une quantité suffisante de protéines : une portion modérée de viande, de poisson ou de substituts de la viande aux déjeuners, dîners et soupers, de même qu'une petite portion de noix ou de produits laitiers aux collations.

Une alimentation dont le contenu en fer est insuffisant peut engendrer de l'anémie, une condition affectant la vitalité et provoquant une sensation de fatigue. Même si les femmes sont plus sujettes à souffrir d'anémie, les hommes ne sont pas à l'abri de ce problème de santé. Les végétariens qui excluent toutes sources de protéines animales ainsi que les personnes qui restreignent considérablement leurs apports alimentaires (dans le cadre d'un régime alimentaire sévère, par exemple) sont plus à risque de présenter une carence en fer. Heureusement, l'anémie se corrige facilement en consommant des aliments dont le contenu est riche en fer, tels que le foie, les viandes rouges, les légumineuses, les céréales à déjeuner enrichies de fer et certains légumes, comme les épinards.



MIEUX CONNAÎTRE LES MÉDECINES

Maux de dos chroniques, migraines, insomnie, entorse, troubles digestifs...
Quand la médecine traditionnelle ne vient pas à bout d'un problème de santé tenace,
pourquoi ne pas se tourner vers les médecines douces?
Pour savoir à quelle porte cogner, voici le portrait de six d'entre elles.



L'ACUPUNCTURE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« L'acupuncture est une approche holistique vieille de plus de 3 000 ans. C'est l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise avec le massage tuina, l'herborologie chinoise, l'alimentation chinoise et le qi gong, une gymnastique énergétique », explique Guilhem Durand, acupuncteur et responsable du bureau de liaison et de renseignements à l'Ordre des acupuncteurs du Québec.

EN QUOI CONSISTE UN TRAITEMENT ?

Après avoir établi un bilan énergétique de l'individu, l'acupuncteur élabore un plan de traitement en prenant en considération non seulement la raison de la consultation, mais aussi d'autres facteurs de santé qui pourraient ralentir le processus de rétablissement (troubles digestifs, stress, problèmes de sommeil, etc.). Le but est de rétablir l'équilibre physique et physiologique en stimulant différentes zones du corps à l'aide de fines aiguilles en acier inoxydable à usage unique (le moyen le plus connu), du moxa (bâton chauffant), du laser, des ventouses, de l'électrostimulation, etc.

QUE SOIGNE-T-ON ?

Les troubles digestifs (constipation, syndrome du côlon irritable) et respiratoires (asthme, bronchite, sinusite), les déséquilibres émotionnels (stress, anxiété, dépression), les allergies, l'insomnie, les migraines, les douleurs articulaires et musculaires, etc.

QUELLE EST LA FORMATION ?

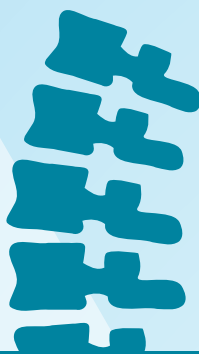
Un programme de niveau collégial qui dure trois ans, à temps plein. Le Collège de Rosemont est le seul établissement à offrir la formation d'acupuncteur au Québec.

COMMENT TROUVER UN BON ACUPUNCTEUR ?

La pratique est régie par un ordre professionnel et la liste de ses membres se trouve sur son site Web (o-a-q.org).

QUELS SONT LES COÛTS ?

Entre 50 et 80 \$ pour une séance de 30 à 60 minutes.



LA CHIROPRATIQUE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« La chiropratique s'intéresse au diagnostic, au traitement et à la prévention des troubles du système neuromusculosquelettique ainsi qu'aux effets de ces troubles sur l'état de santé général de l'individu. Elle cherche non seulement à soulager, mais aussi à éviter le développement de symptômes ou de la douleur liés à un mauvais fonctionnement de la colonne vertébrale ou des autres articulations », élabore Dr Jean-François Henry, chiropraticien et premier vice-président de l'Ordre des chiropraticiens du Québec.

EN QUOI CONSISTE UN TRAITEMENT ?

L'accent est mis sur des traitements manuels, principalement appliqués aux articulations de la colonne vertébrale, ainsi que sur l'ensemble des autres articulations du corps humain (genoux, chevilles, poignets, épaules, hanches, etc.). Des techniques visant le bon fonctionnement des tissus mous (muscles, tendons, ligaments) et des modalités thérapeutiques, telles que l'électrothérapie ou les ultrasons, sont fréquemment employées.

QUE SOIGNE-T-ON ?

Les maux de dos ou de cou, les maux de tête, la douleur liée au nerf sciatique, les tendinites, les entorses, les bursites ainsi que plusieurs types de blessures, qu'elles soient sportives ou reliées au travail, à un accident de la route, à des mouvements répétitifs, etc.

QUELLE EST LA FORMATION ?

Tous les chiropraticiens suivent une formation universitaire à temps complet de cinq ans qui est reconnue par une standardisation internationale. Titulaires d'un doctorat, ils portent le titre de docteur en chiropratique.

COMMENT TROUVER UN BON CHIROPATICIEN ?

Seuls les membres de l'Ordre peuvent porter le titre de chiropraticien et exercer. La liste se retrouve sur son site Web (ordredeschiropraticiens.ca).

QUELS SONT LES COÛTS ?

De 70 à 150 \$ pour la première rencontre et de 40 à 60 \$ pour les suivis, d'une durée de 15 à 30 minutes.



LA KINÉSIOLOGIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« La kinésiologie est la science du mouvement, et le kinésologue est un professionnel de la santé qui se spécialise dans l'activité physique. Il vise une amélioration de la condition physique et utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement ou de performance », détaille Stéphanie Bergeron, directrice des communications externes à la Fédération des kinésologues du Québec.

EN QUOI CONSISTE UN TRAITEMENT ?

Le kinésologue fait tout d'abord une évaluation de la condition physique de la personne, soit sa composition corporelle, sa capacité aérobique et ses aptitudes musculosquelettiques (force, endurance, puissance, flexibilité, équilibre, posture). Il élabore ensuite un programme d'activités physiques adapté à ses besoins et à ses objectifs en matière de santé. Il peut donner des conseils visant l'amélioration du mode de vie ou recommander des exercices permettant de bouger de façon sécuritaire avec une blessure ou facilitant la préparation à un marathon, par exemple.

QUE SOIGNE-T-ON ?

La kinésiologie prévient l'hypertension artérielle, le diabète de type II, les maladies cardiovasculaires et la dépression, et peut soulager la douleur liée aux troubles musculosquelettiques (tendinite, bursite, lombalgie, etc.).

QUELLE EST LA FORMATION ?

Pour devenir kinésologue, le candidat doit compléter une formation universitaire de trois ans, soit un baccalauréat.

COMMENT TROUVER UN BON KINÉSIOLOGUE ?

La Fédération des kinésologues du Québec constitue le plus grand regroupement de kinésologues de la province et publie la liste de ses membres sur son site Web (kinesiologue.com).

QUELS SONT LES COÛTS ?

En moyenne de 60 à 90 \$ pour une rencontre de 60 minutes.

Note : Les médecines douces ne remplacent pas une visite chez le médecin, qu'il faut consulter au besoin.

DOUCES

LA COUVERTURE D'ASSURANCE DE MÉDIC CONSTRUCTION

Puisque les couvertures d'assurance varient d'un métier à l'autre, la meilleure façon de savoir quels professionnels de la médecine douce sont couverts ainsi que les montants remboursables par visite ou annuellement est de consulter la section « médecine douce » de votre bulletin MÉDIC Construction.

Tous les travailleurs reçoivent leur bulletin par la poste au début de l'année, mais il est aussi possible de le consulter en ligne, sur le site Web de la Commission de la construction du Québec (ccq.org). Sur la page d'accueil, cliquez sur le lien « Consultez les publications » dans l'encadré « Liens rapides ». On y trouve tous les bulletins MÉDIC Construction en déroulant la page (la section se trouve juste en dessous des archives du journal *Pour une industrie en santé*).



LA MASSOTHÉRAPIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« La massothérapie est une thérapie naturelle qui regroupe une multitude de techniques manuelles. Ce type de soin convient à presque toutes les clientèles, peu importe leur âge ou leur condition physique générale », dit Martin Vallée, président-directeur général de l'Association professionnelle des massothérapeutes spécialisés du Québec — Mon Réseau Plus.

EN QUOI CONSISTE UN TRAITEMENT ?

Il débute par une évaluation de la condition physique de l'individu afin de lui offrir un soin adéquat et optimal. Selon les techniques, le massage peut comporter des manœuvres comme des effleurages, du pétrissage, des frictions, des percussions et de la vibration. Il peut être pratiqué avec ou sans huile, et être accompagné de pommades anti-inflammatoires, d'huiles essentielles, de thermothérapie, d'hydrothérapie ou d'enveloppements.

QUE SOIGNE-T-ON ?

La massothérapie réduit le stress et les tensions musculaires, soulage les maux de tête, détend le corps et la musculature, équilibre les sécrétions hormonales, régularise les fonctions des organes vitaux, améliore la qualité du sommeil, diminue l'insomnie, maximise le potentiel musculaire et prévient les blessures.

QUELLE EST LA FORMATION ?

Au Québec, la formation est brève (un minimum de 400 heures) et pas encore uniformisée (une cinquantaine d'écoles différentes la proposent). Mais, de base, elle comprend généralement l'apprentissage du massage suédois.

COMMENT TROUVER UN BON MASSOTHÉRAPEUTE ?

Deux associations regroupent plus de la moitié des praticiens, et travaillent à standardiser les programmes de formation et à faire reconnaître la pratique, soit l'Association professionnelle des massothérapeutes spécialisés du Québec — Mon Réseau Plus (monreseauplus.com) et la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés (fqm.qc.ca), qui publient tous les deux la liste de leurs membres sur leur site Web.

QUELS SONT LES COÛTS ?

Environ de 50 à 80 \$ pour une séance de 60 minutes.



LA NATUROPATHIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« La naturopathie fait la promotion de la santé et vise un état de bien-être optimal ainsi qu'un équilibre sain grâce à des méthodes naturelles et écologiques, explique Julie Roy, naturopathe agréée. Le naturopathe traite la personne dans sa globalité et perçoit les symptômes d'un malaise comme le signal d'alarme d'un dysfonctionnement dont il cherchera la cause. »

EN QUOI CONSISTE UN TRAITEMENT ?

Le naturopathe établit tout d'abord un bilan de santé (historique médical, hérédité, alimentation, habitudes de vie), ce qui l'amènera à émettre des recommandations visant l'amélioration des habitudes alimentaires et du mode de vie (hydratation, gestion du stress, activité physique, qualité du sommeil, environnement). Il peut avoir recours à la phytothérapie (plantes médicinales), à l'aromathérapie (huiles essentielles), à l'homéopathie (remèdes administrés à des doses infimes), à la nutrithérapie (régime alimentaire riche en vitamines et en oligoéléments), aux suppléments alimentaires, etc.

QUE SOIGNE-T-ON ?

La naturopathie tente de prévenir la maladie et traite plusieurs problèmes de santé fonctionnels, comme les problèmes de poids, de cholestérol ou de glycémie, les migraines, les allergies, les difficultés digestives, les douleurs articulaires, les infections à répétition (rhume, sinusite), etc.

QUELLE EST LA FORMATION ?

La formation n'est pas encore encadrée au Québec, mais des programmes crédibles d'au moins 1 200 heures sont offerts par des écoles privées, dont l'École d'enseignement supérieur en naturopathie du Québec et l'Institut de santé naturelle.

COMMENT TROUVER UN BON NATUROPATE ?

En faisant appel à un naturopathe agréé. L'Association des naturopathes agréés du Québec publie la liste de ses membres sur son site Web (anaq.ca). Sinon, on peut vérifier la nature de la formation et sa durée.

QUELS SONT LES COÛTS ?

Entre 80 et 130 \$, selon les soins.



L'OSTÉOPATHIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

« L'ostéopathie est une approche globale qui cherche à soigner l'origine du problème plutôt qu'à traiter ses symptômes. Différentes techniques manuelles sont employées pour rétablir la mobilité des fonctions naturelles de l'organisme, ce qui améliore la circulation sanguine et lymphatique, et favorise les échanges métaboliques entre tous les systèmes du corps », précise Philippe Druelle, président-fondateur du Collège d'études ostéopathiques de Montréal.

EN QUOI CONSISTE UN TRAITEMENT ?

À l'aide d'ajustements manuels précis, l'ostéopathe vise à remettre en mouvement les structures du corps qui le requièrent (os, articulations, ligaments, muscles, tendons, organes, etc.). Adapté à la condition de l'individu, chaque traitement est unique.

QUE SOIGNE-T-ON ?

Les douleurs lombaires, les troubles du système digestif et nerveux, les migraines, les douleurs post-traumatiques (entorse, commotion, contusion, etc.), les tendinites, les bursites, etc.

QUELLE EST LA FORMATION ?

Pour obtenir le titre de diplômé en ostéopathie du Québec, D.O. (Qc), il faut avoir suivi une formation théorique et clinique, suivie d'un mémoire ou d'un clinicat. Au Québec, plusieurs écoles privées offrent une formation avec des approches et des durées (cinq ans environ) qui varient énormément, mais deux établissements sont reconnus pour la qualité de leur formation : le Collège d'études ostéopathiques et le Centre ostéopathique du Québec.

COMMENT TROUVER UN BON OSTÉOPATE ?

L'Office des professions du Québec a amorcé ses travaux en vue de recommander la création d'un ordre professionnel pour encadrer la pratique. En attendant, Ostéopathie Québec (osteopathiequebec.ca) est la plus grande association professionnelle du pays et n'accepte que des candidats qui répondent à des critères internationaux.

QUELS SONT LES COÛTS ?

Entre 60 et 130 \$ pour une séance de 45 à 90 minutes.

LA VIOLENCE NE FAIT PAS PARTIE DU TRAVAIL



Menaces, coups, dénigrement, intimidation, insultes : la violence peut prendre différentes formes, mais elle fait toujours mal. Au Québec, 528 000 personnes ont subi du harcèlement psychologique au travail. Quelque 90 000 autres ont été victimes de harcèlement sexuel et 69 000 de violence physique*. Un constat inquiétant.

« La violence, c'est tout acte, toute action, toute parole ou tout comportement portant atteinte à l'estime de l'autre personne, que ce soit volontaire ou non », explique Luc Brunet, professeur en psychologie du travail et des organisations à l'Université de Montréal. Si la violence physique est facilement reconnaissable, le harcèlement psychologique est parfois plus difficile à identifier. Les exemples sont toutefois nombreux : critiquer un collègue de manière injustifiée, « oublier » de transmettre une information importante, propager de fausses rumeurs, isoler une personne, intimider, menacer, humilier, etc. Quant au harcèlement sexuel, il peut s'agir de blagues ou des sous-entendus à caractère sexuel, d'attouchements, etc. Trop souvent, la violence au travail est banalisée. L'agresseur se défendra parfois en disant avoir simplement eu une « discussion virile » ou avoir fait une mauvaise farce. « À partir du moment où la victime demande que cela cesse et que l'autre continue, c'est du harcèlement », tranche Cindy Viau, du Groupe d'aide et d'information sur le harcèlement au travail.

Des effets dévastateurs

Généralement, le premier réflexe de la victime est de se remettre en question. Elle se demande, à tort, si elle a cherché ce qui lui arrive ou si l'autre personne a raison. « Souvent, les gens vont essayer de rationaliser la situation en culpabilisant », constate M. Brunet. Rappelez-vous que la violence est toujours inacceptable en milieu de travail. Vous n'êtes pas responsable de la réaction de votre agresseur, c'est à lui de contrôler ses paroles et ses gestes.

Avec le temps, les effets de la violence peuvent s'avérer terriblement nocifs : dévalorisation, perte d'estime de soi, épuisement professionnel, honte, anxiété, dépression, etc. « Le stress subi peut aussi engendrer des impacts physiques comme des maux de tête, des tremblements, des changements dans l'appétit et de l'insomnie ou, à l'inverse, une envie constante de dormir », explique Mme Viau. « On constate que les personnes exposées à la violence sont plus nombreuses, en proportion, à avoir une moins bonne santé générale, de même qu'une santé mentale et une santé musculosquelettique amoindries. Ces écarts sont parfois très importants », indiquent pour leur part les chercheurs de l'*Enquête québécoise sur des conditions de travail d'emploi et de santé et de sécurité au travail*. D'où l'importance de ne pas laisser perdurer une situation aussi nocive !

Comment réagir ?

Malheureusement, il n'existe pas de recette magique pour mettre fin à la violence en milieu de travail. La meilleure réaction dépend souvent du contexte et des personnes impliquées. Si vous en êtes victime, voici néanmoins quelques pistes pour vous aider :

- Affirmez-vous et tentez de faire comprendre à l'autre que vous êtes en désaccord avec son comportement. « Plus vite on le fait, mieux c'est », conseille Mme Viau.
- Isolez-vous de la personne néfaste, si possible.
- Consultez un psychologue ou un groupe d'aide.
- Dénoncez la situation auprès d'un supérieur. « Le patron ne peut pas se désister de sa responsabilité d'offrir un milieu de travail sécuritaire », indique M. Brunet.
- Portez plainte à votre syndicat ou à la Commission des normes du travail.

Plusieurs victimes préfèrent quitter leur poste pour mettre un terme à la violence plutôt que de se plaindre. Dans certains cas, cette mesure peut s'avérer bénéfique, mais tout n'est pas toujours résolu pour autant. Si vous souffrez d'une dépression en raison de ce que vous avez enduré, l'intervention d'un professionnel pourrait vous aider à remonter la pente. « C'est aussi important de régler le problème d'estime de soi, insiste M. Brunet. Sinon, la personne risque de revivre la même chose dans son nouveau travail. »

BESOIN D'AIDE ?

SI VOUS SUBISSEZ DE LA VIOLENCE dans votre milieu de travail, demandez de l'aide. En téléphonant à **CONSTRUIRE en santé**, vous pourrez être dirigé vers des spécialistes et obtenir un soutien adapté à votre situation.

SI VOUS FAITES SUBIR DE LA VIOLENCE à votre entourage, téléphonez à **CONSTRUIRE en santé** afin d'obtenir une aide professionnelle et confidentielle vous permettant de cesser ce type de comportement. En plus d'un soutien psychologique, l'intervenant sera en mesure de vous fournir des conseils pour mieux gérer vos émotions, des stratégies pour entretenir de saines relations ou tout autre outil jugé approprié.

1 800 807-2433

VOUS ÊTES TÉMOIN ?

Les actes de violence se déroulent parfois devant des collègues. Plusieurs n'osent pas intervenir de peur d'être mal perçus ou de devenir la prochaine cible. « C'est une situation extrêmement stressante pour les témoins, car ils subissent aussi beaucoup de pression, souligne M. Brunet. C'est très difficile. »

Or, ce silence peut être interprété comme un appui à l'agresseur et lui permettre de continuer en toute impunité. Chacun a un rôle à jouer dans la création et le maintien d'un milieu de travail sans harcèlement.

Si vous sentez que vous êtes en position pour intervenir auprès de l'agresseur, vous pourriez tenter de le faire. Vous pourriez aussi apporter du soutien moral à la victime et lui offrir de l'aider si elle choisit de se plaindre. Sinon, vous pouvez faire part de vos observations à un supérieur. L'employeur est tenu par la loi d'offrir un milieu de travail exempt de harcèlement psychologique. Il a l'obligation d'agir pour mettre fin aux situations de violence dont il est informé.

* Statistiques tirées de l'*Enquête québécoise sur des conditions de travail d'emploi et de santé et de sécurité au travail* (EQCOTESST).

CONSTRUIRE
en santé

« J'ai tenté d'arrêter de fumer plusieurs fois, mais sans succès.

CETTE FOIS-CI, J'AIMERAIS AVOIR DE L'AIDE »

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

LES COURSES EXTRÊMES REPOUSSER SES LIMITES !

Les Québécois sont de plus en plus friands de courses extrêmes, ces parcours semés d'embûches qui incitent les participants à donner le meilleur d'eux-mêmes. Voici ce qu'il faut savoir avant de prendre le départ.

Ramper dans des sentiers boueux, grimper un mur de béton, nager dans un bassin d'eau glacée, gravir une montagne au pas de course... Les nombreux obstacles proposés dans les courses extrêmes s'inspirent des entraînements de l'armée américaine et sont conçus pour stimuler les réflexes naturels de l'être humain. Tout au long du parcours qu'ils ont choisi, les participants courent d'un obstacle à l'autre et ne ménagent aucun effort pour franchir le fil d'arrivée. Autrefois réservées à quelques sportifs d'élite, les courses extrêmes sont de plus en plus populaires chez les athlètes du dimanche qui souhaitent améliorer leur santé cardiorespiratoire et acquérir du tonus musculaire sans passer de longues heures au gym.

Dépassement extrême

Mais qu'est-ce qui pousse une personne à se mettre au défi ? « Je me suis inscrit parce que c'était un beau *challenge* et que ça fait changement de la simple course à pied, sans compter l'effet que procure l'adrénaline », explique Benjamin Morin-Boucher, qui a déjà remporté plusieurs courses. Selon une étude américaine, les adeptes qui occupent un emploi exigeant s'inscrivent en espérant retrouver la même intensité qu'au travail. Ils vivent à cent à l'heure et souhaitent s'entraîner de la même façon.

Pour d'autres, il s'agit simplement de repousser leurs limites dans une ambiance festive. « Ce genre d'activité reconnecte les gens avec leur instinct animal. Jouer dehors, aller au parc, les anneaux, les carrés de sable... C'est en nous ! Je voulais ramener le plaisir dans l'activité physique », explique Selica Sevigny, une Montréalaise qui a fondé la Spartan Race en 2010 avec son conjoint, Richard Lee, un marine anglais champion de courses extrêmes. Le couple avait vu juste et organise aujourd'hui des courses un peu partout dans le monde, au grand plaisir d'un nombre grandissant d'adeptes.

De tout pour tous

Rassurez-vous : les courses extrêmes ne sont pas réservées qu'à l'élite sportive. Moyennant une bonne préparation et beaucoup de volonté, chacun peut s'inscrire et traverser le parcours à son propre rythme. Si quelques départs sont réservés aux athlètes pour qui le chronomètre a une importance capitale, la plupart des participants espèrent avant tout repousser leurs limites personnelles et compléter la course. « Ce n'est pas tout d'être musclé ou d'être un coureur expérimenté, prévient Selica Sevigny. J'ai vu des athlètes olympiques avoir du mal à finir la course. C'est un sport où monsieur et madame Tout-le-monde peuvent devenir des champions. »

La longueur des parcours varie et certains organisent même des courses destinées aux enfants, qui ont ainsi l'occasion de donner le meilleur d'eux-mêmes dans une ambiance ludique. Au-delà de la performance, c'est souvent l'entraide qui prend le dessus au moment d'affronter les obstacles. Les participants peuvent s'inscrire en solo ou en équipe, et entraîner leur famille ou leurs collègues de travail dans l'aventure. « Je me suis inscrit avec les gars du bureau, et ça a été une journée mémorable, se rappelle Charles Roy, un participant à la Tough Mudder. On était tellement fiers d'avoir fini la course ! » Les courses extrêmes sont donc accessibles à la majorité des gens, à condition de ne pas lésiner sur la préparation.

Quelques conseils

Évidemment, entamer un parcours de plusieurs kilomètres sans entraînement préalable est un risque à ne pas courir. Les participants peuvent s'inscrire à un camp d'entraînement (*boot camp*), qui propose des enchaînements d'exercices à effectuer le long d'un trajet, ou opter pour la course à pied en sentiers montagneux. Si vous songez à vous inscrire, préparez-vous comme il se doit en développant votre endurance cardiorespiratoire – vous devrez vous déplacer d'un obstacle à l'autre au pas de course – et en travaillant votre sens de l'équilibre. « Je me suis entraîné pendant quelques mois dans un parc, explique Charles Roy. Je m'étais même inventé un circuit fictif ! » Avant la course, assurez-vous d'être bien hydraté et de ne pas négliger les étirements, qui pourraient vous éviter une blessure. De plus, songez à enfiler des vêtements ajustés, qui vous éviteront bon nombre d'accrochages, et laissez les verres fumés, iPod et autres au vestiaire. Dans le feu de l'action, mieux vaut voyager léger...



QUELQUES COURSES

CAMP D'ENTRAÎNEMENT (BOOT CAMP)

Les camps d'entraînement ont lieu en plein air et proposent différents exercices (course à pied, sauts, hébertisme) à enchaîner en suivant un parcours bien défini. Les participants développent une belle complicité tout en améliorant leur santé cardiorespiratoire et musculaire. Les cours sont offerts dans plusieurs villes du Québec.

SPARTAN RACE

Chaque parcours offre une alternance de course à pied et d'obstacles à franchir. Plusieurs circuits variant entre 1 et 42 km sont offerts aux participants, qui peuvent choisir le trajet qui convient le mieux à leur condition physique. Ramper dans la boue, sauter par-dessus des flammes et tirer des poids font partie des défis qui attendent les volontaires. (ca-fr.spartanrace.com)

TOUGH MUDDER

Cette course de 20 km accorde peu d'importance au chronomètre et met plutôt l'accent sur le travail d'équipe. D'un obstacle à l'autre, les participants doivent notamment traverser un terrain électrifié, ramper sous des fils barbelés et nager dans un bassin d'eau glacée avant de parvenir au fil d'arrivée. (toughmudder.com)

PRISON BREAK

Les participants sont emprisonnés et disposent de trois chances pour prendre la poudre d'escampette. Avant de retrouver la liberté, ils doivent parcourir un trajet de 5 km qui, on s'en doute, n'est pas de tout repos. Entre 25 et 40 obstacles mettent à l'épreuve la détermination et l'endurance des fugitifs, qui risquent aussi d'être condamnés à une visite dans le trou de boue s'ils ne prennent pas garde aux employés de la prison. (prisonbreakrace.ca/fr)

LA DEATH RACE : À VOS RISQUES ET PÉRILS

Organisée chaque année au Vermont, la Death Race s'adresse aux sportifs aguerris qui désirent repousser leurs limites lors d'une course extrême qui n'a rien d'ordinaire. D'une durée minimale de 24 heures – certains participants ont déjà mis 70 heures à compléter le parcours ! –, la Death Race n'offre aucun soutien aux participants, qui doivent se débrouiller pour surmonter les nombreux obstacles de résistance non seulement physique, mais aussi mentale. (peak.com/death-races)

RÉUSSIR SA FAMILLE RECOMPOSÉE

Les 128 000 familles recomposées que compte le Québec n'ont pas toujours la vie facile. Si les séparations sont plus fréquentes chez les couples formant une famille recomposée, plusieurs d'entre eux parviennent à trouver le bonheur en développant un bel équilibre. Voici quelques pistes pour y parvenir.

Évidemment, une période d'adaptation s'avère nécessaire au moment où les deux familles décident de faire résidence commune. Dans la plupart des cas, chaque conjoint en sait encore peu sur les enfants de l'autre, ou du moins sur leur quotidien. Il faut laisser le temps à chacun de s'approprier. « Les gens sont souvent surpris de voir à quel point c'est long », note Claudine Parent, professeure à l'École de service social de l'Université Laval et experte de la recombinaison familiale.

Prendre le temps

Votre meilleur allié dans la recombinaison de votre famille est le temps, particulièrement si les enfants sont en plein cœur de l'adolescence. Les plus jeunes sont en général plus ouverts à accepter le nouveau conjoint que leurs aînés. Mais quoi qu'il en soit, une période d'adaptation est inévitable. Les beaux-parents ont fréquemment l'impression de ne pas faire totalement partie de la famille, surtout au début. Il s'agit d'un sentiment tout à fait normal, car les liens se tissent tranquillement à partir de moments et de souvenirs partagés. Pour favoriser le rapprochement, intéressez-vous aux jeunes, à ce qu'ils font à l'école ou à la garderie, aux activités qu'ils pratiquent, etc.

Gardez aussi en tête que les enfants peuvent avoir encore des deuils à faire. Peut-être espéraient-ils toujours la réconciliation de leurs parents, par exemple. Vous auriez donc davantage à reconnaître que c'est un moment plus dur pour eux et à vous montrer patient. Les recherches démontrent que dans les familles recomposées, un enfant sur cinq éprouve des difficultés, comparativement à un sur dix dans les familles où les parents ne sont pas séparés. « Rares sont ceux qui sont heureux de voir apparaître cette nouvelle personne dans leur vie », note Mme Parent. Ils se demandent ce qui va leur arriver, quelle sera leur place dans la famille et dans la maison, si leur parent les aime encore, etc. Ils sont inquiets, et c'est normal. Il faut les rassurer. »

Faire équipe

Avant d'intervenir dans l'éducation des enfants de l'autre, le beau-parent devrait d'abord observer le fonctionnement familial au quotidien. Au départ, c'est au parent d'assurer l'encadrement des siens pendant que le nouveau conjoint en profite pour créer des liens avec les enfants. Ce n'est qu'ensuite que le beau-parent pourra s'impliquer davantage. En cas de mésentente entre conjoints, optez pour une discussion en tête à tête. Il est important de faire équipe devant les enfants, sans quoi ces derniers pourraient tirer parti de vos désaccords.

À l'adolescence, il arrive également que les enfants rejettent l'autorité du beau-parent, même s'ils cohabitent depuis des années. « Il ne faut pas s'en surprendre, car c'est une période où les jeunes peuvent être plus rébarbatifs à l'autorité », note Mme Parent. Dans ce cas, il est préférable que le parent s'implique davantage, car son intervention sera toujours mieux acceptée. » D'ailleurs, il est probable que l'adolescent vous lance un jour que vous n'êtes pas son père ou sa mère. « Un beau-père m'a raconté avoir répondu à sa belle-fille qu'il n'était effectivement pas son père, mais que s'il avait eu une fille, il aurait voulu qu'elle soit comme elle, se souvient Mme Parent. C'est important de leur dire que l'on veut leur bien. »

Les facteurs extérieurs

Le nouveau couple a également avantage à faire équipe avec l'ex-conjoint, même si c'est parfois délicat. « Quand on parle avec les enfants, ils disent surtout qu'ils ne veulent pas de chicane », note Mme Parent. Les parents devraient mettre leur rancœur de côté pour se concentrer sur le bien-être des jeunes. » Dans certains cas, une médiation lors de la séparation peut être d'un grand secours pour limiter les conflits. Rappelez-vous aussi que l'autre parent se soucie de son enfant et qu'il devrait pouvoir apporter son soutien en cas de besoin. « Il y a toujours des moments déstabilisants. Lorsqu'on doit être en présence de l'ex-conjoint dans un événement concernant les enfants, ce n'est pas nécessairement agréable. Ce sentiment s'estompe toutefois avec le temps », rassure Mme Parent.

L'argent est également la cause de fréquentes disputes chez beaucoup de couples. Avec les pensions alimentaires à gérer, les crédits d'impôt à partager avec l'ex-conjoint et le poids des dépenses quotidiennes, la situation des familles recomposées est d'autant plus complexe, d'où l'importance d'en parler. « Il n'existe pas de règle », affirme Mme Parent. Les gens doivent négocier pour arriver à s'entendre en fonction du contexte dans lequel ils vivent et des responsabilités financières qu'ils ont. C'est seulement dans le dialogue qu'on peut trouver un terrain d'entente. »

Laisser évoluer les choses

Qu'elles concernent la discipline ou le budget, les ententes peuvent évoluer avec le temps. Au fur et à mesure que vous ferez connaissance avec les enfants, il est possible que vous ayez envie de prendre une place plus importante dans leur vie ou que ceux-ci réclament votre présence. Vous avez donc intérêt à garder l'esprit ouvert et à réajuster les ententes au besoin.

D'ailleurs, après les cinq premières années, les familles recomposées sont assez semblables aux autres. « En fait, ces couples sont même plus solides que la moyenne », remarque Mme Parent. Une fois l'adaptation passée, les enfants sont aussi gagnants. Ils ont plus de ressources dans leur vie, puisqu'ils ont trois ou quatre parents pour les aider ! » Raison de plus pour investir énergie et bonne volonté dans la réussite de votre famille recomposée.

