



METTEZ
DU PEP
DANS **VOTRE**
ASSIETTE!



ONDE
DE **CHOC**



VIRIL,
LE YOGA ?

Pour une industrie **en santé**

VOLUME 10 / NUMÉRO 1 / **PRINTEMPS 2011**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

DOSSIER SPÉCIAL : **LA SANTÉ DES HOMMES**

MAUX D'HOMMES

LE MYTHE DE
L'INVINCIBLE

LE SUPPLÉMENT DE
VITAMINE D : POUR TOUS ?

JOUER DEHORS
POUR MIEUX
GRANDIR

120



80

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
BIEN DANS SA TÊTE	2
Onde de choc	
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Mettez du pep dans votre assiette!	
ÊTRE PARENTS	4
Jouer dehors pour mieux grandir	
1, 2, 3, BOUGEZ !	5
Viril, le yoga ?	
DOSSIER SPÉCIAL	6
Maux d'hommes	
LES MÉDICAMENTS	8
Le supplément de vitamine D : pour tous ?	
CRISE DE FOI	8
« Check engine ! »	



Commission
de la construction
du Québec

MOT DU COMITÉ

Se soumettre à un bilan de santé est un peu comme produire sa déclaration de revenu. C'est un exercice rarement excitant, mais qui a le mérite de nous inciter à faire le point sur notre état général. Occasion propice de revoir aussi nos habitudes de vie, le bilan de santé permet de corriger notre trajectoire pour nous assurer un avenir heureux, sinon meilleur.

Tout comme votre médecin de famille qui procède périodiquement à votre examen complet, nous avons à cœur que vous investissiez dans votre santé. C'est pourquoi nous avons conçu pour vous un journal pratique qui donne des conseils clairs et faciles à suivre pour prendre en charge votre bien-être.

Dans ce numéro printanier, nous vous proposons un contenu qui s'intéresse aux hommes. Plus particulièrement, aux hommes qui souhaitent vivre longtemps et en santé. Ne ratez surtout pas notre dossier consacré à la santé des hommes, qui traite notamment des principaux problèmes de santé masculins et des moyens simples pour les prévenir. Vous y trouverez également de l'information sur les démarches à suivre pour vous trouver un médecin de famille.

Dans le but de vous donner le goût de profiter pleinement du redoux, nous avons cru bon inviter François Cardinal, journaliste à *La Presse*, afin qu'il nous parle de l'importance, pour les jeunes, de jouer dehors. Que vous soyez d'accord ou non avec son opinion bien arrêtée sur le sujet, son propos suscitera certainement la réflexion.

Bref, des thèmes et des sujets qui vous aideront à sortir définitivement de la saison froide.

Au nom de toute l'équipe, nous vous souhaitons une fin d'hiver tonique!

Le Comité de promotion et de gestion de la santé



Vous êtes concerné par des difficultés relatives à la consommation d'alcool, de drogues, de médicaments ou par la pratique des jeux de hasard et d'argent ?

VOUS VOULEZ AIDER OU ÊTRE AIDÉ ?

Informez-vous auprès du représentant de votre association patronale ou syndicale pour en savoir plus sur le RÉSEAU D'INTERMÉDIAIRES.

BIEN DANS SA TÊTE

Journaliste : David Côté

ONDE DE CHOC

ÊTRE ATTEINT D'UN CANCER, C'EST D'ABORD LE CHOC DE L'ANNONCE ET ENSUITE, UNE MONTAGNE RUSSE D'ÉMOTIONS.

Quand tombe le diagnostic, tout le monde vacille. Nul ne reste de marbre à l'annonce d'un cancer, même les personnes les plus solides. Colère, sentiment d'injustice, incrédulité, les émotions se bousculent, l'équilibre se rompt et nous font parfois perdre pied.

Réaction normale, après tout. À ce jour, malgré des statistiques de plus en plus encourageantes, le cancer reste encore une maladie qui peut être mortelle. Il faut donc composer avec une part d'incertitude, mais aussi avec des traitements d'oncologie (médecine des cancers) souvent difficiles à supporter. La puissance des médicaments et leurs composés chimiques affectent considérablement l'organisme. L'image corporelle se voit changée par la perte de poids ou de cheveux, sans compter certaines chirurgies qui peuvent modifier davantage l'apparence.

Le cancer, ce n'est pas que physique

Il y a plus encore. L'humeur aussi peut subir les contrecoups des traitements contre le cancer. « Les psychologues en oncologie sont importants, parce qu'ils savent par quelles étapes et par quelles émotions on passe quand on est malade ou qu'une personne qu'on aime l'est. Mais ce n'est pas tout. Ils connaissent aussi plusieurs détails sur les traitements et leurs effets », explique Marika Audet-Lapointe. Cette doctorante en psychologie travaille dans une clinique qui se consacre au suivi des personnes atteintes de cancer et de leur entourage.

Les onco-psychologues aident les personnes atteintes de cancer à faire la part des choses et à éviter que leur entourage s'inquiète inutilement. « Disons qu'un patient pleure, cite comme exemple madame Audet-Lapointe. Évidemment, il est possible que ce soit parce qu'il a de la difficulté à composer avec les événements, parce qu'il ressent de l'anxiété, de la colère, de la tristesse. Mais il est aussi possible, s'il pleure beaucoup et souvent, que ce soit à cause du traitement, car certains effets secondaires de la chimiothérapie peuvent augmenter la dépression. » Des connaissances spécifiques à la maladie permettent donc de jeter un éclairage nouveau sur une situation, et de modifier pour le mieux les rapports avec les proches du patient.

Recul nécessaire

En collaboration avec les médecins, les psychologues spécialisés en oncologie font d'abord le suivi des patients tout comme celui de leurs proches, ceux qu'on appelle les aidants naturels, et qui accompagnent ou soutiennent les malades au quotidien.

Les psys s'assurent que, malgré la pression de la maladie, les relations humaines tiennent le coup. « Nous sommes là pour faire la part des choses et pour agir comme un pont entre deux rives », explique Marika Audet-Lapointe. Elle sait cependant que bien des personnes hésitent tout de même à réclamer l'aide d'un psychologue quand elles ne sont pas elles-mêmes

malades. « Pour beaucoup, explique-t-elle, consulter un psychologue, c'est pour les fous, les faibles ou les gens isolés. Alors si une personne n'est ni seule, ni folle, ni faible, et, surtout, si elle est très amoureuse de la personne malade, elle se dit qu'il serait déplacé qu'elle se plaigne, quand l'autre souffre tellement à cause de sa maladie. » Bref, devant la douleur du malade, les aidants naturels se refusent souvent la permission d'avoir mal eux aussi et de le dire. Leur silence les mène cependant à des culs-de-sac.

Briser le silence

À la longue, à force de vouloir protéger l'autre, ou parce qu'on a peur de la manière dont les mots sortiraient sous le coup de l'émotion, le silence devient un poids énorme. Il devient également la source des problèmes qu'on cherchait justement à éviter. « Ce n'est pas parce qu'on ne dit pas les choses avec des mots qu'elles ne finissent pas par transparaître dans nos actions, dans le non-dit », souligne très finement la psychologue. Nos sentiments, même les plus secrets, se transforment en attitudes, en réactions démesurées ou en sautes d'humeurs. Et là, insiste-t-elle, il y a matière à interprétation si on ne s'explique pas clairement, si on continue de se murer dans le silence. » Inévitablement, la tension finit par monter et le climat se détériore. Alors, on se dit qu'il aurait fallu se parler plus tôt.

La mort fait peur

Au-delà des émotions, des sautes d'humeur et des tracasseries quotidiens, le cancer reste une menaçante épée de Damoclès... L'éventualité d'un dénouement tragique confine au silence. Il s'agit d'un mécanisme de défense, comme si ne pas évoquer la mort allait la conjurer. « Quand on parle de communiquer dans le couple, il s'agit aussi de parler de la plus grande peur : est-ce que mon partenaire va mourir ? Ce n'est pas facile pour le couple d'en parler. Des fois, ce n'est peut-être pas nécessaire non plus d'élaborer sur la question, mais il faut au moins s'être dit : je sais pas comment discuter de ça avec toi, j'ai trop peur. » Ne pas avoir de longues conversations sur la mort, c'est une chose. Éluker le sujet et faire comme si ça ne pouvait pas arriver en est une autre.

Les onco-psychologues peuvent vous donner les moyens de franchir les obstacles qui vous semblent insurmontables. Pourquoi vous priver de leur aide ? Après tout, si on vous offre de traverser sur le pont, vous n'allez tout de même pas franchir la rivière à la nage.



TOUCHÉ PAR LE CANCER ? Appelez CONSTRUIRE en santé.

Les onco-psychologues ne sont pas les seuls professionnels de la santé capables de vous aider à traverser l'épreuve du cancer.

En collaboration avec la Société canadienne du cancer, les professionnels du programme CONSTRUIRE en santé viennent en aide aux personnes atteintes de la maladie et à leurs proches.

Que vous soyez un travailleur ou une personne à charge, vous pouvez

communiquer avec nos infirmières en tout temps pour de l'information fiable sur la maladie, des conseils pratiques pour vous organiser ou simplement une oreille attentive pour vous confier.

Puisqu'elles travaillent en étroite collaboration avec les Services de santé physique et les Services d'aide de CONSTRUIRE en santé, nos infirmières sont une excellente ressource sur laquelle vous pouvez compter.

CONSTRUIRE
en santé

COMPOSEZ LE :

1 800 807-2433

JOUR ET NUIT - SEPT JOURS PAR SEMAINE

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER.

Mettez du pep

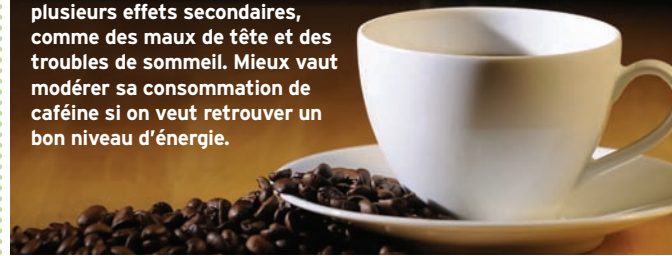


LES PIEDS DANS LES PLATS

Judith Blucheu, Dt. P., nutritionniste

ATTENTION À LA CAFÉINE !

En plus de stimuler (ou plutôt d'énerver) le métabolisme, la caféine à fortes doses peut causer plusieurs effets secondaires, comme des maux de tête et des troubles de sommeil. Mieux vaut modérer sa consommation de caféine si on veut retrouver un bon niveau d'énergie.



BUVEZ... TOUTE LA JOURNÉE !

Une hydratation adéquate permet à l'organisme de bien fonctionner toute la journée. Si vous ne buvez pas assez, vous risquez de ressentir de la fatigue et des maux de tête. Pour échapper à de tels désagréments, buvez l'équivalent de 1,5 l à 2 l d'eau chaque jour. De plus, pour que l'organisme soit en mesure de bien absorber l'eau que vous buvez, il est préférable de prendre régulièrement de petites gorgées tout au long de la journée plutôt que de caler de grands verres aux repas.

ATTENTION AUX PIÈGES

Le sucre Les aliments contenant de grandes quantités de sucre ne garantissent pas un bon niveau d'énergie à long terme. S'il est vrai que le sucre nous donne un petit coup de fouet quand on se sent plus fatigué, cet effet est plutôt éphémère... Le sucre contenu dans les bonbons, le chocolat, les pâtisseries, les boissons gazeuses et autres produits du genre élèvent la glycémie dans le sang, ce qui nous donne le regain d'énergie visé. Malheureusement, cet effet ne dure que quelques minutes. Lorsque l'insuline du pancréas entre en jeu, le sucre pénètre dans les cellules et le niveau d'énergie retourne à la case départ.

Les boissons énergisantes La publicité entourant les boissons énergisantes nous promet qu'en consommant ce type de boissons, nous retrouverons toute notre vitalité. Pourtant, leur contenu très élevé en sucre et en caféine aurait plutôt tendance à affecter notre niveau d'énergie. Pour conserver votre dynamisme, il est préférable d'éviter ces boissons.

DANS VOTRE ASSIETTE !

À la fin de l'hiver, bien des personnes se sentent fatiguées. Le matin, le simple fait de se lever en décourage certains. Les tâches routinières ont souvent l'air d'obstacles difficiles à surmonter. D'autres manquent d'entrain pour finir leur journée. Vous reconnaissez-vous dans l'une de ces situations ? Quand la saison froide s'éternise, bon nombre d'entre nous ressentons un manque de vitalité et une baisse d'énergie qui minent notre rendement quotidien. Heureusement, une alimentation équilibrée, composée de bons nutriments-clés, peut nous aider à recharger nos piles. Il suffit de connaître les aliments qui donnent du pep !

UNE ROUTINE À NE PAS NÉGLIGER

Trois repas par jour et des collations au besoin, voilà une recommandation à respecter pour vous assurer un bon niveau d'énergie... toute la journée ! En mangeant régulièrement, soit environ à toutes les quatre heures, vous fournissez à votre organisme non seulement l'énergie, mais aussi tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Surtout, il faut éviter de sauter un repas, car la fatigue prendra instantanément le dessus.

Un repas équilibré, comprenant au moins un aliment de chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien*, repoussera les signes de fatigue et vous garantira d'être au top de votre forme. Votre assiette devrait être remplie principalement de légumes accompagnés d'une portion modérée de viande ou de poisson et d'un produit céréalier à grains entiers. Ajoutez un fruit et une portion de produits laitiers à votre menu et le tour est joué !

Une bonne collation se composera de glucides et de protéines, deux nutriments essentiels pour conserver votre entrain. Les glucides agiront d'abord comme des *boosters* en vous fournissant rapidement l'énergie requise pour poursuivre vos activités. Les protéines régulariseront ensuite ce niveau d'énergie jusqu'à votre prochain repas, ce qui vous empêchera de frapper un mur en plein milieu de l'après-midi. Des exemples de collations énergisantes ? Les choix ne manquent pas ! Vous pouvez opter pour une pomme et un morceau de fromage, une poignée de fruits séchés mélangés à des noix non salées ou encore un yogourt et un petit muffin de blé entier cuisiné maison.

DES ALIMENTS GAGNANTS

Mangez-vous suffisamment de fruits et de légumes chaque jour ? Selon le *Guide alimentaire canadien*, les femmes devraient intégrer quotidiennement de sept à huit portions de fruits et légumes, alors que les hommes devraient plutôt miser jusqu'à dix portions par jour. Un apport adéquat en fruits et légumes permet de fournir à l'organisme une foule de vitamines (A, C, E, K) et de minéraux (folate, potassium, fer) qui renforcent votre système immunitaire. Plus vos moyens de défenses naturelles sont efficaces, plus vous êtes en

mesure de combattre les infections causées par des bactéries ou des virus. Ainsi, vous risquez moins d'être affaibli ou malade.

Selon certains chercheurs, les probiotiques pourraient aussi améliorer les capacités de défense du système immunitaire. Pour profiter des bienfaits de ces « bonnes » bactéries, il importe d'en consommer à tous les jours. De plus en plus de produits commerciaux affichent la mention « Enrichi de probiotiques », dont certains yogourts, fromages, laits et jus. Faites-en l'essai !

Les produits céréaliers à grains entiers jouent quant à eux un rôle sur le plan de l'équilibre énergétique. En effet, en plus de fournir le carburant de base (soit les glucides) au cerveau et aux muscles, les fibres contenues dans ces aliments ralentissent la digestion et stabilisent le niveau d'énergie après le repas. Une bonne garantie contre les baisses d'énergie ! Choisissez donc plus souvent des pains et des pâtes de blé entier, du riz brun, des céréales riches en fibres et de l'avoine. Le quinoa, l'orge et le millet constituent aussi d'excellentes sources de glucides et de fibres alimentaires.

DES NUTRIMENTS REVIGORANTS

Un des principaux symptômes d'une carence en fer dans l'alimentation est la fatigue et le manque d'énergie. Bien que l'anémie affecte davantage les femmes, certains hommes en sont aussi atteints. Pour remédier à la situation et retrouver son pep, il faut miser sur des aliments riches en fer. Les viandes rouges et les abats en renferment de grandes quantités, de même que les palourdes, les légumineuses et les légumes verts feuillus. Malheureusement, le fer provenant des produits végétaux est moins bien absorbé par l'organisme que celui qui provient de la viande ou du poisson. Pour faciliter son absorption, il est recommandé de consommer un aliment riche en vitamine C (beaucoup de fruits et légumes en renferment de grandes quantités) au cours du même repas. De plus, cette vitamine joue un rôle important dans l'efficacité du système immunitaire qui, rappelons-le, nous protège contre les infections extérieures. Fer et vitamine C, voilà une bonne recette anti-fatigue !

Exemple d'un menu ...énergisant !



Déjeuner

- Bol de céréales riches en fibres arrosées de lait
- Rôties (de blé entier) et beurre d'arachides ou d'amandes
- Fruit frais de saison
- Café ou thé

Collation du matin

- Mélange de fruits séchés et de noix non salées

Dîner

- Sandwich de blé entier garni d'une poitrine de poulet grillée et de hummus (purée de pois chiches) en guise de garniture
- Crudités et trempette à base de yogourt
- Orange
- Bouteille d'eau

Collation de l'après-midi

- Pomme et morceau de fromage cheddar

Souper

- Soupe aux légumes maison
- Filet de porc cuit au four, mélange de riz brun et riz sauvage, brocoli et carotte
- Coupe de petits fruits coupés et yogourt probiotique à la vanille

Collation du soir ou dessert

- Muffin maison à l'avoine et verre de lait

HYDRATATION : 1,5 À 2 L D'EAU

ÊTRE PARENTS

Journalise : David Côté

« Va jouer dehors », nous disaient autrefois nos parents, nous décollant ainsi du divan afin de nous faire profiter de l'air frais. Aujourd'hui, les enfants ont déserté les rues au profit de la télé, des jeux vidéo et de l'ordinateur. Déconnectés du monde extérieur, ils ne connaissent pas leur quartier ni la forêt. Les experts croient que le bol d'air qui leur manque contribuerait même à l'émergence de problèmes de comportement alarmants comme une épidémie. Aller jouer dehors aurait-il été remplacé par le ritalin? Certains croient que oui.



JOUER DEHORS POUR MIEUX GRANDIR

Entrevue avec François Cardinal, journaliste à *La Presse*

François Cardinal est journaliste à *La Presse*. Lui-même père, il se désole que les enfants qui peuplaient autrefois les rues de leurs jeux et de leurs cris aient disparu. Dans son livre *Perdus sans la nature*, il dresse un portrait assez triste de la situation des jeunes d'aujourd'hui. Ils passent trop de temps devant un écran, subissent la tyrannie d'horaires contraignants et leurs parents meurent de peur à l'idée de les laisser traîner dehors sans surveillance. Il a bien voulu répondre à nos questions et nous expliquer pourquoi nous surprotégeons nos enfants. Il parle aussi des conséquences qu'entraîne la perte de ce lien que nous avons avec le monde extérieur.

M. Cardinal, vous dites que vous êtes nostalgique de l'époque à laquelle vous avez grandi. C'était vraiment mieux avant, vous croyez ?

« Oui, je le pense. Malheureusement, dès qu'on se pose comme nostalgique, on l'air d'un vieux grincheux, ce qui nous rend un peu moins crédible. Mais bon, oui, il y a une part de nostalgie quand je regarde l'enfance de mon fils, quand je regarde ses journées, quand je constate l'absence d'enfants dans la rue, je me dis : oui, c'était donc mieux dans mon temps, et dans le temps d'à peu près tous les adultes, peu importe leur âge. Parce que pendant des décennies, c'était la même enfance pour tout le monde. C'est-à-dire que, dès qu'on n'était pas à l'école, on allait jouer dehors, puis on rentrait seulement quand notre mère nous appelait pour aller dîner ou souper et on ressortait aussitôt après. Or, aujourd'hui, ce n'est plus comme ça. Ou bien, quand l'école se termine, les enfants restent au service de garde pendant de longues heures, ou bien ils sont trimbalés d'un cours à l'autre, ou bien ils sont à l'intérieur à jouer avec un jeu vidéo ou à regarder la télé. Je généralise, mais je pense qu'il y a une grande perte pour nos enfants, et surtout, il y a un lien à faire avec l'explosion des problèmes de santé que l'on diagnostique chez ces mêmes enfants, en particulier tous ces maux reliés à l'agitation. »

Vous parlez des troubles de l'attention ?

« Oui, c'est ça, avec ou sans hyperactivité (TDAH). Qu'on se comprenne : c'est une maladie qui existe et qui touche entre 3 % et 5 % des enfants. Par contre, on se rend compte que les médecins ont de plus en plus de difficulté à distinguer les cas de TDAH des cas d'enfants

simplement turbulents. Pourquoi? Parce que les enfants sont de plus en plus agités et de plus en plus stressés, parce qu'ils ont de moins en moins d'occasion de lâcher leur fou, de se délier les jambes, de profiter de temps libres, de s'ennuyer. Poussés dans le dos constamment, organisés à outrance, les enfants peinent à vivre sous cette pression, ce qui se traduit par des problèmes de comportement de plus en plus nombreux dans les écoles, des prescriptions de ritalin à la hausse, des enfants médicamenteux en général. »

On dit même que jouer dehors, c'est une sorte de ritalin naturel...

« Tout à fait. Non seulement c'est une belle formule, mais aussi elle est vérifiée scientifiquement. Le seul fait de voir son enfant médicamenté à l'année qui n'a soudainement plus besoin de pilules pendant l'été, ça montre à quel point c'est la situation dans laquelle l'enfant se trouve pendant l'année scolaire qui est problématique. Mais il y a des études qui ont aussi montré que chez des enfants diagnostiqués TDAH non médicamentés, une simple balade en pleine nature a autant, sinon plus d'effet, sur les symptômes qu'une pilule de ritalin. On constate ainsi l'importance de bouger dans le développement des enfants, mais aussi dans le développement social. Apprendre à persévérer, à être confronté à des frustrations, à socialiser, ce sont autant de choses qui se font à l'extérieur de la maison. Pour sortir un enfant de sa zone de confort, il doit se retrouver dehors. Or, il est primordial pour qu'il se développe sainement, de sortir l'enfant de sa zone de confort. »

Vous dites dans votre livre que le jeu, c'est sérieux, et que nos enfants sont de plus en plus structurés, arrangés. À quoi ça sert de jouer sans but, de perdre son temps ?

« On le voit avec les animaux. Les animaux à sang chaud jouent tout le temps. Même quand ça accroît leur risque d'être la proie d'un autre animal. Pourquoi? Parce que c'est inné : ils ont besoin du jeu pour se développer. Pour développer leurs réflexes, leurs aptitudes, leurs habiletés motrices. C'est la même chose pour les enfants : ils doivent jouer pour apprendre à bouger, à socialiser, à tolérer la frustration et pour garder la forme! On sous-estime l'importance de l'ennui dans le développement de l'imaginaire, de la créativité. Je regarde mon fils, quand il joue seul, il lui faut environ 20 minutes pour qu'il commence à se parler, à se développer un imaginaire avec ses jouets. Or, un enfant qui n'a jamais ces 20 minutes-là est un enfant qui ne tombera jamais dans ce monde imaginaire, créatif, il n'aura donc pas de compétences créatives. »

Une autre raison qui coupe les enfants du monde extérieur, c'est la peur des parents qui craignent des enlèvements, des accidents. Est-ce qu'il nous faut réapprendre à gérer le risque ?

« Exactement. Je prône un retour du danger approximatif dans la vie de nos enfants, parce que si on les encadre à outrance, si leur laisse est de plus en plus courte et qu'on les empêche de vivre leurs propres expériences, on va en faire des enfants timorés, qui auront peur et qui ne seront pas autonomes. »

Vous démontrez aussi, chiffres à l'appui, que le monde n'est pas devenu un endroit plus dangereux que lorsque nous étions jeunes...

« Au contraire. Il faut se rendre compte que le monde n'a jamais été aussi sûr, jamais il n'y a eu aussi peu de menaces dans les grandes villes d'Amérique du Nord, y compris Montréal. Comme parent, il faut relativiser les renseignements diffusés par les médias et les groupes

de pression. L'exemple des statistiques sur les disparitions d'enfants est intéressant, parce que si on s'arrête au premier chiffre, qui est de 8 000 disparitions par année, il y a de quoi avoir peur et garder son enfant à l'intérieur. Mais en démontant les statistiques, on tombe finalement à une ou deux disparitions par année (pour tout le Québec) qui, encore là, sont le plus souvent élucidées. »

En conclusion de votre livre, vous proposez 10 solutions. S'il fallait en choisir une seule, ce serait laquelle ?

« La plus large et la plus importante : lâcher la main de ses enfants, leur faire confiance. C'est le plus beau cadeau qu'on peut leur faire. C'est ce qui va leur permettre de devenir des adultes accomplis, mais surtout débrouillards, indépendants. Je pense que c'est le plus grand rôle d'un parent que de donner ça à son enfant. »

Le temps d'écran

Les statistiques sur le temps d'écoute indiquent que les enfants québécois passent en moyenne 14 heures par semaine devant la télé, soit environ deux heures par jour. Cette donnée ne serait pas alarmante, si d'autres études ne venaient pas ajouter à ces heures de télévision les autres activités dites d'écran, soit l'ordinateur et les jeux vidéo. En 2006, les adolescents de 12 ans et plus passaient en moyenne 3 heures par jour devant un écran (dernière statistique officielle), mais les experts de la santé soutiennent que les chiffres d'aujourd'hui sont nettement supérieurs.

La conséquence de la popularité croissante de ces divertissements passifs? On observe que la forme physique des enfants se détériore, et ce, dès la maternelle. Les heures passées devant un écran ne sont pas étrangères à la hausse des problèmes d'obésité. Autre donnée inquiétante : les adultes sont loin de donner l'exemple, puisque plus on vieillit, plus on passe de temps devant la télé.



En ce moment, aux États-Unis, l'étudiant moyen termine ses études collégiales en ayant lu pendant 5 000 heures, mais en ayant passé 10 000 heures à jouer à des jeux vidéo et 20 000 heures devant la télé. Ces chiffres font dire à bien des experts de santé physique et mentale que les écrans ne sont plus de simples sources de divertissement. Ils font aussi de nous des esclaves volontaires. Gageons que les réseaux sociaux (Facebook, Twitter et autres MySpace) ne viendront pas améliorer ce portrait d'une société enfermée chez elle, captive des images d'un écran qui la coupe du monde.



À lire
Perdus sans la nature de François Cardinal est publié chez Québec Amérique.

Le yoga n'est pas une activité réservée aux femmes. La preuve : des joueurs des Alouettes et du Canadien se sont mis au yoga pour améliorer leurs performances. Au Québec, il existe même des studios qui offrent des cours destinés aux golfeurs, aux skieurs, aux cyclistes et aux coureurs. On est loin de la fille « granola » qui récite des mantras dans son nuage d'encens...

Depuis une dizaine d'années, en Amérique du Nord, le yoga gagne en popularité auprès des hommes. Quels bénéfices un travailleur de la construction peut-il retirer de cette activité? Comment choisir un cours ou un professeur? Surtout, comment faire tomber les préjugés, ceux-là mêmes qui retiennent les hommes de se pointer dans un cours de yoga? Jetons un regard nouveau sur cette discipline intrigante.

À bas les mythes!

Au Québec, les idées reçues sur le yoga ont la couenne dure. Si vous le définissez comme une gymnastique douce ésotérique pour contorsionnistes végétariens, vous êtes un non-initié, nul doute là-dessus!

Le yoga est une discipline millénaire qui combine exercices d'assouplissement, positions d'équilibre, techniques de respiration et méditation. Ce qui le distingue des autres activités physiques, c'est sa dimension spirituelle. Sans doute ce dernier aspect contribue-t-il à nourrir nos préjugés sur le yoga. Bien sûr, ce n'est pas un sport de compétition. Cependant, certaines formes de yoga exigent tellement sur le plan physique qu'elles entraînent une abondante transpiration.

« Il y a énormément de variété dans les styles de yoga, nous apprend Christian Pagé, professeur de yoga chez Yoga Source, sur la rive sud de Montréal. On passe de la dimension très pratique, scientifique, à des approches qui sont plus ésotériques, spirituelles. L'image la plus destructive du yoga est celle de la personne assise les jambes croisées et qui fredonne OH-MMMM. C'est l'image qui va repousser à peu près tous les hommes. »

D'autres mythes nuisent au yoga, notamment l'habillement. Les réfractaires au cuissard en lycra peuvent respirer en paix : nul besoin d'en porter un, n'importe quel vêtement souple fait l'affaire.

Raideur physique et mentale

Dans le prestigieux magazine américain *Men's Health*, on vante les mérites du yoga chez les athlètes et les sportifs. Sur son portail web, le magazine consacre même une section complète à la pratique du yoga. On écrit que cette discipline peut faire beaucoup pour soulager les douleurs lombaires, articulaires et au cou, pour sculpter les muscles et en augmenter la puissance. La pratique régulière du yoga aurait aussi comme avantage d'accélérer le temps de récupération après un effort physique, d'améliorer le sommeil et d'accroître la tolérance au stress.

Le yoga peut-il guérir des problèmes de santé?

Si vous souffrez d'une hernie discale, d'une tendinite ou d'arthrite, la pratique du yoga peut-elle vous soulager? Line Trépanier, propriétaire et fondatrice de l'école Zone Yoga dans les Laurentides, nous dit ce qu'elle en pense : « Le corps a des besoins dynamiques. En le bougeant dans toutes les directions, on rétablit tous les problèmes de symétrie, ce qui est un aspect important pour les travailleurs de la construction. Les travailleurs sont droitiers ou gauchers, c'est pourquoi ils peuvent développer des problèmes sur tout un côté du corps : épaule, taille, colonne, etc. Le yoga va travailler les deux côtés pour rétablir l'équilibre. » Si vous souffrez d'un problème de santé, il est toutefois conseillé de discuter avec votre médecin avant de faire du yoga.

Pour commencer : un livre ou un DVD?

Vous êtes trop intimidé par le yoga en groupe et vous songez à vous initier à l'aide d'un livre ou d'un DVD? M. Pagé nous met en garde : « Si quelqu'un n'a vraiment pas le choix, par exemple s'il habite dans une région éloignée où il n'y a pas de cours de yoga, il peut s'y initier avec un livre ou un DVD. Mais le niveau de compréhension peut beaucoup s'approfondir à l'aide d'un bon professeur. Ça ne se compare pas. »

Pour choisir le bon cours, madame Trépanier nous donne ce conseil : « Informez-vous du contenu du cours. Est-ce une approche statique qui met l'accent sur la respiration ou est-ce une approche dynamique qui mise sur l'enchaînement rapide de postures? Est-ce un type de yoga axé sur la flexibilité, la force, la méditation ou la relaxation? Ces questions devraient orienter votre choix. » Enfin, la plupart des bonnes écoles offrent la possibilité d'essayer gratuitement le premier cours. Prévalez-vous de cette option pour vous éviter de mauvaises surprises!

VIRIL, LE YOGA?

« L'image la plus destructive du yoga est celle de la personne assise les jambes croisées et qui fredonne OH-MMMM. C'est l'image qui va repousser à peu près tous les hommes », »

- Christian Pagé, professeur de yoga

Électricien dans la mi-trentaine, Jonathan s'est mis au yoga il y a 5 mois.

« Même si j'exerce un métier qui est exigeant pour le corps, ça ne fait pas de moi une personne en forme. Dans mon métier, je fais toujours les mêmes mouvements, alors j'avais souvent mal à la nuque, aux épaules et au dos. » Pour y remédier, il a jeté son dévolu sur une classe mixte de power yoga. « Je voulais avant tout développer ma souplesse et soulager mes raideurs », raconte le travailleur qui ne recherchait au départ que des bienfaits sur le plan physique. Son expérience a eu un effet salutaire sur sa santé. « Grâce au yoga, je bouge mieux et j'ai moins de tensions. J'ai aussi appris à maîtriser des techniques de respiration que j'applique au quotidien quand je suis stressé. Et lors d'un cours, le professeur nous ramène toujours dans le présent, ce qu'on fait rarement dans la vie de tous les jours. L'effet est merveilleux. »



Trouver un bon professeur

Au Québec, la pratique du yoga n'est pas encore encadrée. C'est pourquoi l'expertise des professeurs est souvent basée sur leur expérience de pratique. Pour trouver un enseignant compétent, vous devez donc poser les bonnes questions et suivre votre intuition.

Par exemple, si vous songez à vous initier au yoga pour soulager des douleurs au dos, demandez qu'on vous conseille sur le cours à suivre. Une bonne école s'informerait d'abord de votre condition physique et de la source de vos maux de dos : blessure, mauvaise posture, stress, arthrite ou autre. Afin de vous diriger

vers le cours approprié, un professeur compétent va s'enquérir de vos attentes et des résultats que vous espérez obtenir (améliorer votre souplesse, avoir plus d'équilibre, vous détendre, accroître votre force musculaire, etc.). Homme ou femme, tout bon professeur de yoga sait accommoder les participants qui ont des blessures ou une flexibilité limitée, par exemple, en ayant recours à des accessoires pour faciliter le maintien des postures.



Journaliste : Sophie Marcotte

MAUX D'HOMMES

AU QUÉBEC, EN 2009, 62,1 % DES HOMMES SE DISAIENT EN TRÈS BONNE OU EXCELLENTE SANTÉ ET 69,2 % AVAIENT CONSULTÉ UN MÉDECIN AU COURS DES DOUZE MOIS PRÉCÉDENTS. VOILÀ DES CHIFFRES PROMETTEURS! FAISONS GRIMPER ENCORE PLUS LA COURBE DE CES STATISTIQUES. VOICI QUELQUES-UNS DES PRINCIPAUX TROUBLES QUI AFFECTENT LA POPULATION MASCULINE. VOUS VERREZ QU'IL EXISTE DES MOYENS SIMPLES DE LES PRÉVENIR.

CANCER DU POUMON

Au Québec, près du tiers des décès par cancer (32,5 %) sont attribuables au cancer du poumon. Si presque autant de femmes que d'hommes fument, ceux qui grillent plus d'un paquet par jour sont toutefois des hommes. Le cancer du poumon se manifeste par un souffle court, une toux persistante, des crachats de sang, une respiration sifflante, une douleur au thorax, des infections pulmonaires récurrentes (bronchites, pneumonies, etc.). Pour le prévenir, on se tient évidemment loin de la cigarette, responsable du cancer du poumon dans environ 9 cas sur 10 chez les hommes. Manger beaucoup de fruits et de légumes peut aussi en réduire considérablement les risques.

CANCER COLORECTAL

Les Québécois, tous sexes confondus, ont l'un des taux de mortalité liés à ce cancer les plus élevés au monde. Il est donc très important de passer un test de dépistage si on présente des risques, c'est-à-dire si un membre de notre famille en a déjà souffert. Un dépistage précoce multiplie les chances d'en guérir. Soyez aux aguets si vous avez des ballonnements ou des crampes abdominales, du sang dans vos selles, de la constipation ou de la diarrhée inexplicée, une sensation de grande fatigue et une perte de poids soudaine. Il semble que l'alimentation joue un rôle dans l'apparition du cancer colorectal. Ne prenez donc pas de risques et mangez beaucoup de fibres, de fruits et de légumes. Limitez votre consommation de viandes transformées (charcuteries, saucisse, etc.) et de viande rouge. Ne pas fumer est aussi vivement conseillé, tout comme faire régulièrement une activité physique.

CANCER DES TESTICULES

Voici un cancer qui, étrangement, affecte surtout les plus jeunes, soit les hommes de moins de 45 ans. C'est d'ailleurs la deuxième cause de décès chez cette tranche d'âge. Heureusement, on peut le détecter assez tôt grâce à l'autoexamen des testicules, qui consiste grosso modo à tâter ses testicules une fois par mois après la douche, afin de déceler toute irrégularité ou bosse suspecte.

DIABÈTE

Le diabète affecte la production ou l'utilisation de l'insuline. Cette hormone permet d'absorber le glucose (sucre) des aliments. Lorsqu'elle est dérégulée, il y a trop de glucose dans le sang, ce qui peut occasionner des problèmes aux reins, aux yeux, aux nerfs et au cœur. Environ 200 000 Québécois, hommes et femmes, seraient diabétiques sans le savoir (sur les 650 000 diabétiques estimés)! Voici quelques indices qui pourraient vous mettre la puce à l'oreille : faim et/ou fatigue extrêmes, perte de poids, infections récurrentes, difficulté à cicatriser, variation de l'humeur, urines plus fréquentes ou plus abondantes, vision floue, picotements dans les extrémités... Faire de l'exercice, manger moins de gras et maintenir un poids santé contribuent à nous prémunir contre le diabète. Cette maladie peut en effet être liée à un surplus de poids, un problème qui touche de plus en plus d'hommes et qui entraîne plusieurs autres conséquences sur la santé.

CANCER DE LA PROSTATE

Chez les hommes canadiens, c'est le type de cancer le plus répandu et la troisième cause de mortalité par cancer (1 homme sur 27 en meurt), après le cancer du poumon et celui du côlon. Les hommes de plus de 50 ans, ceux d'origine africaine ainsi que ceux dont un proche parent a souffert d'un cancer de la prostate ont plus de risques d'en être atteints. Le cancer de la prostate, qui est parfois asymptomatique, peut être détecté par un toucher rectal et par un test sanguin. Comme la prostate entoure l'urètre et est située sous la vessie, lorsqu'elle enflie, elle affecte la miction (action d'uriner). S'ensuivent des problèmes tels que : envies pressantes ou fréquentes, douleur, difficulté à uriner, sang dans l'urine... Manger moins de gras animal, beaucoup de fruits et de légumes et faire de l'exercice peuvent aider à prévenir ce cancer.

À QUELLE FRÉQUENCE, LE BILAN DE SANTÉ ?

Savez-vous que tout le monde devrait passer un examen physique complet sur une base régulière ?

D'ordinaire, le bilan de santé est réalisé par le médecin de famille. Il sert à vérifier le bon fonctionnement des principaux organes et à prévenir d'éventuels problèmes de santé. Outre les tests et analyses de routine, votre médecin peut lors du bilan vous prescrire des examens plus poussés s'il le juge nécessaire. Pour passer un bilan de santé, vous devez prendre rendez-vous avec votre médecin de famille.

Alors messieurs, êtes-vous à jour ?

Hommes de 18 à 30 ans : examen complet tous les 5 ans

Hommes de 30 à 40 ans : examen complet tous les 3 ans

Hommes de 40 ans et plus : examen complet tous les ans



À lire

Écrit dans un langage simple et basé sur des cas réels, *La santé au masculin. Pourquoi les hommes entretiennent mieux leur char que leur corps?* (Éditions La Presse, 2010), du Dr Harold C. Dion, est une lecture incontournable pour les hommes qui se soucient de leur santé - et pour ceux qui devraient s'en préoccuper!

ANDROPAUSE

Bien que beaucoup de médecins contestent son existence, il semble que quatre hommes sur dix aient, vers la cinquantaine, des problèmes d'andropause. Ce trouble lié au vieillissement est en quelque sorte le pendant masculin de la ménopause. Il est attribuable à la baisse du niveau de testostérone, l'hormone mâle que produisent les testicules. Et qui dit baisse d'hormones dit conséquences physiques et psychologiques : diminution de l'appétit sexuel, de l'énergie, de la motivation, de la concentration et de la masse musculaire, humeur dépressive, irritabilité, transpiration excessive, troubles érectiles, bouffées de chaleur, problèmes de sommeil, prise de poids. Mieux vaut consulter un médecin si ces symptômes deviennent envahissants... et inconfortables !



LE MYTHE DE L'INVINCIBLE

Journaliste : Sophie Marcotte

Un homme, c'est fort, fier, invulnérable. Pas besoin d'aller chez le médecin pour de petits problèmes, n'est-ce pas ? Erreur ! Faute de consulter, beaucoup d'hommes se retrouvent trop souvent à l'hôpital dans des situations critiques... quand ce n'est pas carrément trop tard. Il est grand temps de détruire le mythe de l'invincible.

Au lieu de demander de l'aide ou de consulter un médecin, bien des hommes ont plutôt tendance à se dire que « ce n'est pas si grave » et à faire comme si tout allait sur des roulettes. Pourtant, détecter un problème de santé à ses débuts est souvent gage de guérison. Plus on attend, moins on a de chances de s'en sortir facilement.

Certaines personnes semblent l'avoir compris, surtout chez les femmes. Très attentives à leur santé, elles discutent entre elles de leurs symptômes, cherchent de l'information sur Internet, consultent leur médecin de famille, prennent des congés de maladie. Si bien que ces personnes sont très au fait de leur état de santé et font tout ce qu'il faut pour se soigner quand c'est nécessaire.

« Il faut se préoccuper de sa santé ! » lance Gilles Tremblay, professeur titulaire à l'École de service social de l'Université Laval, responsable de l'équipe de recherche Masculinités et Société et coauteur de *La santé des hommes au Québec*. « Le corps est comme une machine. Il faut l'entretenir, sinon il risque de s'encrasser. Il ne faut pas attendre d'avoir besoin de la dépanneuse. » C'est hélas ce que trop d'hommes font. Négligeant leurs bobos en tout genre, repoussant à la dernière minute l'heure de consulter, ils se retrouvent parfois avec de lourds diagnostics sur les bras. « Beaucoup d'hommes disent que leur cœur va bien, mais finissent par mourir d'une crise cardiaque », déclare M. Tremblay pour illustrer la situation.

Tests d'usage et dépistage

Le dépistage reste un incontournable dans la prévention des maladies. Au Québec, deux fois plus d'hommes que de femmes n'ont pas de médecin de famille. Et si on ne subit pas d'examen annuel, le dépistage par les tests d'usage ne se fait pas. Comme l'écrit M. Tremblay dans *Regards sur les hommes et les masculinités*, « l'importance de l'examen médical périodique et des principaux tests sanguins est bien documentée pour ses effets sur le dépistage du cholestérol et de la haute tension artérielle, et donc de la prévention des problèmes du système cardiovasculaire,

d'autant plus que les hommes ont plus souvent que les femmes un haut niveau de tension artérielle ».

Raison de plus pour consulter régulièrement un médecin : les hommes ont généralement de moins bonnes habitudes de vie que les femmes. Pour la plupart, ils ne mangent pas assez de fibres et trop de viande rouge, de fast-food, de gras et de sel. Sans compter qu'ils fument plus et qu'ils consomment aussi plus d'alcool.

La faute au système de santé ?

Mais attention, il ne faut pas leur faire porter tout le blâme, rectifie M. Tremblay. « Il y a un cruel manque d'approches plus spécifiques pour les hommes dans le système de santé et chez les ressources d'aide. Un homme qui consulte un médecin n'agira pas toujours de manière traditionnelle, il ne révélera pas d'emblée son problème, il pourra même être agressif. Il est habitué d'avoir le contrôle, d'être fort... Il faut donc s'adapter au comportement des hommes, les écouter autrement, être très attentif, sinon on risque de passer à côté de quelque chose d'important. »

Avec l'augmentation du personnel féminin et l'abondance de magazines destinés aux femmes dans les salles d'attente, il faut avouer que l'environnement médical peut être intimidant pour les hommes, qui pourront même sentir qu'ils n'y sont pas à leur place...

Prévention sur le terrain

Une solution ? « Il faut aller vers eux pour leur donner des renseignements, pour faire de la prévention et même du dépistage », selon M. Tremblay. Où les trouver ? Dans les centres sportifs et les lieux de travail majoritairement masculins, entre autres. Et même... dans les quincailleries ! M. Tremblay rapporte avoir vu dans des quincailleries, en Australie, des campagnes de dépistage de l'hypercholestérolémie (haut taux de mauvais cholestérol). Ces campagnes se tenaient un samedi matin par mois, quand les lieux grouillent d'hommes... À quand une prise de sang dans un Rona ou un Réno-Dépôt près de chez vous ?

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les hommes de plus de 40 ans, sédentaires, stressés, fumeurs, ayant un surplus de poids, hypertendus et présentant des taux élevés de cholestérol ont plus de risques de développer une maladie cardiaque, la première cause de décès chez les hommes. Si vous ressentez une douleur ou un malaise soudain (entre la poitrine et la mâchoire), une sensation de serrement dans la poitrine, un sentiment d'anxiété ou si vous avez de la difficulté à respirer, n'attendez pas : appelez vite le 911. Au risque de nous répéter, précisons qu'un mode de vie sain peut diminuer vos risques de subir ce genre de malaise. Exercice, fruits, légumes, fibres doivent figurer au menu, mais pas la cigarette ni le stress, idéalement. Faire vérifier sa tension et son taux de cholestérol est aussi une très bonne idée.

TROUBLES ÉRECTILES

Environ la moitié des hommes de plus de 40 ans souffrent de troubles érectiles. Ces troubles, généralement passagers, peuvent aussi être liés à des problèmes psychologiques (stress, difficultés relationnelles), à de mauvaises habitudes de vie (cigarette, alcool, drogue...) ou à la prise de médicaments. Mais attention : ils sont parfois précurseurs de maladies. Ils surviennent souvent six ans avant le diabète et trois ans avant les problèmes cardiaques. Encore une fois, de bonnes habitudes de vie contribuent à prévenir ce genre de troubles, puisque l'impuissance relève souvent de problèmes vasculaires. Sinon, quelques médicaments (Viagra, Cialis, etc.) peuvent être d'un précieux secours.

PAS DE MÉDECIN DE FAMILLE ?

Si vous n'avez pas de médecin de famille, voici comment orienter votre recherche.

• La famille

Même si leur pratique est complète, certains médecins de famille acceptent comme nouveaux patients les proches de leurs patients actuels. Informez-vous.

• L'annuaire téléphonique

Peut-être que les cliniques de votre quartier acceptent de nouveaux patients ? Si la clientèle est complète, vous pouvez sans doute ajouter votre nom sur une liste d'attente. Téléphonnez.

• Les groupes de médecine familiale (GMF)

Les GMF sont des équipes de médecins de famille qui se relaient leurs patients afin d'offrir une meilleure accessibilité aux soins. Il en existe actuellement 220 au Québec. Pour vous inscrire auprès d'un médecin membre d'un GMF, vous devez vous présenter à la clinique en question.

Pour trouver les GMF près de chez vous, appelez l'Agence de santé et des services sociaux de votre région.

- Bas-Saint-Laurent 1 866 724-5231
- Saguenay — Lac-Saint-Jean 418 545-4980 ou 1 800 370-4980
- Québec 418 525-1500
- Mauricie et Centre-du-Québec 819 693-3636
- Estrie 819 566-7861
- Montréal-Centre 514 286-5615
- Outaouais 819 770-7747
- Abitibi-Témiscamingue 819 764-3264, poste 49205
- Côte-Nord 418 589-9845
- Nord-du-Québec 418 748-3575, poste 0
- Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine 418 368-2349
- Chaudière-Appalaches 418 386-3363
- Laval 450 978-2000
- Lanaudière 450 759-1157
- Laurentides 450 436-8622 ou 1 800 363-2507
- Montérégie 1 866 463-3443
- Nunavik 819 964-2222
- Terres-Cries-de-la-Baie-James 819 855-2844



À lire

DESLAURIERS, Jean-Martin, et collab. *Regards sur les hommes et les masculinités : comprendre et intervenir*, Québec, Presses de l'Université Laval, 2011, 428 p.

TREMBLAY, Gilles, et collab. *La santé des hommes. Portrait de la situation des hommes en matière de santé au Québec*, Québec, publications du Québec, 2006, 152 p.

LA SANTÉ AU QUÉBEC EN STATISTIQUES

Source : Statistique Canada, 2009. Profil de la santé.

	Homme	Femme	
Embonpoint	26,2 %	38,4 %	Espérance de vie
Tabagisme	37,7 %	42,1 %	
Consommation abusive d'alcool	11,1 %	26,3 %	78 ans
Stress intense vécu quotidiennement	27,8 %	24,3 %	
Activité physique régulière	44,9 %	55,3 %	
Consommation quotidienne de fruits et légumes	61,3 %	46,5 %	

VOTRE CALENDRIER CONSTRUIRE en santé DE RETOUR!

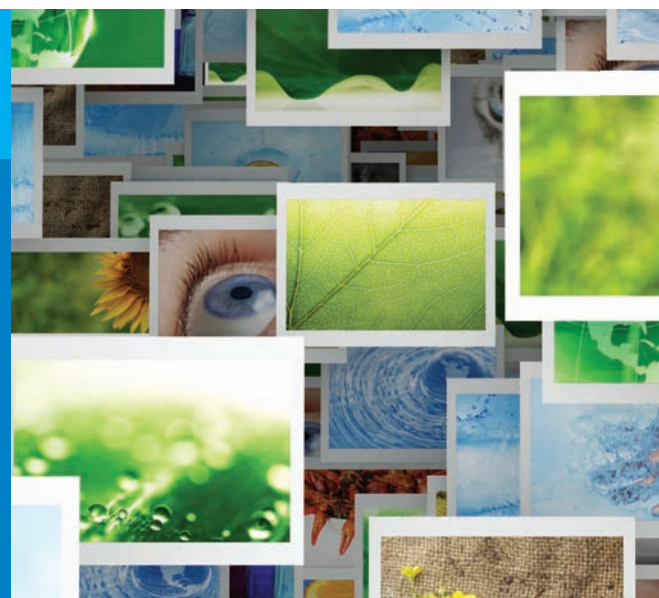
À LA DEMANDE GÉNÉRALE!

À la suite du succès de la première édition du calendrier *CONSTRUIRE en santé*, nous vous lançons à nouveau une invitation à participer au concours photos du calendrier 2012.

Des photos qui rapportent! Des prix de 100 \$ pour chacune des onze photos illustrant onze mois de l'année et un grand prix de 350 \$ pour la photo de la page couverture qui illustrera également un des mois de l'année.

Qui peut participer? Tous les travailleurs assurés par Médic Construction, ainsi que leur conjoint ou conjointe et leurs enfants de 18 ans et plus.

Comment participer? Pour vous inscrire et obtenir plus de renseignements sur les thèmes que devront illustrer vos photos, il suffit de visiter le site web www.concoursphoto.net et remplir le formulaire d'inscription. D'ici les prochaines semaines, nous vous transmettrons par courriel les modalités de participation au concours.





LES MÉDICAMENTS

TOUTES LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS *Julie Plamondon, pharmacienne*

LES MÉDICAMENTS
Les **comprendre**
pour mieux les
prendre.



LES SUPPLÉMENTS DE VITAMINE D : POUR TOUS ?

D'où vient la vitamine D et combien en faut-il pour rester en santé? Devrait-on en prendre sous forme de supplément? Pour en savoir plus, lisez la suite.

À quoi sert la vitamine D ?

En plus d'être essentielle à la bonne santé des os et des dents en augmentant l'absorption du calcium, la vitamine D joue plusieurs autres rôles importants dans votre corps, notamment dans la santé de vos muscles ainsi que dans le bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire.

Combien de vitamine D dans votre assiette ?

L'alimentation fournit-elle de la vitamine D ? Oui, mais très peu d'aliments en contiennent naturellement, de sorte que l'alimentation ne peut pas combler à elle seule vos besoins en vitamine D.

En fait, l'apport de l'alimentation est si faible que les autorités canadiennes ont décidé, il y a plusieurs décennies, d'enrichir certains aliments de vitamine D. Le lait, la margarine, des jus de fruits et des yogourts font partie des aliments enrichis. Malgré ces ajouts, l'apport alimentaire en vitamine D reste généralement insuffisant.

Pour combler ses besoins en vitamine D, un adulte âgé entre 18 et 50 ans devrait boire, par exemple, de 4 à 8 verres de lait (de 250 mL ou 1 tasse) par jour et une personne de plus de 50 ans, de 8 à 20 verres par jour! (Voir l'encadré pour les apports recommandés).

La peau, une fabrique de vitamine D !

Pour produire de la vitamine D, le corps utilise une réaction chimique déclenchée par l'exposition de la peau au soleil. Par conséquent, la quantité de vitamine D produite dépend largement de la saison, du moment de la journée, du type de peau et de l'âge.

LA SAISON : Dans les pays nordiques, comme le Canada, il est difficile pendant plusieurs mois d'exposer au soleil une surface suffisante de peau, parce que le froid nous oblige à nous couvrir des pieds à la tête. De plus, l'angle auquel les rayons du soleil frappent la Terre a aussi un impact sur la production de la vitamine D par la peau. L'hiver, en raison de cet angle, les rayons sont beaucoup plus faibles que l'été, ce qui

explique la production très limitée, voire nulle, de la vitamine D par la peau, et ce, pendant de longs mois.

LE MOMENT DE LA JOURNÉE : Même pendant les mois d'été, quand les rayons solaires sont plus forts, la production de vitamine D varie selon le moment de la journée. Ainsi, elle est plus faible le matin et en fin de journée et plus forte de 11 h à 14 h environ. Mais c'est aussi le moment de la journée où l'on déconseille le plus de s'exposer aux rayons pour limiter les risques de coup de soleil. Qui plus est, l'utilisation d'écran solaire pendant la période estivale diminue la capacité de la peau à déclencher la production de vitamine D.

Que faire alors ? Privilégier le plein de vitamine D au grand soleil et sans protection... et risquer de développer un cancer de la peau ? Bien sûr que non ! Il est beaucoup plus facile de combler une carence

en vitamine D, en prenant un supplément, que de combattre un cancer de la peau qui met notre vie en danger.

LE TYPE DE PEAU : Chez les personnes à la peau foncée, notamment les personnes d'origine africaine ou hispanique, l'exposition au soleil doit être plus longue que les 10 à 15 minutes généralement recommandées en raison de la pigmentation de leur peau.

L'ÂGE : À mesure que l'on vieillit, la capacité de la peau à produire de la vitamine D diminue. De plus, la plupart des personnes âgées s'exposent beaucoup moins au soleil, même pendant les mois d'été. Par conséquent, il leur est pratiquement impossible d'assurer leurs réserves de vitamine D même pendant les mois chauds.

Pourquoi prendre des suppléments de vitamine D ?

On prend de la vitamine D, généralement en association avec le calcium, pour prévenir ou traiter l'ostéoporose, une maladie qui rend les os très fragiles et qui, par conséquent, augmente le risque de fractures.

Depuis quelques années, de nombreuses recherches ont été menées pour découvrir si les suppléments de vitamine D pouvaient avoir des effets bénéfiques sur d'autres types de problèmes de santé, notamment le cancer. À ce jour, les résultats de ces études n'ont pas permis de tirer de conclusions claires. Pour l'instant, la plupart des experts ne recommandent pas la prise de vitamine D pour d'autres raisons que la prévention ou le traitement de l'ostéoporose.

ALIMENT	PORTION	VITAMINE D Nombre d'unités internationales
Lait	1 tasse	100
Boisson de soya ou de riz enrichie	1 tasse	88
Jus d'orange enrichi	1/2 tasse	53
Margarine fortifiée	2 c. thé	51
Jaune d'oeuf	1	25
Hareng cuit	75 g	162
Truite cuite	75 g	210
Maquereau cuit	75 g	81
Saumon de l'Atlantique cuit	75 g	246
Saumon keta en conserve	75 g	168
Saumon rose en conserve	75 g	435
Saumon rouge (sockeye) en conserve	75 g	585
Sardines de l'Atlantique en conserve	75 g	70
Sardines du Pacifique en conserve	75 g	360
Thon pâle ou blanc en conserve	75 g	44
Thon albacore (yellowfin) en conserve	75 g	105

La vitamine D, est-ce pour moi ?

L'organisme Ostéoporose Canada recommande à tous les adultes canadiens de prendre un supplément de vitamine D, afin d'en prévenir les carences ainsi que l'ostéoporose. Selon cet organisme, pris à la bonne dose (voir l'encadré), les suppléments de vitamine D, pris à la bonne dose, sont une source plus sûre et plus fiable de vitamine D que l'exposition au soleil.

LA BONNE DOSE AU BON ÂGE !

À l'exception des bébés allaités, les enfants et les adolescents en bonne santé n'ont généralement pas besoin de suppléments de vitamine D.

Pour tous les adultes, en santé ou atteints d'ostéoporose, l'organisme Ostéoporose Canada recommande la prise d'un supplément de vitamine D sur une base quotidienne. La dose recommandée varie selon l'âge :

Âge	DOSE QUOTIDIENNE RECOMMANDÉE
18-50 ANS	400 - 1000 UI / jour
> 50 ANS	800 - 2000 UI / jour

UI : unité internationale

Il n'y a aucun danger à prendre la vitamine D sur une base hebdomadaire, plutôt qu'à tous les jours, soit une seule dose par semaine, tous les lundis, par exemple, de 5 600 UI.

Site web de Ostéoporose Canada : www.osteoporosis.ca

CRISE DE FOI « CHECK ENGINE ! »

Le camion déboulait sur la route en se balançant au rythme des cahots et des nids de poule, quand la lumière s'est allumée. Sur le tableau de bord, le voyant clignotait, *Check engine*, comme une urgence, intermittente. À peine stationné, j'ai pris mon téléphone cellulaire, appelé au garage et pris rendez-vous pour le lundi suivant. Je m'inquiétais un peu, cet avertissement n'aurait rien de bon.

À la fin de la journée, sur le chemin du retour, pris dans un bouchon de circulation, le voyant lumineux continuait de capter mon attention. Puis j'ai pensé : « Eh mon Bob! Qu'en est-il de ton moteur, de ton corps ? Tu n'as plus vingt ans, tu n'as pas mis les pieds chez un médecin depuis tellement d'années... » Puis j'ai constaté qu'avant que ça se mette à clignoter, je n'avais eu aucun moyen de m'apercevoir que le moteur de mon camion avait besoin d'une mise au point. Pas de bruit bizarre. Pas de cliquetis suspect. Et si c'était pareil avec mon corps ? À la différence que moi, je n'ai pas de voyant qui s'allume pour m'avertir. Qui va bien pouvoir me mettre en garde, sinon un médecin ?



À la radio, ce matin-là, j'avais distraitement écouté une émission où l'on parlait de l'importance de dépister les cancers le plus tôt possible pour mieux les soigner et augmenter ainsi les chances de rémission. Un médecin de famille avait ensuite dressé la liste des petits bobos qui pouvaient devenir gros si on négligeait de les dépister à temps.

En me remémorant les propos de ce médecin, je me suis aperçu à quel point il était absurde que je me précipite pour faire vérifier l'état de mon camion, que je le fasse même vérifier deux fois par année au garage, si moi-même, je négligeais mon propre corps, dont je profite à chaque seconde de ma vie, et qui, lui, ne se remplace pas. Il serait peut-être temps que je procède à une mise au point annuelle, non ?

Je me suis donc imaginé que je m'en voudrais vraiment beaucoup si, par négligence, je devais souffrir, être malade, perdre ma qualité de vie. J'ai songé que ça pourrait m'arriver. Je ne suis pas immortel. Une vague d'inquiétude a soudain déferlé sur moi. Je ne voyais qu'une manière d'y remédier : arrêter de faire l'autruche et m'occuper de ma propre mécanique. À peine arrivé devant la maison, je n'ai pas attendu d'être à l'intérieur pour inscrire à l'agenda de mon téléphone : lundi matin, prendre rendez-vous à la clinique pendant que j'attends au garage. On n'a qu'une vie. Aussi bien en prendre soin.

Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en SANTÉ* est tiré à 110 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par *MÉDIC* Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion et de gestion de la santé de l'industrie de la construction.

Le Comité de promotion et de gestion de la santé de l'industrie de la construction :

PRÉSIDENTE

Josée Fortier, directrice des Avantages sociaux, CCQ.

COORDONNATRICE

Ginette Aubertin, chargée des Programmes de promotion et gestion de la santé, CCQ.

RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS

Jocelyne Roy, directrice des Communications, CCQ.

SECRÉTAIRE

Annie Bordeleau, CCQ.

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Pierre Dion (AECQ), Isabelle Roy (ACQ), Nathalie Veillet (APCHQ), René Turmel (ACRGTQ), Simon Bussière (CMEQ).

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Francine Legault et Frédéric Simard (Conseil provincial du Québec des métiers de la construction - International), Martin Ouellet (CSD-Construction), Benoît Fortin (CSN-Construction), Gérald Castilloux et Roger Martin (FTQ-Construction), Annie Robineau (SQC).

RÉALISATION DU JOURNAL

Le Groupe Pro Santé inc. ainsi que Chantal Crevier, conseillère en communications, CCQ.

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Renée Champagne, Groupe Pro Santé

Pour une industrie en *SANTÉ* est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 1040, succursale Mont-Royal, Montréal (Québec) H3P 3N7.

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 mots relatifs aux personnes désignent aussi bien les hommes que les femmes.