



**L'EXERCICE  
AU SECOURS  
DE L'ARTHRITE**



**MÂLES  
EN PÉRIL**



**L'HEURE  
JUSTE  
DANS VOS  
ASSIETTES**

# Pour une industrie **en santé**

VOLUME 8 / NUMÉRO 1 / **PRINTEMPS 2009**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction

**MÉDIC**  
*construction*

**LE PRINTEMPS  
EST ARRIVÉ!**

## QUI AIDE QUI?

LES BIENFAITS DU  
**BÉNÉVOLAT**  
SUR LA SANTÉ

### ÊTRE PARENTS

**QUAND TROP,  
C'EST BEAUCOUP  
TROP**

### 1, 2, 3, BOUGEZ!

L'EXERCICE  
AU SECOURS  
DE L'ARTHRITE

### CRISE DE FOI

ÇA VA FAIRE,  
LA FUMÉE  
TERTIAIRE!



### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
BIEN DANS SA TÊTE Qui aide qui ?	2
LES PIEDS DANS LES PLATS L'heure juste dans vos assiettes	3
DOSSIER SPÉCIAL Les ennemis invisibles	4
1, 2, 3, BOUGEZ! L'exercice au secours de l'arthrite	5
LES MÉDICAMENTS Toutes les réponses à vos questions	6
ÊTRE PARENTS Quand trop, c'est beaucoup trop	7
CONSTRUIRE <i>en santé</i> , bonjour! Les services de santé physique	8
CRISE DE FOI Ça va faire, la fumée tertiaire!	8

**DOSSIER SPÉCIAL :**  
SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

# Ces ennemis invisibles dans votre maison



## Le printemps est arrivé ! Enfin !

Si la température plus clémente ne vous donne pas envie d'ouvrir les fenêtres, notre dossier sur les produits toxiques dans nos maisons, lui, risque de vous inciter fortement à laisser entrer un bol d'air, même l'hiver prochain. Vous voulez savoir pourquoi ? Nous vous invitons à lire l'article, en page 4.



Vous trouverez dans cette nouvelle édition la suite de notre série d'articles sur les services offerts aux assurés de MÉDIC Construction. Cette fois-ci, nous mettons l'accent sur le soutien offert aux personnes qui essaient d'arrêter de fumer ou de perdre du poids. D'autres articles vous apprendront, par ailleurs, pourquoi il est risqué de prendre vos enfants pour de petits Einstein, ce que vous pouvez faire comme exercice physique pour atténuer les symptômes de l'arthrite et, aussi, pourquoi le bénévolat est un puissant antidote à la morosité ambiante en cette période économique particulière.

Notre équipe a préparé expressément pour vous ce printanier programme de lecture. Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture... et à vous rappeler que nous tenons toujours compte de vos impressions, de vos questions ou des sujets que vous aimeriez voir abordés dans ce journal.



**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

Par David Côté

## QUI AIDE QUI ?

**Le bénévolat évoque pour vous, comme pour la plupart des gens, l'aide apportée aux plus démunis, aux malades, aux personnes âgées ou à d'autres bénéficiaires. Ce cliché occulte toutefois une réalité beaucoup plus riche, où ceux qui en retirent le plus sont parfois les bénévoles eux-mêmes...**



Charles-Henri Parent est directeur général du Centre d'action bénévole de Québec. Actif dans le milieu communautaire depuis de nombreuses années, il connaît parfaitement les bienfaits du bénévolat. Il en parle comme d'une sorte d'onguent universel appliqué sur les maux de notre société, un contrepoison où la consommation outrancière et l'individualisme éhonté n'ont tout simplement pas leur place.

Grandement occupé à combler les besoins de l'action bénévole, principalement dans les milieux de la santé et des services sociaux, Charles-Henri Parent sait à quel point le bénévolat est bénéfique pour ceux qui le pratiquent.

« Il y a plusieurs milieux dans lesquels on peut s'engager, et nous, notre travail, c'est d'aider les gens à choisir un milieu qui leur convient, selon leurs goûts, leurs aptitudes, explique M. Parent. Selon ce qu'on fait et la raison pour laquelle on le fait, les bénéfices peuvent varier, mais une chose est sûre : ils sont très nombreux. Pour bien des personnes, il s'agit de briser l'isolement, de sortir de chez eux. Beaucoup de retraités s'étaient fait une image très "liberté 55" de la vie après le travail. Puis, ils se sont rendu compte que cette vie-là

était peut-être un peu décevante. Dans le bénévolat, ils rencontrent d'autres personnes, font des choses nouvelles, ils restent actifs physiquement et mentalement, ce qui garde jeune. »

Et plus heureux aussi, car, comme le précise M. Parent, aider fait du bien. Peu importe l'âge. Qu'il s'agisse de joindre le conseil d'administration d'un organisme sans but lucratif, de jouer les *coaches* pour l'équipe de soccer des enfants ou de joindre un comité de parents, l'engagement social laisse des traces mesurables dont on peut être fier. Et cela guérit de bien des petits maux du quotidien.

### Trouver sa voie

Cependant, l'action bénévole ne se résume plus seulement à l'aide apportée aux autres ou à la satisfaction que procure le don de soi. Le bénévolat est désormais reconnu officiellement – par le Programme de reconnaissance des expériences de bénévolat – comme une expérience à inscrire à son c.v.

En effet, plusieurs milieux de travail reconnaissent que le bénévolat est une expérience de valeur, qui donne à bien des personnes l'assurance qu'elles sont (ou pas) sur la bonne voie professionnelle. Ainsi, il n'est pas rare de rencontrer des étudiants qui, par exemple, ont fait du bénévolat pour vérifier que le milieu de travail auquel ils se destinent leur convient. Il s'agit en quelque sorte d'une forme de stage d'orientation.

D'autres vont y chercher l'expérience et les compétences qui lui sont rattachées. « Il existe un service d'écoute active en prison, et beaucoup de ceux qui y participent sont des jeunes, pour la plupart des étudiants en sciences sociales, en criminologie ou même en techniques policières », raconte M. Parent.

« Mais aussi, il y a des gens qui, à travers le bénévolat, développent leur passion », explique-t-il. Ils sont même nombreux, semble-t-il, à s'y être « trouvés ». En effet, le directeur du Centre d'action bénévole de Québec connaît plein de gens qui détenaient un emploi qui ne leur convenait pas, dans lequel ils ne pouvaient pas exploiter leur plein potentiel et, pire encore, être heureux. Or, grâce au bénévolat, ils ont non seulement comblé le besoin qu'ils avaient d'aider les autres, mais aussi ils ont pu exploiter à fond leurs propres compétences. Parfois, l'action bénévole leur a même apporté l'expérience dont ils avaient besoin pour faire le grand saut et changer de carrière. « Maintenant, grâce au bénévolat, ils peuvent aussi vivre de leur passion », s'exclame Charles-Henri Parent.

### Le bénévolat, c'est la santé

Plus on l'écoute parler, et plus Charles-Henri Parent nous convainc que l'action bénévole constitue un véritable antidote au mal de vivre de nombreuses personnes isolées par la vie, la vieillesse ou le rétrécissement de leur cercle social.

Mieux encore, il nous montre que le bénévolat rétablit l'équilibre vital de bien du monde. « Les gens qui s'engagent ont une meilleure qualité de vie, c'est démontré », affirme M. Parent. « Et puis, je vous l'assure, poursuit-il, quand on œuvre en milieu défavorisé, cela relativise beaucoup nos petits malheurs. »

Régulateur de l'estime de soi, le bénévolat permet ainsi de nous rendre utile tout en nous guérissant de certaines questions existentielles qui, parfois, nous pourrissent l'existence. Qui plus est, il donne aussi tout un sens à la vie collective... en échange de seulement quelques heures de notre temps. C'est pas mal, non ?



**« Les gens qui s'impliquent ont une meilleure qualité de vie. »**



Nos assiettes ne regorgent pas uniquement de nourriture : elles sont aussi pleines de croyances plus ou moins fondées en matière d'heure de repas, d'ordre d'ingestion des aliments et d'autres équilibres caloriques douteux... Oubliez tout ce que votre grand-mère, votre oncle ou votre meilleur ami vous a dit. Le temps est venu de remettre les pendules à l'heure

Par David Côté



## L'HEURE JUSTE dans vos assiettes

### Mythe n°1

**Ce qu'on mange en soirée nous fait plus engraisser, parce que le corps au repos entrepose plus facilement les graisses.**

#### Vérité :

« Si on mange des aliments gras en soirée, évidemment, comme l'organisme est au ralenti, il lui faudra plus de temps à les digérer, explique Judith Blucheau, nutritionniste. Il est faux de penser qu'on va engraisser davantage parce qu'on a mangé un aliment gras en soirée, plutôt qu'en après-midi, par exemple. Quand on prend du poids, c'est parce qu'on mange plus de calories qu'on en a besoin et qu'on ne dépense pas ces calories supplémentaires sous forme d'activité physique. Si ce qu'on mange en soirée n'est pas un ajout à notre apport quotidien en calories, on n'engraissera pas. Manger le soir n'a rien à voir avec la prise de poids. »

### Mythe n°2

**Il ne faut pas manger de fruits à la fin du repas, mais plutôt au début.**

#### Vérité :

« C'est une des croyances les plus répandues, et il existe toutes sortes de raisons évoquées pour manger les fruits au début du repas », raconte la spécialiste. « Parmi celles-ci, parce que ça permet à l'organisme de mieux absorber leurs vitamines et autres nutriments. C'est faux. Peu importe le moment auquel on mange des fruits, notre organisme est capable de tout absorber comme il le doit. » Notre estomac agit comme une sorte de mélangeur et, dans le processus de digestion, « le corps gère tout ça de manière exemplaire », nous assure-t-elle.

### Mythe n°3

**Il est préférable de souper le plus tard possible, afin d'éviter les fringales de fin de soirée qui nous font consommer des calories inutiles.**

#### Vérité :

« Le problème avec la nourriture en soirée, surtout devant la télévision, c'est qu'on mange souvent par habitude, sans même avoir faim. La solution, c'est donc de se poser la question avant d'ouvrir le sac de chips : est-ce que j'ai vraiment faim ? Et si c'est le cas, mieux vaut choisir autre chose de plus sain que des chips. Un bol de céréales avec du lait, un muffin maison avec du yogourt, des fruits frais... À la limite, le popcorn est plus nourrissant que les chips. » Encore faut-il éviter de le noyer dans le beurre fondu... »

**Le midi, pour éviter de s'endormir après le repas, mieux vaut éviter de trop consommer de glucides (pain, riz, pâtes).**

### Mythe n°4

**Il ne faut pas manger entre les repas, c'est ce qui fait le plus engraisser.**

#### Vérité :

Au contraire ! « Il faut manger environ aux quatre ou cinq heures », nous dit M<sup>me</sup> Blucheau. Et, pour éviter de se goinfrer aux repas, rien de mieux qu'une collation. Les collations nous empêchent effectivement d'exagérer la taille des portions prises aux repas. Par collation, on fait référence, bien sûr, à des aliments de qualité, nourrissants, et non pas à des produits bourrés de calories vides, comme le chocolat, les chips et autre camelote... Pour prévenir toute crise subite de fringale, ayez toujours sous la main des fruits secs, des noix, etc.

### Mythe n°5

**Il y a des repas où il faut manger plus que d'autres. Par exemple, il est préférable de manger beaucoup le matin et peu le midi.**

#### Vérité :

« Mieux vaut répartir également entre les repas tout ce qu'on mange, en tenant compte des collations, prévient la nutritionniste. Il n'est pas nécessaire de se gaver le matin, à moins que l'on prévoit faire un sport très exigeant dans les heures qui suivent. À ce moment-là, on adapte proportionnellement notre alimentation à la dépense calorique prévue. Ce qui est vrai, c'est qu'il faut vraiment bien manger le matin, mais sans exagérer toutefois. Et le midi, pour éviter de s'endormir après le repas, mieux vaut éviter de trop consommer de glucides (pain, riz, pâtes). On peut en manger, mais il faut éviter l'exagération. »

# LES ENNEMIS INVISIBLES

**Matériaux de construction à faible émission, biberons sans bisphénol A, produits ménagers écologiques: une simple mode? Apparemment pas, et c'est tant mieux. Pas seulement pour l'environnement, mais aussi pour notre santé. Peu à peu, on découvre de nouvelles menaces, invisibles, qui nous contaminent littéralement.**

Il n'y a pas que dans les mégapoles polluées à l'extrême que l'air risque de nous empoisonner. En fait, peu importe où nous vivons, nous devons nous méfier de notre environnement immédiat. Notre propre maison peut dissimuler une foule de produits néfastes pour la santé: les matériaux de construction et d'ameublement dégagent des vapeurs chimiques; les désodorisants d'intérieur polluent l'air; même les cosmétiques sont loin d'être inoffensifs. Vous en doutez? Aux fins de son documentaire *Homo toxicus*, la Québécoise Carole Poliquin a fait analyser son sang: il contenait environ 110 substances chimiques... tout un cocktail toxique! Mais pas de panique en la demeure: il faut avant tout agir. Pour nous guider, deux spécialistes nous disent quels sont les produits dangereux et nous donnent des trucs pour assainir notre logis.



## Attention aux matériaux

Rares sont les matériaux de construction ou d'ameublement sans effet sur la santé. Même le bois dégage, à très petite dose, du formaldéhyde, un composé organique cancérigène. Mais certains matériaux sont pires que d'autres, comme le PVC. « Ce vinyle, utilisé entre autres, dans les rideaux de douche, les stores vénitiens et le prélat, dégage des phtalates et serait lié à l'asthme et aux allergies, surtout chez les enfants », explique André Fauteux, éditeur du magazine *La Maison du 21<sup>e</sup> siècle*. Mieux vaut opter pour des rideaux de douche en tissu et des stores en bois, en bambou ou en aluminium.

Côté couvre-planchers, M. Fauteux suggère d'opter pour des matériaux durs, comme la céramique ou le bois. « Et si on veut vernir le bois soi-même, on utilisera un vernis polyuréthane, beaucoup moins nocif que le vernis acrylique ou cristal. » Le linoléum (à base d'huile de lin et de poudre de bois) ainsi que le liège sont aussi des options très intéressantes, car ces matériaux ne contiennent pas de colle qui libère du formaldéhyde, contrairement au plancher flottant (et aux panneaux de particules, très répandus dans nos maisons).

D'autres astuces saines: choisir des peintures sans COV (composés organiques volatils), qui libèrent des vapeurs chimiques, ainsi que des colles et des scellants à base d'eau. Gare également au bois traité fabriqué avant 2004, qui dégage de l'arsenic et du chrome, de puissants cancérigènes. Pour minimiser les émanations de ce matériau, Santé Canada conseille de le sceller tous les deux ans avec une teinture pénétrante.



## Les polluants du quotidien

La maison abrite plusieurs autres indésirables comme les phtalates, des plastifiants qu'on trouve autant dans les jouets et les emballages alimentaires que dans les solvants et les cosmétiques. Ces additifs sont notamment soupçonnés de diminuer la fertilité (voir encadré).

Au banc des accusés: les soi-disant purificateurs d'air que l'on branche ou que l'on vaporise. Plutôt que de rafraîchir l'air, ils le contaminent en libérant des COV et divers produits chimiques qui peuvent provoquer des crises d'asthme et augmenter le risque d'autres problèmes respiratoires. Quant aux chandelles parfumées et à l'encens, ils « émettent de fines particules toxiques, comme le bois qui brûle ». André Fauteux recommande plutôt d'utiliser des chandelles en cire d'abeille, plus chères, mais moins dommageables pour la santé.

D'ailleurs, l'éditeur de *La Maison du 21<sup>e</sup> siècle* ne saurait trop insister sur les dangers de la fumée et d'une mauvaise qualité de l'air. « Les gens vont s'inquiéter de toutes sortes de polluants dans leur maison, mais s'ils fument à l'intérieur ou ont un poêle à bois, c'est ça qui devrait être leur principale source de préoccupation », lance-t-il.

Cécile Gladel, journaliste spécialisée en environnement et en consommation responsable, ainsi qu'auteure du livre *Les pollutions invisibles*, nous met en garde contre les produits ménagers. « Certains sont extrêmement puissants. Et les signes sont là quand on les utilise: nos yeux piquent, notre gorge est irritée... Quand on voit une tête de mort sur une bouteille, il faut se méfier, non? » À l'instar de la Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL), M<sup>me</sup> Gladel recommande aussi d'éviter les agents de blanchiment.

En plus des polluants chimiques, nos maisons regorgent aussi de polluants biologiques et physiques. Les premiers comprennent la poussière, les acariens, mais aussi les moisissures. Pour empêcher ces dernières de proliférer, on contrôle l'humidité et on ventile bien sa maison. « La hotte de cuisine et le ventilateur de salle de bain sont utiles, mais le mieux, c'est d'avoir un échangeur d'air central, idéalement un ventilateur récupérateur de chaleur », souligne M. Fauteux. Quant aux deuxièmes, les polluants physiques, il s'agit des champs électromagnétiques (CEM) créés par les appareils électriques et électroniques qui pullulent dans notre foyer: micro-ondes, radios-réveils, télé, séchoir à cheveux, téléphone sans fil, cellulaire... Les études se contredisent quant à leurs effets sur la santé, mais certaines ont établi des liens entre CEM et leucémie. André Fauteux suggère de limiter le nombre d'appareils dans la maison et de se tenir au moins à six pieds de la télé et du micro-ondes.



## Est-ce grave, docteur?

Pas facile de savoir quels effets sur notre organisme a chacun de ces matériaux, produits ou substances. « Les scientifiques ont toujours de la difficulté à déterminer ce qui engendre un trouble X, car il n'y a jamais une seule cause. Les déclencheurs sont multiples: il y a tellement de polluants dans l'eau, l'air, la nourriture! On ne peut donc pas dire que telle substance CAUSE telle maladie, mais qu'elle augmente les risques qu'on en souffre », nuance André Fauteux.

Une chose est sûre: ces ennemis invisibles nous affectent. On les soupçonne de jouer un rôle dans les troubles du système nerveux, respiratoire, reproducteur et hormonal (ce qui touche souvent le développement et la fertilité). Certains seraient aussi liés au cancer. Vaut donc mieux prendre ses précautions.



## On fait quoi?

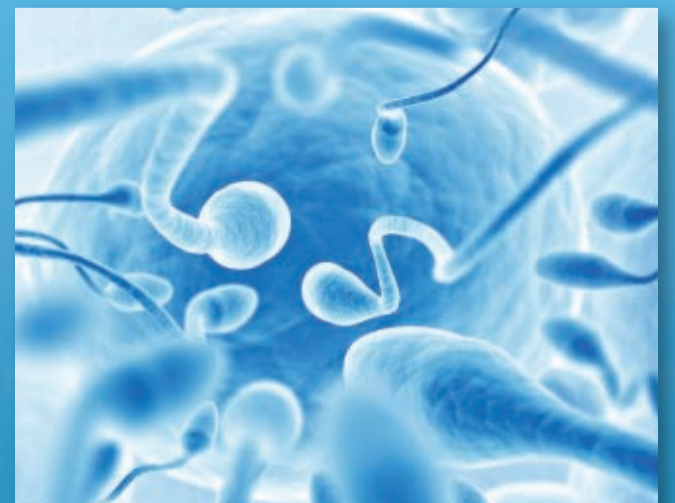
En plus des conseils donnés précédemment, quelques gestes simples vous permettront de minimiser l'impact des polluants invisibles. D'abord, allez-y mollo sur « l'ambiance de serre ». « Plus on garde notre intérieur humide et chaud, plus les matériaux libéreront des substances néfastes », souligne André Fauteux. Sans parler des moisissures...

Ensuite, aérez votre maison en ouvrant les fenêtres ou les portes au moins une fois par jour pendant deux ou trois minutes, même l'hiver, et baissez le thermostat. Ça fera sortir le méchant et, en plus, vous économiserez de l'électricité! Ayez aussi des plantes: elles font de bonnes alliées au moment d'assainir l'air.

Pour nettoyer, utilisez des produits bios ou, plus simple encore, du vinaigre et du bicarbonate de soude. « Quand je lis les étiquettes, je me demande toujours pourquoi on a besoin de mettre tout ça dans les produits d'entretien », lance Cécile Gladel. Dernières recommandations de la journaliste: prôner et pratiquer la simplicité, acheter moins et s'informer. « Les gens ne font pas assez attention à ce qu'ils font entrer dans leur maison. »

## MÂLES EN PÉRIL

Depuis quelques années, les effets des substances chimiques sur la santé se retrouvent sous la loupe des scientifiques... et, depuis quelque temps, sous l'objectif des documentaristes. En novembre dernier, les Français Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade ont ainsi présenté *Mâles en péril*, un documentaire-choc sur les plus récentes études en matière de substances chimiques et leurs effets sur la fertilité masculine.



Par David Côté

Le premier réflexe, c'est d'en faire le moins possible. Pourtant, si on souffre d'arthrite, l'activité physique devrait être au cœur de nos préoccupations, puisqu'il s'agit de la meilleure manière de diminuer son impact. Explications et conseils.



## L'exercice au secours de l'arthrite

Il existe plusieurs formes d'arthrite. Parmi les dizaines d'affections répertoriées, les deux plus connues sont l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde. L'arthrose touche généralement une articulation en particulier, souvent le genou ou la hanche, soit une articulation qui supporte une bonne partie de notre poids. La polyarthrite rhumatoïde, quant à elle, s'attaque à tout le corps.

« Mais il existe aussi d'autres formes d'arthrite qui peuvent toucher autant les enfants que les personnes âgées, ce qui fait que toute la population court le risque d'en faire », souligne Mélima Lamarche, kinésiologue.

Comme on ignore encore les causes précises de l'arthrite, il est donc difficile de la prévenir. Toutefois, on sait très bien que de bonnes habitudes de vie aident à en diminuer considérablement les effets. « Il faut évidemment bouger, le plus souvent possible, et aussi avoir l'alimentation la plus saine et la plus équilibrée qui soit. Mais on ne peut rien faire pour l'éviter à cent pour cent », admet la kinésiologue.

### L'importance du mouvement

Première conséquence de l'arthrite : la diminution de la mobilité. Les articulations perdent en souplesse, certains mouvements deviennent, par conséquent, plus douloureux ou simplement plus difficiles à faire. « C'est la principale raison pour laquelle les gens qui en souffrent arrêtent de bouger, explique M<sup>me</sup> Lamarche. Mais c'est un cercle vicieux, car moins on bouge et moins on sera mobile. »

Mais pourquoi les articulations répondent-elles si bien au mouvement ? La réponse est simple : le cartilage des articulations étant dépourvu de vaisseaux sanguins, il lui faut trouver les éléments nécessaires à sa bonne santé dans le liquide présent dans les articulations. Or, plus on bouge, plus on stimule le processus qui consiste à nourrir le cartilage.

Tout en suivant les conseils du médecin, il est essentiel de pratiquer certaines activités physiques qui aident à ralentir les effets néfastes de l'arthrite, et donc à améliorer considérablement notre qualité de vie.

Quelques bémols : « Il faut éviter les sauts et aussi les activités qui nécessitent des arrêts brusques, comme la course à pied, le basketball et les cours d'aérobic, précise la kinésiologue. Mais c'est sûr que si c'est fait de façon modérée, ce n'est pas si pire. Si on a un surplus de poids, on va privilégier des exercices en piscine, puisque c'est plus doux pour les articulations, et aussi parce que le milieu aquatique est apaisant. » On pense à l'aquaforme, à la natation ou au vélo en piscine qu'on n'offre pas encore partout, mais qui gagne en popularité.

Ce qui est sûr, même si l'arthrite est une maladie chronique dont on ne peut pas guérir, c'est qu'on peut faire de l'exercice physique pour éviter de trop en souffrir. Puisqu'on sait comment en freiner les effets, pourquoi se priverait-on d'une meilleure qualité de vie ?



Trois sortes d'exercices peuvent aider à soulager considérablement les maux causés par l'arthrite : les étirements, la musculation et le cardiovasculaire. Si nous pratiquons ces exercices

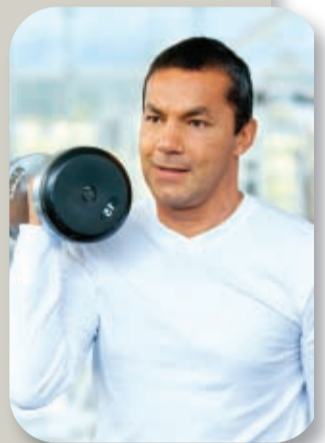
sur une base régulière, tout en restant à l'écoute de notre corps et de ses limites, ils nous permettent ainsi de continuer à vaquer à nos occupations habituelles.

**1 Les exercices d'étirement :** aussi appelés exercices d'amplitude, ils permettent de conserver ou d'améliorer la motricité et la souplesse. On en fait chaque jour pendant une quinzaine de minutes.

**2 Les exercices de musculation :** ils fortifient la masse musculaire, ce qui permet ainsi de mieux soutenir les articulations. Ils aident à éviter les blessures et améliorent la posture. On les fait 2 à 3 fois par semaine.

**3 Les exercices cardiovasculaires :** ils améliorent la forme physique et le bien-être en général et, comme ils aident également à contrôler le poids, ils diminuent le stress supporté par les articulations. On en fait environ 30 minutes par jour, si possible.

Autres sources : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) et [arthrite.ca](http://arthrite.ca)



Les chiffres avancés ont de quoi donner des frissons. En 50 ans, dans les pays industrialisés, le nombre et la qualité des spermatozoïdes ont diminué de moitié. Les cas de cancer des testicules ont doublé – la hausse atteint 400 % au Danemark! –, et les malformations génitales chez l'homme ont augmenté considérablement. Il y a lieu de s'inquiéter : si la tendance se maintient, c'est la capacité de l'espèce humaine à se

reproduire qui sera compromise! Déjà, en Europe, un couple sur huit utilise des méthodes de procréation assistée.

Parmi les substances chimiques soupçonnées de perturber l'appareil reproducteur masculin (et probablement féminin), figure le bisphénol A, un œstrogène synthétique utilisé dans certains plastiques (biberons, bouteilles). En 2008, il a été interdit au Canada, une première mondiale. Selon les études présentées dans *Mâles en péril*, les phtalates et les pesticides, dont le fameux DDT, agiraient eux aussi comme des perturbateurs

endocriniens, c'est-à-dire qu'ils affecteraient notre système hormonal.

Les animaux ne sont pas épargnés. Des populations de poissons se féminisent, tandis que des malformations sexuelles ou des cas de stérilité ont été observés chez des oiseaux, des alligators, des phoques et des grenouilles. Une étude a notamment examiné les effets sur les grenouilles des résidus de l'atrazine, un herbicide à l'usage fort répandu. Après avoir été exposés à des doses d'atrazine identiques à celles qu'on trouve dans l'environnement (considérées comme étant inoffensives), les têtards mâles sont devenus des grenouilles hermaphrodites : leurs testicules contenaient des œufs. Bref, sur terre comme dans l'eau, le masculin perd du terrain.

Les chercheurs interviewés dans le documentaire insistent sur le fait qu'il ne faut pas prendre ces études à la légère. Niels E. Skakkebaek, directeur de recherche à l'hôpital universitaire de Copenhague, ne mâche d'ailleurs pas ses mots. Il affirme que « les problèmes de l'appareil reproducteur masculin sont aujourd'hui potentiellement aussi graves que le réchauffement climatique ».

En attendant que les pouvoirs publics réagissent à cette menace de plus en plus inquiétante, nous sommes tous invités à réfléchir à ce que nous consommons...

### • Sites d'information

**La Maison du 21<sup>e</sup> siècle :** [www.maisonsaine.ca](http://www.maisonsaine.ca)  
(Vous pouvez demander un numéro gratuit du magazine sur le site ou en appelant au 1 800 217-0591)

Section du site de la SCHL « Votre santé et votre maison » : [www.cmhc-schl.gc.ca/fr/co/enlo/vosavoma/](http://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/co/enlo/vosavoma/)

### • Recettes de produits nettoyants maison

[www.greenpeace.org/canada](http://www.greenpeace.org/canada)  
(Allez à la section « À vous d'agir », puis sous l'onglet « Trucs et astuces »)

### • Guide pour une maison saine

**HUILES NATURELLES POUR LE BOIS :**

[ecoselection.com](http://ecoselection.com)  
[distributionlabelle.com](http://distributionlabelle.com)

**VERNIS POLYURÉTHANE**  
[omegacoatings.net](http://omegacoatings.net)

**TEINTURE À BOIS**  
[cbrproducts.com](http://cbrproducts.com) (teinture Broda)

**PANNEAUX D'ARMOIRE**  
[uniboard.com](http://uniboard.com) (panneau NuGreen)  
[kruger.com](http://kruger.com) (panneau de contreplaqué Multi-Core)

**INSPECTION DES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES**  
[em3e.com](http://em3e.com)



# LES MÉDICAMENTS

TOUTES LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS Par Denis Villeneuve, pharmacien

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

À la pharmacie, certaines questions reviennent souvent: le Tylenol<sup>MD</sup> fait-il dormir? Combien de temps puis-je garder mes médicaments? Crème ou lotion pour ma peau sèche? Voici les réponses à 10 questions fréquemment posées aux pharmaciens.

## 1. J'ai plusieurs bouteilles de médicaments ouvertes.

**Comment savoir si mes médicaments sont encore bons?**

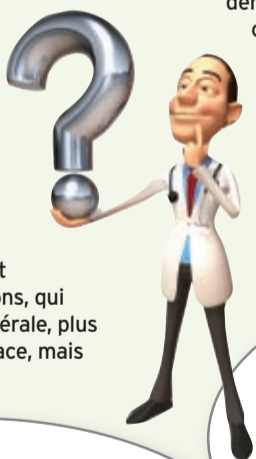
Une fois le contenant ouvert, on recommande de jeter la plupart des médicaments après une (1) année, même si la date de péremption du fabricant n'est pas atteinte. Comment faire pour vous en souvenir? Voici un truc: quand vous entamez un produit, inscrivez la date d'ouverture sur l'emballage. Ainsi, vous saurez toujours à quel moment jeter vos médicaments (d'ordonnance ou en vente libre), non pas en les mettant à la poubelle ou dans les toilettes, mais en les rapportant plutôt à votre pharmacie. Deux exceptions à cette règle: les gouttes ou onguents pour les yeux et les comprimés emballés séparément. Les premiers, en raison du haut risque de contamination, devraient être jetés un mois après le début de leur utilisation. Les deuxièmes, cependant, peuvent être utilisés jusqu'à la date de péremption du fabricant tant qu'ils restent dans leur emballage d'origine.

## 2. Est-ce que je peux donner un médicament contre le rhume et la grippe à mes jeunes enfants?

Non. Santé Canada a révisé l'efficacité de ces produits disponibles en vente libre et a conclu qu'ils ne conviennent pas aux enfants de moins de six ans. En fait, les risques liés à leur utilisation seraient même plus grands que leurs bienfaits. Que faire alors si votre enfant a le rhume ou la grippe? Comme il n'existe pas de produit pour guérir ces infections, parlez-en avec votre médecin ou avec votre pharmacien. Ils vous donneront des conseils pour soulager les symptômes de votre enfant et pour prévenir aussi la contamination des autres membres de la famille.

## 3. J'ai la peau sèche. Quel hydratant choisir: une lotion, une crème ou un onguent?

Aussi appelés «émollients», les produits hydratants se distinguent par la quantité de matière grasseuse (lipide) qu'ils contiennent: les lotions en ont moins, tandis que les crèmes et les onguents en comptent davantage. La quantité de gras déterminant la texture du produit, c'est ce qui explique pourquoi les onguents, qui en ont beaucoup, sont gras, tandis que les lotions, qui en ont moins, sont plus liquides. En règle générale, plus le produit est riche en lipide, plus il sera efficace, mais plus il sera difficile à appliquer.



## 4. La salle de bain est-elle un bon endroit pour conserver mes médicaments?

Non, l'humidité dégagée par la douche ou le bain peut les altérer. Il vaut mieux les mettre ailleurs, dans un endroit plutôt sec et frais, à l'abri de la lumière et, aussi, toujours hors de la portée des enfants.

## 5. Maintenant que mon cholestérol est bien maîtrisé, est-ce que je peux arrêter de prendre mon médicament?

Surtout pas! Votre cholestérol est bien maîtrisé, PARCE QUE vous prenez votre médicament. On ne guérit pas d'une maladie chronique comme le diabète, l'hypertension ou les troubles du cholestérol. Les médicaments servent alors à compenser une «défectuosité» de votre corps. Tant que vous les prenez, vos médicaments lui permettent de fonctionner «normalement». Mais si vous cessez de le faire, votre problème reviendra. N'arrêtez jamais de prendre un médicament sans en discuter avant avec votre pharmacien ou avec votre médecin.

## 6. Est-ce que c'est vrai que le Tylenol<sup>MD</sup> fait dormir?

Le Tylenol<sup>MD</sup> (acétaminophène) aide à soulager la fièvre et la douleur légère à modérée, mais il n'a aucune propriété qui cause le sommeil. Cette croyance vient du fait qu'une fois la douleur soulagée, certaines personnes trouvent plus facilement le sommeil.

## 7. Est-ce que je peux enlever mon timbre de nicotine pour fumer une cigarette?

Non. Lorsqu'on utilise des timbres de nicotine, celle-ci est absorbée par la peau où elle s'accumule. On dit de la peau qu'elle sert de «réservoir» à nicotine, avant que cette dernière ne passe ensuite graduellement dans la circulation sanguine. Si vous enlevez votre timbre pour fumer, votre peau continuera quand même à libérer de la nicotine dans votre sang. Vous risquez alors une surdose de nicotine. Quand on décide d'arrêter de fumer et d'utiliser des timbres de nicotine, il faut aussi être prêt à ne plus fumer pendant le traitement.

## 8. Le peroxyde est-t-il un bon choix pour désinfecter les plaies?

Contrairement à la croyance populaire, le peroxyde d'hydrogène n'a aucune propriété antiseptique. Son seul avantage est de créer un effet moussant qui, parfois, peut aider à déloger la saleté incrustée dans une plaie. Qu'est-ce qu'on doit utiliser alors pour désinfecter les petits bobos de la vie quotidienne? De l'eau et un savon doux font très bien l'affaire. La chlorhexidine est aussi un excellent choix. Vendue sous forme liquide ou en savon, elle sert à nettoyer les plaies. Elle aide aussi à tuer les bactéries qui pourraient s'y être infiltrées ou à prévenir leur prolifération. Qui plus est, contrairement à l'alcool à friction, elle ne cause pas de sensation de brûlure. Attention: la chlorhexidine doit être utilisée seulement pour les plaies superficielles de la peau. Ne l'utilisez jamais pour nettoyer une plaie près des yeux, ni dans la bouche, le nez ou les oreilles.

## 9. Les produits contre la grippe de type «jour/nuit» sont-ils une bonne option pour soulager mes symptômes de rhume?

Oui, ces produits combinent des ingrédients qui soulagent les symptômes courants du rhume sans causer de somnolence dans le comprimé pour «le jour» (p. ex. : un analgésique et un décongestionnant) et l'ajout d'un ingrédient qui cause de la somnolence dans le comprimé du «soir» (généralement un antihistaminique). Si le secret de l'efficacité de ces produits réside dans la combinaison de ces ingrédients, vous devez toutefois vous assurer, auprès de votre pharmacien ou de votre médecin, que chacun d'eux vous convient avant de les utiliser. Pour ne pas risquer un surdosage accidentel, évitez aussi de prendre d'autres types de médicaments pour soulager vos symptômes.

## 10. Les antiacides liquides sont-ils plus efficaces que les antiacides en comprimés?

Les deux types d'antiacides sont également efficaces. Leur différence réside plutôt dans la façon de les utiliser: sous forme liquide, tout ce que vous avez à faire, c'est de mesurer la bonne quantité et de la boire. Les comprimés solides, quant à eux, ne nécessitent aucun instrument de mesure. Par contre, ils doivent être mâchés soigneusement et certaines personnes n'aiment pas leur texture en bouche. Le choix de la forme liquide ou solide relève donc simplement de vos préférences personnelles.

Est-ce que je peux donner un médicament contre le rhume et la grippe à mes jeunes enfants?

J'ai plusieurs bouteilles de médicaments ouvertes. Comment savoir s'ils sont encore bons?

La salle de bain est-elle un bon endroit pour conserver mes médicaments?





## QUAND TROP, C'EST BEAUCOUP TROP



**Inscrire ses enfants à des activités et ainsi favoriser leur développement, c'est bien. Mais surcharger leur horaire et les pousser à l'extrême, au-delà de leurs propres goûts et envies, c'est trop. Parfois, c'est même grave.**

Certains parents imposent à leurs marmots, en dehors de l'école ou de la garderie, toute une série d'activités qui ne leur laissent aucun moment de détente ou d'inactivité.

Inciter nos enfants à la découverte, leur inculquer le sens de la discipline et la curiosité nécessaire au bonheur, est un objectif que tout parent partage. Cependant, les moyens pour y arriver peuvent varier beaucoup.

« Il y a des parents qui veulent en quelque sorte réaliser leurs propres rêves à travers leurs enfants », rappelle le psychologue André Rouleau, citant l'exemple classique du père, lui-même joueur de hockey, dont le fils ou la fille, plein de talents, sera poussé à l'excès dans une passion qui n'est pas nécessairement la sienne.

« Les enfants vont parfois dire qu'ils aiment ça, même si ce

n'est pas le cas, parce qu'au fond, ce sont leurs parents qu'ils aiment et à qui ils veulent faire plaisir. » Ils ne veulent surtout pas les décevoir.

### De graves conséquences

Dans le quotidien montréalais *La Presse*, un reportage présentait récemment le programme de certains CPE qui donnent dans la sur-stimulation des enfants, avec la bénédiction de parents gonflés d'orgueil d'avoir un enfant qui, à trois ans, sait déjà compter jusqu'à cent.

Dopés à la performance, ces enfants sont loin d'être en train de se bâtir un avenir aussi doré qu'on peut l'imaginer. Le chroniqueur et blogueur du même quotidien, Patrick Lagacé, rapportait d'ailleurs que certains ados se brisent en arrivant au secondaire. Trop poussés, fatigués qu'on exige

Sous prétexte qu'ils sont « des éponges », il ne faudrait pas prendre les enfants pour des cruches, bons à être remplis, jusqu'au bord.



autant d'eux, ils cassent. Dépression. *Burnout*.

Qu'il s'agisse d'école, de sport ou des deux, les conséquences d'une telle situation sont loin d'être réjouissantes. « Le problème avec des enfants qui vivent cela, explique André Rouleau, c'est que plus tard, ils auront l'impression qu'on leur a volé leur enfance. Sinon, on voit souvent des jeunes qui, à l'adolescence, se braquent. Ils ne veulent plus rien savoir, parce qu'ils se rendent compte que cette participation excessive dans une activité ou une autre ne leur correspond pas. Leur réaction risque alors d'être catégorique, parce qu'ils souhaiteront retrouver leur personnalité. »

Comme parent, on récolte alors exactement l'inverse de ce qu'on espérait. Ou pire encore, dans certains cas.

« Parce qu'il arrive aussi que le jeune va lutter contre ses parents sans parvenir à trouver sa propre personnalité, explique le psy. Oui, il y a la délinquance qui est une probabilité, mais aussi, on verra souvent une grande passivité. Cela peut aller jusqu'à quitter l'école, juste pour se braquer totalement contre tout ce que les parents imposent. »

D'autres se soumettront plus docilement, adopteront une personnalité qui n'est pas la leur pour faire plaisir à leurs parents. Mais ils se transformeront ainsi en petite bombe existentielle à retardement. « Soudain, ils vont se rendre compte qu'ils ne sont pas eux-mêmes et ils pourront alors faire une crise d'adolescence... mais à 40 ans ! »

### La bonne mesure

Avant d'imposer à son enfant une foule d'activités, il faut donc d'abord prendre un certain recul, l'observer pour découvrir ce qui l'intéresse vraiment et, surtout, penser à lui assurer un certain équilibre.

Pour y parvenir, il faut aussi lui laisser du temps : pour qu'il joue, pour qu'il se développe, pour qu'il pratique des activités apparemment inutiles, mais indispensables à l'éclosion de son imaginaire, de sa personnalité, de ses amitiés. Du temps à perdre également, du temps pour être un enfant, tout simplement.

Une telle approche n'exclut pas pour autant la pratique assidue d'un sport ou d'une activité ni même la possibilité de faire partie de l'élite. Mais attention aux signes avant-coureurs du déséquilibre : « Si quelque chose cloche, c'est souvent à l'école qu'on va pouvoir le déceler, dans les notes ou dans le comportement », indique M. Renaud.

Être parent, c'est garder l'œil ouvert et prêter oreille aux rêves de ses enfants, et non à ceux qu'on voudrait pour eux..

### FACE AU CANCER, VOUS N'ÊTES PAS SEUL !

Qu'il s'agisse d'information sur la maladie et les traitements, de soutien affectif ou d'accompagnement, les infirmières de **CONSTRUIRE en santé** sont à votre écoute pour vous aider. Elles travaillent en étroite collaboration avec les professionnels des Services de santé physique et des Services d'aide de **CONSTRUIRE en santé** et peuvent compter sur l'expertise reconnue de la Société canadienne du cancer ainsi que sur sa gamme étendue de services alliant la prévention, l'information, l'écoute et l'entraide.

Pour en savoir davantage sur ce service de **CONSTRUIRE en santé**, composez le 1 800 807-2433.



# CONSTRUIRE en santé, **BONJOUR!**

## LES SERVICES DE SANTÉ PHYSIQUE

**Au bout du fil, aux Services de santé physique, infirmières, nutritionnistes et kinésiologues se tiennent prêtes pour répondre à vos questions. Surtout, elles sont disposées à vous appuyer dans vos démarches, si vous désirez modifier vos habitudes de vie. Quand on se décide à perdre du poids ou à écraser pour de bon, l'aide n'est jamais de trop.**

Beaucoup tentent le coup tout seuls, sans soutien. Arrêter de fumer, se mettre au régime, c'est loin d'être évident. Si certains tiennent bon, la plupart se découragent et lâchent prise, retrouvant leurs vieilles habitudes en moins de temps qu'il ne leur en faudrait pour communiquer avec le Service de santé physique de CONSTRUIRE en santé ou, plutôt, avec le Service de première ligne, qui les mettra en contact avec les infirmières du Service de santé physique.

Assurés, conjoints, adolescents : pratiquement toute la famille peut profiter de l'expertise de l'équipe d'infirmières, qui travaille en collaboration avec des nutritionnistes et des kinésiologues. Les services offerts vont du suivi postopératoire aux précisions sur la médication, en passant par les consultations — fort populaires — offertes à ceux qui cherchent à modifier leurs habitudes de vie.

### Écraser et maigrir

« En début d'année, dans le temps des résolutions, on reçoit énormément d'appels de gens qui veulent arrêter de

fumer, note Myriam Poirier, infirmière et coordonnatrice du Service de santé physique. Mais on constate aussi que de façon générale, tout au long de l'année, les lois et les campagnes de promotion antitabac font leur effet. » Pour aider le futur ex-fumeur dans sa démarche, l'infirmière lui transmet de la documentation et l'informe des différentes options. « Si la personne est indécise sur la méthode à employer, on l'oriente en lui expliquant les différentes méthodes qui existent, comme le traitement au laser, les timbres, les bonbons. On peut aussi la diriger vers son médecin, son pharmacien ou un Centre d'abandon du tabagisme pour qu'elle se fasse prescrire des timbres. » Ensuite, si la personne le désire, l'infirmière assure un suivi téléphonique. Une forme d'accompagnement psychologique plus que bienvenue, quand on sait que la démarche demande beaucoup de force intérieure. « C'est très utile pour maintenir la motivation. On s'assure que la personne tient le coup, on la rassure sur les symptômes qu'elle ressent et on l'aide à les combattre. S'il y a rechute, on l'encourage à réessayer. »

Les demandes d'aide pour perdre du poids font aussi l'objet de nombreux appels. Dans ces cas-là, l'infirmière met la personne en contact avec une nutritionniste. Les consultations s'effectuent uniquement par téléphone, au

gré des besoins. « La nutritionniste fera une évaluation du bilan nutritionnel, enverra de la documentation et fournira des conseils sur les aliments à éliminer, à privilégier, sur les modifications à apporter. Parallèlement, une infirmière offrira du soutien », précise M<sup>me</sup> Poirier.

Un éventail d'autres services sont offerts également par le Service de santé physique. Les gens qui ont besoin des conseils d'un spécialiste en activité physique peuvent discuter avec un kinésiologue. Ceux qui sont atteints d'une maladie et qui doivent modifier leurs habitudes de vie en conséquence peuvent bénéficier des conseils, des précisions et des encouragements d'une infirmière. Même les personnes qui ont été opérées ou hospitalisées peuvent être soutenues. « Dans ce cas, l'infirmière devient un agent de liaison entre ressources publiques et ressources privées. Par exemple, on pourra aider quelqu'un qui vient de se faire opérer dans le genou à trouver un physiothérapeute, en plus de répondre à ses questions sur son état de santé ou sur les services couverts par son assurance », explique M<sup>me</sup> Poirier.

Peu importe la raison de l'appel, un coup de pouce, une réponse, une tape dans le dos, un mot reconfortant : ça ne se refuse pas !

## AVIS

à ceux qui seraient tentés d'appeler les Services de santé physique lorsqu'ils ne se sentent pas bien : ce n'est pas un substitut de la ligne Info-santé du ministère de la Santé et des Services sociaux. « On peut répondre à des questions ponctuelles provenant de gens qui ont déjà utilisé le Service, par exemple, s'ils voient leur état de santé se détériorer ou s'ils veulent être rassurés sur un symptôme. Mais on ne fait pas de dédoublement avec la ligne Info-santé », précise Myriam Poirier.



Pour communiquer avec le Service de première ligne, qui vous mettra en contact avec les Services de santé physique, composez le :

# 1 800 807-2433

Jour et nuit - Sept jours par semaine

## CRISE DE FOI



# Ça va faire, la fumée tertiaire!

Bon, commençons par le commencement : je ne fume pas. Je trouve que ça pue, que c'est une plaie dans les lieux publics et en plus, quand tu fumes, tu

cherches ton souffle et tu tousses comme un dératé (?).

Vous devinez que j'ai applaudi quand on a aboli le droit de fumer dans les bars et dans les restaurants. (J'avoue qu'on y découvre maintenant de nouvelles odeurs pas toujours plus intéressantes que celle du tabac, mais ça, c'est une autre histoire...) J'ai aussi approuvé toutes les campagnes de publicité sur la fumée secondaire, parce qu'en plus d'être une affaire de santé, j'ai toujours pensé que c'était aussi une affaire de civisme.

Mais là, avec la fumée « tertiaire », la nouvelle trouvaille des chercheurs, pour ne pas dire le futur dada des campagnes anti-tabac, je décroche!

La fumée tertiaire, c'est le nom qu'on donne aux résidus laissés par la fumée de cigarette dans les vêtements, les cheveux, le divan, les sièges de l'auto... bref, tout ce que vous pouvez imaginer qui peut se mettre à puer quand on fume juste à côté! La trouvaille, c'est qu'on nous dit que cette fumée tertiaire serait elle aussi particulièrement nocive.

Et moi, je me demande : est-ce qu'on serait pas en train de devenir complètement fou avec la cigarette? Est-ce qu'on ne

serait pas en train de faire des fumeurs de vrais pestiférés? Des agents imbibés de toutes sortes de produits toxiques? De faire d'eux des citoyens de deuxième classe qu'il vaudrait mieux éviter... à défaut de ne pas pouvoir encore les enfermer?

On nous sert bien de la viande qui provient d'animaux bourrés aux antibiotiques. L'air de nos villes est bien souvent irrespirable. On laisse bien des usines déverser leurs cochonneries dans le ciel. On brûle bien nos déchets à ciel ouvert ou on les enterre pas trop loin de la nappe phréatique. L'eau potable se fait de plus en plus rare, nos maisons sont parfois construites avec des matériaux toxiques et, si je me fie au dossier que vous pouvez lire dans ce numéro, même nos appareils domestiques seraient de dangereux ennemis... Y a-t-il quelqu'un qui s'en indigne?

Pas autant qu'avec les fumeurs, il me semble. Et pourtant, je pense qu'il y a aussi matière à s'inquiéter!

Alors on se calme un peu les nerfs. On continue les campagnes antitabac, c'est sûr, en insistant sur le message : la fumée, c'est mauvais pour la santé, c'est la principale cause de cancer du poumon. Quand tu fumes, tu tousses comme un dératé (?), et ça pue, c'est vrai. Mais avant qu'on ait fait le ménage de nos villes, qu'on roule tous en voiture électrique et que nos maisons soient devenues des endroits parfaitement purs, qu'on laisse aussi un peu les fumeurs en paix. À tout le moins, qu'on les laisse encore nous approcher, quand ils viennent de se brosser les dents.

## 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 :

### PRÉSIDENT

Gilles Lemire, directeur des Avantages sociaux, CCQ.

### RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS

Jocelyne Roy, directrice des Communications, CCQ.

### SECRÉTAIRE

Annie Bordeleau, CCQ.

### REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Pierre Dion (AECQ), François Morin (ACQ), Paul-André Reinhardt (APCHQ), René Turmel (ACRGTO), Alain Paradis (CMEQ).

### REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Francine Legault et Denis Perreault (Conseil provincial du Québec des métiers de la construction - International), Martin Ouellet (CSD-Construction), Yves Côté (CSN-Construction), Gérald Castilloux et Robert Paul (FTQ-Construction).

### 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.ccq.org](http://www.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 mots relatifs aux personnes désignent aussi bien les hommes que les femmes.