

Les pieds dans les plats
**LES ADDITIFS
ALIMENTAIRES**

On aura tout vu !
**« J'AI EU LA
COVID-19 »**

Être parent
**PEUT-ON
MENTIR À
SON ENFANT ?**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Pour une industrie **en santé**

Volume 20 | Numéro 2 | **PRINTEMPS 2021**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction



Se reconnecter avec ses valeurs

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ 2

SAVIEZ-VOUS QUE... ?! 2

LES PIEDS DANS LES PLATS 3

Sécuritaires, les additifs
alimentaires ?

ON AURA TOUT VU! 4

« J'ai eu la COVID-19 »

BIEN DANS SA TÊTE 6

Hypocondrie : quand la santé
rend malade

1, 2, 3, BOUGEZ! 7

Cessez de remettre
l'entraînement à demain !

ÊTRE PARENT 8

Peut-on mentir
à son enfant ?

LES FINS MAUX DE BOB 8

Les associations patronales et syndicales de l'industrie de la construction du Québec déterminent le règlement encadrant les avantages sociaux.

Associations et corporations



Syndicats



Mot du Comité

Nous traversons actuellement une période incertaine, où il y a plus de questions que de réponses. Quand réussirons-nous à vaincre ce virus ? Est-ce que l'économie tiendra le coup ? Et nous, dans tout ça ? Devant autant d'incertitudes, il est normal de partir en quête de vérité, de se questionner, de vouloir à tout le moins se reconnecter à ses propres valeurs. C'est d'ailleurs le fil conducteur de ce numéro.

Le dossier principal regroupe quelques témoignages de personnes qui ont eu la COVID-19 et qui, plusieurs semaines, voire des mois plus tard, éprouvent encore des symptômes. Un dossier qui rappelle que derrière les chiffres et les statistiques, il y a des humains. La pandémie est également un dur temps pour les hypocondriaques. En effet, la COVID-19 a ajouté une couche d'anxiété à leur quotidien. La chronique « Bien dans sa tête » nous en apprend plus sur cette maladie, qui touche jusqu'à 13 % de la population et qui est loin d'être imaginaire...

Les parents seront sans doute intéressés par l'article « Être parent », qui s'interroge quant à la possibilité de mentir à son enfant en bonne conscience. Depuis le début de la pandémie, plusieurs se demandent s'ils doivent toujours dire la vérité à leur jeune enfant ou s'ils peuvent taire quelques informations qui pourraient engendrer de l'anxiété.

Question nutrition, nous faisons le point sur les additifs alimentaires : en quoi sont-ils utiles ? Pourquoi certains sont-ils controversés ? Finalement, un spécialiste de l'entraînement déboulonne tous nos prétextes pour ne pas bouger. Si le manque de temps, la fatigue ou la douleur comptent parmi les raisons qui vous empêchent d'enfiler vos chaussures de sport, courez lire la chronique « 1, 2, 3, bougez ! ».

Bonne saison printanière !

Le Comité



Pour une industrie en santé

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

LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

PRÉSIDENTE

Nathalie Fréchette, directrice des avantages sociaux à la CCQ

COLLABORATEURS

Valérie Belzile, chargée de programme à la CCQ
Myriam Francœur, secrétaire de programme à la CCQ
Robert-Claude Miron, directeur des affaires publiques et des communications à la CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Dominic Robert – AECQ
Marie-Claude Tremblay – APCHQ
René Turmel – ACRGTQ
Amina Arbia – ACQ
Andréanne Robitaille – ACQ

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier – CSN-Construction
Stéphane Payette – FTQ-Construction
Carl Dufour – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQMC

RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi que Caroline Guy, conseillère en relations publiques à la CCQ, Julie-Audrey Beaudoin, conseillère à l'assurance maladie à la CCQ, et Évelyne Giard, conseillère aux avantages sociaux à la CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative
© Images : stock.adobe.com

RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi que Féminin pluriel

Pour une industrie en santé est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Chabanel, Montréal (Québec) H2N 0C5.

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

Saviez-vous que...



Amélie Cournoyer, journaliste



NOTRE ALIMENTATION PENDANT LE CONFINEMENT

Les spécialistes de la santé craignaient que le confinement empire nos habitudes alimentaires. Or, au Québec, c'est plutôt le contraire qui s'est produit, selon une étude menée par le centre NUTRISS de l'Université Laval. La qualité de l'alimentation s'est tout particulièrement améliorée dans certains groupes de la population, dont les gens atteints d'obésité, les personnes de 18 à 29 ans et les individus ayant un niveau de scolarité moins élevé. Ces progrès seraient entre autres attribuables à une baisse importante des repas pris au restaurant pendant le confinement. (Source : ledevoir.com.)

NOS ANIMAUX DOMESTIQUES ET LA COVID-19

Que les propriétaires de chats et de chiens se rassurent ! Il y a beaucoup de questions sans réponse au sujet de la COVID-19 et de sa transmission. Or, l'Organisation mondiale de la santé animale, qui recense tous les cas d'animaux infectés sur la planète depuis le début de la pandémie, affirme qu'il n'y a pas de raisons de craindre nos animaux de compagnie. À ce jour, seulement quelques dizaines de chats et de chiens ont été contaminés par leurs propriétaires. Ces bêtes ont présenté peu ou pas de symptômes, et aucune n'aurait transmis le virus à un humain en retour. (Source : lactualite.com.)

COMPENSER UNE JOURNÉE SÉDENTAIRE

En période de confinement ou non, il arrive à tout le monde d'avoir des journées moins actives. Par contre, on le sait, l'activité physique est essentielle à une bonne santé. Des scientifiques ont donc calculé le temps d'exercice et l'intensité nécessaires pour compenser une journée passée en position assise. Selon les résultats de leur étude, publiée dans le *British Journal of Sports Medicine*, de 30 à 40 minutes d'activité physique modérée (ex. : marche rapide, danse, jardinage) à intense (ex. : course à pied, natation, vélo) permettent d'atténuer les effets néfastes d'une journée sédentaire sur la santé. (Source : sciencesetavenir.fr.)



L'ADOLESCENCE JUSQU'À 24 ANS

Mauvaise nouvelle pour les parents qui pensaient retrouver le calme de leur maison quand leur enfant atteindrait la majorité : l'adolescence s'étirerait désormais jusqu'à 24 ans ! Dans un article publié par *The Lancet Child & Adolescent Health*, une équipe de recherche souligne l'importance de revoir la définition de l'adolescence pour qu'elle colle mieux à notre réalité. Selon les spécialistes, l'adolescence commence à la puberté et celle-ci est plus précoce dans pratiquement toutes les populations du monde. Il faut également tenir compte de la transition vers l'âge adulte, qui est reportée dans les sociétés où les jeunes étudient plus longtemps. Pour ces raisons, l'adolescence devrait désormais être vue comme une période s'étendant de 10 à 24 ans. (Source : futura-sciences.com.)



DOIT-ON CRAINDRE LE MERCURE DANS LE POISSON ?

En 1950, au Japon, une dizaine de décès étaient survenus dans une ville côtière où l'on comptait également environ 3 000 malades. Ceux-ci avaient tous été liés à la consommation de poissons contaminés au mercure à cause des déversements d'une des plus grandes usines de produits chimiques au pays. Cette crainte est-elle toujours justifiée aujourd'hui, au Québec ? Il faut savoir que les concentrations de mercure dans la chair des poissons nippons étaient de 1 000 à 10 000 fois plus élevées que ce qui est normalement mesuré. Il faut aussi savoir que la concentration de mercure dans les poissons vendus dans les épiceries canadiennes est réglementée. Santé Canada recommande tout de même de limiter à 150 g par semaine la consommation de poissons prédateurs (ex. : le requin, l'espadon). Ces espèces ont des teneurs en mercure plus élevées que celles de leurs proies (ex. : le saumon, la morue). (Source : sciencepresse.qc.ca.)





Sécuritaires, LES ADDITIFS ALIMENTAIRES ?

En consultant la liste des ingrédients des produits alimentaires, il n'est pas rare de tomber sur des mots ayant une appellation complexe et plutôt difficile à déchiffrer. Il s'agit souvent d'additifs alimentaires. Lisez ce qui suit, pour mieux comprendre ce que vous mangez.

Selon Santé Canada, les additifs alimentaires représentent toute substance ajoutée à un aliment pour rehausser son goût, améliorer son apparence, conserver sa valeur nutritive, prolonger son temps de conservation ou faciliter son entreposage. Ils plaisent beaucoup à l'industrie alimentaire, car ils sont peu coûteux, polyvalents et plutôt utiles dans la confection de produits.

Cela dit, leur utilisation n'avantage pas que les entreprises. Les consommateurs et les consommatrices aussi bénéficient de la présence de certains additifs dans les aliments, puisqu'ils en conservent la qualité nutritive et y empêchent la formation ainsi que le développement de micro-organismes indésirables.

Les différents rôles des additifs alimentaires

Il existe plusieurs familles d'additifs alimentaires, chacune exerçant des fonctions différentes sur les aliments. Parmi ces familles, on compte entre autres :

LES COLORANTS

Ils améliorent la couleur des aliments pour les rendre plus appétissants.

Ex. : colorants naturels et artificiels.

LES AGENTS ANTIAGGLOMÉRANTS

Ils assurent la fluidité des préparations contenant des ingrédients granuleux.

Ex. : carbonate de magnésium.

LES AGENTS DE CONSERVATION

Ils protègent contre le brunissement, freinent la croissance de bactéries et de moisissures, ou prolongent la vie des aliments.

Ex. : acide ascorbique, acide citrique, nitrites, sulfites.

LES AGENTS MODIFICATEURS DE TEXTURE

Ils améliorent la texture des aliments pour obtenir une consistance précise.

Ex. : amidon, gélatine, gomme de guar, carraghénine.

LES ENZYMES

Ils produisent des réactions chimiques nécessaires au traitement ou au conditionnement d'aliments, pour la préparation de certains fromages, par exemple.

Ex. : présure.

LES ÉDULCORANTS

Ils sucrant les aliments sans en augmenter le contenu énergétique.

Ex. : aspartame, sucralose, acésulfame-potassium.

Certains sont naturels, tels que les colorants extraits de légumes ou d'épices, ou alors obtenus en modifiant des substances naturelles, comme l'amidon provenant de grains de céréales. D'autres sont synthétiques, c'est-à-dire qu'ils imitent des substances présentes dans la nature, comme l'acide ascorbique, ou artificiels, comme certains édulcorants.

Certains sont plus controversés que d'autres...

Au Canada, environ 450 additifs alimentaires sont permis, chacun d'eux ayant fait l'objet d'examen rigoureux en ce qui a trait à son innocuité avant d'être autorisé et étant aussitôt soumis à d'autres contrôles sévères si un doute est soulevé quant à son usage. L'utilisation des additifs alimentaires est donc sécuritaire.

Certains aliments sains et nutritifs incluent des additifs alimentaires dans leur liste d'ingrédients. Par exemple, il n'est pas rare de voir des conserves de légumineuses inclure de l'acide citrique pour prolonger leur temps de conservation et des pains de grains entiers tranchés préparés avec du propionate de calcium pour empêcher le développement de moisissures.

Par contre, il existe des produits qui comptent un nombre impressionnant d'additifs. On les reconnaît par leur longue liste d'ingrédients aux noms compliqués. Les aliments hautement transformés et les mets préparés du commerce en sont de bons exemples : une seule pizza surgelée peut contenir plus de 30 additifs alimentaires. Ces produits devraient donc être consommés avec modération. D'autres additifs, comme les nitrites, que l'on trouve principalement dans les charcuteries, présentent quant à eux un fort potentiel cancérigène. Il est préférable de réduire leur consommation au minimum.

Comment en réduire la consommation ?

La meilleure façon de réduire la présence d'additifs alimentaires dans votre assiette est sans aucun doute de cuisiner plus souvent. Choisissez une abondance d'aliments de base, frais et minimalement transformés pour préparer vos repas. En préférant des aliments entiers présentant une liste d'ingrédients simple et courte, vous privilégiez des produits sains et nutritifs pouvant avoir une bonne influence sur votre santé.

À noter

Les ingrédients courants (ex. : le sel, le sucre et la fécule), les nutriments (ex. : les vitamines, les minéraux et les acides aminés) ainsi que les assaisonnements (ex. : les herbes et les épices) ne sont pas considérés comme des additifs alimentaires.



ADDITIFS ALIMENTAIRES ! ADDITIFS ALIMENTAIRES ! ADDITIFS ALIMENTAIRES ! ADDITIFS ALIMENTAIRES ! ADDITIFS ALIMENTAIRES !



Témoignages

D'un individu à l'autre, la COVID-19 se vit différemment : alors que certains en décèdent, d'autres n'en éprouvent aucun symptôme. Entre ceux-ci se trouvent des gens de tous les âges qui en ont souffert et qui ont parfois eu du mal à reprendre leur vie normale.

Que l'on se rassure : les mesures sanitaires, comme le port du couvre-visage, le lavage des mains et la distanciation physique, réduisent significativement les risques de contracter la maladie à coronavirus. Mais en dépit de nos efforts individuels et collectifs, le virus a malgré tout réussi à infecter un nombre considérable de gens en une année. Les personnes âgées ainsi que celles qui souffrent de maladies chroniques ou qui ont un système immunitaire affaibli sont généralement les plus sévèrement atteintes. Le reste de la population s'en sort généralement avec de légers symptômes, comme un peu de fièvre ou de la fatigue. Quant aux enfants, ce sont ceux qui s'en tirent le mieux, le plus souvent avec peu ou pas de symptômes.

Cela dit, il ne faut pas oublier que certains adultes en bonne santé qui contractent le virus s'en sortent moins bien... Afin de rappeler l'importance de poursuivre la prévention et de respecter les consignes gouvernementales jusqu'à ce qu'on atteigne l'immunité collective (ça s'en vient !), voici l'histoire de trois personnes qui ont vécu la COVID-19 plus durement que la vaste majorité.

J'AI EU LA COVID-19

FRANCIS ISABEL

Un retour de voyage éprouvant

Il y a un peu plus de 10 ans, Francis Isabel a combattu la grippe H1N1. Après cet épisode, le jeune Sherbrookoise de 26 ans est demeuré en bonne santé durant une dizaine d'années, mis à part quelques rhumes ici et là, et son asthme, contrôlé au besoin par médication. Rien d'alarmant, quoi ! Malgré sa dépendance à la cigarette, Francis considère qu'il a un mode de vie sain. « Je m'alimente très bien et je suis actif, surtout l'été, où je pratique plusieurs sports de plein air », précise-t-il. Bref, rien ne laissait présager ce qui allait lui arriver en mars 2020, à son retour d'un voyage à Puerto Vallarta, au Mexique.

En direction de Montréal, beaucoup de voyageurs toussent sans arrêt dans l'avion plein à craquer. Francis enfle donc un masque et s'isole le plus possible avec une couverture dans l'espoir de se protéger. Mais il est déjà trop tard. À sa sortie de l'aéroport, une fatigue extrême s'empare de lui, un signe indiquant que la période d'incubation du virus était entamée bien avant son vol de retour.

J'étais exténué

Les jours qui suivent plongent Francis dans la peur. Il raconte : « La quatrième journée après mon arrivée, je peinais à respirer à mon lever. Pendant de longues heures, j'ai cherché mon air, avant de finalement retrouver un souffle plus normal. Le même scénario s'est reproduit le lendemain. Je paniquais ! » Pendant une semaine, il fait de la fièvre accompagnée de maux de tête d'une intensité jamais ressentie auparavant. « J'étais exténué », se rappelle-t-il. Son état s'améliore ensuite peu à peu, mais il perd une partie de son sens de l'odorat et du goût pendant environ trois mois.

Francis s'est-il remis complètement de la maladie ? Malheureusement, non. Il éprouve maintenant des maux de tête fréquents, en plus de ressentir une plus grande fatigue au quotidien, mais il garde espoir que son état reviendra un jour à la normale.

SARAH JANVIER

Isolée durant cinq semaines

Début septembre 2020 : Sarah Janvier présente des symptômes de sinusite. Elle n'en fait pas de cas, puisqu'elle est habituée à traiter ce genre d'infection. Quatre jours plus tard, la femme de 27 ans ressent frissons et maux de tête : elle combat une fièvre élevée, qui s'accompagne de maux de gorge et d'une mauvaise toux. Viennent ensuite les difficultés respiratoires. « J'avais l'impression de n'avoir jamais assez d'air dans les poumons », relate la technicienne juridique.

Préoccupée par son état qui se dégrade, elle contacte la clinique désignée de dépistage et d'évaluation COVID-19 de Saint-Jérôme. Son test de dépistage révèle un résultat inattendu : négatif. « J'étais étonnée, parce que je présentais tous les symptômes distinctifs de la COVID-19, comme la perte de goût et d'odorat. Je suspectais d'avoir reçu un faux négatif. »

J'ai passé à un cheveu d'être hospitalisée

Toujours chez elle, où elle vit seule, Sarah dort 20 heures par jour. Son sommeil est constamment interrompu par de la douleur, de la fièvre et des nausées.

Suivie de près par la clinique, Sarah reçoit par la suite un nouveau diagnostic : elle souffre d'une pneumonie due à la COVID-19. Un sentiment de frustration et d'impuissance l'envahit. « J'ai tout fait pour l'éviter, mais la maladie m'a happée de plein fouet ! » s'indigne-t-elle. La fièvre la talonne durant cinq semaines, durant lesquelles elle est complètement isolée. « J'ai passé à un cheveu d'être hospitalisée. »

Si elle ne craint désormais plus pour sa vie, Sarah doit cependant composer avec une nouvelle réalité. « Près de six mois après ma rémission, mes nausées persistent toujours et me coupent l'appétit », dit celle qui doit prendre des médicaments pour l'aider à manger ses repas au complet. De plus, elle vit tous les jours avec une sensation de brûlure aux poumons, des douleurs musculaires et articulaires, ainsi qu'une fatigue accablante. « J'ai même des odeurs de feu et de fumée dans le nez », confie-t-elle, précisant qu'elle a tout de même retrouvé le goût et l'odorat, une bonne nouvelle qui lui permet d'entrevoir son avenir avec optimisme.

LUC L'HEUREUX

À bout de souffle

Technicien de scène d'expérience, Luc L'Heureux contracte le virus au tout début de la pandémie, en février 2020, alors qu'il n'y a en place aucune mesure sanitaire. « Je crois avoir été infecté après avoir manipulé des instruments de musique ayant été touchés par des gens qui avaient la COVID-19. On a su plus tard que 3 personnes dans l'entourage de l'artiste invité ce soir-là étaient porteuses du virus », avance l'homme de 50 ans.

Quelques jours après le spectacle en question, Luc souffre de maux de tête, de douleurs musculaires intenses, ne goûte plus les aliments, ne perçoit plus les odeurs et s'inquiète à cause de son insuffisance respiratoire. « Chaque jour, ma respiration se dégradait. J'ai enduré mon mal pendant trois semaines, après quoi j'ai dû être hospitalisé », mentionne-t-il. On lui administre de l'oxygène à deux reprises. Sur les radiographies, le médecin constate que 80 % de ses poumons sont couverts de taches blanches, témoignant de la sévérité de l'infection.

À ce moment, aucun test de dépistage de la COVID-19 n'est disponible, plongeant Luc dans le doute. « Je craignais que ce soit le fameux virus dont on entendait de plus en plus parler. D'un autre côté, je me trouvais encore relativement jeune pour en être aussi atteint », dit celui qui admet par contre travailler beaucoup, soit en moyenne 100 heures par semaine. « Je me suis demandé si mon mode de vie pouvait m'avoir prédisposé à la maladie. J'ai questionné mon médecin et des infirmières à ce sujet, mais personne n'était en mesure de répondre à mes questions concernant le virus. » Après avoir passé deux jours à l'hôpital, il rentre chez lui, toujours dans l'incertitude.

Je dois rester positif pour ma famille

La femme de Luc et leur enfant présentent à leur tour des symptômes similaires, mais plus légers. « J'ignorais qu'il fallait que je me mette en quarantaine : ma femme a pris soin de moi tout le temps où j'étais à la maison, puisque j'étais trop malade pour faire quoi que ce soit », explique-t-il. Il transmet donc le virus à sa famille. Il en ressent une certaine culpabilité. C'est finalement en juillet dernier que Luc apprend qu'il a contracté le virus, quand il reçoit un diagnostic de pneumonie grave liée à la COVID-19.

Aujourd'hui, les poumons de Luc sont toujours malades : chaque respiration brûle..., et la précarité le consume. Depuis plus d'un an, il est incapable de fournir un effort physique considérable sans chercher son souffle, en plus d'être sans emploi à cause des mesures sanitaires qui ont lourdement ébranlé le monde du spectacle et du divertissement. « Me voilà maintenant ruiné physiquement, psychologiquement et financièrement, mais je dois résister au découragement et rester positif pour ma famille », se raisonne-t-il.

APPEL À LA BIENVEILLANCE

Chaque personne vit la pandémie de manière différente, en fonction des défis et des épreuves qui lui sont propres. Il importe de rester ouvert au vécu de chacun pour éviter de tomber dans le piège d'une opinion préconçue. Ces témoignages nous rappellent certes l'importance de respecter les mesures préventives, mais aussi que derrière les chiffres et les statistiques, il y a des humains.



HYPOCONDRIE: QUAND LA SANTÉ REND MALADE

Il arrive à tout le monde de ressentir des inquiétudes au sujet de son état de santé. Or, chez certaines personnes, ces préoccupations relèvent de l’obsession. Chaque malaise, chaque symptôme, devient pour elles une source d’angoisse. Un mal-être que la pandémie vient malheureusement exacerber...

À l’instar de nombreux Québécois et Québécoises, Marie Gauthier a trouvé la dernière année éprouvante. La femme de 53 ans, qui était finalement parvenue à maîtriser l’hypocondrie l’ayant paralysée pendant des années, est revenue à la case départ. « Je me suis tout de suite considérée à risque d’attraper la COVID-19 et je me suis mise à imaginer les pires scénarios », explique-t-elle. Crises de panique, troubles anxieux, insomnie, isolement : la travailleuse autonome a souffert sans même avoir contracté le virus.

Une douleur réelle

Il faut savoir que si le terme « hypocondrie » est toujours employé dans la langue courante, il a disparu du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (ou DSM) depuis 2013. On devrait désormais parler de « trouble à symptomatologie somatique », une formulation encore peu utilisée, même par les spécialistes de la santé.

L’hypocondrie s’apparente au trouble panique, à l’anxiété et au trouble obsessionnel compulsif (dont elle est parfois accompagnée), mais elle s’en distingue par ceci : ce sont des symptômes physiques réels qui déclenchent un stress, et non l’inverse. « Si une personne hypocondriaque a une douleur au ventre, par exemple, elle va tout de suite penser qu’elle a un cancer. Son imagination va s’emballer, ce qui provoquera d’autres symptômes. C’est un cercle vicieux », explique Jean-Rémy Provost, directeur général de Relief, un organisme qui vient en aide aux gens touchés par l’anxiété, la dépression et la bipolarité.

Des symptômes pénibles

L’hypocondrie peut se manifester de plusieurs façons chez les personnes, qui peuvent, par exemple, passer des heures sur le Web à analyser le moindre symptôme physique (voir l’encadré sur la cybercondrie) ou visiter les urgences fréquemment. Marie Gauthier, pour sa part, n’hésite pas à consulter son médecin lorsque le besoin s’en fait sentir. « Mon premier réflexe est d’aller voir sur Internet, ce qui me fait paniquer encore plus, avoue-t-elle. Alors, je finis souvent par appeler mon médecin pour me rassurer. »

Depuis le début de la pandémie, les spécialistes de la santé sont toutefois moins disponibles, et les hypocondriaques en paient le prix. « J’ai fait plusieurs crises de panique. J’ai aussi connu une longue période de léthargie : j’avais à peine la force de venir à bout de mes journées », raconte Mme Gauthier. Les symptômes anxieux provoqués par l’hypocondrie, qui vont des vertiges à la sensation d’étouffement en passant par les palpitations cardiaques et la sécheresse buccale, peuvent s’avérer pénibles lorsque les crises se font fréquentes. « Quand ça nuit au fonctionnement au quotidien, le moment est venu d’envisager un traitement ou de consulter un organisme de soutien », conseille Jean-Rémy Provost.

Les patients au cœur du traitement

Tout comme les troubles anxieux, l’hypocondrie ne se contrôle pas uniquement en consultant son médecin de famille pour obtenir une prescription. Les anxiolytiques et les antidépresseurs, qui sont souvent prescrits pour mieux vivre avec ce trouble, peuvent atténuer certains symptômes, mais ils ne s’attaquent pas à la source du problème. Consulter un ou une psychologue, ou avoir recours aux services d’un groupe de soutien peut alors tout changer. « Le plus important, souligne le directeur général de Relief, c’est de mettre les patients au cœur de leur traitement. Pas les médecins, ni les psychologues, mais bien les patients. » Cette approche globale permet aux hypocondriaques de gagner en assurance et d’acquérir des outils précieux pour mieux vivre avec leur anxiété.

Pour soutenir adéquatement un proche souffrant d’hypocondrie, M. Provost recommande de reconnaître sa douleur et de ne pas ridiculiser son inquiétude. « Je n’aime pas avoir l’impression qu’on rit de moi ou qu’on minimise ce que je ressens, confirme Marie Gauthier. Ça peut sembler anodin pour certains, mais c’est important pour moi ! » Espère-t-elle maîtriser totalement son hypocondrie un jour ? « J’aimerais revenir au point où j’en étais avant la pandémie. Je pense que j’aurai toujours des inquiétudes, mais j’espère qu’elles prendront moins de place dans ma vie. » Même son de cloche du côté de Jean-Rémy Provost, qui rappelle qu’on ne parle pas de guérison dans le cas des troubles liés à l’anxiété. « On ne guérit pas : on apprend à mieux gérer les symptômes et on se procure les bons outils pour y parvenir », conclut-il.



Qu’est-ce que la cybercondrie ?

Ce trouble se manifeste chez les personnes qui passent des heures à fouiller sur le Web à la recherche d’informations sur divers problèmes de santé, que ceux-ci les concernent ou pas. Comme les informations en ligne sont loin d’être toujours valides, le fruit de leurs recherches peut se révéler très anxiogène. « Il n’y a rien de pire que de s’autodiagnostiquer en surfant sur le Web, prévient Jean-Rémy Provost, directeur général de l’organisme Relief. Si on ressent fréquemment le besoin d’être rassuré, il vaut mieux prendre l’habitude de consulter plus souvent son médecin. Ça peut être chaque mois, par exemple. »



DES RESSOURCES
À CONSULTER



CONSTRUIRE EN SANTÉ :
1 800 807-2433



Relief : monrelief.ca
Phobies-Zéro : phobies-zero.qc.ca
Tel-jeunes : teljeunes.com

Tel-Aide : telaide.org
Ordre des psychologues
du Québec : ordrepsy.qc.ca

1, 2, 3, bougez !

Philippe Boivin, journaliste

CESSEZ DE REMETTRE L'ENTRAÎNEMENT À DEMAIN !

Vous manquez de temps ? Vous êtes fatigué ? Vous avez mal au dos ? Toutes les raisons peuvent être bonnes pour ne pas s'entraîner ! Cependant, ces prétextes ne devraient pas vous arrêter... Un kinésologue vous explique pourquoi.

« Je n'ai pas le temps »

Qui a dit que vous deviez absolument consacrer du temps à l'entraînement ou au sport chaque jour ? Votre objectif devrait plutôt s'aligner sur l'adoption d'un mode de vie actif, selon le kinésologue et préparateur d'athlètes de haut niveau Dominique Dupuis. « Je conseille souvent d'emprunter les escaliers au bureau et de descendre une station d'autobus avant celle habituelle pour marcher un peu plus durant la journée », suggère-t-il.

Par ailleurs, n'oubliez pas que seulement 30 minutes d'activité physique par jour apportent des bienfaits sur la santé (une simple marche suffit !). YouTube regorge, par exemple, de vidéos d'entraînement à faire à la maison en 30 minutes ou moins : c'est gratuit, pourquoi ne pas en profiter ? « Ces petits changements peuvent faire une grande différence dans le maintien d'une bonne santé, sans bousculer les horaires les plus chargés », mentionne le kinésologue.



« Je suis trop fatigué »

Essayez de pratiquer l'activité physique au moment de la journée où vous êtes au sommet de votre énergie. « Certains ont plus de vigueur au lever, alors que d'autres préfèrent bouger à la fin de leur journée », recommande M. Dupuis.

Sachez aussi qu'une fatigue mentale occasionnée par une grosse journée de travail, le stress ou une émotion forte ne devrait pas être un frein à l'entraînement. Au contraire, vous délier les muscles aura l'effet inverse en vous donnant un regain d'énergie. L'essayer, c'est l'adopter !

« Même si je m'entraîne, je ne maigris pas »

Malgré les séances de musculation ou d'exercices cardiovasculaires, comme le jogging et le vélo, certains peinent à perdre du poids, alors que d'autres parviennent à se délester de quelques kilos... pour mieux les reprendre plus tard. Face à une telle frustration, plusieurs se découragent et abandonnent leurs bonnes résolutions.

« Si votre objectif est la perte de poids, vous devriez d'abord revoir votre alimentation, afin d'y effectuer les changements nécessaires », explique M. Dupuis. Par exemple, vous pourriez réduire votre apport calorique journalier. Surtout, n'hésitez pas à faire appel à un ou une nutritionniste, pour vous accompagner dans votre démarche.

« Évidemment, si vous combinez un entraînement à un bon plan alimentaire, vous augmenterez significativement vos chances de succès à long terme », encourage-t-il.

« J'ai une douleur et je crains qu'elle empire à cause de l'entraînement »

Bien que les blessures et les douleurs chroniques, au dos et aux genoux notamment, exigent du repos, l'inactivité totale risque d'éterniser votre convalescence ou d'aggraver votre état. « Il est très important de continuer à bouger, afin d'activer la circulation sanguine, ce qui favorise la guérison », souligne M. Dupuis.

Optez pour la marche ou pour d'autres activités quotidiennes à intensité faible ou modérée, comme jouer avec les enfants et passer l'aspirateur. Écoutez votre corps : en aucun temps votre seuil de la douleur ne devrait dépasser 6 ou 7 sur une échelle de 0 à 10 (0 correspondant à aucune douleur et 10 à une douleur insupportable). En cas de douleurs aiguës ou persistantes, consultez sans tarder votre médecin ou physiothérapeute.

« L'entraînement me donne mal partout »

L'entraînement crée des microdéchirures des fibres musculaires, pouvant vous ankyloser les jours suivants..., et c'est l'objectif ! En effet, les protéines provenant de votre alimentation viendront par la suite réparer ces microdéchirures, pour rendre vos muscles plus forts, résistants, fermes et volumineux. « Plus souvent vous fournirez des efforts musculaires, moins vous ressentirez de douleurs après vos séances », ajoute M. Dupuis.

Pour récupérer plus rapidement, pensez à vous étirer un peu tous les jours et à vous faire masser au besoin par votre douce moitié, ou encore par votre massothérapeute, physiothérapeute ou ostéopathe pour assurer plus d'efficacité.

« J'ai peur d'avoir l'air fou au gym »

Bien des gens hésitent à commencer à s'entraîner en salle de peur d'être jugés par les « habitués ». « N'oubliez pas qu'ils ont eux aussi été débutants un jour et qu'ils comprennent l'insécurité que vous éprouvez », assure M. Dupuis.

Les premières semaines ou les premiers mois, veillez à être accompagné par une personne qui s'y connaît, que ce soit un entraîneur ou une entraîneuse, ou alors un proche qui s'entraîne depuis longtemps. Cette personne pourra vous mettre en confiance et vous enseigner les notions de base de l'entraînement, comme la manière adéquate et sécuritaire de réaliser les exercices prescrits. « Pour rester motivé, concentrez-vous sur vos objectifs à court, à moyen et à long terme, et évitez de vous comparer aux autres », rappelle finalement le kinésologue.



MÉDIC CONSTRUCTION EN LIGNE
SUR TOUS VOS APPAREILS NUMÉRIQUES

Pour en savoir plus : www.ccq.org/medicenligne

Téléchargez l'application mobile MÉDIC Construction



PEUT-ON MENTIR À SON ENFANT ?



Quel parent n’a jamais été tenté de mentir à son enfant ? Que ce soit pour contourner une question délicate (allô, la pandémie !), pour éviter de lui faire de la peine ou pour l’inciter à obéir, le mensonge peut devenir un réflexe pour certains. Est-il nécessairement mauvais de mentir à son enfant ? Y a-t-il de bons et de mauvais mensonges ?



Qu’en est-il du père Noël ?

Comment justifier qu’on mente délibérément à un enfant lorsqu’il est question du père Noël ou de la fée des Dents ? La psychoéducatrice Solène Bourque croit qu’un mensonge raconté avec une intention de faire plaisir est loin d’avoir les mêmes conséquences. « Il y a les “bons” et les “mauvais” mensonges, dit-elle. Certains servent à rendre les gens heureux. Les enfants sont très capables de faire la distinction entre les deux, et ce, dès leur jeune âge. Ils le font eux-mêmes, lorsqu’ils veulent nous surprendre pour une fête, par exemple. » Les petites créatures magiques qu’on invente sont donc permises !

Mentir, on le sait, ce n’est pas bien. Mais y a-t-il des situations dans lesquelles le mensonge est approprié, voire nécessaire ? Solène Bourque, psychoéducatrice et consultante en éducation, pense que la vérité à tout prix n’est pas une bonne idée. « On remarque une tendance à considérer les enfants comme étant de petits adultes. Lorsqu’on prend un enfant d’égal à égal dans une conversation, on risque d’aborder des choses qu’il ou elle n’a pas nécessairement le développement cognitif et affectif pour comprendre », souligne-t-elle.

En tant que parent, il faut donc faire preuve de jugement et évaluer la capacité qu’a l’enfant de bien comprendre l’information qu’on lui transmet en fonction de la situation. M^{me} Bourque suggère de dire seulement l’essentiel et de laisser l’enfant poser des questions s’il ou si elle désire en savoir plus. « On peut très bien décider de ne pas tout dire à un enfant, d’omettre certains détails qui risqueraient de susciter davantage de questions ou de lui créer du stress », nous dit-elle.

Dans le cas d’un enfant très sensible ou anxieux, la clé est dans le dosage, nous dit la psychoéducatrice : « Il y a toujours moyen de donner la bonne information, mais il faut le faire de façon bienveillante pour l’enfant et éviter que cette information ait un effet néfaste sur lui ou elle. »

Oups, j’ai menti !

Comme parent, il nous arrive parfois d’être pris au dépourvu par une question délicate et de laisser échapper un mensonge. Que faire, alors ? On peut montrer l’exemple, nous répond M^{me} Bourque. « Je pense que c’est très gagnant comme approche de revenir vers notre jeune pour avouer qu’il nous arrive aussi, en tant que parent, de faire des erreurs, explique-t-elle. On peut être honnête et lui dire qu’on a maintenant trouvé les bons mots pour répondre à sa question, ce qu’on n’avait pas au moment où il ou elle nous l’a posée. » L’enfant pourrait ainsi être tenté de faire de même en rectifiant la situation s’il ment à l’avenir.

Quand c’est l’enfant qui ment...

Selon une équipe de recherche de Toronto, réussir à mentir est une phase normale du développement de l’enfant. Avant l’âge de 5 ans, les tout-petits ne font pas bien la différence entre la réalité et l’imaginaire. Ils peuvent donc mentir pour s’amuser, pour ne pas déplaire à leur parent ou pour éviter de se faire chicaner. À 2 ans, environ 30 % des enfants seraient capables de mentir de façon convaincante, un chiffre qui atteint 80 % chez ceux de 4 ans.

Ce n’est que vers l’âge de 5 ans que l’enfant devient conscient qu’un mensonge peut avoir des conséquences négatives sur soi ou sur les autres. C’est donc à partir de cet âge qu’il ou elle comprend mieux l’importance d’être honnête. « Lorsqu’un enfant ment, on peut lui expliquer quelles en sont les conséquences, précise M^{me} Bourque. Par exemple, on peut lui dire qu’il est important qu’un adulte sache où il ou elle se trouve en tout temps. On peut aussi lui mentionner l’importance de ne pas rompre le lien de confiance avec ses parents ou l’adulte qui s’occupe de lui ou d’elle. Bref, il faut privilégier une discussion plutôt qu’une punition. »

L’importance de la transparence à l’adolescence

Peu importe l’âge de l’enfant, la psychoéducatrice Solène Bourque insiste sur l’importance de le ou la laisser venir à nous et d’éviter d’aller au-delà de ses questions. Dans le cas des ados, elle précise que pour éviter de les voir se tourner vers des sources d’information moins fiables, il faut veiller à leur donner la bonne information sur les enjeux qui peuvent les toucher et pour lesquels ils pourraient se questionner. « On laisse l’ado venir vers nous en lui expliquant qu’on demeure ouvert à répondre à ses autres questions à l’avenir, explique-t-elle. On lui laisse alors le temps d’absorber l’information à son rythme. » À l’adolescence, plusieurs auront tendance à revenir avec des questions plus pointues. « Le rôle du parent est donc de l’accompagner en lui répondant honnêtement », poursuit-elle.

M^{me} Bourque indique aussi l’importance de ne pas exagérer une situation ou de faire peur à son ado par rapport à un sujet délicat comme la drogue ou la sexualité. On risquerait alors de briser un lien de confiance qui serait bien difficile à rétablir par la suite.

