

Pour une industrie **en santé**

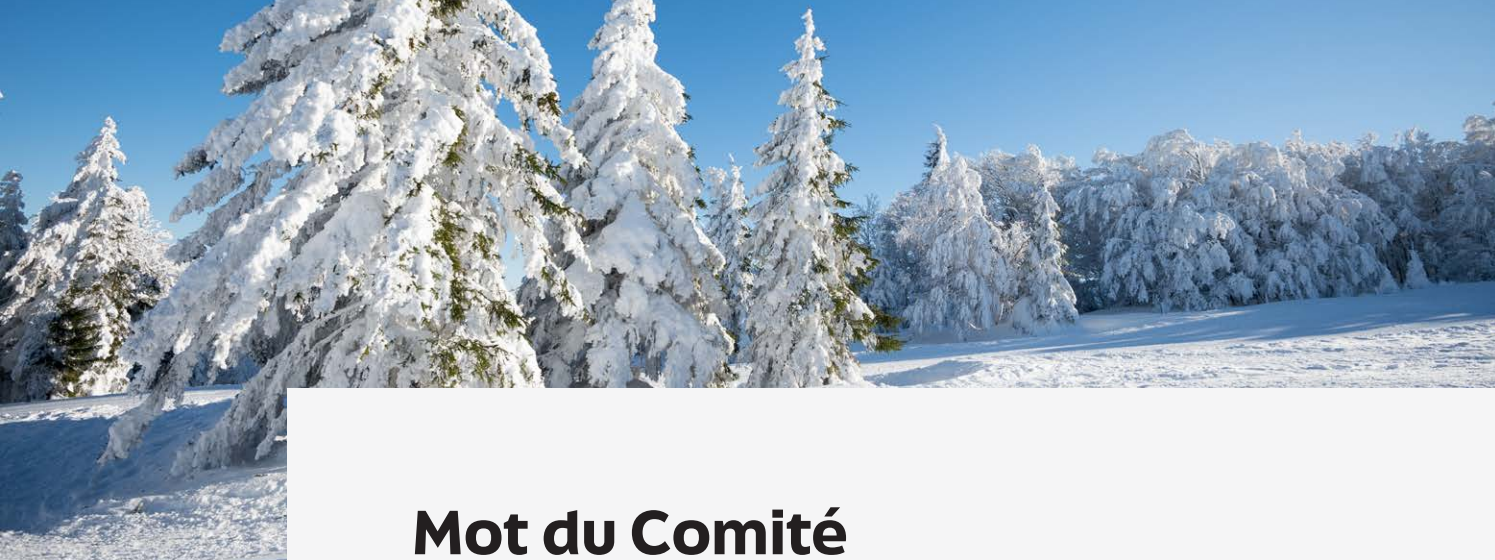
Volume 22 • Numéro 1 • **HIVER 2023**

Journal destiné aux assurés
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺**

L'air du temps





Mot du Comité

« Comment ça va ? » C'est une question qu'on lance souvent machinalement lorsqu'on croise quelqu'un. Mais les dernières années ont été plus difficiles, entre autres à cause de cette pandémie dont on a envie de taire le nom. Au plus fort de celle-ci, plusieurs personnes se sont d'ailleurs procuré un animal de compagnie. Saviez-vous que les animaux sont parfois utilisés pour traiter la dépression, l'anxiété et une foule d'autres problèmes psychologiques, cognitifs et physiques ? Le journaliste Philippe Boivin s'est justement intéressé à cette approche appelée « zoothérapie » dans la chronique « Bien dans sa tête ».

Parce que l'exercice physique est une excellente façon de se sentir aussi bien dans son corps que dans sa tête, on vous propose une façon de bouger amusante grâce aux arts du cirque. Et non, ils ne sont pas réservés qu'aux enfants ! Vous trouverez plus de détails dans notre article « 1,2,3 bougez ! ».

Une grande tendance actuelle est la chirurgie esthétique. Hommes et femmes y ont de plus en plus recours pour modifier des parties de leur corps. Certains vont même banaliser cet acte chirurgical, qui n'est pourtant pas sans risques pour la santé physique et psychologique. Et si la clé du bonheur se trouvait plutôt dans l'acceptation de son corps ? C'est la grande question qu'on se pose dans le dossier central.

Pour sa part, la nutritionniste Judith Bluché nous parle des options nutritives et faciles à cuisiner afin de remplacer à l'occasion le riz et les sempiternelles patates dans notre assiette. Quant à la chronique « Être parent », elle porte sur la puberté précoce, un phénomène important qui en inquiète plusieurs.

Bref, cet hiver, même si on opte plus souvent pour une soirée à la maison qu'une sortie, veillons à prendre des nouvelles de nos proches, à leur demander un vrai « Comment ça va ? ». Le tout sans oublier de prendre soin de nous et de faire des choses qui nous font du bien...

Sur ce, bonne lecture !

Le Comité

Sommaire

04 Saviez-vous que... ?!

06 Les pieds dans les plats

4 idées d'accompagnements...
pour faire changement!

10 On aura tout vu!

Le bistouri à tout prix : les risques
de la chirurgie esthétique

14 Bien dans sa tête

La zoothérapie : pour l'amour
des animaux

17 1, 2, 3, bougez!

Les arts du cirque : des acrobaties
pour tout le monde!

21 Être parent

Qu'est-ce que la puberté précoce?



Pour une industrie **en santé**

Le journal *Pour une industrie en santé* est destiné aux personnes travaillant dans l'industrie de la construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

Présidente

Nathalie Fréchette, directrice des avantages sociaux à la CCQ

Collaborateurs

Valérie Belzile, chargée de programme à la CCQ | Myriam Francœur, secrétaire de programme à la CCQ | Robert-Claude Miron, directeur principal des affaires publiques et des communications à la CCQ | Pascal Gingras, chef de section des communications corporatives et de la promotion à la CCQ

Représentants patronaux

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

Représentants syndicaux

Félix Ferland – CSN-Construction
Stéphane Payette – FTQ-Construction
Marc Bossé – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQMCI

Réalisation du journal

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi qu'Anaïs Bastien, conseillère en relations publiques à la CCQ, et Évelyne Giard, conseillère aux avantages sociaux à la CCQ

Conception et infographie

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



Venir à bout des lèvres gercées

Durant l'hiver, nombreux sont les gens qui ont des problèmes de lèvres sèches ou gercées. Boire suffisamment d'eau, éviter de se lécher les lèvres et appliquer un baume font partie des bonnes habitudes. Or, il faut aussi savoir choisir son baume à lèvres, parce que certains contiennent des ingrédients qui peuvent aggraver le problème. Il est recommandé d'en choisir un à base de vaseline ou d'huiles minérales raffinées. Tous les ingrédients ajoutés pour leur donner un goût, une odeur ou une couleur sont à proscrire. On évite aussi les ingrédients inutiles, tels que le camphre, le phénol, l'acide salicylique et la lanoline. Bref, en matière de baumes à lèvres, le plus simple est le mieux !

Source : theconversation.com

La COVID-19 a causé un flou temporel

Vous avez du mal à déterminer si un événement s'est produit l'année passée ou la précédente ? Ne vous inquiétez pas, c'est normal, selon Dean Buonomano, un professeur en neurobiologie et en psychologie de l'Université de Californie, qui étudie comment notre cerveau gère la notion du temps. Celui-ci avance que la pandémie a provoqué une sorte de flou temporel qui nous amène à mélanger les années 2020 et 2021. Cela serait notamment dû à une perte de nos marqueurs de temps traditionnels, comme les fêtes d'anniversaire, les réunions familiales annuelles, les vacances et le temps des fêtes. Heureusement, ce flou temporel s'est estompé à mesure que nous avons repris nos activités annuelles !

Source : connect.uclahealth.org



Les méthodes d'infusion et la caféine

Espresso, filtre, piston, percolateur, infusion à froid, préparation instantanée... Il existe différents modes d'infusion pour le café, et notre choix est souvent dicté par notre goût ou notre culture. Mais quelle technique donne le café le plus caféiné ? Si l'on se fie uniquement à la concentration sur une base de milligrammes par millilitre (mg/ml), c'est l'espresso qui remporte la palme ! Sa concentration est trois fois plus élevée que celle des autres méthodes comme le percolateur à ébullition (cafetière italienne) et l'infusion à froid. Après, tout dépend de la quantité que l'on boit. En effet, si l'on se contente généralement de plus ou moins 30 ml pour un espresso, notre tasse de café filtre dépasse souvent largement les 120 ml.

Source : lactualite.com

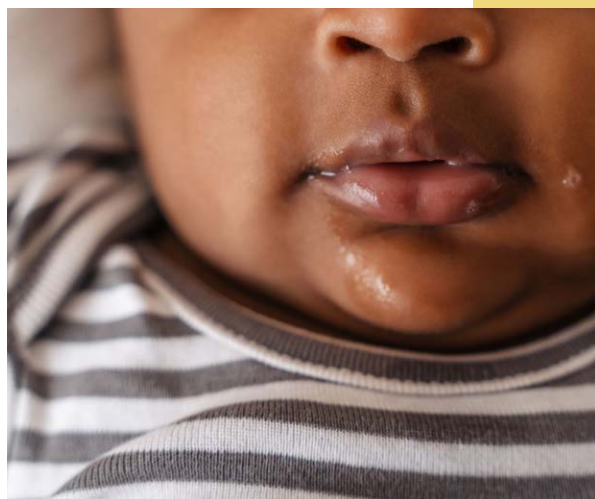


Manger gras accélère la perte des cheveux

Des scientifiques japonais ont découvert, d'après des recherches menées sur des souris, que l'obésité et un régime riche en gras entraînent l'amincissement des cheveux en plus d'en accélérer la chute. Selon l'équipe de l'Université médicale et dentaire de Tokyo, l'alimentation grasse cause la diminution du nombre de « cellules souches des follicules qui régénèrent habituellement les cellules matures qui font pousser les cheveux ».

Ce phénomène est surtout perceptible chez les vieilles souris et, le plus surprenant, c'est qu'il s'enclenche après seulement quatre jours consécutifs à manger gras. Certaines personnes espèrent que cette étude permettra la conception d'un traitement efficace contre la perte de cheveux !

Source : ici.radio-canada.ca



Le partage de la salive : une preuve d'amour pour les bébés

Embrasser ou partager de la nourriture est le genre d'activité que l'on vit uniquement avec les personnes qui sont très proches de nous. Et il semble que les bébés comprennent très bien cette notion. Une étude publiée récemment dans le magazine *Science* soutient en effet que les bébés savent que leurs proches sont ceux et celles avec qui ils partagent de la salive. Donner un gros bec baveux à son bébé et essuyer la salive qui coule sur son menton lorsqu'il perce ses dents sont donc de belles preuves d'amour !

Source : ssciencesetavenir.fr



Les pieds dans les plats

Judith Blucheu,
Dt. P., nutritionniste

4 idées d'accompagnement... pour faire changement!

Le riz et la pomme de terre comptent parmi les aliments les plus cultivés (et consommés) de la planète. Il n'est donc pas surprenant qu'on les choisisse aussi souvent comme accompagnements aux repas. Bien qu'on apprécie leur goût et leur polyvalence, il arrive qu'on en ait assez du riz basmati et des patates pilées. Partons ensemble à la découverte de nouveaux accompagnements tout aussi savoureux et faciles à apprêter...

Quinoa

Originaire d'Amérique du Sud, le quinoa est aujourd'hui bien présent sur les tablettes d'épicerie du Québec. Il est nutritif, riche en fibres et il se démarque des autres céréales par son contenu plus élevé en protéines. On peut le servir tel quel dans l'assiette en guise d'accompagnement, le transformer en salade-repas, l'inclure à une recette de poivrons farcis ou l'ajouter à un cari de pois chiches, par exemple.

Caractéristiques

Petit grain rond de couleur blanche, rouge ou noire

Attraits

Saveur subtile de noisette, texture légèrement croquante

Cuisson

15 minutes, dans 2 parts d'eau (il est préférable de rincer les grains à l'eau froide avant la cuisson)



Orge

L'orge est la plus ancienne céréale cultivée, mais sa popularité actuelle réside davantage dans la fabrication de la bière plutôt que dans sa consommation sous forme de grain. Il est pourtant délicieux comme accompagnement et facile à préparer. On peut le cuisiner en pilaf, le combiner dans une salade tiède de légumes rôtis, concocter un risotto ou le savourer dans une soupe-repas. Il existe deux types d'orge : mondé et perlé. L'orge mondé représente le grain entier, qui est plus nutritif, mais aussi plus long à cuire. L'orge perlé a, quant à lui, subi un polissage afin d'obtenir des grains de grosseur uniforme et semblable à une perle. Ce procédé engendre une perte de nutriments, mais a l'avantage de raccourcir son temps de cuisson. Dans tous les cas, l'orge demeure un grain riche en fibres.

Caractéristiques

Grain ovale de couleur blanc laiteux

Attraits

Goût neutre, texture caoutchouteuse (similaire à des pâtes *al dente*)

Cuisson

- Orge perlé : 25 minutes, dans 2 parts d'eau
- Orge mondé : 90 minutes, dans 3 parts d'eau



Millet

Le millet est une céréale originaire d'Afrique qui peut facilement remplacer le riz dans plusieurs recettes. Il est d'ailleurs plus nutritif que celui-ci, avec une teneur en fibres de quatre à huit fois plus élevée. On peut le servir en taboulé, l'utiliser pour confectionner des croquettes végétariennes, l'ajouter à un bol poké ou créer une salade-repas colorée.

Caractéristiques

Petit grain rond de couleur jaunâtre (qui ressemble à un gros grain de couscous)

Attraits

Saveur prononcée tirant sur le maïs, texture moelleuse

Cuisson

20 minutes, dans 2 parts d'eau

Freekeh

Ne vous laissez pas effrayer par son nom ; le freekeh est simplement un grain de blé dans sa forme entière qui a été récolté avant sa maturité, puis rôti. On l'appelle aussi « blé vert » ou « blé mou ». On le consomme depuis des siècles au Moyen-Orient. Il se démarque d'un point de vue nutritionnel grâce à ses teneurs exceptionnelles en fibres et en protéines. Le freekeh est délicieux dans des plats végétariens et des bols nourrissants, en casserole avec de l'agneau et des noix grillées ou en salades d'inspiration nord-africaine.

Caractéristiques

Grain ovale et allongé (semblable à un grain de riz) aux teintes verdâtres

Attraits

Saveur de noisette fumée (presque sucrée), texture légèrement croquante

Cuisson

- Freekeh concassé :
15 minutes, dans 2 parts d'eau
- Freekeh entier :
45 minutes, dans 3 parts d'eau





Sarrasin crémeux aux champignons (4 portions)

Le sarrasin est un autre excellent choix pour varier vos accompagnements. Sa forme triangulaire et sa saveur prononcée apportent une touche distinctive aux mets. Essayez cette recette toute simple, pour vous y habituer.

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet ou de légumes
- 180 ml (3/4 de tasse) de sarrasin
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 échalote émincée
- 227 g (8 oz) de champignons café, tranchés
- 1 champignon portobello, tranché
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais, haché
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter le sarrasin, couvrir et cuire à feu doux pendant 10 minutes. Pendant ce temps, dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile et faire revenir l'échalote et les champignons pendant 5 minutes. Ajouter le sarrasin cuit et le persil. Bien mélanger. Déguster en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

* Recette inspirée du livre *Bien manger, c'est tout simple !*, de Marie-Ève Caplette, aux Éditions Guy Saint-Jean.

Le bistouri à tout prix : les risques de la chirurgie esthétique



« J'ai subi trois rhinoplasties ratées, avant qu'un autre chirurgien me prenne en charge. » Cela résume l'histoire de Jimmy El Chamouri, qui démontre bien les risques associés à la chirurgie esthétique. Voici donc pourquoi il vaut mieux y penser à deux fois avant de se lancer dans une telle aventure... On vous fait également part de quelques trucs pour mieux accepter nos petites imperfections.

Complexé par l'aspect de son nez et aux prises avec une congestion nasale chronique, Jimmy El Chamouri, âgé alors de 18 ans, souhaite corriger ces problèmes grâce à une rhinoplastie. Il va de l'avant en consultant une première chirurgienne esthétique. « J'avais vérifié si elle possédait toutes les autorisations légales pour pratiquer au Québec, et c'était le cas. À partir de ce moment, je me suis senti en confiance », relate-t-il.

À la suite de sa chirurgie, Jimmy remarque que la bosse sur son nez qui le dérangeait a bel et bien été corrigée, mais qu'une autre, située un peu plus bas, s'est formée. Sa chirurgienne attribue cette anomalie à l'enflure et lui conseille d'attendre. Un an plus tard, la bosse est toujours là. La chirurgienne l'opère donc à nouveau, mais une courbure disgracieuse demeure.

Insatisfait et inquiet, il retourne consulter sa chirurgienne, qui décide finalement de lui faire subir une troisième intervention, deux ans plus tard.

« Après cette intervention chirurgicale, mon nez ressemblait un peu à un bec d'oiseau à la pointe tombante. En plus, mon problème de congestion n'était toujours pas réglé. J'étais désespéré ! », se rappelle-t-il.

À 25 ans, M. El Chamouri se résout à consulter un autre chirurgien, qui l'opère à son tour. « Ce chirurgien m'a avoué avoir été outré par le travail précédemment effectué. Il est parvenu à corriger à la fois l'apparence de mon nez et la déviation de la cloison nasale, qui causait la congestion », raconte-t-il. Déception, frustration, anxiété : M. El Chamouri est passé par toute la gamme des émotions pour obtenir le nez dont il rêvait, et ce, sans compter les suites postopératoires difficiles qu'il a connues. Chaque fois, il a dû composer avec des nausées et des vomissements violents, en plus d'expérimenter des nuits d'insomnie à cause des mèches insérées dans ses narines, qui nuisaient à sa respiration en bloquant complètement l'air.

Si c'était à recommencer, M. El Chamouri ferait-il les choses différemment ? « Je consulterais plusieurs chirurgiens et chirurgiennes avant d'arrêter mon choix, répond-il. Par contre, je suis conscient que rien ne garantit les résultats et qu'il y a toujours la possibilité de devoir subir une chirurgie de correction. »

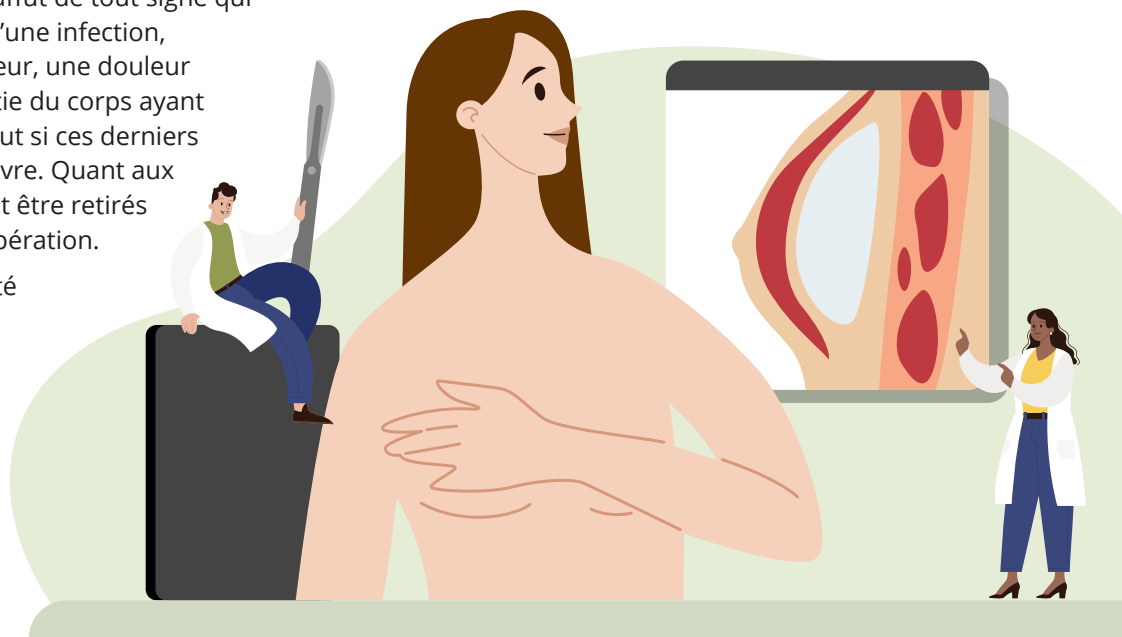
Une chirurgie n'est jamais sans risques

Qu'elle soit esthétique ou non, une chirurgie comporte toujours des risques. En voici les principaux, répertoriés par le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (notez que ces risques s'appliquent à tout le monde, pas seulement aux femmes).

- **Risques associés à l'anesthésie** : La majorité des chirurgies esthétiques requièrent une anesthésie générale. Celle-ci occasionne souvent des nausées et des vomissements, des maux de gorge (à cause de l'intubation), une sensation de faiblesse, une vision trouble, des maux de tête ainsi que des troubles temporaires de la mémoire et de la concentration. Certaines personnes pourraient aussi souffrir d'une infection pulmonaire, de problèmes urinaires, d'insuffisance respiratoire ou encore avoir conscience de l'intervention. Dans de très rares cas, l'anesthésie générale peut provoquer une réaction allergique grave ou causer la mort. Quant aux anesthésies locorégionales ou locales, durant lesquelles le patient ou la patiente demeure en état d'éveil, elles comportent aussi plusieurs risques, comme une diminution temporaire de la vision et de l'audition, et, plus gravement, des convulsions, une paralysie permanente ou un arrêt cardiovasculaire.
- **Risques d'infection** : Bien que tous les moyens soient déployés pour éviter les infections en milieu hospitalier et dans les cliniques privées, le risque d'infection demeure présent. Après une chirurgie esthétique, il faut rester à l'affût de tout signe qui pourrait indiquer le début d'une infection, comme un abcès, une rougeur, une douleur ou un gonflement de la partie du corps ayant subi une intervention, surtout si ces derniers sont accompagnés d'une fièvre. Quant aux implants infectés, ils devront être retirés dans le cadre d'une autre opération.
- **Cicatrices** : La vaste majorité des chirurgies esthétiques, comme l'abdominoplastie (chirurgie du ventre), l'augmentation mammaire, la pose d'implants fessiers et le *lifting* du visage, laissent des cicatrices.

Les techniques utilisées permettent de limiter leur grosseur et de les localiser sur des parties du corps moins visibles, mais il n'en demeure pas moins que l'intervention laissera des traces définitives. De plus, chez certaines personnes, les cicatrices sont longues à guérir et restent plus apparentes que pour d'autres.

- **Autres risques** : Vous avez des antécédents de maladies cardiovasculaires ? Vous avez plus de 40 ans ? Vous fumez ? Vous souffrez d'obésité ? Toutes personnes dans l'une ou plusieurs de ces situations s'exposent à un risque plus accru de thrombose ou d'embolie pulmonaire durant l'intervention chirurgicale. Les personnes qui prennent de l'aspirine ou des anticoagulants, de leur côté, doivent le signaler à leur chirurgien ou à leur chirurgienne, qui leur indiquera la marche à suivre afin d'éviter les risques d'hémorragie. Quant aux femmes qui prennent la pilule contraceptive ou qui suivent un traitement hormonal à base d'œstrogènes, elles doivent l'arrêter un mois avant leur intervention chirurgicale. Les gens qui fument ont tout intérêt à écraser quelques semaines avant l'opération. Dans le cas contraire, ils multiplient le risque de complications postopératoires par deux, voire par quatre.

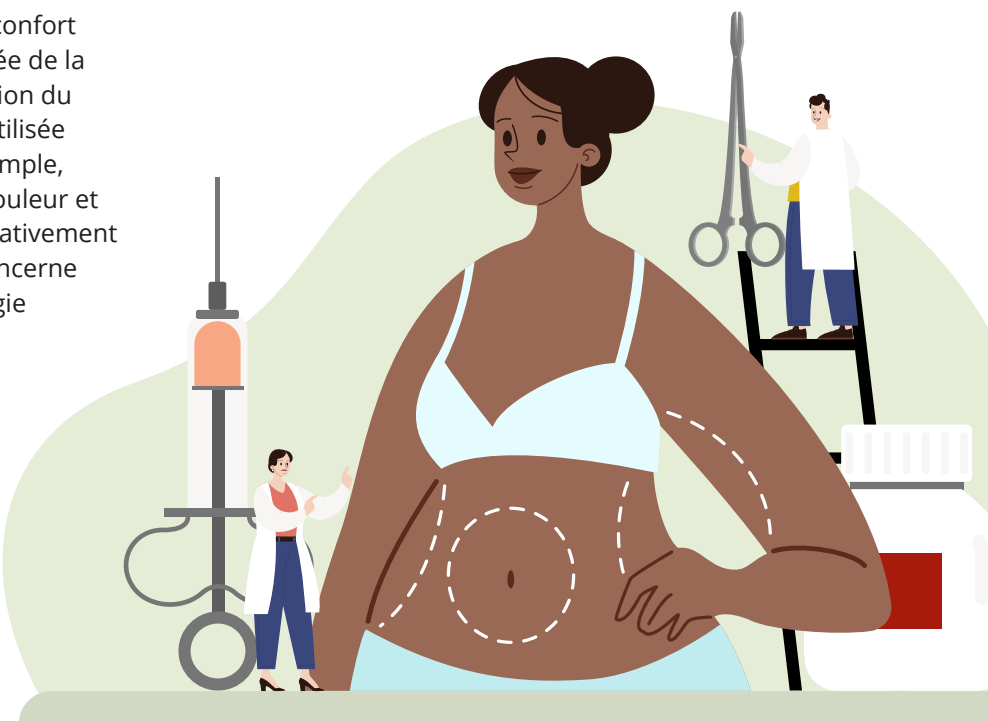


Selon passeportsante.net, la douleur et l'inconfort ressentis après la chirurgie ainsi que la durée de la convalescence varient notamment en fonction du type d'intervention subie, de la technique utilisée et de la région du corps concernée. Par exemple, la rhinoplastie occasionne peu ou pas de douleur et nécessite une période de convalescence relativement courte, alors que c'est l'inverse en ce qui concerne l'abdominoplastie. Dans le cas d'une chirurgie des fesses, le patient ou la patiente ne pourra pas s'asseoir durant environ deux semaines. Il faut donc prévoir, pour certaines interventions, un arrêt de travail prolongé et une interruption de l'activité physique de plusieurs semaines.

Les complexes physiques, un sujet... complexe!

La docteure en psychologie spécialisée en troubles des conduites alimentaires Marilou Ouellet affirme que plusieurs personnes peuvent ressentir des effets psychologiques néfastes, à la suite d'une chirurgie esthétique. « Certaines personnes s'adapteront bien à un tel changement, tandis que d'autres demeureront insatisfaites », précise-t-elle en ajoutant que « la chirurgie esthétique ne soigne jamais les causes de l'insatisfaction corporelle ».

La spécialiste conseille de mûrir longuement cette décision et surtout de ne jamais se lancer impulsivement. « Si on envisage une chirurgie esthétique, on doit d'abord se poser plusieurs questions », affirme-t-elle. Quelles raisons m'amènent à vouloir modifier mon corps ainsi ? Cette insatisfaction corporelle date-t-elle de très longtemps, ou est-elle plutôt récente ? Si elle est récente, à quoi peut-elle être attribuable ? Mes attentes en lien avec les résultats sont-elles réalistes ? Avoir une telle réflexion nous aidera ensuite à y voir plus clair et à déterminer si cette option peut être réellement bénéfique pour notre estime personnelle.



Les réseaux sociaux, Hollywood et la pression sociale

Depuis l'avènement des réseaux sociaux et des multiples filtres pour les photos, nous sommes exposés plus que jamais à des corps féminins et masculins qui semblent parfaits. Certains influenceurs et certaines influenceuses ne cachent d'ailleurs pas avoir eu recours à la chirurgie esthétique pour améliorer leur apparence.

Poitrines voluptueuses, fessiers généreux, ventres plats, muscles découpés et visages intemporels ne sont donc plus l'apanage des vedettes de Hollywood. Désormais, monsieur et madame Tout-le-Monde recourent à la chirurgie esthétique couramment. « Cela crée de nouveaux standards de beauté qui sont difficiles, voire impossibles à atteindre naturellement », déplore M^{me} Ouellet.

Celle-ci met en garde tous ceux et celles qui seraient tentés de céder à cette pression. « L'image corporelle, ce n'est pas seulement ce qu'on voit dans le miroir, c'est aussi comment on se sent à l'intérieur de ce corps, mentionne-t-elle. Si on souhaite changer notre corps pour correspondre à un idéal promu par notre société, il se peut qu'on demeure insatisfait. Il y a ici un certain risque de développer une dépendance à la chirurgie esthétique. »

S'aimer et s'accepter : un travail de tous les jours

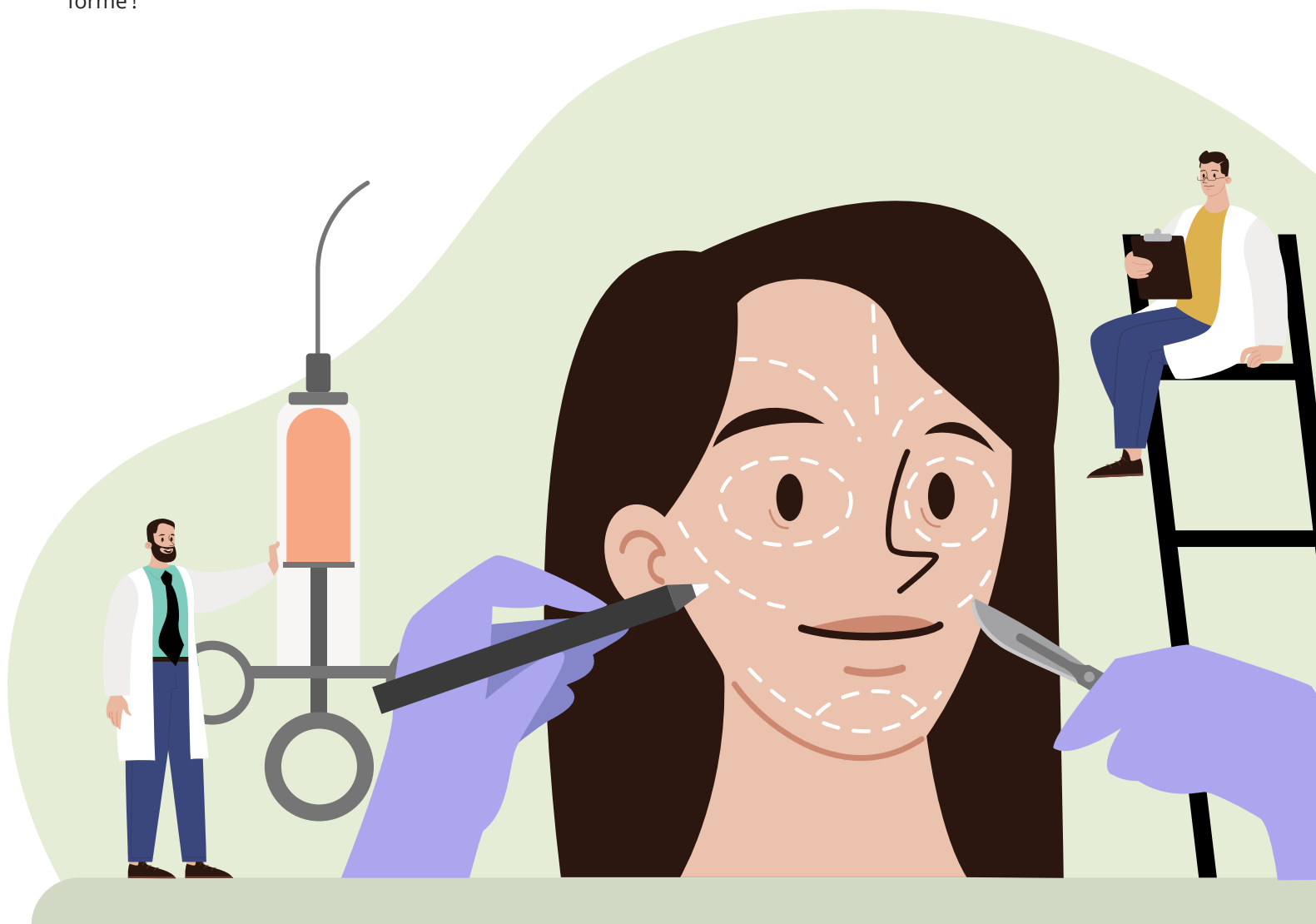
Selon M^{me} Ouellet, il est bien normal de ne pas aimer toutes les parties de son corps. « Ça fait partie de l'expérience humaine, lance-t-elle. Quand on se penche sur différentes études réalisées sur le sujet, on constate qu'il y a plus de la moitié des gens qui se disent insatisfaits de leur corps. De là l'importance de tendre vers la neutralité corporelle. »

La neutralité corporelle est un mouvement qui vise à ne plus voir son corps ni penser à lui de façon positive ou négative. L'idée est de mettre l'accent sur ce que notre corps nous permet de faire, comme de contempler de jolis paysages, d'écouter de la musique, de flatter son chien, de voyager ou de faire du sport, au lieu de s'attarder à son apparence. Parce qu'au final, le corps humain est un miracle, peu importe sa forme !

Pour obtenir plus d'informations...

... sur les risques de la chirurgie esthétique, visitez le site Web du **Réseau québécois d'action pour la santé des femmes** (rqasf.qc.ca).

... sur le développement d'une bonne image corporelle, visitez le site Web de l'organisme **ÉquiLibre** (equilibre.ca).





Bien dans sa tête

Philippe Boivin, journaliste

La zoothérapie : pour l'amour des animaux

La présence d'un animal est souvent rassurante et calmante. Alors, imaginez tout le pouvoir qui réside dans cet être à quatre pattes lorsqu'il est couplé à celui d'une intervenante ou d'un intervenant spécialisé! C'est, en résumé, le principe même de la zoothérapie.

Il est d'abord important de faire la distinction entre le simple fait de se trouver en présence d'un animal de compagnie et la zoothérapie. « Il est vrai que le contact avec un animal peut aider une personne à réduire son stress et son anxiété, voire à améliorer son humeur.

L'animal contribue aussi à briser le sentiment d'isolement, tout comme il peut encourager une personne à bouger », confirme Stéphan Francœur, directeur général de Zoothérapie Québec, un organisme sans but lucratif qui offre des services de zoothérapie et d'intervention depuis 1988.

Cependant, la zoothérapie va plus loin, puisque l'animal est utilisé par une intervenante ou un intervenant spécialement formé afin de traiter différents problèmes physiques, cognitifs et psychologiques. « Dans un contexte de zoothérapie, c'est avant tout l'intervenant ou l'intervenante qui fait le travail. Cette personne possède généralement une formation collégiale ou universitaire dans un domaine où l'humain est au premier plan, comme l'enseignement, l'éducation spécialisée, la psychoéducation, la psychologie ou le travail social, ainsi qu'une formation supplémentaire en zoothérapie », explique M. Francœur.

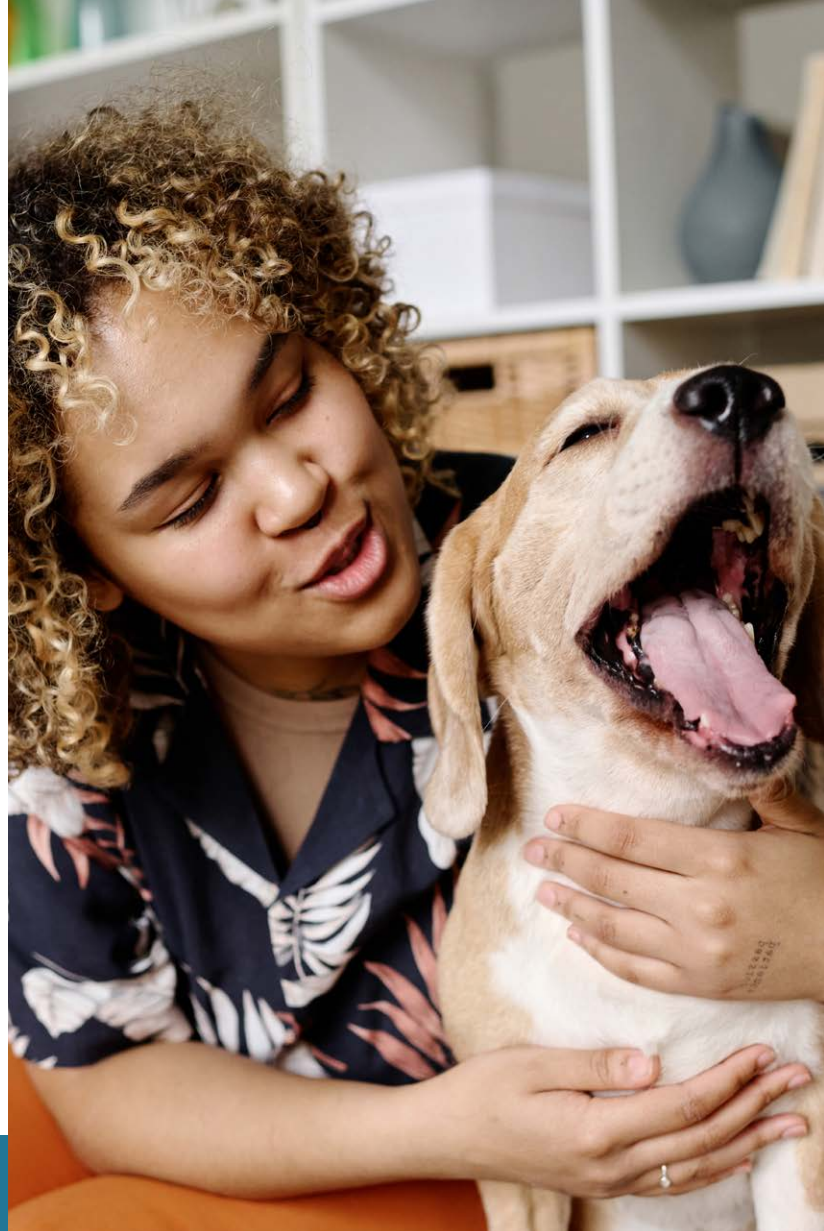
Pourquoi le chien est-il l'animal idéal?

Bien que la zoothérapie puisse se pratiquer avec différents animaux, le chien demeure le candidat de prédilection, notamment parce qu'il apprécie, dans la majorité des cas, le contact humain et qu'il accepte de se faire manipuler. Démonstratif, affectueux et attachant, le chien permet également diverses interactions avec l'humain, créant ainsi des liens instantanément. Enfin, le chien est capable d'apprendre certains comportements utiles dans le cadre d'une thérapie.

Des interventions soigneusement élaborées...

Avant d'entamer une séance, l'intervenant ou l'intervenante planifie rigoureusement son intervention : sélection de l'animal en fonction des préférences de la personne (certaines sont plus à l'aise avec les petits qu'avec les gros chiens, par exemple), choix des activités qui permettront d'atteindre les objectifs et, s'il y a lieu, relations et communications avec les institutions (comme dans les interventions réalisées en centres d'hébergement et de soins de longue durée, par exemple).

Dans le cas d'une personne souffrant de dépression ou d'anxiété, par exemple, le travail de l'intervenant ou de l'intervenante sera entre autres de décoder les signes qui démontrent chez elle une certaine ouverture et de saisir ces occasions pour intervenir efficacement. « L'animal sert ici à détendre la personne et à l'aider à communiquer ses émotions. Normalement, la présence de l'animal facilite et accélère considérablement le traitement. »



... pour les jeunes

Lors de ses interactions avec l'animal, l'enfant révèle souvent beaucoup d'informations sur lui-même, tout comme ses capacités à interagir avec ses camarades. « Cette approche convient parfaitement aux enfants et aux ados présentant des problèmes comportementaux. Dans certains cas, on peut par exemple utiliser un chien légèrement indiscipliné afin d'amener le ou la jeune à réfléchir sur ses propres agissements.

Il ou elle constatera qu'il peut être irritant de devoir composer avec un comportement récalcitrant et sera amené à réaliser les points qu'il ou elle pourrait améliorer », explique M. Francœur.

On peut aussi recourir à la zoothérapie pour aider un jeune dans ses difficultés d'apprentissage. « Un enfant pour qui la lecture représente un défi pourrait notamment être invité à lire une histoire à un chien, au lieu de le faire devant les autres élèves. Puisque l'animal ne le juge pas, l'élève ressent moins de stress et de pression », illustre M. Francœur.



... pour les adultes et les personnes âgées

Perte d'un être cher, séparation, perte d'emploi... Au cours d'une vie, les deuils sont multiples. Certaines personnes ont besoin de plus de soutien que d'autres durant ces périodes éprouvantes, et la zoothérapie peut les aider à les traverser plus sereinement et plus rapidement. La personne endeuillée trouvera réconfort auprès de l'animal, à qui elle pourra se confier sans retenue. Et puisqu'elle sera invitée à prendre soin de l'animal, elle se sentira utile, ce qui l'aidera à redonner un sens à sa vie. Puis, la présence de l'animal et les interactions avec ce dernier encourageront la personne endeuillée à s'ouvrir à l'intervenant ou à l'intervenante.

Pour les personnes âgées, la zoothérapie contribue à améliorer la mémoire à court terme (notamment quand elles souffrent de la maladie d'Alzheimer), incite à bouger, divertit et encore plus. En ce qui concerne les personnes hospitalisées, elle contribue à renforcer leur tolérance à la douleur, à les calmer et à les rendre plus optimistes.



Est-ce couvert par mon assurance privée ?

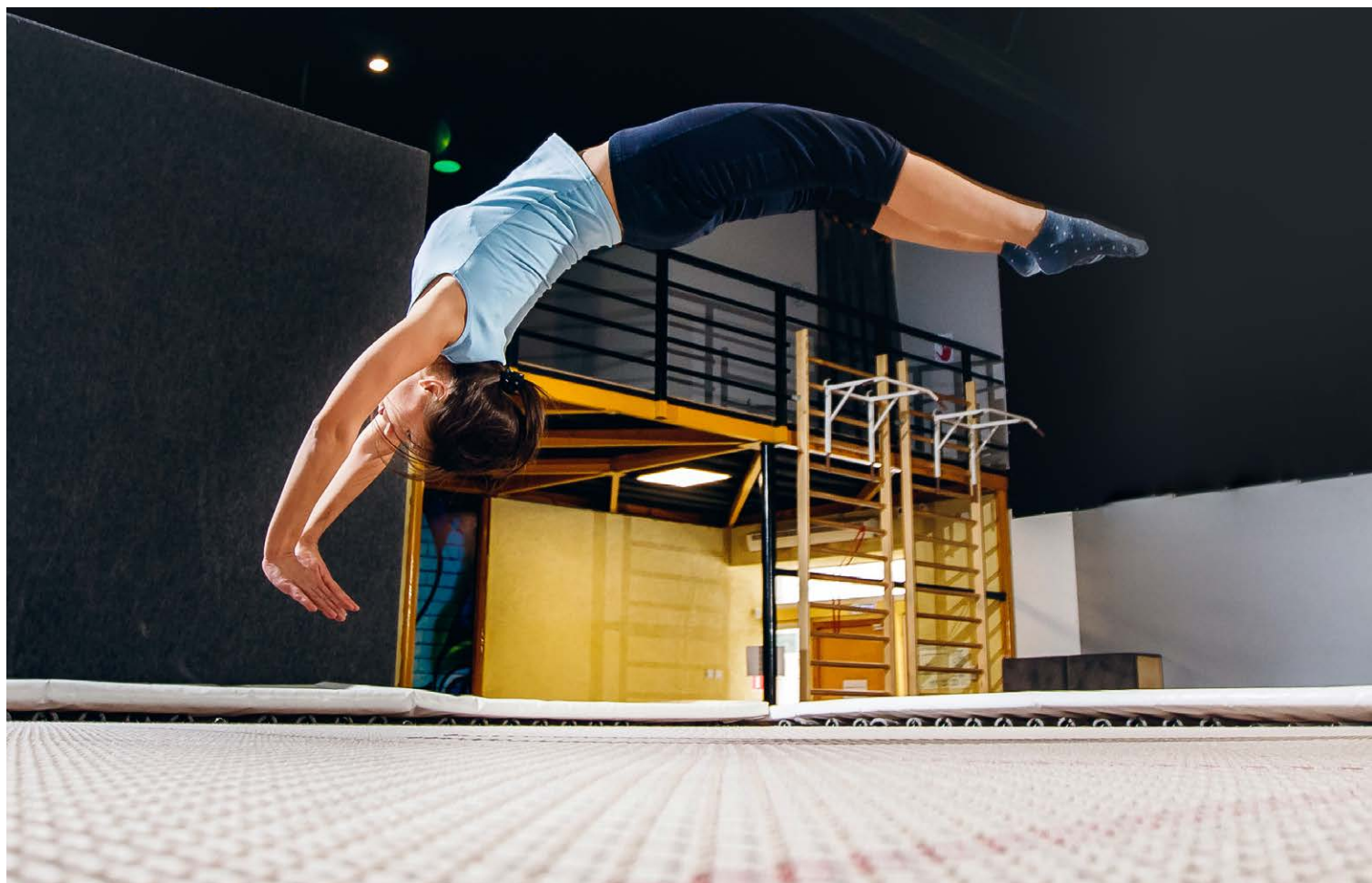
Les frais de votre zoothérapie pourraient être remboursables, selon les modalités de votre régime d'assurance, si celle-ci est pratiquée par une ou un professionnel reconnu par MÉDIC Construction ou le programme Construire en santé (psychologue, travailleuse ou travailleur social, ou autre), ou encore si elle est menée dans le cadre d'une psychanalyse ou d'une thérapie cognitivo-comportementale. Informez-vous !

Pour trouver un intervenant ou une intervenante en zoothérapie près de chez vous, vous pouvez faire une recherche dans le bottin des membres de la **Corporation des zoothérapeutes du Québec** (membres.corpozootherapeute.com) ou contacter **Zoothérapie Québec** (zootherapie.ca).

Les arts du cirque : des acrobaties pour tout le monde!

Trampoline, trapèze, jonglerie et compagnie... C'est loin d'être un jeu d'enfant! Si vous cherchez une façon originale et amusante de bouger qui vous permettra de vous surpasser tout en respectant vos limites, pensez aux cours récréatifs en arts du cirque!

La pratique des arts du cirque sollicite le corps en entier. Force et endurance musculaire, souplesse et équilibre : au fil du temps, vous améliorerez votre condition physique de même que votre système cardiovasculaire, et ce, tout en développant votre agilité dans différentes disciplines. « C'est un sport complet qui, en plus, sollicite la fibre artistique », soutient le coordonnateur aux communications de l'École de cirque de Québec, Robin Pueyo.

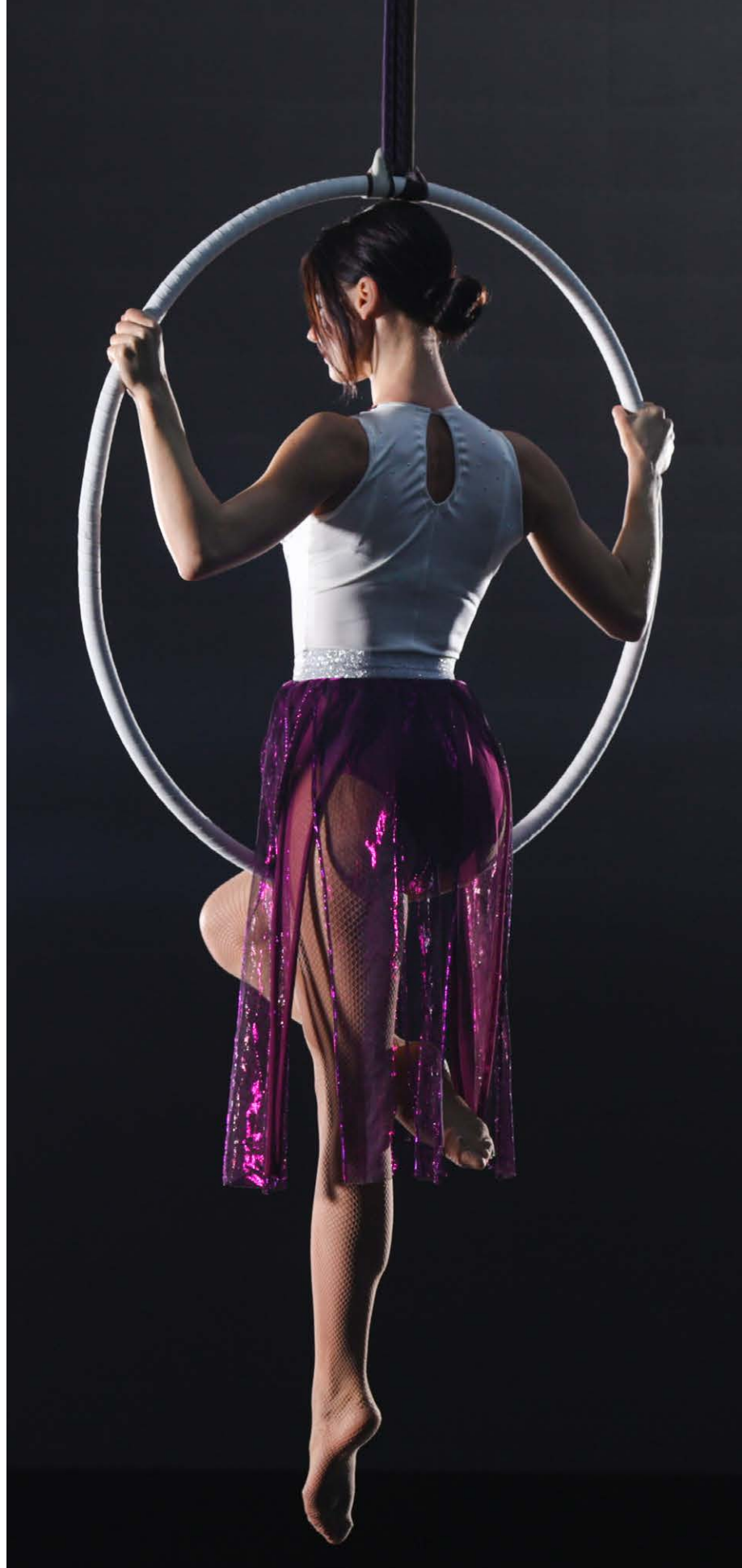


Des cours pour tous les âges et tous les niveaux

Il existe au Québec différentes écoles de cirque qui offrent des cours aux personnes curieuses de s'initier à ces disciplines. L'École de cirque de Québec fait partie de ces institutions qui accueillent petits et grands de tous les niveaux. « Chez nous, les gens peuvent s'inscrire d'abord à un atelier d'initiation afin de vérifier leur intérêt. S'ils souhaitent aller plus loin, ils sont ensuite invités à suivre une session d'environ trois mois à raison d'un cours par semaine », explique M. Pueyo.

Les groupes sont généralement divisés en tranches d'âge (enfants, ados et adultes), afin de proposer des cours adaptés. Certaines écoles offrent des cours pour les enfants dès l'âge d'un ou deux ans ainsi que des cours parents-enfants. Les groupes comprennent souvent peu d'élèves (huit dans le cas de l'École de cirque de Québec), pour laisser la chance à l'enseignant ou à l'enseignante de passer du temps avec chaque personne.

« Nos groupes mélangent les élèves de tous les niveaux. Cependant, la personne qui enseigne veille à inculquer de nouvelles notions à ceux et celles qui sont plus avancés pour qu'ils continuent de progresser. Les élèves qui n'en sont pas à leurs premières armes peuvent même transmettre leurs connaissances aux novices. Au sein des groupes se crée un bel esprit de fraternité et de collaboration. C'est vraiment beau à voir ! » constate M. Pueyo. Tout le monde est donc invité à faire le saut dans cet univers créatif, peu importe leur âge et leur condition physique.



Votre sécurité, c'est du sérieux

Bien que les clowneries soient de mise (et encouragées !) durant les cours, votre sécurité, elle, demeure la priorité des écoles de cirque. Évidemment, la pratique des disciplines de cirque n'est pas sans risque, mais les accidents se font rares, puisque différentes mesures sont mises en place pour limiter les blessures. Tout d'abord, l'ensemble des équipements sont sécuritaires et font l'objet d'une maintenance régulière. Les sols sont moelleux et recouverts de matelas épais aux endroits nécessaires, comme les espaces réservés aux disciplines aériennes. « Nous utilisons également des filets et des câbles de sécurité pour prévenir les chutes », ajoute M. Pueyo.

Quant aux enseignants et aux enseignantes, ils connaissent les mesures de sécurité à appliquer et savent comment entraîner les élèves adéquatement selon leurs habiletés et leur condition physique.

« Nos profs sont tous des gymnastes et des artistes de cirque formés professionnellement », précise-t-il.

Des sauts, des voltiges et des culbutes : impossible de s'ennuyer !

Les écoles enseignent une foule de disciplines de cirque. Êtes-vous plus du type à faire des sauts sur le trampoline, à développer votre équilibre sur un monocycle ou sur les mains, à effectuer des pirouettes au sol, à améliorer votre flexibilité pour faire le grand écart, ou encore à prendre votre envol dans un cerceau, sur un trapèze ou avec un tissu aérien ? Les arts du cirque promettent de vous mettre au défi et, surtout, de vous faire bouger sans jamais vous ennuyer.





La tête dans les nuages à 53 ans

Depuis un très jeune âge, Manon Ouellet rêve de gagner sa vie comme artiste de cirque et de pratiquer le trapèze volant. Pour une question de stabilité et de priorités, elle choisit cependant une carrière à des lieues du monde du spectacle. Ce désir inassouvi l'amène finalement, en 2007, à s'initier au trapèze volant dans le cadre d'un cours récréatif. Alors âgée de 38 ans, elle concrétise enfin ce projet qu'elle caressait depuis si longtemps. « J'ai pratiqué plusieurs sports, dans ma vie, mais il n'y en a aucun qui me procure un sentiment de liberté aussi intense ! » raconte-t-elle.

Puisque le trapèze volant implique des acrobaties en hauteur, Mme Ouellet avoue avoir fait face à la peur les premiers temps. « Au début, c'est stressant, admet-elle. Quand j'ai dû lâcher la barre la première fois et m'élancer dans le vide pour être attrapée par la personne porteuse, qui elle aussi se balançait sur un autre trapèze, tout s'est passé très vite dans ma tête. C'était tout un exercice... de confiance ! »

La trapéziste souligne que la compétence des entraîneurs et des entraîneuses conjuguée à la force de groupe aide énormément à relever les défis. « On est vraiment bien guidés, alors on se rend compte rapidement qu'on n'avait rien à craindre, dit-elle. Et tout le monde au sein du groupe se soutient et s'encourage. C'est motivant ! »

La femme de 53 ans affectionne tellement sa discipline qu'elle a suivi les formations nécessaires pour devenir enseignante à son tour. « Ainsi, j'ai le privilège de transmettre ma passion à tous ces gens qui, comme moi, ont décidé de faire le grand saut », clame-t-elle. Parmi les trapézistes en herbe, on trouve notamment des parents dont les enfants fréquentent une école de cirque ainsi que des personnes à la recherche d'une activité sportive inusitée. « Il est clair pour moi que je poursuivrai ce sport aussi longtemps que j'aurai la forme physique pour le faire », confie celle qui n'est pas à la veille de poser les pieds sur terre.



Être parent

Elise Tardif-Turcotte, journaliste

Qu'est-ce que la puberté précoce ?

Dès l'âge de sept ans, le corps de Claire a commencé à changer rapidement. Après l'apparition des seins et une poussée de croissance marquée, sa mère a consulté un pédiatre, qui a identifié, après quelques examens, une puberté précoce. De quoi s'agit-il et quand faut-il agir ?
Survol de la question.

La puberté est une période de croissance au cours de laquelle l'enfant développe les caractéristiques physiques de l'adulte. C'est aussi le passage à la maturité sexuelle. La puberté dure en moyenne de trois à cinq ans, pendant lesquels l'enfant vit des changements physiques et psychologiques importants. La plupart des jeunes vivent ces transformations entre 10 et 14 ans.

Chaque personne se développe à son propre rythme, et certains enfants vivent des changements physiques plus tôt que d'autres, sans nécessairement que l'on parle de puberté, tient à préciser la pédiatre Julie Morin. « Les parents me consultent souvent parce qu'ils ont constaté une odeur corporelle différente chez leur garçon ou parce que les seins commencent à se développer chez leur fillette », mentionne-t-elle. Bien que ces signes soient la plupart du temps normaux, les pédiatres ne les prennent pas à la légère. La puberté précoce peut, en effet, être le signe d'un problème de santé sous-jacent, comme une tumeur. Il est donc important de consulter son médecin de famille, en cas de doute.

Quand la puberté arrive tôt : les signes à surveiller

Les spécialistes s'entendent pour dire que l'on parle de puberté précoce lorsque des signes de maturité sexuelle apparaissent avant neuf ans chez les garçons et avant huit ans chez les filles. La D^{re} Mélanie Henderson, pédiatre endocrinologue et chercheuse au Centre hospitalier Sainte-Justine, a détaillé les signes à surveiller dans le magazine *Naître et grandir* :

- Le développement et l'apparition des seins chez les filles ou l'augmentation de la taille du pénis et des testicules chez les garçons ;
- L'apparition de poils pubiens ;
- Les poussées de croissance importantes ;
- L'apparition de l'acné ;
- L'apparition d'odeurs corporelles.

Ces changements à eux seuls ne signifient cependant pas l'arrivée de la puberté, tout comme l'apparition des menstruations chez les filles. Un diagnostic doit être posé par un ou une endocrinologue pédiatrique, qui fera passer une série de tests à l'enfant. Une prise de sang est, par exemple, nécessaire afin de mesurer les niveaux hormonaux, ainsi qu'un examen médical au cours duquel plusieurs éléments seront considérés : l'âge de l'enfant, sa courbe de croissance depuis la naissance, son historique familial, son ethnicité et son état de santé général. Une radiographie de ses mains pourrait aussi être demandée afin d'identifier l'âge de ses os et d'évaluer sa croissance physiologique.



Les traitements de la puberté précoce

Si les examens effectués par les spécialistes confirment que l'enfant vit une puberté précoce, il faut mettre en place le traitement approprié pour amoindrir les conséquences sur sa santé et son bien-être. « Un enfant dont la puberté arrive trop vite pourrait voir sa croissance augmenter très rapidement, mais aussi cesser d'un coup. L'effet du dérèglement hormonal sur le cerveau peut aussi mener à certains troubles de santé mentale, comme la dépression », précise la D^{re} Morin.

Cela dit, les causes de la puberté précoce demeurent très souvent inconnues. Plusieurs facteurs peuvent déclencher la sécrétion des gonadotrophines, les hormones qui stimulent le développement des glandes sexuelles, alors la prise de médicaments n'est pas toujours nécessaire.

« Nous assurons généralement un suivi plus étroit pendant les années qui suivent. Si l'enfant démontre des signes d'anxiété ou si la puberté précoce entraîne des retards de développement importants, on peut alors prescrire une hormone de synthèse pour bloquer l'action des hormones gonadotrophines », souligne la pédiatre.

Par ailleurs, l'enfant qui vit une puberté précoce pourrait être victime d'intimidation ou de moqueries à l'école et se sentir différent ou différente. « Il est donc important de considérer le problème sous plusieurs angles. Le traitement peut être médicamenteux ou thérapeutique », ajoute la D^{re} Morin.



Comment accompagner son enfant ?

Comme parent, il faut rester à l'écoute de son enfant et l'accompagner, le tout sans trop insister sur la situation. « La puberté est une phase tout à fait normale que tout le monde doit traverser. Il est donc important de rassurer l'enfant et de le ou de la soutenir pendant qu'il ou elle traverse cette période », conseille finalement la D^{re} Morin. Vous pourriez, par exemple, lui faire part de votre expérience personnelle et vous assurer de lui procurer tous les produits d'hygiène dont il ou elle a besoin.

CONSTRUIRE EN SANTÉ +

« MA LIBERTÉ
EST BRIMÉE ET
JE RESENS DE L'IMPUISSANCE.
J'AI PEUR POUR
MA SÉCURITÉ. »

J'ai besoin d'aide pour m'en sortir.
La violence conjugale, c'est tolérance zéro.
Qu'elle soit physique ou psychologique.

1 800 807-2433

— 24/7 • SANS FRAIS —

LE PROGRAMME EST OFFERT AUX ASSURÉS DE LA PLUPART DES RÉGIMES D'ASSURANCE ET À LEURS PERSONNES À CHARGE. SONT TOUTEFOIS EXCLUS, LES RÉGIMES R3 (RC3, RE3, RF3, RL3, RM3 ET RT3) ET LE RÉGIME Z.

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

Associations et corporations



Syndicats

