

Dossier spécial
**MESSIEURS,
ET SI C'ÉTAIT
L'ANDROPAUSE?**

Un été en 3 x 3
**3 SPORTS
3 LIEUX
3 WEEK-ENDS**

Être parents
**ÊTES-VOUS, À VOTRE INSU,
LE *PUSHER* DE VOTRE JEUNE?**

Envoi poste publication enr. No 40063591

Pour une industrie **en santé**

Volume 13 | Numéro 2 | **ÉTÉ 2014**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

Place au **GRAND AIR**

**Mordus du camping,
À VOS FOURCHETTES!**

**À bout de souffle :
L'ASTHME EXPLIQUÉ**

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE...	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Mordus du camping, à vos fourchettes!	
ON AURA TOUT VU!	4
À bout de souffle : l'asthme expliqué	
DOSSIER SPÉCIAL	6
Messieurs, et si c'était l'andropause?	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
Un été en 3 x 3 : 3 sports, 3 lieux, 3 week-ends!	
ÊTRE PARENTS	8
Êtes-vous, à votre insu, le <i>pusher</i> de votre jeune?	
LES FINS MAUX DE BOB	8

Mot du comité

Après un hiver des plus rigoureux, nous ôtons une à une nos pelures pour mieux profiter des rayons du soleil : l'été arrive enfin!

Parce que cette saison prend des allures de longue récréation pour plusieurs d'entre nous, elle donne parfois lieu aussi à un relâchement de notre vigilance. Saviez-vous que l'été est la période de l'année où il y a le plus d'infractions pour conduite avec facultés affaiblies? Selon l'organisme Educ'alcool, c'est durant le temps des fêtes que nous sommes le plus sensibilisés au danger de l'alcool au volant, alors que les campagnes de sensibilisation battent leur plein. L'été, c'est comme si nous laissions la modération prendre des vacances. Pourtant, l'alcool est tout aussi présent dans nos sorties estivales!

Ainsi, quelle que soit l'occasion – un voyage de pêche, un barbecue chez le voisin, un enterrement de vie de garçon ou un souper en tête à tête – il importe de ne pas dépasser nos limites. Pour y arriver, prenez l'habitude de compter vos consommations et d'alterner l'eau et l'alcool. Surtout, évitez de prendre le volant si vous n'êtes pas en état de conduire. Pourquoi risquer de commettre l'irréparable, en plus de gâcher irrémédiablement vos vacances d'été (suspension du permis de conduire, saisie du véhicule, audition devant les tribunaux, etc.)? Cette mise en garde s'adresse aux automobilistes, mais aussi aux propriétaires de bateau à moteur et de véhicule tout-terrain : peu importe ce que vous conduisez, faites-le de manière réfléchi!

Ce numéro de *Pour une industrie en santé* vous aidera, par ailleurs, à préserver votre santé cet été. Vous y découvrirez notamment des astuces pour équilibrer votre menu en camping et des conseils pour maîtriser votre asthme durant la saison des allergies. Et Messieurs, si vous êtes âgés entre 45 et 55 ans et que vous présentez des signes de fatigue ou de dépression, lisez notre dossier spécial sur l'andropause, cette réalité qui touche tous les hommes, sans exception.

Bonne lecture!

Le Comité

Pour une industrie en santé

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

LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

PRÉSIDENTE

Dominique Lord, directrice des Avantages sociaux, CCQ

COLLABORATEURS

Jean-Nicolas Brousseau, chargé de programme, CCQ
Annie Bordeleau, secrétaire au programme, CCQ
Jocelyne Roy, directrice des Communications, CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Pierre Dion (AECQ),
Christine Houle (ACQ),
Nicole Robichaud (ACQ),
René Turmel (ACRGTO),
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

André Fecteau (CSN-Construction),
Styve Grenier (FTQ-Construction),
Jules Lagüe (CSD-Construction),
Annie Robineau (SQC),
Nicolas Roussy (CPQMC-International)

RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Services rédactionnels VM, ainsi que Marie-Josée Lefrançois, conseillère en relations publiques, CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec Groupe SDA.3
© Images : Shutterstock.com

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

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

Bien que le masculin soit utilisé dans les textes, les termes relatifs aux personnes désignent aussi bien les hommes que les femmes.

Saviez-vous que...



Valérie Millette, rédactrice

LA recette minceur, LA VRAIE!

Vous avez décidé de renoncer à la restauration rapide et aux desserts caloriques dans l'espoir de perdre du poids cet été? Bravo, vous êtes sur la bonne voie! Cependant, pour faire fondre les kilos rapidement et affiner votre silhouette, bien manger n'est pas suffisant. En effet, si vous ne faites pas d'exercice, 25 % de votre perte de poids pourrait se traduire par une perte de ... muscle! Or, on sait que la masse musculaire est importante, car elle aide à brûler les graisses, même lorsque vous êtes au repos. Ainsi, en associant, par exemple, la marche rapide ou la natation à votre nouveau régime alimentaire, vous perdrez vos poignées d'amour plus vite tout en diminuant vos risques de reprendre les kilos perdus.

(Source : PasseportSanté.net)

LE PIED D'ATHLÈTE : pour éviter la contagion

Touchant de 10 à 15 % de la population en Amérique du Nord, le pied d'athlète est la maladie cutanée la plus répandue parmi celles affectant les pieds. Il s'agit d'une infection à champignons hautement contagieuse qu'on peut contracter en marchant pieds nus dans des endroits chauds et humides. Plus courante chez les hommes, cette maladie du pied se manifeste par de petits fendillements entre les orteils qui causent de vives démangeaisons. Si le pied dégage une forte odeur, c'est que l'infection a progressé. Avant d'en arriver là, il importe de consulter son médecin de famille ou un podiatre (spécialiste de la santé des pieds). Mais surtout, il est fortement recommandé de garder ses pieds chaussés dans les lieux publics (piscines, centres sportifs, etc.). Grâce à cette petite attention, vous éviterez de propager l'infection ou même de vous réinfecter une fois vos pieds guéris!

(Source : indexsanté.ca)



QUE FAIRE EN CAS DE CHALEUR ACCABLANTE?

Saviez-vous que les premières canicules de l'été sont les plus difficiles à supporter, car notre corps n'est pas encore « habitué » à résister à la chaleur? Il existe des astuces simples pour éviter les coups de chaleur, comme boire beaucoup d'eau, se rafraîchir régulièrement à l'aide d'un linge humide ou porter des vêtements légers, par exemple. Bon été!

(Source : ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec)



LE REPOS, UN PLAISIR COUPABLE?

Quels petits plaisirs de la vie apprécions-nous le plus? Un sondage réalisé sur le Web auprès de la population québécoise nous apprend que les plaisirs de la table arrivent en tête avec 10,8 % des votes. « Passer du temps en famille » occupe la troisième position (9,2 %), alors que « prendre un verre » et « boire du café » arrivent ex æquo avec 5 % des votes. Quant à la quinzième et dernière position, elle nous révèle que seuls 2,6 % des répondants avouent cultiver les vertus du repos et de la détente (sieste, grasse matinée, méditation, massage, etc.). Voilà un petit sondage qui en dit long sur nos habitudes de vie!

(Source : www.indicedebonheur.com)

APRÈS LES TENDINITES, LES « WII-ITES »!

S'adonner à un sport virtuel à l'aide d'une console de jeu de type «Wii » est certes une excellente façon d'ajouter des minutes d'activité physique dans sa journée. Mais entre un vrai circuit de golf et un 18 trous virtuel, un choix évident s'impose, nous disent les médecins. Pourquoi? L'utilisation des jeux vidéo entraînent la répétition de certains mouvements qui sont à l'origine de nouvelles blessures qu'on surnomme les « Wii-ites » : raideur articulaire, déchirement des tendons, entorses, etc. Par mesure de prévention, on recommande aux joueurs de prendre une pause de 10 à 15 minutes après chaque heure de sport virtuel. Tant qu'à faire, pourquoi ne pas en profiter pour mettre le nez dehors?

(Source : L'actualité médicale)





Les pieds dans les plats

Judith Blucheau, Dt. P. nutritionniste



Mordus du camping, À VOS FOURCHETTES!

Pendant la saison estivale, plusieurs profitent du beau temps pour sortir dehors et vivre dans la nature. Les campeurs choisissent cette activité d'abord et avant tout pour se reposer. L'heure des repas et la gestion des aliments ne devraient donc pas constituer un casse-tête. Comment tout planifier sans que ce soit compliqué? Zoom sur l'alimentation en plein air pour les passionnés de camping.

CAMPING 101

La planification des repas

Avant de délaissier votre cuisine pour la table à pique-nique, prévoyez les repas et les collations qui seront nécessaires pendant tout le séjour. Il s'agit d'une étape cruciale pour passer de belles vacances. Élaborer un menu peut grandement faciliter l'organisation des repas. Prévoyez des plats frais (qui seront mangés au début du voyage) et des ingrédients non périssables, qui se conserveront facilement.

Pour s'assurer d'avoir une bonne variété alimentaire, il faut penser à intégrer tous les groupes d'aliments à chaque repas. Aucun groupe ne devrait être négligé : il faut penser aux fruits et légumes, aux viandes et aux poissons, aux produits céréaliers ainsi qu'aux produits laitiers. Pour vous aider, utilisez un tableau pour bien planifier vos achats et demandez l'aide des membres de votre famille pour le remplir.

On mange quoi?

En camping, la simplicité est la base de la réussite quand vient le temps de préparer les repas. Mais « simple » ne signifie pas nécessairement de manger seulement des hot-dogs et des guimauves. Plusieurs mets peuvent être à la fois sains, savoureux et rapides à cuisiner.

Pour le dîner, pensez à de belles grosses salades nourrissantes, qui se préparent en moins de deux! Une salade-repas de pois chiches et de légumes ou encore une salade de pâtes (préalablement cuites à la maison) et de thon arrosée d'une vinaigrette. Le traditionnel sandwich est aussi une option très intéressante! Il suffit de varier les types de pains et de garnitures pour éviter la monotonie. Et pour « jizzer » le tout, recouvrez vos sandwichs de papier d'aluminium et faites-les chauffer quelques minutes dans la braise : votre famille se réglera!

Pour le souper, cuisinez à l'avance un plat tout-en-un comme un osso buco de porc ou un mijoté de bœuf. L'heure venue, il ne vous restera qu'à réchauffer la casserole. Vous pouvez aussi profiter de l'occasion pour vider le congélateur, le frigo et le garde-manger de la maison et créer des plats qui sortent de l'ordinaire. Un sandwich chaud au poulet (avec les restes d'un gros poulet congelé quelques semaines plus tôt), un riz aux crevettes et aux légumes surgelés (que vous aurez fait revenir à la poêle avant de quitter la maison pour leur donner plus de goût) ou encore un macaroni à la viande gratiné.

Les collations constituent aussi un élément essentiel à ne pas négliger. Pensez aux fruits séchés, aux compotes, aux noix et aux graines ainsi qu'aux barres tendres riches en fibres pour garnir vos réserves. Ces collations se conserveront sans soucis et voyageront facilement dans le sac à dos lors de randonnées.

J'ai soif!

En camping, il faut aussi penser à bien s'hydrater. L'eau des terrains de camping, des rivières ou des robinets dans les endroits publics n'est pas toujours propre à la consommation et pourrait causer des intoxications. Il faut donc prévoir de l'eau embouteillée en quantité suffisante. Les jus de fruits purs à 100 % (sans sucre ajouté) sont aussi de bons choix, puisqu'ils vous fourniront des sels minéraux et de l'énergie pour compenser les pertes d'eau lors d'activités physiques au soleil. Le lait de longue conservation UHT (qu'on trouve sur les tablettes à l'épicerie) est une excellente solution de rechange au lait frais, puisqu'il n'a pas besoin d'être réfrigéré tant qu'il n'est pas ouvert.

MANGER SANS DANGER EN PLEIN AIR

Pour éviter les intoxications alimentaires lorsqu'on casse la croûte en pleine nature, il faut porter une attention particulière à la conservation des aliments. Assurez-vous de toujours respecter quelques règles de base pour profiter de la nature en toute sécurité.

Règle n° 1 : Conservez les aliments adéquatement

Les aliments périssables sont ceux qui nécessitent une réfrigération. Les viandes, les charcuteries et les poissons, les mets contenant de la mayonnaise ou des œufs ainsi que les produits laitiers requièrent une conservation au froid. Les aliments emballés sous vide doivent être traités avec les mêmes précautions, car des bactéries peuvent se développer même en l'absence d'oxygène.

Ainsi, avant de partir de la maison, prenez soin de conserver vos aliments périssables au froid jusqu'à la dernière minute. Pendant le trajet en auto, transportez vos aliments dans une glacière remplie de glace, de blocs réfrigérants ou même de bouteilles d'eau ou de jus congelées. Placez la glacière dans la partie la plus fraîche et la moins ensoleillée de la voiture pour éviter de faire fondre inutilement la glace.

Règle n° 2 : Prenez des précautions avant de manipuler les aliments

Lors de la préparation des repas, assurez-vous de toujours vous laver les mains avant de manipuler les aliments. Si vous n'avez pas accès à de l'eau courante, utilisez du gel désinfectant ou des serviettes humides.

Pour éviter une contamination croisée, séparez toujours les viandes crues des aliments prêts à manger. Pensez à apporter deux planches à découper et deux couteaux pour faciliter la préparation du repas.

Les bactéries responsables des intoxications alimentaires sont **invisibles, inodores et sans goût**. Assurez-vous donc que la glace de la glacière reste bien gelée pour que les aliments soient toujours froids et ajoutez-en au besoin dès qu'elle commence à fondre.



CONCOURS DE PHOTOS CALENDRIER CONSTRUIRE EN SANTÉ 2015

Ça clique avec la santé!

En matière de santé, vous et vos proches êtes sages comme des images, photo à l'appui?

Envoyez-nous une photo illustrant clairement ce qu'est, pour vous, la santé du corps et de l'esprit. Ce faisant, vous courrez la chance de gagner un prix en argent et de voir votre chef d'œuvre figurer dans le calendrier **CONSTRUIRE en santé** 2015! La famille à la plage, vous et les gars en vélo, votre douce moitié qui cuisine santé... Soyez créatif!

Pour participer, visitez le concoursphotocq.com et remplissez le formulaire d'inscription avant le 30 septembre 2014, à minuit. Tous les règlements, conditions et spécifications techniques sont disponibles en ligne.



À bout de souffle : L'ASTHME EXPLIQUÉ

À l'approche du mois d'août, vous rêvez de vous déguiser en courant d'air dans l'espoir d'échapper au rhume des foins? Si vos symptômes comprennent un souffle court ou une toux persistante, attention! Vous souffrez peut-être, en plus, d'asthme non maîtrisé, une maladie respiratoire qu'il ne faut surtout pas négliger.

AIR : un passage difficile

Les voies respiratoires des personnes asthmatiques sont très vulnérables. Elles réagissent à la présence de certains déclencheurs en se remplissant de mucus ou en se contractant. Le passage de l'air devient difficile, voire douloureux.

Les personnes asthmatiques peuvent maîtriser leur asthme en apprenant à reconnaître ou à éviter les déclencheurs auxquels elles sont sensibles :

- ⦿ Allergènes (pollen, poussière, animaux de compagnie, certains aliments, etc.)
- ⦿ Certains produits irritants (peinture, produits coiffants, etc.)
- ⦿ Infections virales (rhume, grippe, etc.)
- ⦿ Fortes odeurs et parfums
- ⦿ Exercice physique
- ⦿ Moisissures
- ⦿ Air froid et sec
- ⦿ Certains agents de conservation (comme les sulfites)
- ⦿ Émotions fortes (rire, colère, etc.)
- ⦿ Certains médicaments (notamment l'aspirine)
- ⦿ Tabagisme (actif ou secondaire)
- ⦿ Taux d'humidité élevé
- ⦿ Fumée (foyer, poêle à bois, etc.)

La clé dans la maîtrise de l'asthme relève aussi de la bonne utilisation des inhalateurs (pompes). Pour obtenir plus d'information à ce sujet, lisez la section TRAITEMENTS à la page suivante.

La Cote air santé (CAS) : un outil fiable pour les asthmatiques

L'été, la mauvaise qualité de l'air peut déclencher des crises d'asthme chez les personnes souffrant de cette maladie. Pour savoir si vous pouvez ou non mettre le nez dehors sans danger, prenez l'habitude de consulter chaque jour la CAS à l'adresse Web suivante : www.coteairsante.qc.ca.

ÉCHELLE DE RISQUE POUR LA SANTÉ

Plus le chiffre est élevé, plus le risque pour la santé est élevé.

1 à 3 : La qualité de l'air est bonne. Vous pouvez faire du sport en plein air.

4 à 6 : Réduisez l'intensité de vos activités physiques extérieures ou encore remettez-les à plus tard.

7 à 10 : Limitez les activités extérieures qui exigent des efforts ou remettez-les à plus tard.

Au-delà de 10 : Évitez de sortir et reposez-vous.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

+

CONSTRUIRE SA SANTÉ

Asthme bien maîtrisé pour une vie de qualité

Les professionnels de la santé le disent : en vous habituant à vivre avec un essoufflement, vous risquez d'endommager vos poumons de façon permanente. Vous devez apprendre à maîtriser vos symptômes! Pour savoir si vous êtes sur la bonne voie, voyez si les affirmations suivantes s'appliquent à vous. **Si vous répondez positivement à l'une d'entre elles, vous devriez peut-être songer à consulter votre médecin pour revoir votre traitement.**

1. Mes symptômes apparaissent plus de quatre fois par semaine durant le jour.
2. Les symptômes qui nuisent à mon sommeil apparaissent plus d'une fois par semaine.
3. Mes symptômes d'asthme m'empêchent d'aller au travail ou à l'école.
4. Je dois limiter mes séances d'activité physique.
5. J'utilise mon médicament de secours (pompe ou disque bleu) plus de trois fois par semaine.



Du sport? Oui!

Contrairement aux idées préconçues sur l'asthme, le sport n'aggrave pas l'état de santé des personnes asthmatiques. C'est plutôt le contraire : l'exercice physique régulier améliore la capacité pulmonaire et réduit les symptômes de l'asthme lié à l'effort. Les activités de type aérobie sont à privilégier (natation, vélo, marche rapide, etc.).

Crise d'asthme : sachez quoi faire

La règle d'or pour surmonter une crise d'asthme, c'est de prendre sans délai votre médicament de secours (pompe ou disque bleu). Vous ne l'avez pas sur vous? C'est l'erreur que font bien des gens. Le médicament de secours est, pour la personne asthmatique, l'équivalent de l'ÉpiPen^{MD} pour la personne allergique : il doit vous suivre partout! Si, après avoir pris votre médicament de secours, vos symptômes persistent, il s'agit d'une urgence. Rendez-vous alors sans délai dans un centre hospitalier ou composez le 911.

Asthmatique, pour la vie?

Chez certaines personnes, l'asthme se résorbe de lui-même. C'est le cas d'environ la moitié des enfants asthmatiques. Quant aux personnes qui développent la maladie à l'âge adulte, elles demeurent asthmatiques généralement toute leur vie. En ce qui concerne la médication, ce n'est qu'à partir du moment où les symptômes auront disparu depuis un ou deux ans que le médecin pourra envisager de l'annuler.

C'EST QUOI?

L'asthme est une maladie pulmonaire chronique se développant surtout durant l'enfance et au début de la quarantaine. On la dit « chronique » parce qu'elle évolue sur une longue période de temps, contrairement à la pneumonie, par exemple, qui est une affection aiguë (limitée dans le temps).

L'asthme se manifeste par des crises potentiellement dangereuses qui empêchent la personne asthmatique de respirer aisément. Il n'existe pas de remède contre cette maladie; c'est pourquoi la personne atteinte doit apprendre à composer avec ses symptômes.

SYMPTÔMES

Les symptômes de l'asthme varient d'une crise à l'autre et s'aggravent normalement le soir et le matin. Selon les circonstances, les personnes asthmatiques présentent un ou plusieurs des signes suivants :

- ⦿ Essoufflement ou souffle court
- ⦿ Sensation d'oppression thoracique
- ⦿ Respiration sifflante clairement audible
- ⦿ Toux persistante

Signes d'une crise d'asthme grave nécessitant des soins d'urgence :

- ⦿ Difficulté à parler
- ⦿ Narines qui s'arrondissent à l'inspiration
- ⦿ Peau qui tire entre les côtes et au niveau du sternum (entre les seins)
- ⦿ Teint pâle et gris
- ⦿ Lèvres et lits d'ongles bleus
- ⦿ Sueurs
- ⦿ Somnolence ou évanouissement

PERSONNES À RISQUE

Nous connaissons mal les causes de l'asthme. Or, nous savons que certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de développer la maladie. Parmi celles-ci, mentionnons :

- ⦿ Les personnes ayant un parent, une sœur ou un frère asthmatique
- ⦿ Les individus ayant une histoire familiale d'eczéma ou d'allergies (alimentaires, saisonnières ou aux animaux)
- ⦿ Les enfants dont la mère a fumé durant la grossesse ou qui vivent avec des fumeurs
- ⦿ Les enfants qui grandissent à proximité d'artères principales ou dans des maisons contaminées par des moisissures
- ⦿ Les personnes atteintes de reflux gastriques
- ⦿ Les travailleurs exposés à certains produits chimiques (p. ex. les peintres) ou à des substances volatiles (p. ex. les plâtriers)



TRAITEMENTS

De nombreuses personnes asthmatiques ne comprennent pas bien leur traitement. C'est pourquoi elles sont si nombreuses à être régulièrement indisposées par leur asthme.

Deux classes de médicaments

1. Médicaments de prévention (inhalateur ou disque orange, rouge ou brun)

Ils servent à réduire l'inflammation des voies respiratoires et doivent être pris **régulièrement** selon les recommandations du médecin, même en l'absence de symptômes. Cette classe de médicaments est commercialisée notamment sous les noms de Flovent^{MD}, Pulmicort^{MD}, QVAR^{MD}, Asmanex^{MD} et Alvesco^{MD}.



2. Médicaments de secours (inhalateur ou disque bleu)

Ils servent à ouvrir temporairement les voies respiratoires et doivent être pris **au besoin** (en cas de crises ou de respiration sifflante). Leur effet est de courte durée. Cette classe de médicaments est commercialisée notamment sous les noms de Ventolin^{MD}, Airomir^{MD} et Bricanyl^{MD}.



Si vous souffrez d'asthme grave, il se peut que votre médecin vous ait également prescrit d'autres médicaments que ceux mentionnés ci-dessus (p. ex. de la prednisone). Quels qu'ils soient, prenez-les religieusement!

STATISTIQUES

- ⦿ Depuis 1960, l'asthme est en progression constante dans les pays industrialisés¹.
- ⦿ Au Canada, 60 % des personnes atteintes d'asthme font un mauvais usage de leurs médicaments, de sorte que la maladie nuit à leur qualité de vie².
- ⦿ Chaque année, au Canada, environ 20 enfants et 500 adultes meurent des suites d'une crise d'asthme².
- ⦿ Le groupe d'âge le plus touché par l'asthme est celui des 12 à 24 ans³.

BESOIN D'AIDE AFIN DE MAÎTRISER VOTRE ASTHME?

Les infirmières de CONSTRUIRE *en santé* peuvent vous aider à mieux vivre avec votre asthme. Profitez d'un suivi personnalisé en téléphonant au **1 800 807-2433 (sept jours sur sept)**.

¹ PasseportSanté.net

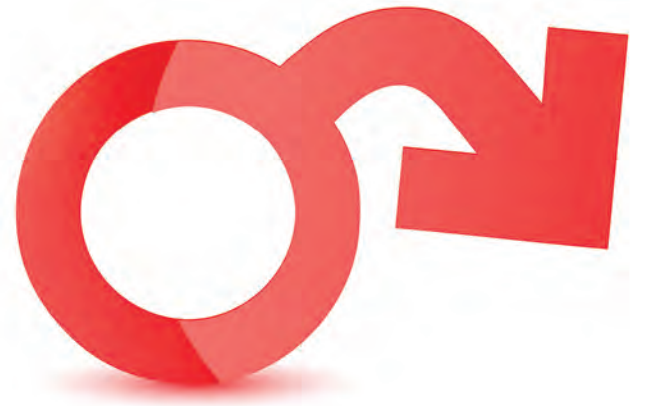
² Société canadienne de l'asthme

³ Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec



Dossier spécial

Dr Jean Drouin, spécialiste de l'andropause
Valérie Millette, rédactrice



Messieurs, et si c'était l'andropause ?

Vous approchez de la cinquantaine et, depuis quelque temps, vous avez l'impression qu'une panne générale vous paralyse : fatigue, manque d'entrain et sautes d'humeur font désormais partie de votre quotidien. Comme si ce n'était pas suffisant, voilà que votre libido fait des siennes. Et si c'était l'andropause ?

L'andropause n'est pas une maladie. De son vrai nom *hypogonadisme acquis*, l'andropause est un phénomène normal associé au vieillissement et qui survient à la fin de la quarantaine chez tous les hommes, sans exception. Parce qu'elle entraîne des changements particulièrement éprouvants chez 35 % des individus, l'andropause peut susciter beaucoup de questions. Afin de vous éclairer à ce sujet, nous avons fait appel à l'expertise du Dr Jean Drouin, un spécialiste au Québec en matière d'andropause.

Quand consulter un médecin ?

Si vous répondez dans l'affirmative **aux trois premières questions ou à plus de cinq questions**, vous devriez envisager de consulter un médecin pour vous soumettre à un bilan sanguin. Votre qualité de vie en dépend !

	Oui	Non
1 Avez-vous remarqué une baisse de votre libido ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Éprouvez-vous une baisse importante de votre force musculaire et de votre endurance musculaire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Avez-vous fréquemment des bouffées de chaleur ou de la sudation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ressentez-vous de la douleur ou de la raideur articulaire au lever ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Avez-vous moins d'érections matinales ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Éprouvez-vous une baisse d'énergie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Éprouvez-vous une diminution de votre joie de vivre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Êtes-vous triste ou maussade ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Ressentez-vous une diminution de vos capacités sportives ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Votre rendement professionnel s'est-il dégradé récemment ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Vous endormez-vous après les repas ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Source : FORTIN, Yves. « Hypogonadisme masculin acquis, une réalité simple et valorisante pour les médecins », *Le médecin du Québec*, Vol. 45, n° 3, mars 2010.

Panne de désir, problèmes érectiles, fatigue, tristesse : comment savoir si c'est vraiment l'andropause ?

L'andropause est occasionnée par une baisse de testostérone, une hormone sécrétée par les testicules. « L'andropause se manifeste par un ralentissement général de l'organisme qui survient entre 45 et 55 ans, explique le Dr Drouin. L'homme aux prises avec des symptômes sévères perd tout intérêt pour les choses qu'il apprécie, il a moins d'entrain au travail, bref, il a l'air d'une personne déprimée. En fait, il n'est pas rare que les hommes présentant des symptômes d'andropause soient traités, à tort, pour une dépression. Pour établir le diagnostic d'andropause, le médecin doit idéalement procéder à un bilan hormonal en prescrivant un test sanguin. »

Est-ce que tous les hommes seront incommodés un jour ou l'autre par l'andropause ?

Non. La plupart des hommes présentent des symptômes légers qui passent plus ou moins inaperçus. Environ 35 % des individus sont toutefois sévèrement touchés. « L'homme éprouvera alors de la difficulté à fonctionner au quotidien et se sentira mal dans sa peau, illustre le spécialiste. Les symptômes varient d'une personne à l'autre, mais, essentiellement, on remarquera une humeur dépressive, de l'insomnie et une baisse d'énergie. Malgré ce que les hommes en pensent, le principal symptôme, ce n'est pas l'impuissance, mais plutôt la fatigue. » Autrement dit, un homme dans son andropause peut fort bien n'avoir aucun problème d'ordre sexuel.

Pourquoi moi ?

« L'intensité des symptômes a beaucoup à voir avec le régime de vie que l'on s'impose, reconnaît le Dr Drouin. Arrivés à un certain âge, bien des hommes refusent de ralentir. Or, ils ne peuvent pas toujours fonctionner à plein régime ! Nous savons maintenant que les hommes très actifs et axés sur la performance sont ceux qui sont les plus indisposés par les symptômes de l'andropause. » Le Dr Drouin précise qu'il ne s'agit pas pour l'homme de cesser toutes activités, mais bien de s'accorder du temps de repos : « Grâce à une petite étude que j'ai menée avec des confrères, nous avons découvert qu'un homme peut augmenter son taux de testostérone de 15 % en deux semaines simplement en s'offrant des vacances reposantes. C'est énorme ! »

Existe-t-il des traitements ?

Oui. Pour certains, il ne suffit pas d'y aller « mollo » pour atténuer les symptômes d'andropause. Afin de relancer la machine, le médecin pourrait alors prescrire de la testostérone de remplacement (hormonothérapie) dans le but d'améliorer la qualité de vie du patient. Le Dr Drouin nous en dit plus à ce sujet : « Les hormones se présentent sous différentes formes : gélules, injections, timbres transdermiques et gels qu'on applique sur la peau. Les gels sont sans contredit la forme d'hormonothérapie la plus populaire auprès des hommes. Ceux qui préfèrent les produits naturels opteront plutôt pour le *Tribulus terrestris*, une plante qui atténue efficacement les symptômes légers. » Selon le Dr Drouin, l'hormonothérapie s'avère très efficace.

Il faut savoir que la prise d'hormones ne sera d'aucune utilité pour traiter l'impuissance, si vous êtes confronté à ce problème. Pour venir à bout des troubles érectiles, d'autres solutions vous seront proposées.

L'hormonothérapie n'est-elle pas dangereuse pour ma santé ?

Contrairement à la croyance populaire, l'hormonothérapie ne cause pas le cancer de la prostate. Toutefois, elle peut faire progresser un cancer préexistant. C'est pourquoi il est si important de vous soumettre à tous les examens que vous prescrit votre médecin. D'autre part, l'hormonothérapie semble être très bénéfique à la santé des hommes : « Les hommes ayant un taux de testostérone bas meurent plus jeunes, car ils sont plus à risque de développer des maladies du cœur et le diabète », précise le Dr Drouin.

Si vous êtes insatisfait du diagnostic...

La reconnaissance de l'andropause est récente dans le monde médical. « Les médecins y sont de plus en plus sensibilisés, mais certains sont encore réticents à vérifier le taux de testostérone dans le sang et à traiter l'andropause », déplore le Dr Drouin. Vous croyez souffrir des symptômes de l'andropause mais votre médecin s'entête à vous prescrire des antidépresseurs ? « Le patient est en droit d'exiger un bilan hormonal, poursuit l'omnipraticien. Il peut aussi demander à être dirigé vers une clinique d'andropause où divers spécialistes prendront son dossier en main. »



Un été en 3 x 3

3 SPORTS - 3 LIEUX - 3 WEEK-ENDS

**Si le sportif en vous est à court de défis pour cet été... ça tombe bien!
Vous avez ici trois suggestions de fins de semaine remplies d'aventures.
Rassemblez vos amis, organisez vos agendas et faites les trois!**

Acro-Nature à Morin-Heights

Situé dans les Laurentides à moins d'une heure de Montréal, vous trouverez, près de Morin-Heights, un site de parcours d'aventure dans les arbres. À première vue, cette activité peut paraître sans grand défi. Mais ne portez pas un jugement trop sévère sans l'avoir vraiment essayée. Acro-Nature offre pour les adultes quatre circuits totalisant 51 ateliers. Vous y trouverez entre autres des poutres mobiles, des passerelles accordéon, des échelles de rondins et plusieurs tyroliennes (dont une de 300 m de long). Ces types de circuits demandent une bonne coordination, de l'endurance physique et un équilibre de tout instant, surtout lorsque vous êtes en hauteur. Si les parcours ne vous paraissent pas encore assez extrêmes... essayez la nouvelle zone ultime! Dix ateliers de haut calibre et six tyroliennes qui s'ajoutent aux 51 ateliers du grand parcours. Pour les vrais mordus, faites la course entre amis. Rien de tel qu'un petit chronométrage (dans les règles de l'art) pour ajuster à la hausse le niveau de difficulté et faire pomper l'adrénaline dans vos veines.

À quelques pas du site d'Acro-Nature, le Camping & Cabines Nature Morin-Heights offre 116 emplacements et une vingtaine de cabines en bois rond pouvant accueillir de façon rustique jusqu'à cinq personnes. Que ce soit avec des amis, en couple ou en famille, ces petites maisonnettes (disponibles à l'année) ajouteront un cachet particulier à votre fin de semaine. Il est à noter que plusieurs autres activités sportives se trouvent en périphérie pour agrémenter votre séjour.

Pour en savoir plus :
www.campingmorinheights.com

Circuit de canot-camping dans le parc de la Mauricie

On vous propose ici un retour aux sources... Que diriez-vous de vivre pour quelques jours dans la peau de nos trappeurs d'antan? Si l'aventure vous inspire, vous trouverez le circuit idéal au parc de la Mauricie. Facilement accessible, le parc se situe à 175 km de Montréal, un peu au nord de Shawinigan. Cette excursion mettra à l'épreuve votre endurance physique et cardiovasculaire. Vous aurez aussi besoin de quelques connaissances des régions sauvages, d'un bon sens de l'orientation et de la capacité de mettre de l'avant votre débrouillardise afin de passer un agréable séjour en arrière-pays.

Pour ce périple, trois lacs et trois portages sont au programme. Votre point de départ aura lieu à la pointe sud du lac Wapizagonke. Nous vous conseillons d'arriver en début d'après-midi, question d'avoir le temps de vous inscrire, de régler la location des canots et d'entreprendre la première section du parcours. Pour la première nuit, choisissez un site de camping près du 1^{er} portage qui vous conduira en direction du lac du Caribou. Au matin, après un bon déjeuner, dirigez-vous vers la baie des Onze îles. Vous aurez à entreprendre les 2^e et 3^e portages en après-midi pour rejoindre la partie nord-ouest du lac Wapizagonke. Privilégiez, pour votre 2^e nuit, un des sites de camping dans cette section du lac. Au matin, avant de terminer votre expédition,

dirigez-vous à l'ouest du lac, où vous trouverez un chemin de randonnée (7 km aller-retour) qui vous permettra d'accéder aux chutes Waber (les plus belles chutes du parc). Pour revenir vers la civilisation et votre point de départ, il ne vous reste plus qu'à pagayer en direction sud sur le lac Wapizagonke. Profitez du paysage et de la faune durant votre séjour, ressourcez-vous et faites le plein d'énergie. Dernier détail, quoique les rencontres soient peu probables, vous partagez l'habitat des ours, des loups et des orignaux (et de quelques autres petites bêtes) du parc; une certaine prudence s'impose. Ici, l'aventure prend tout son sens!

Pour en savoir plus :
www.pc.gc.ca (ou tapez « canot-camping parc de la Mauricie » dans Google)

Vélo de montagne à Kingdom Trails au Vermont

Accessible par l'autoroute 91 se trouve, près du village de East Burke, l'un des plus beaux sites de vélo de montagne de la Nouvelle-Angleterre. Il vous faudra 2 h 45 pour vous rendre de Montréal jusqu'à cette petite localité du Vermont. Mais chaque kilomètre vous menant à Kingdom Trails en vaut la peine. Cet endroit qui gagne en popularité auprès des amateurs de vélo de montagne du Québec est appelé à devenir un incontournable. Pour le découvrir pleinement, quoi de mieux qu'un petit week-end, le temps d'un détour chez nos voisins du Sud!

Kingdom Trails est dédié au vélo de montagne et aux amateurs de cross-country et vous offre plus de 160 km de sentiers balisés et entretenus. La qualité des lieux, la sympathie des gens et les paysages magnifiques en font un incontournable pour cet été. Pour les amateurs de sensations fortes et de « downhill », vous ne serez pas en reste. Burke Mountain vous offre aussi des sentiers de descentes (équipement obligatoire). Une journée n'est pas suffisante pour découvrir tout ce que cet endroit offre en émotions fortes. Vous trouverez sur le site Web de Kingdom Trails plusieurs campings et sites d'hébergement pour votre séjour. Nous vous suggérons l'Oregon Brook Road Camping situé à moins de 20 km du village. Ce camping de 300 acres est partagé entre boisé et prairie et saura vous satisfaire par sa beauté et sa quiétude, mais aussi par sa sélection d'emplacements pour les tentes (un refuge est aussi disponible).

Pour en savoir plus :
www.kingdomtrails.com

Pour cet été

Tant d'activités vous attendent, soyez imaginatif et sortez de l'ordinaire. Par quoi commencer? Faites les trois! Le sport à son maximum, ce n'est pas que l'ascension du K2. Donnez-vous des défis, trouvez de nouvelles façons de sentir l'adrénaline monter. À la fin de la journée, la seule chose qui compte vraiment, c'est le sentiment de dépassement.



« C'est plus fort que moi, quand l'alcool ne coule pas à flots, j'ai l'impression que la fête est à l'eau. »

J'AI PEUT-ÊTRE UN PROBLÈME, MAIS J'AI HONTE D'EN PARLER. »

ON SAIT CE QUE C'EST. Appelez **CONSTRUIRE en santé**. Ici, on vous comprend, et c'est simple, gratuit et confidentiel.

1 800 807-2433

CONSTRUIRE
en santé



ÊTES-VOUS, À VOTRE INSU, LE PUSHER DE VOTRE JEUNE ?

Un adolescent sur huit avoue avoir consommé des médicaments d'ordonnance pour se droguer. Parmi ceux-ci, 70 % les ont pris dans la pharmacie familiale. Or, ces produits sont aussi dangereux que la drogue achetée sur la rue.

Médicaments sur ordonnance

Les médicaments les plus populaires chez les jeunes pour se droguer sont les analgésiques opioïdes, révèle une étude ontarienne. Il s'agit de médicaments contre la douleur comme la morphine, l'oxycodone, le Demerol, etc. La plupart sont vendus sous ordonnance. Cependant, le Tylenol n° 3 (en vente libre, mais conservé derrière le comptoir du pharmacien) fait aussi partie de cette catégorie. « Ce sont des produits de la même famille que l'héroïne, explique Manon Lambert, directrice générale de l'Ordre des pharmaciens du Québec. Ils donnent des effets semblables, mais ces médicaments pris par la bouche sont moins puissants que des injections. Les risques de surdoses sont toutefois aussi présents. »

Évitez cependant de vous affoler si le médecin prescrit ce type de médicament à votre adolescent après une chirurgie, par exemple. « Lorsqu'on le prend pour calmer une douleur importante, le risque de dépendance est très faible, rassure Mme Lambert. Mais une fois que la douleur est passée, il y a une possibilité que le jeune utilise l'excédant à des fins récréatives. Il vaut mieux garder l'œil ouvert. »

Produits en vente libre

Les médicaments d'ordonnance ne sont pas les seuls à préoccuper les experts. Les produits contre la toux et le rhume figurent en seconde place des médicaments les plus consommés par les adolescents pour se droguer. « Ils sont moins puissants, mais les jeunes ont tendance à augmenter la quantité pour atteindre l'effet désiré », prévient Mme Lambert. Ces remèdes sont également populaires auprès des sportifs. Ils souhaitent ainsi être plus alertes, car leurs effets sont comparables à ceux de la caféine. De plus, certaines filles en prennent dans l'espoir de perdre du poids. Ces pratiques peuvent être nocives pour la santé.

La légalité des médicaments vendus en pharmacie tend à rassurer les adolescents. Environ 40 % croient aussi à tort qu'ils sont moins dangereux que les produits illicites. Or, en trop grande quantité, ils peuvent être fatals. « Pour Santé Canada, les médicaments sont sécuritaires s'ils sont pris de la manière recommandée. Mais si on s'éloigne de ces indications, ils ne le sont plus, rappelle Mme Lambert. Un narcotique, en surdose, ça ne pardonne pas. La différence entre la survie et la mort, c'est la vitesse à laquelle on amène le jeune à l'hôpital. »

La consommation simultanée avec d'autres produits accroît aussi considérablement les risques. « Si on prend un analgésique opioïde avec de l'alcool, par exemple, on peut avoir de graves problèmes respiratoires », explique Mme Lambert.

Prévention

D'où l'importance de placer les médicaments en lieu sûr! L'Ordre des pharmaciens du Québec recommande de les ranger dans un endroit auquel vous seul avez accès. Il suggère aussi d'en vérifier régulièrement les quantités. De plus, il conseille de retourner les produits non utilisés ou périmés à la pharmacie. Finalement, une bonne discussion avec votre jeune peut faire toute la différence. « Selon une étude américaine, en parler avec son enfant réduit de moitié les risques qu'il se drogue », souligne Mme Lambert.



L'éducation peut commencer assez tôt. On peut d'abord expliquer que les médicaments peuvent être dangereux. Les petits doivent comprendre qu'il faut en prendre seulement sur recommandation du médecin ou du pharmacien. Avec les ados, on peut discuter avec eux des possibles interactions entre les produits et du risque d'en consommer avec de l'alcool. « Il ne s'agit pas d'essayer de leur faire peur, note Benoît Lauzon, directeur du programme adolescents pour l'organisme Portage. Il faut simplement leur donner les bons renseignements. Le jeune doit sentir qu'on est là pour l'écouter. Il faut garder la communication ouverte. »

Mon ado consomme

Un comportement inhabituel peut être un signe qu'un jeune se drogue. « A-t-il davantage de sautes d'humeur? Est-il plus agressif? Est-ce que son cercle d'ami a changé? » questionne Mme Lambert. « Ça ne signifie pas nécessairement qu'il se drogue, mais il ne faut pas hésiter à lui faire part de notre inquiétude. »

Un narcotique, en surdose, ça ne pardonne pas. La différence entre la survie et la mort, c'est la vitesse à laquelle on amène le jeune à l'hôpital.

S'il consomme, ignorer ou minimiser le problème, ou encore, vous mettre en colère contre votre ado n'aident en rien la situation, fait valoir M. Lauzon. « Il faut lui parler calmement et essayer de comprendre les raisons pour lesquelles il en prend, note-t-il. Parfois, les jeunes font des choses sans réaliser les risques. Lorsqu'on leur explique, ils comprennent. »

Par contre, il vaut mieux attendre que votre ado ait les idées claires pour en parler, sinon, c'est inutile. S'il est intoxiqué, veillez cependant à évaluer le risque. Tentez de savoir ce qu'il a pris, en quelle quantité et à quel moment. « On peut appeler Info Santé ou le Centre antipoison pour en avoir le cœur net », suggère M. Lauzon. Un comportement plutôt normal ne signifie pas que l'adolescent est hors de danger. Certains médicaments mettent plus de temps à agir que d'autres, d'où l'importance de s'informer.

Si votre jeune a une dépendance, demandez de l'aide à un professionnel de la santé ou à un centre de désintoxication. Ils sauront vous conseiller sur la meilleure manière d'agir avec votre jeune.

Quelques ressources

Campagne de l'Ordre des pharmaciens du Québec
www.monordonnance.ca

Centre antipoison du Québec
1 800 463-5060

Portage (centre de réadaptation)
www.portage.ca

Tel-jeunes
www.teljeunes.com

