

On aura tout vu !
**LA MÉMOIRE :
MIEUX LA
COMPRENDRE**

Bien dans sa tête
**LE BONHEUR
SANS ENFANT**

Être parent
**LA CULPABILITÉ
PARENTALE**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Pour une industrie **en santé**

Volume 19 | Numéro 2 | **PRINTEMPS 2020**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction



Se déculpabiliser

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Le <i>fast food</i> : comment faire les bons choix ?	
ON AURA TOUT VU !	4
La mémoire : mieux la comprendre pour mieux la préserver	
BIEN DANS SA TÊTE	6
Le bonheur sans enfant, c'est possible !	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
5 idées d'entraînement éclair pour gens pressés	
ÊTRE PARENT	8
Comment se débarrasser de la culpabilité parentale ?	
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

La belle saison qui arrive nous incite non seulement à faire le grand ménage de la maison, mais aussi dans notre vie ! Une façon d’y parvenir est d’assumer ses choix et, surtout, de se libérer du sentiment de culpabilité qui nous pèse parfois sur les épaules. Pour célébrer l’arrivée du printemps, nous parlerons donc d’habitudes de vie (comment les améliorer) et de culpabilité (comment s’en libérer).

Le *fast food* est un excellent exemple : on sait que la malbouffe n’est pas bonne pour la santé, mais c’est une option de repas tellement rapide et abordable qu’on ne peut pas faire autrement que d’y avoir recours de temps en temps. La nutritionniste Judith Bluché nous explique comment faire de meilleurs choix lorsqu’on opte pour de la restauration rapide ou qu’on se trouve devant les comptoirs des produits surgelés et des plats prêts-à-manger.

Un autre aspect qui génère de la culpabilité chez plusieurs d’entre nous, c’est l’exercice physique. On sait que l’on doit en faire sur une base régulière. Or, si l’on omet de s’entraîner, c’est souvent par manque de temps. Pour nous aider à intégrer des séances d’entraînement dans notre horaire, le journaliste Philippe Boivin nous propose diverses façons de bouger en moins de 30 minutes.

Dans la chronique « Être parent », la journaliste Annie Turcotte aborde la question de la culpabilité parentale. Nous y apprenons entre autres comment mieux gérer ce sentiment, qui découle en général d’une mauvaise perception de nos compétences parentales. Puis, parlant de famille, les gens qui décident de ne pas en fonder doivent fréquemment justifier leur choix auprès de leur entourage. Pourtant, c’est très possible d’être heureux sans enfant ! Un texte signé Marie-Josée Roy à lire dans la chronique « Bien dans sa tête ».

Finalement, le dossier central de ce numéro porte sur la mémoire. Comment fonctionne-t-elle ? Qu’est-ce que la perte de mémoire et quelles en sont les causes ? Puis, la question à cent dollars : peut-on l’améliorer ?

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
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 de pratique, stratégie numérique et promotion à la Direction des communications à la CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX
Jean-Philippe Cliche (ACQ)
Sandy Joubert (ACQ)
Dominic Robert (AECQ)
René Turmel (ACRGTO)
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX
Bertrand Gauthier (CSN-Construction)
Styve Grenier (FTQ-Construction)
Denis Girouard (CSD Construction)
Annie Robineau (SQC)
Nicolas Roussy (CPQMC)

RÉALISATION DU JOURNAL
Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum, ainsi que Caroline Guy, conseillère en relations publiques à la CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE
Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum
© Images : stock.adobe.com

RÉVISION LINGUISTIQUE
Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum, 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...



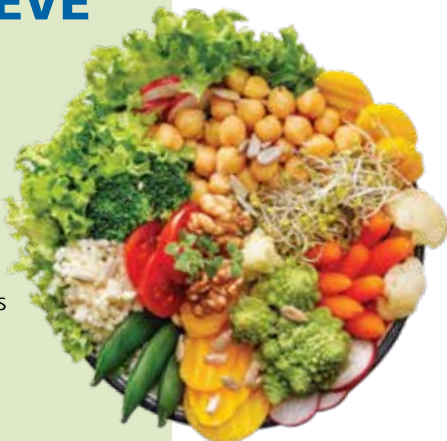
Amélie Cournoyer, journaliste

IL FAUT (BEAUCOUP) PLUS QUE 21 JOURS POUR CHANGER UNE HABITUDE

Qui n’a jamais entendu dire que trois semaines sont suffisantes pour adopter une nouvelle habitude ou pour en perdre une mauvaise ? Malheureusement, c’est loin d’être aussi simple et rapide. Une étude londonienne rapporte qu’adopter un nouveau comportement peut demander de 18 à 254 jours, avec une moyenne de 66 jours. Cet écart important s’explique entre autres par le fait que certaines habitudes (ex. : manger un fruit par jour) sont plus faciles à adopter que d’autres (ex. : arrêter de fumer). La bonne nouvelle est qu’il ne faut pas se décourager en cas de rechutes, car celles-ci sont normales et ne nuisent pas à l’adoption de la nouvelle habitude... si cette dernière est réintégrée, évidemment ! (Source : sciencepresse.qc.ca.)

LE RISQUE D’AVC EST PLUS ÉLEVÉ CHEZ LES PERSONNES VÉGÉTARIENNES ET VÉGÉTALIENNES

Les personnes végétariennes (qui ne mangent pas de viande ni de poisson) et végétaliennes (qui excluent aussi de leur alimentation tous les produits d’origine animale, comme le miel, les œufs et les produits laitiers) courent 20 % plus de risques de souffrir d’un accident vasculaire cérébral (AVC) que celles qui mangent de la viande. C’est l’un des résultats d’une étude, menée pendant 18 ans sur plus de 48 000 personnes, qui a été publiée dans le *British Medical Journal*. L’équipe de recherche explique ce risque accru par une carence en vitamine B₁₂. Les diètes végétariennes et végétaliennes ne doivent toutefois pas être considérées comme dangereuses, puisqu’une supplémentation en vitamine B₁₂ reste possible. (Source : sciencesetavenir.fr.)



NOTRE TÉLÉPHONE INTELLIGENT POUR DÉTECTER LA GASTRO-ENTÉRITE



Nous l’utilisons déjà pour retrouver notre chemin, pour prendre des photos, pour apprendre une nouvelle langue et, bientôt, pour nous protéger de la grippe intestinale. Eh oui ! Les parents de jeunes enfants seront heureux d’apprendre qu’une équipe de l’Université d’Arizona, aux États-Unis, a présenté en août dernier une méthode simple, facile et abordable pour détecter le norovirus, un des responsables de la gastro-entérite, dans l’eau. Cela serait possible grâce à une application mobile et à un microscope fait maison. L’application existe déjà, il ne reste donc plus qu’à produire un modèle de microscope, que les gens pourront reproduire à la maison à peu de frais. (Source : sciencesetavenir.fr.)

LES BOISSONS GAZEUSES « DIÈTES » NE SONT PAS MEILLEURES POUR LA SANTÉ

Plusieurs personnes choisissent les versions diètes des boissons gazeuses parce qu’elles ne contiennent ni sucre ni calories. Or, les édulcorants artificiels qui donnent le goût sucré à ces boissons ne sont pas sans conséquence sur l’organisme, selon une étude publiée l’automne dernier dans le *Journal of the American Medical Association*. L’équipe de recherche a dénoté que les grands consommateurs de boissons gazeuses (deux verres ou plus par jour) sont plus à risque de souffrir d’obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires, et ce, que les boissons soient sucrées ou édulcorées. (Source : ici.radio-canada.ca.)



L’ALLERGIE ALIMENTAIRE SOUDAIN CHEZ L’ADULTE

Beaucoup d’allergies alimentaires chez les enfants disparaissent avec l’âge, mais l’inverse est aussi vrai : les adultes peuvent devenir subitement allergiques à un aliment qu’ils avaient consommé sans problème durant toute leur vie. Dans un article publié en 2017, un allergologue de l’Université du Tennessee explique que ce type d’allergie survient généralement dans la vingtaine ou dans la trentaine, chez les individus qui souffrent d’allergies saisonnières, et que les symptômes se limitent à la bouche (démangeaisons, enflure des lèvres). Ce phénomène est dû aux croisements entre allergènes. Par exemple, des protéines liées au pollen de bouleau se retrouvent dans les amandes, le céleri et les kiwis, notamment. (Source : quebecscience.qc.ca.)





LE *fast food* : COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX ?

Cuisiner des plats maison comprenant des aliments frais, variés et nutritifs est sans contredit le choix de repas le plus santé. Cependant, le rythme effréné de la vie en amène plusieurs à se tourner à l’occasion (ou souvent !) vers le prêt-à-manger ou la restauration rapide. Faisons un tour d’horizon des meilleures options.

À L'ÉPICERIE

De retour du travail, il peut être tentant de faire un arrêt express à l’épicerie pour le souper, quand on sait que le frigo est vide à la maison. Les comptoirs du prêt-à-manger et les allées de produits surgelés des supermarchés débordent d’options plus attrayantes les unes que les autres et qui sont habituellement prêtes en un tournemain. Départageons le meilleur du pire.

Le prêt-à-manger

Au comptoir du prêt-à-manger, il vaut mieux laisser de côté les charcuteries, les saucisses, les aliments frits ou panés, tels que les frites et les rouleaux impériaux, ainsi que les plats offerts dans des sauces riches ou crémeuses. Les aliments se rapprochant le plus d’une cuisine maison représentent les choix les plus intéressants : sauce à spaghetti, pâté chinois, bœuf aux légumes, riz au poulet. Ces plats peuvent toutefois avoir besoin d’une petite touche de couleur – et de fraîcheur ! – supplémentaire. Passez donc rapidement aux rayons des fruits et légumes pour acheter un mélange de salade prélavée comme accompagnement et des raisins afin de terminer sur une note sucrée, par exemple. Puis, avez-vous pensé aller au comptoir de la poissonnerie ? Nombreux sont les choix de poissons préportionnés qui ne demandent que quelques minutes de cuisson à votre retour à la maison.

Les produits surgelés

L’allée des produits surgelés, avec ses pizzas et ses filets de poulet ou de poisson panés, offre plusieurs repas « dépanneurs », qui ne sont malheureusement pas toujours des options nutritives. Pourquoi ne pas remplacer les croquettes par des brochettes, les galettes de poulet panées par celles qui sont grillées, et le traditionnel *fish and chips* (filet de poisson pané accompagné de frites) par des filets d’aiglefin (non panés) et du riz ? Les temps de cuisson sont les mêmes, mais la valeur nutritive est grandement améliorée. Les sacs de légumes surgelés peuvent aussi être très pratiques pour ajouter des vitamines à l’assiette. Il suffit de les faire sauter dans un peu d’huile d’olive, et le tour est joué !

AU RESTAURANT

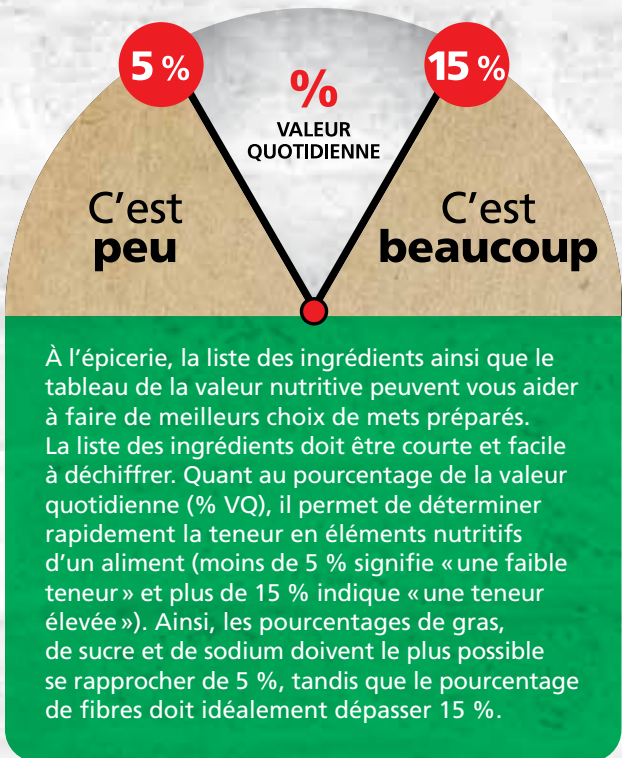
L’omniprésence des restaurants de type *fast food*, le faible prix des aliments qui y sont offerts et la rapidité du service représentent autant de raisons qui incitent plusieurs personnes à s’y rendre à l’heure du repas. Plusieurs mets renferment de grandes quantités de matières grasses, de sodium ou de sucre, mais il est tout de même possible d’y faire des choix éclairés.

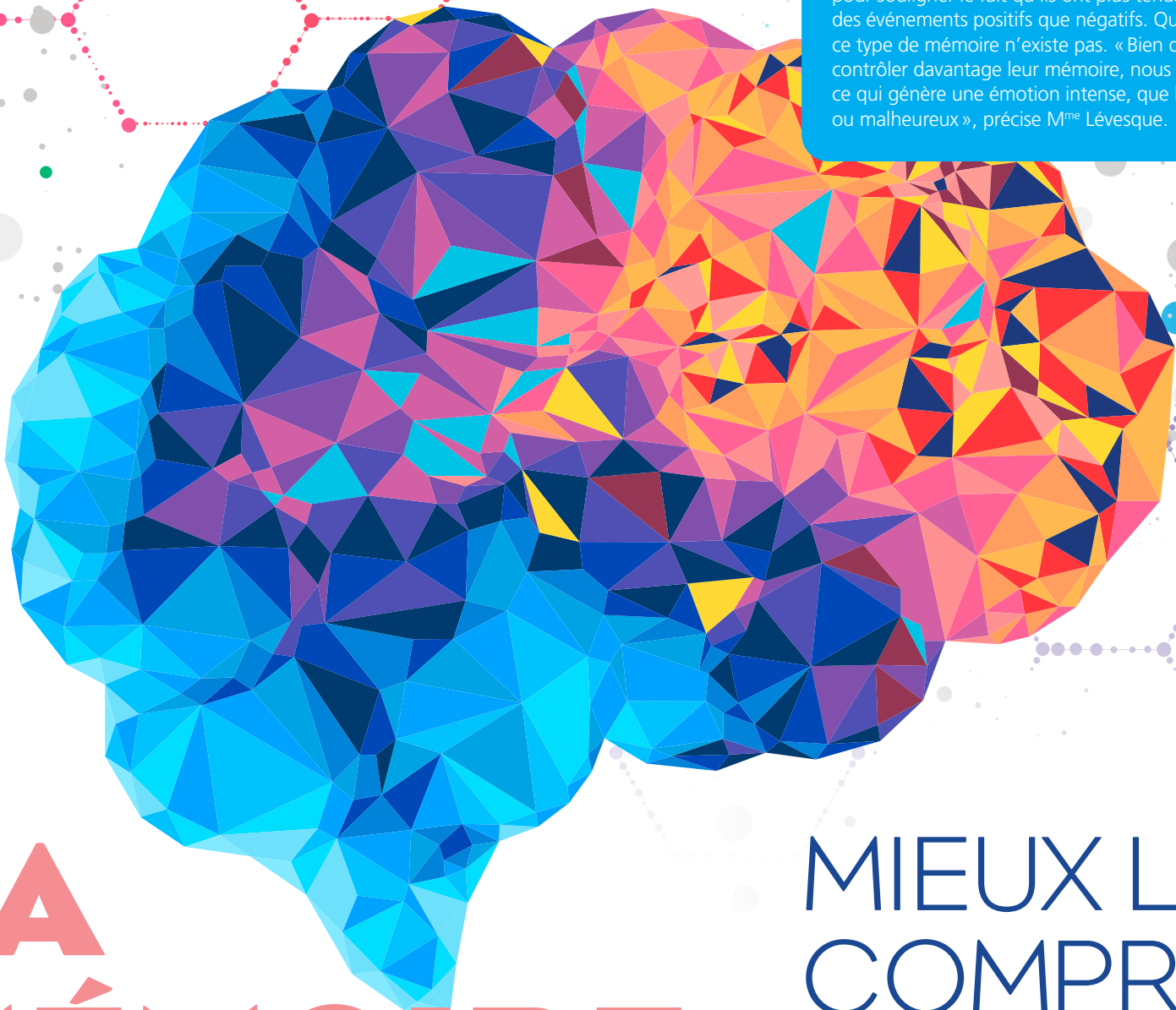
Les chaînes traditionnelles

Le réputé trio peut facilement être amélioré en remplaçant les frites par une salade d’accompagnement et la boisson gazeuse par de l’eau. Préférez une viande grillée à l’option panée et demandez la vinaigrette à part pour mieux contrôler la quantité que vous consommerez. Les sandwichs sont également de bons choix, lorsqu’on prend un pain de grains entiers plutôt qu’un croissant ou du pain blanc. Puis, plusieurs salades-repas font maintenant partie du menu de ces restaurants.

Les nouveaux fast foods

Depuis quelques années, des restaurants-minute nouveau genre ont fait leur apparition, offrant des menus plus variés : pokés, soupes-repas, sushis, sautés asiatiques, salades colorées... Préférez les options débordantes de légumes et d’aliments frais et, lorsque cela est possible, demandez les sauces à part. Assurez-vous aussi que votre assiette contient suffisamment de protéines (poisson, viande, légumineuses, œuf, noix, tofu, produits laitiers), parce que ce n’est pas toujours le cas dans ce type de restaurants.





Qu'en est-il de la « mémoire sélective » ?

On entend souvent les gens parler de « mémoire sélective » pour souligner le fait qu'ils ont plus tendance à se souvenir des événements positifs que négatifs. Qu'il ne leur en déplaise, ce type de mémoire n'existe pas. « Bien que certains aimeraient contrôler davantage leur mémoire, nous nous rappelons ce qui génère une émotion intense, que l'événement soit heureux ou malheureux », précise M^{me} Lévesque.

LA MÉMOIRE :

MIEUX LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA PRÉSERVER

Écrire un courriel, nouer ses lacets, aller chercher les enfants à la garderie : la mémoire est sollicitée dans la moindre de nos actions quotidiennes. Et lorsqu'elle nous fait faux bond, on perd nos repères. Mais comment fonctionne-t-elle, au juste ? Doit-on s'inquiéter, quand elle nous joue des tours ? Comment peut-on l'améliorer ? Incursion dans cette faculté extraordinaire du cerveau humain.

La mémoire est notre capacité à nous souvenir de ce que nous avons vécu ou perçu par les sens. Certains la confondent avec l'apprentissage, qui met à profit cette information afin de modifier un comportement éventuel. « Par exemple, la mémoire se rappellera que le feu est chaud et l'apprentissage nous dissuadera d'y toucher afin de ne pas nous brûler », illustre la neuropsychologue Johanne Lévesque. Par conséquent, la mémoire est essentielle à l'apprentissage.



Les maladies affectant la mémoire

En plus des traumatismes crâniens et des accidents vasculaires cérébraux (AVC), plusieurs maladies peuvent être responsables de graves problèmes de mémoire, dont :

- une tumeur au cerveau (cancer) ;
- les infections cérébrales ou des méninges ;
- les maladies neurodégénératives, comme l'Alzheimer, le Parkinson et les démences apparentées (comme la démence à corps de Lewy).

Les pertes de mémoire découlant de ces maladies risquent d'entraver les activités quotidiennes, de bouleverser la vie familiale et de présenter un risque pour la vie de la personne concernée et celle de ses proches (si, par exemple, elle oublie son adresse ou d'éteindre un élément de sa cuisinière).



Les différents types de mémoire

L'être humain est complexe, et sa mémoire ne fait pas exception. Il existe plusieurs types de mémoire, et ceux-ci sollicitent différentes parties du cerveau. Les voici :

LA MÉMOIRE SENSORIELLE

Elle enregistre fidèlement l'information apportée par les sens. Toutefois, sa durée est très courte, car elle efface ces « perceptions » quelques centaines de millisecondes à deux secondes plus tard.

LA MÉMOIRE À COURT TERME

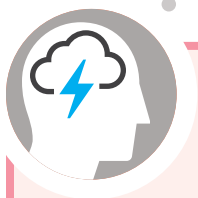
C'est celle qui enregistre les événements de notre vie de tous les jours. Plutôt limitée, celle-ci prend en note au maximum sept éléments différents en même temps et les jette aux oubliettes quelques dizaines de secondes après, à moins que l'on fournisse un effort conscient pour retenir l'information. C'est ce qui se passe entre autres quand on croise un inconnu au marché ou quand on entend un numéro de téléphone à la radio.

LA MÉMOIRE À LONG TERME

Celle-ci permet d'emmagasiner différentes habiletés et informations (bien qu'elle tende à déformer les faits) durant des mois, des années, voire toute une vie. Complexe, elle est elle-même divisée en sous-catégories :

- La mémoire déclarative**, qui comprend toutes les choses qu'on peut nommer ou décrire facilement : le sens des mots, une date d'anniversaire, la marque de notre dentifrice préféré, la signification d'un feu rouge ou d'un feu vert, etc.
- La mémoire non déclarative** (aussi appelée « mémoire implicite »), qui relève du savoir-faire et qui ne s'exprime pas avec des mots : rouler à bicyclette, nouer ses lacets, patiner, etc.

À noter que les mémoires déclarative et non déclarative comprennent d'autres sous-catégories plus spécifiques. Nous ne faisons ici qu'un survol.



LES PERTES DE MÉMOIRE : LES CAUSES

Mémoire, mémoire, dis-moi... où ai-je mis mon téléphone cellulaire ? Touchant la mémoire à court et à long termes, les pertes de mémoire nous déstabilisent et nous inquiètent. Toutefois, selon M^{me} Lévesque, il est normal avec l'âge de constater un déclin de la mémoire : « Il n'y a pas lieu de s'alarmer si l'on oublie momentanément un nom, une date ou l'endroit où l'on a déposé nos clés. Ce qui devrait sonner une cloche, par contre, c'est remarquer fréquemment ce genre d'oublis et être incapable de récupérer l'information après quelque temps. »

Avant de paniquer, on dresse donc l'état de notre situation, car différents facteurs peuvent occasionner des pertes de mémoire, comme :

- la fatigue et le manque de sommeil ;
- le stress, la dépression et les événements traumatisants ;
- les carences alimentaires (attention particulièrement aux vitamines B₁ et B₁₂) ;
- certaines drogues et l'alcool.

Plusieurs médicaments sont également montrés du doigt :

- les somnifères ;
- certaines antidépresseurs ;
- les myorelaxants (des relaxants musculaires) ;
- les anxiolytiques (contre l'anxiété) ;
- les antihistaminiques de première génération, comme le Benadryl (c'est pourquoi on recommande ceux de deuxième génération, qui ne causent pas de somnolence, comme le Claritin ou le Reactine).

Et il n'y a pas que le médicament dont il faut tenir compte. « On doit également prendre en considération la dose prescrite », précise M^{me} Lévesque.

Selon l'origine du problème, différentes solutions s'offrent à nous : dormir davantage, ajuster notre médication ou le dosage, modifier notre alimentation, nous sevrer des drogues en cause ou diminuer notre consommation d'alcool. « Si les pertes de mémoire se produisent malgré tout, un suivi médical ou psychologique s'avérera nécessaire », souligne M^{me} Lévesque.



Il n'y a rien de tel qu'une bonne nuit de sommeil pour la mémoire ! « C'est la nuit que tout ce qu'on a appris durant la journée "s'installe" dans notre mémoire. C'est pour cette raison qu'il est important de toujours dormir suffisamment après avoir étudié en préparation d'un examen », explique M^{me} Lévesque.

UNE MÉMOIRE D'ÉLÉPHANT OU DE POISSON ROUGE ?

Avez-vous une mémoire phénoménale qui absorbe tout, telle une éponge, ou êtes-vous plutôt du type « ça entre par une oreille et ça sort par l'autre » ? La rétention de l'information s'avère en effet plus facile pour certains, tandis qu'elle présente un défi de taille pour d'autres. Qu'est-ce qui explique ce phénomène ? « C'est une excellente question... à laquelle je n'ai malheureusement pas de réponse », avoue M^{me} Lévesque. Comme quoi le cerveau humain garde encore bien des secrets !



Un proche en perd des bouts ? C'est peut-être un TNC mineur !

Il est question de trouble neurocognitif (TNC) mineur lorsqu'on note une diminution de la mémoire plus marquée que celle qui accompagne le vieillissement normal, mais moins importante que celle qui peut être expérimentée avec les maladies plus graves citées précédemment. La personne atteinte d'un TNC mineur demeure autonome, même si elle rencontre des difficultés à remplir certaines tâches et à faire de nouveaux apprentissages, notamment. La plupart du temps, ce sont ses proches ou un médecin qui remarqueront un déclin de sa mémoire et de ses capacités cognitives.

Est-ce qu'un TNC mineur est annonciateur de maladies plus graves, comme l'Alzheimer ? Pas nécessairement, mais il a été démontré que ceux qui vivent avec un TNC mineur sont plus à risque d'en développer un majeur. Ces personnes doivent impérativement être suivies par un médecin.

La menace des nouvelles technologies

On se rend à une nouvelle adresse en voiture ? On ouvre Google Maps et on se laisse guider. On désire appeler un ami ? Pas besoin de connaître son numéro, car il est enregistré dans notre répertoire. On se demande si « autobus » est de genre féminin ou masculin ? On utilise les moteurs de recherche... De plus en plus, on dépend de notre téléphone et d'Internet pour avoir accès à de l'information, un peu comme s'il s'agissait d'une mémoire externe. Même si elle s'avère fort utile au quotidien, la technologie menace-t-elle notre mémoire ? « Oui, dans un certain sens, parce qu'on ne fait plus l'effort de mémoriser quoi que ce soit », déplore M^{me} Lévesque. Alors, à nous de faire travailler davantage nos neurones !

Muscler sa mémoire, est-ce possible ?

Pas vraiment, car la mémoire n'est pas un muscle. Contrairement à la croyance populaire, ce n'est pas parce qu'on stimule notre mémoire à l'aide d'un exercice en particulier qu'elle s'améliorera en tout et partout. « Si on s'adonne à des jeux de mémoire tous les jours, on s'améliorera seulement dans ces jeux de mémoire, et non pas pour se rappeler ce qu'on doit acheter à l'épicerie », précise M^{me} Lévesque.

Malgré tout, pour se souvenir plus facilement de notre liste d'épicerie, par exemple, on peut :

- faire des associations entre les éléments qui n'ont pourtant aucun lien entre eux (ex. : s'inventer un scénario mettant en scène le beurre qui court après le céleri pour le lancer dans le bouillon de poulet) ;
- utiliser la visualisation (ex. : se fermer les yeux et s'imaginer le réfrigérateur avec les articles qui y sont rangés afin de noter ceux qui manquent).

Mais attention ! Bien que la mémoire ne se muscle pas, elle se « ramollira » si on ne la sollicite jamais. « Pour être capable de réfléchir et d'apprendre, on doit d'abord avoir l'information en tête. C'est pourquoi je recommande de mémoriser des mots, des chiffres et toutes sortes d'autres éléments du quotidien, car les choses qui nous tiennent à cœur et qui nous sont utiles se retiennent beaucoup plus facilement par la suite », insiste la neuropsychologue.

Les aliments à la rescousse

Les troubles de la mémoire et de la concentration n'épargnent personne : ils peuvent se manifester même chez les jeunes. Pour préserver nos capacités cognitives ou pour les améliorer, nous devons d'abord nous tourner vers une alimentation équilibrée. En ce sens, nous pouvons nous inspirer de la fameuse diète méditerranéenne :



On mise sur les fruits et les légumes, les protéines végétales (légumineuses, noix, graines), le yogourt, les céréales entières et le poisson ;



On évite le plus possible les produits transformés, le sucre raffiné, les mauvais gras (trans et saturés) et la viande rouge.

Assurant un apport suffisant en oméga-3, puis en vitamines et en minéraux (dont le fer), la diète méditerranéenne procure juste assez de calories pour bien fonctionner au cours de la journée, mais sans subir de baisses d'énergie... ni prendre de poids.



Saviez-vous que l'alcool et le cannabis sont considérés comme des produits neurotoxiques, c'est-à-dire qu'ils s'attaquent au système nerveux ? « On doit à tout prix éviter d'en abuser, car ils ont un effet néfaste sur la mémoire », avise la neuropsychologue Johanne Lévesque.



Psitt !

L'activité physique contribue aussi au bon fonctionnement de la mémoire et des autres capacités cognitives.

LE BONHEUR SANS ENFANT,
c'est possible!

Au Québec, la notion d'épanouissement personnel est encore intimement liée au fait de fonder une famille. Les gens qui choisissent de ne pas avoir d'enfant peuvent pourtant mener une vie heureuse, qui n'a rien à voir avec les préjugés dont ils font l'objet. Nous avons cherché à en connaître davantage sur leur réalité.

Marie l'admet d'emblée : avoir des enfants n'a jamais figuré parmi ses projets. « À l'adolescence, j'ai fait un peu de gardiennage, mais je trouvais ça souverainement ennuyant ! Je savais déjà que cette vie-là n'était pas pour moi », assure-t-elle. Même son de cloche du côté de Nicolas, qui est pourtant en couple depuis près de 20 ans. « Au départ, je n'étais pas certain de vouloir faire les sacrifices nécessaires pour bien élever un enfant. Maintenant, je sais que je ne veux pas de cette responsabilité-là », dit-il. Maude a, quant à elle, fait une croix sur ce projet à la fin de la vingtaine. « Après avoir passé plusieurs années en couple, je suis retournée au célibat et j'ai constaté que le fait de vouloir des enfants ou pas teintait toutes mes relations avec d'éventuels partenaires. Alors, j'ai préféré mettre ça de côté », confie-t-elle. Autant de gens, autant d'histoires qui démontrent qu'au-delà des diktats de la société, certaines personnes assument pleinement leur désir de ne pas être parent.

Une société nataliste

Aux yeux de Laurence Charton, professeure à l'Institut national de la recherche scientifique (INRS), ceux et celles qui nous gouvernent ont une part de responsabilité dans la valorisation du modèle familial traditionnel. « On évolue dans une société nataliste, qui a notamment comme enjeu le renouvellement des générations. Il y a encore cette nécessité de maintenir une population active pour soutenir la population vieillissante », explique la chercheuse, qui se spécialise dans les conditions sociales qui influent sur la fécondité.

Avoir des enfants est aussi très valorisé dans les médias sociaux, où défilent quotidiennement des images de familles qui semblent parfaitement épanouies. « L'enfant est une valorisation sociale », soutient M^{me} Charton, en expliquant que nous perpétuons collectivement cette idée qu'il faut avoir des enfants pour s'accomplir.

Des préjugés bien ancrés

Les personnes sans enfant vous le diront : elles font souvent face au jugement des autres. « On me dit toujours que c'est parce que je n'ai pas trouvé l'homme de ma vie, comme si on ne pouvait tout simplement pas admettre que je suis heureuse sans enfant », déplore Marie. Certaines se font aussi reprocher de penser uniquement à leur carrière. « Pourtant, j'ai une vie bien remplie qui ne concerne pas seulement le travail, confirme Maude. Je ne vise pas un poste de cadre : j'ai même lancé ma propre entreprise pour avoir plus de liberté. »

Puis, malgré les avancées féministes des dernières décennies, l'idée de la féminité est encore fortement liée à la maternité. « La maternité est mise de l'avant comme une façon de s'épanouir, comme un accomplissement », fait remarquer M^{me} Charton. Les membres de la gent féminine doivent donc composer avec la pression sociale liée à la maternité, alors qu'il n'en va pas nécessairement de même pour les hommes. « On demande très fréquemment aux femmes qui avancent en âge quand elles comptent fonder une famille, tandis que cette question est plus rarement posée aux hommes », souligne Laurence Charton. Cela dit, Nicolas affirme tout de même ressentir une certaine pression. « Comme je suis en couple depuis longtemps, les gens m'en parlent autant qu'à ma conjointe », affirme-t-il. Une chose est sûre : le fait de ne pas vouloir d'enfant fait encore sourciller. Dans ce contexte, on peut facilement imaginer que ce regard critique pèse lourd sur les personnes et les couples qui souhaitent fonder une famille mais qui ne le peuvent pas pour une raison ou pour une autre...

Le bonheur est ailleurs

Les personnes volontairement sans enfant ressentent-elles un vide intérieur ? Passent-elles à côté de l'essentiel ? Il suffit de les écouter parler pour constater que c'est loin d'être le cas. « Je voyage beaucoup, je collabore à plein de projets, j'ai une vie sociale active et je suis très proche des membres de ma famille, y compris de mon neveu. Beaucoup s'imaginent qu'une femme sans enfant est automatiquement seule chez elle avec ses 14 chats, mais ce n'est pas le cas », dit Maude.

Quant aux gens qui se retrouvent involontairement sans enfant, l'épanouissement est peut-être plus dur à atteindre, mais il n'est pas impossible, selon M^{me} Charton. « Ils peuvent parvenir à voir les avantages de ce statut : pouvoir sortir plus librement, faire la grasse matinée ou d'autres types d'activités moins centrées sur la famille », cite-t-elle en exemple. Après tout, la définition du bonheur n'est-elle pas personnelle à chacun ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon Statistique Canada, de 2011 à 2016, le nombre de couples sans enfant a augmenté plus vite (+7,2 %) que le nombre de couples qui ont au moins un enfant (+2,3 %).

POUR EN SAVOIR PLUS

Femme sans enfant
femmesansenfant.com

Association Infertilité Québec
infertilite.ca

Être femme sans être mère
Émilie Devienne (Robert Laffont)

L'envers du landau
Lucie Joubert (Triptyque)



MON
RÉGIME
D'ASSURANCE



J'utilise seulement
les médicaments et soins
médicalement requis

VISIONNEZ LES CAPSULES AU
[www.ccq.org / monregime](http://www.ccq.org/monregime)

5 IDÉES D'ENTRAÎNEMENT ÉCLAIR pour gens pressés

Entre le boulot, la famille, les sorties et les nombreuses obligations, il nous reste souvent peu de temps à consacrer à l'activité physique. Voici donc quelques suggestions d'entraînement de 30 minutes et moins, réalisables à la maison, au bureau ou en plein air. Plus d'excuses, on s'active !

La marche rapide

Grand incontournable des activités physiques accessibles à tous, la marche rapide s'intègre facilement à la routine de ceux et celles qui désirent ne plus être sédentaires. Si vous transpirez légèrement et que votre respiration s'accélère pendant la séance, c'est que vous fournissez un effort considérable... Vous êtes sur la bonne voie !



L'avis du pro ?

Dominic Dupuis, kinésologue et préparateur d'athlètes de haut niveau, le confirme : « La marche rapide, c'est excellent en tous points. Et oui, marcher d'un bon pas pour se rendre au travail, ça compte comme un exercice. »

Le jogging

S'adressant aux plus expérimentés de par son intensité, le jogging sollicite fortement le système cardiovasculaire et demande énormément d'énergie... C'est pourquoi il est aussi efficace pour « brûler » des calories en peu de temps.



L'avis du pro ?

« Impossible de nier les bienfaits de la course à pied, mais celle-ci comporte plusieurs risques de blessure, met en garde M. Dupuis. Et ce n'est pas un sport à la portée de tous. Il faut y aller graduellement. »

LA MEILLEURE ACTIVITÉ PHYSIQUE EST...

... celle que vous aimez ! « Le but principal est de demeurer actif, peu importe comment, déclare M. Dupuis. Si vous vous forcez à pratiquer une activité qui ne vous procure aucun plaisir, vous perdrez votre motivation et vous finirez par abandonner, tôt ou tard. »

LES LIMITES

S'entraîner 30 minutes par jour, c'est bien, mais ne vous attendez pas à vous transformer en monsieur ou madame muscle du jour au lendemain. « Outre l'exercice, l'alimentation joue un rôle de premier plan, et dans la perte de graisse et dans le gain musculaire », ajoute M. Dupuis.

Les chaînes YouTube

Reprenant le principe des DVD d'entraînement, plusieurs chaînes YouTube proposent gratuitement des exercices de remise en forme, de musculation et de flexibilité à reproduire chez soi en moins de 30 minutes. Tout cela est très chouette, mais méfiez-vous des recettes miracles du genre « Obtenez un *beach body* en 30 jours » ou encore des youtubeurs et youtubeuses qui tentent de vous vendre des laits frappés protéinés ou d'autres produits dits *fitness* dont vous n'avez probablement pas besoin.



L'avis du pro ?

« Il y a certainement du contenu de qualité sur le Web, mais je demeure sceptique à propos de ceux et celles qui semblent créer des vidéos sur YouTube sans nécessairement posséder des connaissances approfondies du corps humain. De plus, les entraînements vidéo ne sont pas adaptés aux personnes qui les suivent. Par exemple, quelqu'un aux prises avec des douleurs aux genoux aura besoin qu'on modifie certains exercices afin de ne pas empirer son cas », explique M. Dupuis. Il déconseille donc cette méthode d'entraînement aux débutants et débutantes, plus susceptibles de mal exécuter les mouvements et de se blesser.

Nos recommandations :

Passion4Profession (P4P)
FitnessBlender, BeFiT

Les applications mobiles

Disponibles sur les téléphones intelligents et les tablettes, les applications (gratuites ou payantes) offrant des entraînements de 30 minutes ou moins abondent. La plupart d'entre elles proposent différents niveaux de difficulté et peuvent donc convenir tant aux novices qu'aux maniaques de sport. La plupart du temps, les mouvements sont bien décortiqués afin de guider adéquatement l'utilisateur et l'utilisatrice. Un petit plus : les notifications de rappel permettent de ne pas oublier votre séance d'entraînement quotidienne !



L'avis du pro ?

« Les applications ont un peu les mêmes limites que les vidéos mises en ligne, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas personnalisées. L'exécution des mouvements peut donc poser problème, et si vous choisissez un programme qui ne vous convient pas, vous risquez de vous décourager », précise M. Dupuis.

Nos recommandations :

Asana Rebel, Nike Training Club
SworKit, Pear

150
minutes
par
semaine

Selon les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, les adultes de 18 à 64 ans doivent consacrer 150 minutes par semaine à des activités aérobiques d'intensité modérée à élevée, par séance d'au moins 10 minutes. Veillez aussi à y intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os, comme la musculation et le yoga. Vous diminuerez ainsi les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité, de certains cancers et d'ostéoporose, notamment.

Les défis de groupe en ligne

À cheval entre les vidéos d'entraînement et les cours en salle, les défis de groupe (gratuits ou payants) rassemblent un certain nombre de participants et de participantes chaque jour, au moment de leur choix, pour suivre un programme d'entraînement prédéterminé (aérobique ou musculation) sur une période donnée (quelques jours ou semaines seulement). Les membres du groupe peuvent également être invités à rejoindre un groupe Facebook privé, dans lequel chacun peut faire part de son expérience et demander conseil. Certains défis incluent même des consultations avec des entraîneurs sur Skype ou FaceTime, pour un meilleur encadrement.



L'avis du pro ?

« C'est un beau concept rassembleur et motivant, fait remarquer M. Dupuis. Mais attention de respecter vos limites ! N'ayez pas honte d'y aller plus doucement que les autres, si vous êtes à bout de souffle ou si vous avez des limites physiques. »

COMMENT SE DÉBARRASSER DE LA CULPABILITÉ PARENTALE ?

Avoir l'impression désagréable qu'on abandonne ses enfants quand on part pour un week-end en amoureux, se sentir mal de leur servir du macaroni au fromage (sans légumes !) ou décider de ne pas allaiter son bébé... Comment diminuer cette culpabilité parentale, qui plane trop souvent au-dessus de nos têtes ?

Ce qu'on appelle la « culpabilité parentale » peut se manifester dès que la grossesse est confirmée. En effet, qui n'a jamais entendu : « J'ai bu deux verres de vin avant de savoir que j'étais enceinte. Est-ce que le bébé sera normal ? » ou « Je suis stressée ces temps-ci, et j'ai lu que ça pouvait affecter le fœtus. »

Même si le bébé naît en parfaite santé, la culpabilité ne disparaîtra pas, bien au contraire ! Souvent, elle décuplera même. « Depuis qu'il a commencé à marcher, je me sens coupable chaque fois qu'il se fait mal. C'est comme si je devais le prémunir de tous les obstacles sur son passage », raconte Maxim, le papa de Jules. Pour Caroline, mère d'un enfant de sept ans, l'alimentation est une grande source de tracas. « Cela a commencé avec l'obsession de la qualité de mon lait maternel, se rappelle-t-elle. Mais là, tout ce que mon petit mange doit être bio, non transformé et sans antibiotiques. Si, par exemple, je laisse mon gars manger des Goldfish comme collation, je ca-po-te ! Je me dis que j'aurais pu faire l'effort de dire non à l'épicerie... Mais en même temps, j'ai dit oui pour lui faire plaisir. »

Et lorsque l'adolescence arrive, ce n'est pas fini..., loin de là ! Certains parents aimeraient tant avoir les moyens de payer à leurs rejetons la meilleure école privée ou le tout nouveau gadget à la mode. D'autres s'en veulent d'avoir crié après leur jeune qui n'avait pas fait le ménage de sa chambre ou regrettent d'avoir dit des paroles désagréables un soir où l'aîné n'avait pas respecté le couvre-feu. Bref, ce n'est pas facile de s'en sortir et c'est vrai à tout âge ! C'est pourquoi il importe de trouver des outils pour alléger ce sentiment qui sape le moral de bien des parents...

D'où vient cette culpabilité ?

Plusieurs adultes ont grandi avec un parent qui les attendait à la maison après l'école, la collation déjà prête sur le comptoir de la cuisine. « Mais la parentalité d'aujourd'hui n'a rien à voir avec celle d'hier », affirme la coach familiale Martine Savaria. De nos jours, une femme essaie d'être aussi performante que l'était sa mère au foyer, mais elle veut en plus réussir autant que son père qui se trouvait sur le marché du travail. « On vit dans une société de perfection, mais il faut se répéter que c'est impossible d'être parfait sur tous les plans », poursuit celle qui a trois enfants et qui a elle-même été victime de ce perfectionnisme à outrance avant de changer de cap et de profession.

Attention à la comparaison !

L'experte en harmonie familiale croit que c'est en grande partie à cause du regard des autres que les parents se mettent autant de pression sur les épaules. D'après elle, les réseaux sociaux ne font qu'empirer le sentiment de culpabilité. « Facebook va nous montrer la photo de la famille parfaitement heureuse en ski, au sommet d'une montagne, sous un ciel bleu. Ce qu'on ne verra pas, toutefois, c'est la crise qui a eu lieu quelques heures avant dans la voiture », donne-t-elle en exemple. « À force de se comparer à ces faux modèles, on développe des incertitudes au sujet de nos capacités parentales et notre estime de soi en prend un coup », précise-t-elle.

L'importance de se recentrer

Selon M^{me} Savaria, il est essentiel, dans la parentalité, de savoir d'abord prendre soin de soi-même. « Il faut reprendre contact avec soi-même, parce que lorsqu'on s'oublie, cela amène son lot de frustrations, assure-t-elle. On finit alors par manquer de patience et on s'emporte pour des riens avec nos enfants. Après coup, on se sent à nouveau coupable. Mais cette fois, à cause de notre débordement de colère. »

Pour calmer la culpabilité et favoriser le sentiment de compétence parentale, la coach recommande aux parents de prendre le temps de s'arrêter, de revenir à leurs valeurs profondes et de réapprendre à écouter leur petite voix intérieure. « Notre culpabilité naît souvent des actions qu'on pose qui ne correspondent pas tout à fait à l'image idéale qu'on s'était faite de notre parentalité, souligne-t-elle. Si on s'écoute vraiment, on finit par être en mesure de transformer la culpabilité qu'on vit en de la compassion pour soi-même. Si on n'y parvient pas, il ne faut pas avoir peur d'aller chercher des outils auprès d'un professionnel », conclut la coach familiale.



5 CONSEILS POUR SE DÉCULPABILISER

- Trouver au moins une personne de confiance et avec qui nos enfants se sentent bien pour les garder à l'occasion.
- Admettre qu'un parent qui prend le temps de recharger ses batteries a plus d'énergie à accorder à ses enfants.
- Se répéter que le couple est le fondement de la famille et qu'il est important d'y accorder du temps pour bien en profiter.
- Réaliser que la culpabilité ressentie n'apporte rien de bon et qu'elle ne fait que miner notre bonheur présent.
- Se rappeler qu'un parent reposé et heureux est plus patient et plus apte à rendre ses enfants heureux.

