

OSEZ

la santé

EN ABITIBI-
TÉMISCAMINGUE

Rapport annuel 2011

du directeur de santé publique

- Communication et estime de soi
- Entre l'enfance et l'âge adulte
- Sexualité
- Habitudes de vie
- Cyberintimidation
- Jeunes et communautés



Parent-ado

Apprendre à mieux se connaître

Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue est publié par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. Ce magazine, distribué gratuitement, est aussi le rapport annuel du directeur de santé publique et il est destiné à toute la population régionale.

Tous les articles peuvent être reproduits avec mention de la source.

Tirage

62 500 exemplaires

Coordination et production

Suzanne Chartier, adjointe au directeur de santé publique

Édition et rédaction

Michel St-Denis

Consultation et rédaction

Professionnels de la santé publique et des communications

Consultation

Sergent Eric Doucet, Sûreté du Québec A.-T.

Design de la couverture

Simard Communication Marketing

Photos couverture et pages 4-12

Cyclopes

Photos pages 3-5-7-8-9

©iStockphoto.com/DSP-OSEZLASANTE

Réalisation et montage

La Frontière - Le Citoyen

Montage et impression

La Frontière

Pour toute correspondance :

Osez la santé

Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

1, 9^e Rue, Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9

Téléphone : 819 764-3264

Télécopieur : 819 797-1947

www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

Le genre masculin est utilisé sans discrimination pour alléger le texte.

Agence de la santé
et des services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec



2

Osez la santé
en Abitibi-Témiscamingue

Mot du directeur de santé publique

Selon Françoise Dolto, pédiatre et psychanalyste française, « un adolescent, c'est un homard pendant la mue : sans carapace, obligé d'en fabriquer une autre, et en attendant, confronté à tous les dangers ». Il y a beaucoup de vrai dans cette image qui peut paraître alarmiste par ailleurs. Il y a donc de quoi préoccuper de nombreux parents confrontés de façon quasi-quotidienne à toutes sortes de situations qu'ils ne comprennent pas toujours bien et qui les amènent souvent à se sentir perplexes, sinon démunis. Ce sont là des sentiments que la société partage largement, ce qui explique les nombreux moyens mis en œuvre pour soutenir les parents dans leur rôle d'appui au cours de cette transformation majeure qui fera de leurs enfants des adultes.

Comme directeur de santé publique en Abitibi-Témiscamingue, je me soucie également beaucoup de ces jeunes qui muent, de

leur santé, de leur bien-être et de la qualité de leur vie. Ainsi, plusieurs programmes de prévention visent particulièrement cette population tant dans leur famille, à l'école, dans les services sociaux et de santé, dans la rue, etc. L'enjeu est extrêmement important : des ados en santé deviendront des adultes en santé et contribueront ainsi à développer la santé de nos communautés et celle de notre région.

Je n'oublie jamais, cependant, que nos adolescents et nos jeunes adultes constituent un apport important à notre monde de « plus vieux », ne serait-ce que par leur contestation des choses établies ou encore par leur idéalisme et leur engagement. Voilà pourquoi les pages de ce magazine se terminent par des images positives de cette étape de la vie.



Réal Lacombe

Mot de la présidente-directrice générale de l'Agence

Lorsqu'on parle de l'adolescence, on pense souvent à une période plus difficile, tant pour les jeunes eux-mêmes que pour leurs parents. C'est pourquoi, cette année, nous avons pensé aborder ce sujet dans notre magazine *Osez la santé*.

Dans un premier temps, nous voulons outiller les parents pour les aider à mieux communiquer avec leurs enfants en décrivant la réalité qu'ils vivent ainsi que les problématiques de santé publique qui y sont associées. Nous désirons également faire valoir les bons coups des adolescents de notre région afin de démontrer leur volonté d'améliorer les choses, de même que la force de leur potentiel mobilisateur.

Nos jeunes sont une relève extraordinaire et essentielle à la pérennité de notre communauté. Ils sont la voie de l'avenir... la voie de notre avenir. Il faut croire en cette généra-

tion active et dynamique et la soutenir dans ses projets. Oui, les temps ont changé. Oui, les jeunes pensent différemment. Mais, est-ce que différemment signifie automatiquement « non correctement »? Peut-être ont-ils, eux aussi, des choses à nous apprendre? Il faut savoir les écouter pour bien communiquer avec eux, et ainsi, mieux les comprendre et mieux s'adapter à eux et à leur réalité.

Le magazine *Osez la santé 2010* a été conçu pour vous chers parents et chers adultes, afin de mettre des mots sur ce que les jeunes ne disent pas toujours. Bienvenue dans leur univers. Nous espérons que ces quelques pages vous intéresseront et qu'elles sauront vous guider dans vos relations avec les adolescents de votre entourage.



Lise St-Amour

Bonne lecture!

Communication parent-ado... pas toujours de tout repos!

Une bonne relation parent-adolescent repose sur la communication et sur la confiance mutuelle. Il est possible que cette confiance soit ébranlée en cours de route. L'adolescence est une phase d'adaptation et, dans certains cas, un défi tant pour l'adolescent que pour le parent.

Pour trouver sa place, l'adolescent remet en question ses parents et cherche à se différencier d'eux. Il va donc tester ses limites... et celles de ses parents. S'il est primordial que les parents soient attentifs à ce que leur enfant recherche, à ses doutes et à ses problèmes, il est tout aussi important de lui faire connaître les balises à respecter et les conséquences qui peuvent en découler.

En peu de temps, les transformations rapides de son corps et de sa pensée propulsent l'adolescent dans un monde où il a peu de repères. Ses décisions et sa capacité de jugement s'en trouvent donc affectées. Cette transition qui inquiète souvent les parents est normale. Elle permet à l'adolescent d'apprendre de ses erreurs, de mieux évaluer les conséquences de ses actes et de construire peu à peu son identité d'adulte.

Communication et confiance

Si l'adolescent craint d'être jugé ou de se faire faire la morale, il aura tendance à se refermer sur lui-même. Au contraire, s'il sent que ses parents sont ouverts à ses préoccupations, il aura davantage confiance en eux et le dialogue sera d'autant plus constructif.



Profitez des moments où il semble plus ouvert à la communication pour vous rapprocher. Apprenez-lui à tirer profit de ses erreurs, aidez-le à soupeser le pour et le contre de ses décisions et à voir clair dans ses sentiments.

Saisissez toutes les opportunités pour échanger avec votre adolescent (souper avec ses amis, trajet en voiture, sortie en plein air). Intéressez-vous à ses projets et à ses champs d'intérêts (musique, sport, mode, lecture, jeux, médias sociaux). En comprenant ce qui l'allume, vous apprendrez à mieux le connaître et vous pourrez ainsi mieux le guider!

Ce qui importe, c'est de conserver le lien qui vous unit à votre adolescent. Il a besoin de savoir qu'il peut toujours compter sur vous, particulièrement dans les moments difficiles.

Ressources :

LigneParents : 1 800 361-5085 // ligneparents.com
jparle.com (Parler c'est grandir)

Estime de soi

SAVOIR APPRÉCIER SA VALEUR

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à dire que l'on a de la valeur, que l'on est unique et important. Toutefois, savoir se connaître et s'accepter comme on est, avec ses qualités et ses limites, peut constituer un défi pour certains adolescents.

L'estime de soi joue un rôle de premier plan dans la réussite éducative, la santé et le bien-être. Elle contribue de manière significative à la réalisation du plein potentiel en permettant au jeune d'être créatif. Elle se développe dès le bas âge et tout au long de la vie à travers les expériences qui lui permettent :

- de se sentir compétent et reconnu par autrui;
- d'avoir des relations de qualité avec ses parents;
- d'être critique face à la perception qu'ont les autres à son égard;
- d'exister comme individu à part entière;
- d'agir en cohérence avec ses valeurs.

À cause de la fragilité qui la caractérise, l'estime de soi peut connaître des hauts et des bas. Les parents et les personnes qui gravitent autour d'adolescents devraient donc y porter une attention particulière lors des périodes de transition : entrée au secondaire, déménagement, séparation, naissance ou décès, par exemple.

L'enfant qui a une bonne estime de soi s'adapte plus facilement aux situations nouvelles. En grandissant, il saura prendre le crédit de ses réalisations, augmentant ainsi sa motivation, son sentiment de compétence et sa capacité à se construire une vie qui lui plaît.

L'estime de soi n'est rien d'autre que l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes. Cela transparait dans la façon de parler de soi, mais aussi dans les pensées et dans les actes.

(Anne Baccus)



Phases de développement de 10 à 24 ans

Entre l'âge de 10 ans et le début de la vingtaine, les filles et les garçons vivent la plus importante phase de transformation de leur existence. Ce passage vers l'âge adulte est marqué par d'importants changements physiques, psychologiques et comportementaux.

10 à 11 ans : Jeune adolescence (6^e année à secondaire 1)

VOTRE FILLE	VOTRE FILS
<ul style="list-style-type: none"> - Phase d'identification. - Début de la puberté, sautes d'humeur. - Préoccupation de l'image corporelle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dépendance sociale. - Recherche de preuves de virilité. - Manque de contrôle des impulsions.
Exemples de comportements	
<ul style="list-style-type: none"> - Aime être en gang. - L'apparition de ses seins la rend pudique. - S'intéresse discrètement à la conversation des adultes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimente différents comportements. - La frustration peut le rendre colérique. - Le changement de sa voix peut l'intimider.

12 à 14 ans : Milieu de l'adolescence (secondaire 1-2-3)

VOTRE FILLE	VOTRE FILS
<ul style="list-style-type: none"> - Période de conflits parentaux. - Préoccupation face à son apparence. - Expérimentations sexuelles. - Phase d'opposition : 12-13 ans. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comportements à risques fréquents. - Importance des modèles adultes. - Début de la puberté. - Phase d'opposition : 12-15 ans.
Exemples de comportements	
<ul style="list-style-type: none"> - Passe des heures à se préparer avant de sortir. - Préfère la compagnie de ses amies à celle de ses parents. - Peut être responsable ou se comporter en petite fille. - Peut être influencée par les vedettes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Refuse toute manifestation d'affection. - Rechigne à prendre sa douche. - Se préoccupe de son apparence. - S'intéresse discrètement à la conversation des adultes. - A soif de découvertes.

15 à 19 ans : Fin de l'adolescence (secondaire 4-5, cégep)

VOTRE FILLE	VOTRE FILS
<ul style="list-style-type: none"> - Phase d'indépendance, d'autonomie. - Acceptation des changements du corps. - Importance des relations amoureuses. - Phase d'affirmation du « moi » : 13-16 ans. 	<ul style="list-style-type: none"> - Importance de la santé et de la forme physique. - Apparition et progression de la puberté. - Agressivité et risque d'invincibilité. - Phase d'affirmation du « moi » : 15-17 ans.
Exemples de comportements	
<ul style="list-style-type: none"> - Veut passer la nuit avec sa « flamme ». - Projette une fin de semaine entre amies. - Choisit davantage ses amies. - Cherche son orientation professionnelle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se préoccupe de son apparence physique. - Conduit la voiture avec une certaine insouciance. - S'isole pour écouter de la musique. - Cherche son orientation professionnelle.

20 à 24 ans : Jeune adulte (cégep, université, marché du travail)

VOTRE FILLE / VOTRE FILS
<ul style="list-style-type: none"> - Recherche d'un partenaire amoureux. - Meilleure confiance en soi, plus grande affirmation de soi, se détache des parents. - Essai et acquisition des différents rôles sociaux (conjoint, parent, travailleur).
Exemples de comportements
<ul style="list-style-type: none"> - S'installe en appartement (si ce n'est pas encore fait). - N'a plus honte d'accompagner ses parents en public. - Peut décider de partir découvrir le monde.

Les adolescents qui bénéficient du contact de parents sensibles et exigeants ont tendance à se distinguer par leur sentiment d'efficacité personnelle élevé, leur persévérance dans l'effort et leur indépendance.

(Steinberg, Elmen et Mounds, 1989)



Éducation à la sexualité

Avec la puberté viennent les premières attirances, les premières relations amoureuses et les premiers contacts sexuels. Le rôle du parent est souvent d'aider l'adolescent à remettre en perspective les messages véhiculés par la société, plutôt que de transmettre de l'information.

Loin de se limiter à la dimension biologique, l'éducation des jeunes doit aborder la notion des relations avec les autres, l'orientation sexuelle et le respect de la diversité sexuelle. Éduquer son adolescent à la sexualité implique aussi de faire part de ses valeurs (respect, amour, égalité, authenticité, plaisir).

Contrairement aux idées reçues, l'éducation à la sexualité n'encourage pas les activités sexuelles. Elle favorise plutôt l'adoption de comportements sexuels sécuritaires dans une perspective d'égalité entre les femmes et les hommes.



AU-DELÀ DE LA DIMENSION BIOLOGIQUE

Les adolescents ont besoin d'être écoutés et de jouir d'une plus grande autonomie, mais ils ont également besoin de repères et de limites pour cheminer vers une sexualité saine et épanouie. Près de la moitié d'entre eux estime que leurs parents sont la source d'information la plus fiable en matière de sexualité. D'où l'importance d'être attentif à leur compréhension de la sexualité afin de pouvoir mieux les guider.



Infections Transmissibles Sexuellement

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE SUBIR

Les « maladies transmissibles sexuellement » (MTS) ont changé de nom. On les appelle maintenant « infections transmissibles sexuellement » (ITS).

En général, le terme « maladie » est associé à la présence de symptômes qui sont ressentis par la personne atteinte. Le terme « infection » comprend deux réalités : le cas où la personne perçoit des symptômes et le cas où la personne n'en perçoit pas. On peut donc être infecté par une ITS et la transmettre, même si on ne se sent pas malade.

Le tandem « pilule-condom »

Comme les méthodes contraceptives ne protègent pas contre les ITS, l'utilisation conjointe du condom et d'une méthode contraceptive hormonale est à privilégier. Ce tandem « pilule-condom », qui implique une responsabilité partagée entre le garçon et la fille, permet de prévenir à la fois les ITS et les grossesses. Comme les relations sexuelles ne sont pas toujours planifiées, mieux vaut avoir toujours des condoms à sa portée.

Comportement à risque et dépistage

Il faut avoir recours à des tests de dépistage si on a eu un comportement à risque. Les centres de santé et de services sociaux (CSSS) savent où diriger les personnes qui font la demande d'un dépistage. Pour les jeunes, l'infirmière scolaire

est souvent la porte d'entrée. Les cliniques Jeunesse sont aussi l'endroit où des dépistages sont possibles et où les échanges sur la prévention sont au premier plan.

Qu'est-ce qu'un comportement à risque?

- Une relation sexuelle vaginale, anale ou orale sans condom avec une personne infectée.
- Le partage de drogue ou de matériel de drogue.
- Le tatouage ou le perçage dans des conditions non stériles.

Besoin d'un moyen de contraception?

Les jeunes femmes en bonne santé, qui n'ont pas de médecin de famille ou qui ne peuvent obtenir un rendez-vous, peuvent maintenant se faire prescrire un contraceptif hormonal (pilule, patch, anneau vaginal, injection) pendant une période de six mois sans consultation médicale. Pour savoir où rencontrer une infirmière qualifiée adressez-vous à votre CSSS ou à Info-Santé 8-1-1.



LES ITSS : UNE « ÉPIDÉMIE SILENCIEUSE »

Le terme « infections transmissibles sexuellement et par le sang » (ITSS) désigne des infections comme le VIH (virus d'immunodéficience humaine), la syphilis et l'hépatite B, qui se transmettent par voies sexuelle et sanguine. L'hépatite C, elle, se transmet principalement par le sang.

Depuis dix ans, on constate une nette augmentation des ITSS, si bien qu'on fait face aujourd'hui à une véritable « épidémie silencieuse ». Une ITSS traitée rapidement peut non seulement éviter des conséquences graves, mais empêche aussi la transmission de l'infection.

La majorité des personnes infectées ignorent qu'elles le sont et répandent ainsi les ITSS. Déjà très préoccupantes, les statistiques ne comptent pas les personnes qui ne se savent pas atteintes.

LE DÉPISTAGE FAUT EN PARLER ET AGIR D'AUTANT PLUS QUE TOUTES CES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SONT ÉVITABLES.

Parmi les groupes les plus à risque pour les ITSS, on retrouve les jeunes de 15 à 24 ans, les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes et les utilisateurs de drogues par injection ou inhalation.

ATTENTION AUX BACTÉRIES!

Chlamydia. Cette ITS est la plus répandue au Québec comme en Abitibi-Témiscamingue. En 2009, notre région comptait 269 cas dépistés, chiffre qui a bondi à 390 en 2010. Les 15 à 24 ans sont les plus à risque.

Symptômes : écoulement du pénis avec douleur, pertes vaginales anormales, souvent aucun symptôme. **Traitement :** antibiotiques. **Complications :** infertilité, grossesse ectopique, maux de ventre persistants.



Gonorrhée. Cette ITS est en augmentation rapide et constante depuis 10 ans. De 2004 à 2008 au Québec, les cas déclarés ont été 5 fois plus importants chez les femmes que chez les hommes, particulièrement chez les 15 à 24 ans.

Symptômes, traitement et complication : les mêmes que pour la chlamydia (ci-haut).

Syphilis. Au Québec, le nombre de cas est passé de 1 par mois en 2001 à 1 par jour en 2006.

Symptômes : ulcères non douloureux et très contagieux. **Traitement :** antibiotiques. **Complications :** risque de troubles cérébraux ou cardiaques graves à long terme.

N'OUBLIONS PAS LES VIRUS!

Virus du papillome humain (VPH). 70 % des personnes actives sexuellement seront infectées au cours de leur vie. Un vaccin contre certains types du VPH est recommandé aux filles âgées de 9 à 26 ans. Depuis 2008, il figure au calendrier de vaccination du Québec pour les filles de la 4^e année du primaire et de la 3^e année du secondaire et est offert gratuitement à l'ensemble des filles de moins de 18 ans.

Symptômes : verrues sur les organes génitaux (condylomes) ou aucun symptôme. **Traitement :** les lésions disparaissent souvent d'elles-mêmes, mais le virus peut rester dans l'organisme. Traitement au laser ou chirurgie possible. **Complications :** avec certains types de VPH, risque de cancer.

Herpès génital. 20 % des personnes actives sexuellement seront infectées au cours de leur vie.

Symptômes : souvent aucun ou lésions génitales très douloureuses. **Traitement :** médicaments pour soulager les symptômes. Ne se guérit pas. **Complications :** risque de méningite.



Hépatite A. Peu fréquente au Québec La vaccination préventive est offerte aux groupes à risque aux ITSS et en clinique santé-voyage.

Symptômes : maux de ventre, nausées, diarrhée, fièvre, jaunisse ou aucun symptôme. **Traitement :** selon les symptômes. **Complications :** rares.

Hépatite B. Elle a considérablement diminué au Québec depuis l'offre de vaccination gratuite à des groupes ciblés et à tous les élèves de la 4^e année du primaire.

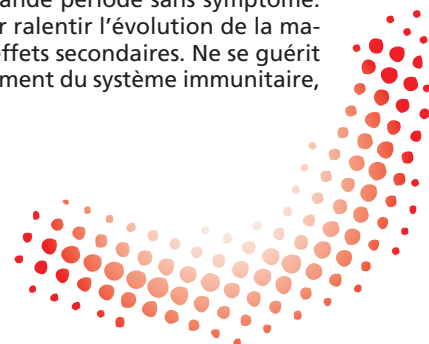
Symptômes : peu ou pas de symptômes. **Traitement :** la vaccination peut ralentir les dommages causés au foie des porteurs chroniques. **Complications :** risque de cirrhose ou de cancer du foie.

Hépatite C. Depuis 1991, 32 000 cas d'hépatite C ont été déclarés au Québec, surtout chez les personnes utilisatrices de drogues par injection. Il n'existe aucun vaccin préventif.

Symptômes : peu ou pas de symptômes. **Traitement :** peut être guérie dans environ la moitié des cas par médication lorsque le traitement est possible. Effets secondaires importants. **Complications :** risque de cirrhose ou de cancer du foie.

VIH. En 2008, 18 000 personnes étaient atteintes du VIH au Québec.

Symptômes : peut être une grande période sans symptôme. **Traitement :** médicaments pour ralentir l'évolution de la maladie, mais avec d'importants effets secondaires. Ne se guérit pas. **Complications :** Affaiblissement du système immunitaire, sida, décès.



Bouger, c'est la santé!

Avec l'arrivée de l'adolescence, les jeunes ont tendance à abandonner la pratique d'activité physique, ce qui les prédispose à devenir des adultes physiquement peu actifs. Souvent, leur condition physique est même moins bonne que l'était celle de leurs parents à leur âge.

La pratique d'activité physique de façon régulière et variée joue un rôle essentiel sur la santé des jeunes en pleine croissance. Elle permet non seulement de développer l'aptitude cardiorespiratoire, la force musculaire et l'équilibre, mais elle est aussi une belle opportunité d'apprendre et de parfaire des habiletés fondamentales.

L'activité physique constitue une source d'expériences plaisantes et gratifiantes qui favorisent l'estime de soi et le développement d'une vie sociale positive et durable.



Rien ne remplace l'activité physique et le sport pour permettre à un jeune, fille ou garçon, de vivre en bonne santé physique et mentale. Cette habitude de vie aura aussi des répercussions positives sur la réussite et sur la persévérance scolaire.

Voici quelques moyens efficaces pour aider votre adolescent à être actif :

- incitez-le à jouer dehors;
- jouez avec lui;
- soyez actif, vous êtes un modèle pour votre adolescent;
- encouragez-le, les expériences positives améliorent le sentiment de compétence;
- impliquez-vous, devenez entraîneur, parent responsable, arbitre;
- fournissez-lui de l'équipement varié (bien souvent un équipement usagé fera l'affaire);
- transportez-le à ses activités ou organisez-vous avec d'autres parents;
- faites-lui expérimenter diverses activités plutôt que de l'orienter vers une spécialisation;
- priorisez le plaisir plutôt que la performance.

Le plus important, c'est de faire chaque jour le plus d'activité physique possible.

Bouger,
c'est la santé!

Mieux dormir pour mieux récupérer

L'adolescence est une période accélérée de croissance physique et intellectuelle qui nécessite une bonne dose de sommeil quotidien. Généralement, l'adolescent a besoin de dormir entre neuf et dix heures par nuit.

La vie trépidante des jeunes les amène parfois à négliger cette période essentielle de repos. Un manque de sommeil peut affecter la mémoire, la concentration et la motivation. Il peut aussi entraver la réussite scolaire et, à long terme, augmenter les risques de dépression.

Pour bien dormir, il est préférable de disposer d'un endroit calme et sombre, sans télévision et d'éviter la consommation de caféine (café, thé, cola, boisson énergisante). Un horaire régulier de coucher et de réveil favorisera aussi un sommeil réparateur et aura une influence positive sur le rendement scolaire.

Bon et mauvais stress

C'est normal d'être sur l'adrénaline avant un examen ou une performance sportive. Ce stress est positif. Il nous pousse à agir et à performer.

Toutefois, une accumulation de stress peut faire réagir le corps négativement et engendrer des symptômes de tension, de fatigue, d'insomnie ou d'épuisement. Il faut alors identifier l'origine de ce stress et trouver un moyen efficace pour l'atténuer.

Pour les uns, ce sera l'activité physique ou l'écoute de musique, pour les autres, la lecture ou une sortie entre amis. C'est à chacun de trouver le moyen qui lui convient le mieux pour contrôler efficacement son stress.

Q Que fais-tu pour **COMBATTRE LE STRESS?**



R **CE QU'ILS EN DISENT...**

Je me calme et je me fais confiance. (Fanny)

Je prends des grandes respirations ou je me repose. (Olivier)

Je prends du temps pour moi et je fais du ménage dans mes idées. (Alysse)

Je relaxe, je pense à un bon moment, j'écoute de la musique. (Florence)

J'en ris et ça passe. (Audrey)

J'en parle à mes proches pour qu'ils m'aident. (Sébastien)

Je dessine ou je me défoule dans le sport. (Guillaume)

Alcool, drogue et tabac

RÉDUIRE LES RISQUES DE DÉPENDANCE

De nombreux adolescents croient que la plupart des jeunes ont déjà consommé de l'alcool, fumé des cigarettes ou des joints. Comme souvent ils estiment qu'à leur âge ces comportements sont normaux, certains ont tendance à consommer pour être comme les autres.

L'idée que « si tout le monde le fait, ça ne peut pas être si dangereux » peut amener un jeune à banaliser les risques de dépendance liés à la consommation. Outre les effets néfastes des produits, la consommation peut engendrer des comportements inadéquats ou à risques : paroles déplacées, violence, prise de risques sexuels, conduite avec facultés affaiblies.

Si vous abordez cette question avec votre enfant, intéressez-vous à ce qu'il sait ou croit savoir sur le sujet. Aidez-le à faire des choix éclairés et à résister aux pressions en discutant des situations possibles dans lesquelles il pourrait se retrouver. Il est important qu'il saisisse les liens qui existent entre une mauvaise décision, voire un coup de tête, et ses conséquences immédiates ou à plus long terme.

Inciter l'adolescent à retarder le plus possible l'expérimentation du tabac et de l'alcool peut atténuer les risques d'abus ou de dépendance.

Pour en savoir plus :

Ligne Drogue aide et référence 1 800 265-2626
Parler d'alcool avec ses enfants sans être dépassé :
educalcoool.qc.ca (sous l'onglet « Publications »)
gripmontreal.org

Boissons sucrées et énergisantes

ILLUSIONS ET DANGERS

Que ce soit pour s'hydrater, pour le goût, pour améliorer la performance ou la vigilance, les boissons sucrées et les boissons énergisantes ont la cote auprès des jeunes. Sont-elles nécessaires? Vraiment pas. Sont-elles sans risques? Pas vraiment.

Les fabricants de boissons énergisantes vantent les vertus quasi miraculeuses de leurs produits alors que ces « bonbons liquides » contiennent principalement du sucre et de l'eau. On peut retrouver jusqu'à 13 cuillères à thé de sucre par portion. Comme les boissons sucrées favorisent la déshydratation sans rassasier, on ne fait qu'ajouter des calories liquides à notre apport quotidien. Résultat : une augmentation du risque de carie dentaire et d'embonpoint.

La forte concentration en caféine et en sucre masque la fatigue en stimulant le système nerveux. Prises rapidement et en grande quantité, les boissons énergisantes ne sont pas sans risques. Elles peuvent occasionner des effets indésirables comme la nervosité, l'anxiété, des nausées, des problèmes gastro-intestinaux et des irrégularités du rythme cardiaque.

Mélangées à l'alcool, elles ont un effet pervers qui camoufle l'ivresse et qui peut inciter à boire davantage ou à penser qu'on est en état de conduire alors qu'on est en état d'ébriété.

De plus, les produits dits « naturels » contenus dans les boissons énergisantes ne signifient pas qu'ils sont bons ou sans risques pour la santé. Actuellement, on ne connaît pas tous les effets réels de plusieurs produits ajoutés comme la taurine, le glucoronolactone, le ginseng et l'orange amère.

Alors que faire pour bien fonctionner toute la journée? Il suffit de favoriser une alimentation équilibrée, d'adopter un mode de vie physiquement actif et de bénéficier d'un sommeil réparateur. Ce sont les meilleures sources d'énergie. Et pour s'hydrater, rien ne vaut l'eau.



Une bonne santé mentale c'est l'équilibre entre tous les aspects de sa vie : physique, mental, affectif, social, familial et scolaire. Un individu en bonne santé mentale s'adapte facilement au changement, surmonte les problématiques du quotidien et établit des relations harmonieuses avec ses pairs.

Pour un jeune dont le corps est en pleine transformation, cet équilibre peut être précaire. Ses sautes d'humeur n'inquièteront généralement personne lorsqu'elles ne durent pas. Mais, parfois, comme pour la santé physique, les problèmes de santé mentale nécessitent qu'on demande de l'aide auprès de ressources professionnelles.

Des ressources disponibles

- Intervenants psychosociaux et infirmières dans les écoles et dans les CSSS.
- Travailleurs de rue et de milieu qui interviennent auprès des jeunes en difficulté.
- Coalition d'aide aux lesbiennes, gais et bisexuels-les de l'Abitibi-Témiscamingue — coalitionat.qc.ca
- Tel-jeunes 1-800-263-2266 — teljeunes.com
- Ligne d'intervention téléphonique en prévention du suicide de l'Abitibi-Témiscamingue 1 866 APPELLE



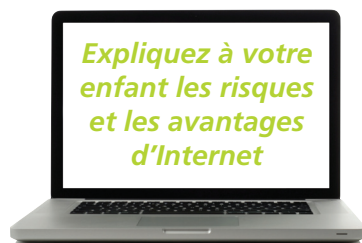
Ne pas tolérer la cyberintimidation

Pour les jeunes, Internet est un moyen de divertissement et de communication qui permet d'être en contact permanent avec leur réseau social. Toutefois, ils ne sont pas toujours conscients que, même utilisées pour se distraire, les nouvelles technologies sont de puissants outils qui comportent leur lot de responsabilités et de risques.

Il est important de ne pas perdre de vue qu'Internet est un espace public. Une fois mise en ligne, l'information se diffuse comme une traînée de poudre et son retrait du cyberspace devient pratiquement impossible. Il faut donc que les jeunes apprennent à se protéger d'eux-mêmes en évitant de publier quoique ce soit qu'ils pourraient regretter par la suite. Il est tout aussi essentiel de respecter les autres utilisateurs et de ne pas tolérer ceux qui s'adonnent à la cyberintimidation.

Qu'est-ce que la cyberintimidation?

La cyberintimidation se définit par un manque de respect envers autrui via Internet. Généralement, elle prend la forme de harcèlement, de menaces ou d'insultes acheminées par courriel, par clavardage ou via les réseaux sociaux. Diffuser des rumeurs dans le but de porter atteinte à la réputation d'une personne, afficher des photos gênantes de quelqu'un sans sa permission ou utiliser un blogue pour dire des méchancetés sur une personne sont toutes des formes de cyberintimidation.



Profil du cyberintimidateur



Qu'il soit jeune ou adulte, le cyberintimidateur profite du caractère anonyme d'Internet qui peut donner l'illusion d'une sorte d'invincibilité et qui met à l'abri de toutes représailles. Ses actes sont aussi favorisés par l'instantanéité des outils technologiques qui facilitent la possibilité d'agir sur un coup

de tête. Il est souvent motivé par un désir de vengeance ou de défoulement, ou par la pression des pairs. Comme il agit à distance, il se soucie peu des conséquences que cela peut avoir sur sa victime.

Pour dénoncer :
Service de police
Info-crime
1 800 711-1800

Pour s'informer :
sq.gouv.qc.ca
internet101.ca
webaverti.ca
cyberaide.ca

Les conséquences

Si votre enfant est victime de cyberintimidation, il pourrait ne pas savoir comment réagir. Blessé dans son estime personnelle ou apeuré par des menaces, il risque de s'isoler. S'il craint de se voir interdire son accès à Internet, il évitera peut-être même de vous en parler. Cette absence de dialogue pourrait amplifier son sentiment de solitude et d'insécurité.



Combinés aux autres bouleversements de l'adolescence, la cyberintimidation peut marquer un jeune de manière significative. L'expérience peut être humiliante ou inquiétante et engendrer des sentiments de honte, de tristesse ou de colère. Dans des cas extrêmes, elle peut conduire à la dépression et faire surgir des idées noires. La cyberintimidation chez les jeunes ne doit donc pas être prise à la légère ni être tolérée. Mieux, elle doit être dénoncée.

Contre la cyberintimidation



En tant que parents vous pouvez établir des règles de sécurité claires et maintenir un dialogue ouvert sur les expériences de navigation de vos enfants. Avisez-les de ne jamais transmettre de renseignements personnels, de refuser toutes les demandes des inconnus et de ne pas répondre à leurs messages. Informez-les de la nécessité de vous alerter immédiatement s'ils soupçonnent qu'ils font face à de la cyberintimidation.

Il est important de savoir que les jeunes de 7 à 11 ans sont les plus exposés aux dangers d'Internet et, potentiellement, les plus vulnérables aux pédophiles.

La cyberintimidation peut être punie par la loi. Il ne faut donc pas hésiter à signaler toutes formes d'abus à son fournisseur Internet et, si la situation l'exige, à contacter la police.



DES JEUNES qui s'impliquent

Paresseux, désintéressés, naïfs, égoïstes, les jeunes? Cela ne reflète certes pas la réalité! Les jeunes de l'Abitibi-Témiscamingue sont ambitieux, dynamiques et rêvent d'un monde meilleur.

Aux quatre coins de la région, ils donnent de leur temps, s'engagent dans toutes sortes d'initiatives pour dynamiser leur milieu et sont partants pour collaborer à différents projets.

Le bénévolat et l'engagement citoyen leur permettent de développer leurs relations sociales, d'affirmer et de mettre à contribution leurs talents tout en apprenant à mieux se connaître.

Vallée-de-l'Or

Le Conseil territorial jeunesse d'Abitibi-Est souligne chaque année l'implication des jeunes de 12 à 35 ans lors du Gala des Miroirs.

Cette activité reconnaît les contributions des jeunes de la MRC de la Vallée-de-l'Or dans leur communauté et fait la promotion d'une image positive de la jeunesse.

En 2010, 92 jeunes ont été mis en nomination dans les catégories Bénévolat, Culture et patrimoine, Sports et loisirs, Politique, Projet jeunesse de l'année et Prix Image.

Cette année, le Gala fête ses dix ans!



Photo : Eveline Papatie

Lina Gunn (en rose) et ses compagnons de voyage.

Kitcisakik

À l'été 2010, Lina Gunn, une jeune algonquaine de 18 ans de Kitcisakik, a entrepris un voyage à vélo avec 3 jeunes adultes de sa communauté.

L'objectif : parcourir le Canada de Val-d'Or à Vancouver et devenir des modèles positifs pour les jeunes de leur communauté.

Avec des vélos offerts par le CSSS Les Eskers de l'Abitibi, le quatuor a relevé le défi en portant, d'un bout à l'autre du pays, un message de lutte contre la consommation d'alcool et de drogue auprès des jeunes allochtones et autochtones.



Des récipiendaires du Gala des Miroirs 2010



Témiscamingue



L'équipe qui a contribué à la réfection du Camp des As de St-Eugène-de-Guigues.

Le Carrefour Jeunesse-Emploi du Témiscamingue a mis en place le projet d'une municipalité fictive qui implique les jeunes dans le développement culturel, social, communautaire et politique de leur communauté.

Le projet St-Pliak a soutenu, pendant un an, la réfection du Camp des As de St-Eugène-de-Guigues. Les jeunes d'une classe de 5e année de Laverlochère, leur famille et la communauté ont planifié et réalisé une infrastructure de loisirs pour la famille.

Normétal

En 2010, le comité de jeunes de Normétal a mobilisé de 30 à 40 jeunes à son local chaque vendredi. Les activités initiées ont rayonné sur la communauté et les environs. Les jeunes ont recruté des adultes bénévoles afin de pouvoir ouvrir le local en dehors des heures d'animation et ont fait la promotion de leurs activités par le biais de Facebook.

Par ailleurs, pour souligner l'Halloween, ils ont organisé un « couloir de la peur » et se sont improvisés maquilleurs, accessoiristes et comédiens.

Rouyn-Noranda

Depuis 12 ans, à chaque été, le projet Jeunes bénévoles, permet à

des adolescents de développer leurs habiletés en s'impliquant au sein d'organismes de Rouyn-Noranda. En 2010, 41 participants de 12 à 17 ans ont effectué 5 000 heures de bénévolat.

Par leurs actions auprès de six organismes, les jeunes ont pu se sensibiliser à l'importance de l'engagement bénévole dans leur communauté. Ils ont donné du temps auprès des enfants, des aînés et dans l'organisation du gala qui clôture cette aventure estivale coordonnée par le Centre ressources jeunesse.

Groupe du projet Jeunes bénévoles.

Q Que fais-tu pour AIDER LES AUTRES?



CE QU'ILS EN DISENT...

R J'aide ma mère à faire l'épicerie, le souper, le ménage. (Alysse)

Je suis dans le conseil des élèves de mon école. (Gabrielle)

Je participe au Téléthon de la Ressource. (Fanny)

Je donne des cours bénévolement. (Loïc)

Si quelqu'un a besoin de se confier, je l'écoute à 100 %. (Olivier)

J'aide les gens par mes gestes quotidiens. (Simon)

Quand on m'aide, je l'apprécie et ça me donne le goût d'aider les autres. (Éric)





Q À qui confies-tu tes **PROBLÈMES PERSONNELS**?

R Souvent à mes amies et ensuite à mes parents qui me donnent de très bons conseils. (Daphnée)

Je suis proche de mes parents, c'est facile de discuter de tout avec eux. (Olivier)

J'en parle à mes parents ou à mes amis. Parfois je garde mes problèmes pour moi. (Noam)

Ma sœur ou mes amis proches, ensuite, mes parents. (Guillaume)

Mon chum, ensuite mes parents, si nécessaire. (Fanny)

Pour un problème amoureux, j'en parle à mes amis. Pour un problème comme une maladie, j'en parle à mes parents. (Loïc)

Q Qu'aimes-tu faire **AVEC TA FAMILLE**?

R Des activités de plein air. (Pascal)

Écouter des anecdotes de mes parents et grands-parents quand ils étaient jeunes. (Carrie-Anne)

J'aime parler de tout et de rien avec ma mère. (Alysse)

J'aime discuter avec eux, sentir qu'ils s'intéressent à moi. (Gabrielle)

Faire des sorties et des voyages car on s'amuse. (Fanny)

Prendre un repas en famille et passer du bon temps ensemble. (Sébastien)

Q Comment aborder avec son ado **UN SUJET DÉLICAT**?

R Parler calmement et laisser la chance à son enfant de s'expliquer. (Carrie-Anne)

Faut que ça se fasse dans le calme et il faut prendre le temps d'écouter l'autre. (Olivier)

Ne pas juger son enfant, peser le pour et le contre, parler objectivement. (Gabrielle)

Se mettre à la place de son enfant et rester ouvert. (Fanny)

Aborder le sujet avec délicatesse et respect pour que l'adolescent se sente en confiance. (Daphnée)

Laissez-le parler. L'ado a l'impression que personne ne le comprend. Mettez-vous à sa place avant de juger. (Jean-Michel)

Q Es-tu en **BONNE SANTÉ**?

R Je pourrais l'être encore plus si je faisais plus de sport. (Alex-Anne)

Je m'entraîne beaucoup, mais je pourrais manger mieux. (Mathieu)

J'ai une bonne forme physique et psychologique et un bon rythme de vie. (Pascal)

Je prends soin de moi, je mange bien, je fais de l'exercice. (Alysse)

J'ai une bonne alimentation, mais je manque d'activité physique et de sommeil. (Laurence)

Q Que penses-tu des **TATOUAGES ET DES PIERCINGS**?

R Les tatouages sont souvent un signe d'appartenance. J'en n'ai pas, mais j'en veux. (Olivier)

J'en voudrais, mais je ne veux pas me faire refuser un emploi à cause d'un tatouage. (Fred)

Ce n'est pas nécessaire. Je crois que c'est souffrir pour rien. (Gabrielle)

Je trouve ça correct. C'est le choix de chacun. Je n'en ai pas. (Pascal)

Je n'ai pas de tatouage, mais j'ai des piercings aux oreilles et à la langue. (Audrey)

C'est une bonne façon de s'exprimer, mais il ne faut pas exagérer. (Fanny)

