

Les pieds dans les plats
**LES JUS DE FRUITS
SOUS LA LOUPE**

**L'AVC : UNE MALADIE
DE VIEUX QUI TOUCHE
LES PLUS JEUNES**

Être parents
**LES ADOS ACCROS
À L'ALCOOL
ET AUX DROGUES ?**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. No 40063591

Volume 13 | Numéro 3 | **AUTOMNE 2014**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

Dehors, en famille!

**Allez au Diable...
TROUVEZ LE PARADIS !**

**Férus des nouvelles technologies :
FAITES ATTENTION AUX BLESSURES !**

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE...	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Les jus de fruits sous la loupe	
ON AURA TOUT VU !	4
L'AVC : une maladie de vieux qui touche les plus jeunes	
DOSSIER SPÉCIAL	6
Férus des nouvelles technologies : faites attention aux blessures !	
1, 2, 3, BOUGEZ !	7
Allez au Diable... trouvez le paradis !	
ÊTRE PARENTS	8
Les ados accros à l'alcool et aux drogues ?	
LES FINS MAUX DE BOB	8

Mot du comité

Après le podomètre (appareil qui compte les pas) et le cardiofréquence-mètre (appareil qui mesure la fréquence cardiaque), voici qu'on nous propose le bracelet capteur d'activité, un petit gadget électronique qui permet de mesurer l'activité physique, la qualité du sommeil et les calories brûlées chaque jour. Décidément, les nouvelles technologies ne cessent de nous surprendre.

Cependant, il y a lieu de se demander si ces dispositifs sont vraiment nécessaires. En effet, ne pouvons-nous pas faire de l'exercice pour le simple plaisir de bouger, sans tout quantifier ?

En fait, en mesurant la quantité d'exercice accomplie et l'intensité des efforts que nous fournissons, ces appareils nous renseignent sur l'atteinte de nos objectifs d'entraînement, qu'il s'agisse de cumuler 10 000 pas par jour ou de nous activer 150 minutes par semaine. Or, si notre objectif est de nous sentir bien dans notre peau, les mesures deviennent secondaires. Certes, la petite balade dans le bois avec le chien ne sollicite pas votre cœur comme le ferait une séance de course à pied. En revanche, le moment que vous passez à marcher en forêt aura un effet bienfaisant sur votre niveau de stress, ce qui se répercutera sur la santé de votre cœur. Vous l'aurez compris : nul besoin d'être un grand sportif pour profiter des bienfaits de l'activité physique !

Ainsi, cet automne, si vous sentez votre niveau d'énergie baisser ou votre humeur s'assombrir, optez pour la solution la plus efficace, la plus accessible et la plus économique de toutes : bougez, Bougez, BOUGEZ ! Avec ou sans appareil de mesure et selon l'intensité qui vous convient. L'important, c'est de dépenser de l'énergie. Il a été prouvé maintes et maintes fois que l'exercice physique est, de loin, le meilleur antidote au cafard, au stress et au surmenage.

Nous espérons que les sujets traités dans la présente édition vous inspireront cet automne, notamment celui retenu pour l'article de la rubrique « 1, 2, 3, Bougez ! », qui porte un titre pour le moins intrigant : *Allez au Diable... trouvez le paradis !*

Dans les pages qui suivent, nous vous proposons également la première partie d'un reportage portant sur les habitudes de consommation des jeunes. Si vous avez de jeunes enfants à la maison, vous le lirez avec grand intérêt.

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

SE DORER LA PILULE POUR MIEUX PRENDRE SES MÉDICAMENTS

Fait étonnant : une ordonnance sur trois est ignorée au Québec, en particulier celles prescrivant des médicaments contre la migraine, la dépression et le mauvais cholestérol. Pourquoi ? Difficile de cerner entièrement ce phénomène, quoique l'aspect contraignant de la prise de médicament y soit peut-être pour quelque chose. Les effets secondaires et l'horaire de prise des médicaments, par exemple, peuvent nuire à la qualité de vie. Or, bien souvent, la prise de médicaments fait plus de bien que de mal. Ainsi, avant de jeter votre ordonnance aux oubliettes, parlez de vos appréhensions à votre pharmacien. Ce professionnel de la santé a plus d'un tour dans son sac pour simplifier (et rendre moins pénible !) la prise de médicaments. (Source : *Annals of Internal Medicine*.)

CANCER DU SEIN AU MASCULIN

Le cancer du sein est une maladie généralement associée aux femmes mais qui concerne néanmoins les hommes, notamment ceux dont un proche parent, tant homme que femme, a reçu un diagnostic de cette maladie. Si ce cancer se manifeste de la même façon chez les deux sexes (le signe le plus courant est une masse indolore et dure dans le sein), l'homme reçoit souvent son diagnostic à un stade plus avancé. La raison : nous sommes nombreux à penser que le cancer du sein ne touche que les femmes. Ne dit-on pas qu'un homme averti en vaut deux ? (Source : Société canadienne du cancer.)

Un site Web sur la santé À DÉCOUVRIR

Vous recherchez de l'information fiable et à jour au sujet d'un problème de santé précis, tel que le reflux gastro-œsophagien, l'autisme, le cancer, ou encore des conseils portant sur les soins après une chirurgie ou la santé des enfants ? Le Centre universitaire de santé McGill a décidé de rendre son site Web disponible au grand public. Nous vous encourageons à le consulter, ne serait-ce que pour les montages visuels accompagnant les explications.

L'adresse :

educationdespatientscum.ca



BOUDER SON TRAITEMENT LE CŒUR DU PROBLÈME

Engourdissement des mains, palpitations, fatigue inhabituelle, sensation d'essoufflement au repos : et si c'était votre cœur qui sonnait l'alarme ? Selon une récente étude québécoise, le tiers des Québécois atteints de diabète, d'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol sanguin) ou d'hypertension artérielle (haute pression) ne respecte pas le plan de traitement proposé par leur médecin. Ce laisser-aller a des conséquences, puisqu'il fait monter en flèche le taux de décès attribuables aux maladies du cœur. Rappelons que toutes les sept minutes, un Canadien succombe à une maladie cardiovasculaire. La santé de votre cœur vous préoccupe ? N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin. En comprenant mieux votre maladie, vous trouverez la motivation nécessaire pour suivre votre traitement et rester en santé. (Source : Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine.)



OUI OU NON, LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

Elle court sur toutes les lèvres, ou presque : la fameuse cigarette électronique, un petit dispositif rechargeable appelé à remplacer la cigarette traditionnelle, laquelle est considérée comme trop nocive à cause de la fumée qu'elle émet. Son fonctionnement est simple. On y insère une cartouche contenant un liquide additionné de nicotine, qui est chauffé pour produire une vapeur qu'on aspire par un embout prévu à cet effet. L'attrait des fumeurs pour ce gadget antitabac tient au fait qu'il permet de répéter avec une similitude réconfortante les gestes associés au tabagisme. Le hic, c'est que l'on connaît mal les mélanges chimiques contenus dans les cartouches. C'est pourquoi les autorités québécoises et canadiennes déconseillent l'utilisation de la cigarette électronique, du moins jusqu'à ce qu'on en sache un peu plus sur ses effets sur la santé. (Source : ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.)



MANGER LA NUIT, UNE MALADIE ?

Nuit après nuit, vous cédez, impuissant, à l'appel du frigo ou du garde-manger ? Attention, votre besoin incontrôlable de vous gaver le soir ou la nuit cache peut-être un problème de santé appelé « syndrome de fringale nocturne ». Il s'agit d'un trouble alimentaire qui touche 1 à 2 % de la population adulte et 10 % des personnes obèses. Il se caractérise par une envie intense d'ingérer de grandes quantités d'aliments tard après le souper ou au cours de la nuit. Inutile de mentionner que cette impulsion peut engendrer une panoplie de problèmes de santé : troubles du sommeil, surplus de poids, diabète, etc. Pour l'instant, on connaît mal l'origine de cette maladie, mais les scientifiques croient qu'elle serait imputable à un problème hormonal. Ainsi, en cas de doute, consultez ! (Source : Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels de l'Université Laval.)





Les jus de fruits SOUS LA LOUPE

Le matin, pressés par le temps, certains préfèrent un grand verre de jus d'orange au fruit entier pour obtenir une bonne dose de vitamines. Entre manger un fruit et boire son jus, quelle est la meilleure option? Les bienfaits nutritionnels sont-ils équivalents? Faisons le point sur la question.

Jus versus fruit

La mention « jus de fruits pur à 100 % » indique un jus composé de la chair ou de la pulpe d'un fruit auquel aucun sucre ne doit avoir été ajouté. Les jus renferment donc les mêmes vitamines et minéraux que les fruits frais, puisque ces derniers en sont la source. Par contre, en pressant le fruit pour en retirer le liquide, on laisse de côté les fibres alimentaires contenues dans la pelure, la chair et la membrane du fruit. Ces fibres jouent un rôle très important pour la santé, du fait qu'elles procurent, entre autres, un sentiment de satiété en remplissant l'estomac. Comme les jus sont dépourvus de ces précieuses fibres, nous avons tendance à en boire plus que nécessaire. Des calories excédentaires, qui ne sont pas utilisées par l'organisme, sont donc stockées dans les cellules grasses du corps, ce qui peut contribuer à nous faire prendre du poids à long terme.

Bien que les jus de fruits purs à 100 % ne renferment aucun sucre ajouté, cela ne signifie pas qu'ils en soient dépourvus. En effet, les sucres naturellement présents dans les fruits entiers se retrouvent dans leurs jus. Et comme il faut presser plusieurs fruits pour obtenir un verre de jus, les jus purs sont une source concentrée de sucres. Même si ces derniers sont d'origine naturelle, il est tout de même recommandé de les consommer avec modération.

Le *Guide alimentaire canadien* considère que 125 ml (½ tasse) de jus de fruits pur équivaut à une portion de fruit, mais précise aussi qu'il est préférable de consommer des fruits entiers plutôt que leurs jus.



Comparaison de la valeur nutritive d'un fruit frais et de son jus pur à 100 %

	Orange (1 fruit entier)	Jus d'orange pur à 100 % (250 ml)*
Calories	62	116
Glucides (g)	15	26
Sucre (g)	12	23
Fibres alimentaires (g)	2,3	0,6

Source : *Superflus les jus?*, publié par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et Extensio.

*Les portions de jus habituelles se situent autour de 250 ml.

Certains achètent des jus de fruits avec pulpe pensant obtenir plus de fibres dans leur verre. Contrairement à la croyance populaire, les jus avec pulpe ne renferment pas plus de fibres que ceux sans pulpe. En fait, leurs tableaux de valeur nutritive affichent tous deux 0 g de fibres par portion de 250 ml (1 tasse).

Breuvage, boisson, cocktail : des appellations qui portent à confusion

Seule la mention « jus de fruits pur à 100 % » certifie qu'aucun sucre n'a été ajouté. Les appellations « breuvage », « cocktail de fruits », « punch aux fruits » et « boisson fruitée » désignent des boissons pouvant renfermer un certain pourcentage de vrai jus de fruits (environ 25 %), mais qui est dilué avec de l'eau et qui contient inévitablement du sucre ajouté, des colorants ou des saveurs naturelles et artificielles. La valeur

nutritive de ces cocktails ressemble davantage à celle d'une boisson gazeuse qu'à celle d'un jus.

Et attention, il faut être vigilant, puisque les compagnies qui commercialisent ces boissons savent comment tromper le consommateur pour qu'il croie boire un vrai jus de fruits ! Les étiquettes affichent souvent des images de fruits frais ainsi que des mentions telles que « fait de vrais fruits », des allégations qui portent souvent à confusion.

Si vous avez un doute sur la qualité de votre produit, consultez la liste des ingrédients. Si celle-ci contient le mot « sucre » ou un synonyme (par exemple « glucose » ou « fructose »), votre boisson n'est pas un jus de fruits pur. Mieux vaut alors le laisser sur la tablette du supermarché.

Que boire pour se désaltérer ?

On le sait tous, boire est essentiel, et ce geste fait même partie d'une alimentation saine et équilibrée. Plusieurs travailleurs se désaltèrent en buvant un grand verre de jus, et il n'est pas rare de voir certains parents offrir une boîte de jus à leurs enfants pour assouvir leur soif. En raison de la quantité de sucres qu'ils contiennent (même si ceux-ci ont une provenance naturelle), les jus de fruits doivent être consommés de façon occasionnelle.

On boit quoi, alors? De l'eau ! L'eau est sans aucun doute le meilleur choix pour s'hydrater. Si l'eau vous ennuie, agrémentez votre verre de tranches de lime, de quartiers d'orange, de framboises surgelées, de feuilles de menthe ou de basilic, de quelques gouttes de jus de citron ou encore de glaçons faits de jus de fruits pur. Ces aromates diffuseront doucement leur saveur dans votre eau. Une délicieuse façon de se désaltérer !

Un programme bâti
pour vous et votre famille !

Conservez ces cartes à portée de main !

AIDE GRATUITE ET CONFIDENTIELLE 1 800 807-2433

CONSTRUIRE
en santé

PROGRAMME
Promotion et gestion de la santé

1 800 807-2433



L'AVC : une maladie de vie

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est associé à la vieillesse parce que ses victimes ont, pour la plupart, plus de 50 ans. Or, depuis quelques années, ce problème de santé grave s'attaque sans avertissement à des personnes de moins en moins âgées, parfois dans la jeune trentaine. Anatomie d'une affection à glacer le sang qui peut néanmoins être évitée, sinon traitée.

DES LÉSIONS PERMANENTES AU CERVEAU

- ♥ Notre cerveau contient quelque 100 milliards de neurones. Les neurones sont des cellules qui commandent tous nos gestes et toutes nos pensées, paroles et perceptions.
- ♥ Pour bien faire leur travail, les neurones ont besoin, entre autres, d'oxygène. L'apport en oxygène est fourni par le sang que pompe notre cœur.
- ♥ Lorsqu'une personne fait un AVC, la circulation sanguine est interrompue dans son cerveau. Privés d'oxygène, les neurones meurent à un rythme de 1,9 million par minute.
- ♥ La mort des neurones est permanente, puisque les cellules cérébrales n'ont pas la capacité de se régénérer. Les lésions causées par un AVC sont donc irréversibles.
- ♥ Il existe un traitement contre l'AVC, mais il doit être administré au plus tard **quatre heures et demie** après le début de l'attaque. Autrement, les dommages peuvent être désastreux : paralysie, incapacité à marcher, perte de l'usage de la vue, etc.
- ♥ Récupérer d'un AVC peut prendre jusqu'à 18 mois de réadaptation, parfois plus. Bien souvent, les victimes doivent réapprendre à manger et à parler. Et nombreuses sont celles qui se voient contraintes de faire une croix sur leur vie professionnelle à cause de la gravité des séquelles.
- ♥ Pour réduire nos risques de subir un AVC, nous pouvons notamment veiller à maintenir notre tension artérielle dans des valeurs normales. Certaines personnes doivent être plus vigilantes que d'autres, dont les fumeurs, les gens qui abusent de l'alcool ou qui consomment des drogues, de même que ceux qui font peu d'exercice physique ou qui sont soumis à beaucoup de stress.

C'EST QUOI ?

L'AVC est une interruption soudaine de la circulation sanguine dans le cerveau provoquée par le blocage ou la rupture d'une artère. Puisqu'il s'agit d'une crise et non d'une maladie, l'AVC se produit toujours sans avertissement. Il n'est donc pas possible de prévoir la survenue d'une attaque, d'où l'importance de bien comprendre les facteurs de risque liés à ce problème de santé.

SYMPTÔMES

Selon la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 30 % des personnes victimes d'un AVC ne se rendent pas aux urgences, car elles minimisent la gravité de leurs symptômes. Or, plus longtemps le cerveau manque d'oxygène et plus les dégâts sont considérables. Ainsi, si vous ou une personne de votre entourage présentez **un des cinq signes suivants**, composez le 911 sans tarder.

Faiblesse soudaine ou engourdissement

Perte soudaine de force ou engourdissement soudain au visage, à un bras ou à une jambe, même temporaire.

Trouble de la parole ou de la compréhension

Difficulté soudaine à parler ou à comprendre ce qui est dit, ou confusion soudaine, même temporaire.

Trouble ou perte de la vision

Problème subit de vision (vision double ou perte de vision dans un œil), même temporaire.

Mal de tête violent et soudain

Mal de tête soudain, intense et inhabituel (souvent décrit comme « le pire mal de tête de tous »).

Étourdissements

Perte soudaine de l'équilibre, en particulier si elle s'accompagne d'autres signes.

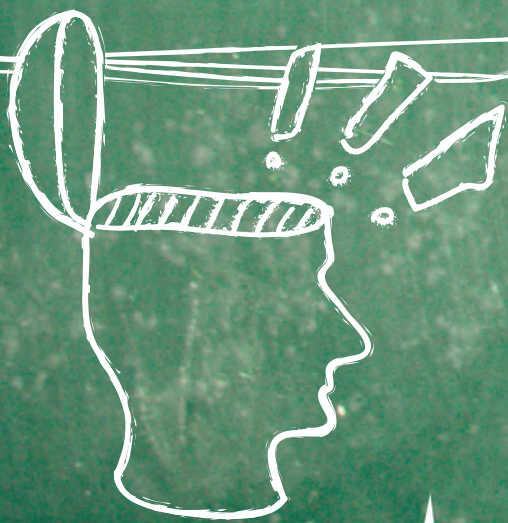
CAUSES

Que peut-il bien se produire dans le cerveau pour qu'une artère ou un vaisseau sanguin en vienne à se bloquer ou à éclater sans crier gare ?

Le système cardiovasculaire se compare à la tuyauterie d'une maison. Les dépôts et la rouille qui se logent le long des parois intérieures des conduits peuvent obstruer la canalisation ou fragiliser les tuyaux. Si l'on ne fait rien pour remédier au problème, des bris peuvent survenir de manière inattendue. Bonjour les dégâts d'eau !

La même chose peut se produire dans notre corps. L'AVC se déclare chez les personnes dont les artères ou les vaisseaux sanguins sont endommagés dans le cerveau ou ailleurs dans le corps. Ces « bris » peuvent avoir différentes sources :

- ♥ L'athérosclérose (accumulation de lipides ou de caillots sanguins dans les artères);
- ♥ L'hypertension artérielle (élévation anormale de la pression que le sang exerce sur les parois des artères);
- ♥ D'autres conditions de santé préexistantes (par exemple, le diabète, un taux élevé de cholestérol sanguin ou un surplus de poids);
- ♥ Un traumatisme à la tête ou au visage (chute à vélo ou en ski, par exemple);
- ♥ Une malformation cardiaque.



Ceux qui touche les plus jeunes

FACTEURS DE RISQUE

Certaines mauvaises habitudes de vie augmentent nos risques de développer des problèmes de santé nous prédisposant à l'AVC, dont :

-  le tabagisme;
-  le stress excessif (trop intense ou trop fréquent);
-  une alimentation riche en sel;
-  le manque d'exercice physique;
-  la consommation insuffisante de fruits et de légumes;
-  la consommation régulière d'alcool;
-  l'usage de drogues dures, telles que la cocaïne.

TRAITEMENTS

L'AVC est une urgence médicale. Au moindre doute, téléphonez sans tarder à Urgences-Santé. Vous devez agir vite pour éviter que les dommages ne soient trop étendus.

La victime sera alors conduite à l'hôpital, où elle recevra un traitement par thrombolyse, qui vise à dissoudre les caillots obstruant les artères. Si l'AVC est provoqué par la rupture d'un vaisseau, le patient reçoit dans ce cas un médicament ayant pour but de diminuer la tension artérielle. Au besoin, une chirurgie est pratiquée sur l'artère endommagée.

SE RELEVER APRÈS UN AVC : faire plus avec moins

Le cerveau est une machine fabuleuse. La preuve en est qu'après un AVC, les neurones intacts peuvent être « entraînés » pour les amener à remplir le rôle des cellules cérébrales mortes, qui, on le sait, n'ont pas la capacité de se régénérer. C'est d'ailleurs l'objectif poursuivi par la réadaptation : on stimule les parties saines du cerveau pour qu'elles en viennent à accomplir les fonctions que les parties détruites ne peuvent plus assumer. Ainsi, les exercices de réadaptation varient selon la région du cerveau qui a été touchée.



CONSTRUIRE SA SANTÉ

Des outils pratiques pour évaluer vos risques

Ce n'est pas toujours simple d'évaluer nos risques de développer des maladies cardiovasculaires, car les facteurs contribuant à leur apparition sont nombreux et ils interagissent entre eux. Par exemple, êtes-vous moins exposé aux dangers de subir un AVC si vous fumez mais que vous êtes très actif physiquement ? Pour en avoir le cœur net, pourquoi ne pas obtenir votre profil santé ? Il existe sur Internet des applications faciles à utiliser qui évaluent, pour vous, vos risques de maladie du cœur et vous conseillent sur les habitudes à intégrer dans votre vie. Nous vous suggérons d'essayer celle qui est proposée par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à l'adresse suivante : ehealth.heartandstroke.ca.

Alcool et drogue : de l'aide dans l'industrie

La consommation excessive d'alcool fait augmenter la tension artérielle, endommageant et fragilisant les artères et les vaisseaux sanguins. La même chose se produit avec les drogues dures, comme les amphétamines (*speed*) et la cocaïne. Si vous croyez avoir perdu la maîtrise de votre consommation, vous voudrez peut-être en discuter avec une personne qui saura vous aider, sans vous juger. Dans l'industrie de la construction, de l'aide est offerte aux travailleurs souffrant de problèmes de drogues et d'alcool. Pour y avoir accès, il suffit de vous adresser à un Intermédiaire ou de téléphoner à CONSTRUIRE en santé (voir le numéro ci-dessous).

Des symptômes légers et passagers... à ne pas négliger !

Vous avez ressenti un ou des symptômes similaires à ceux d'un AVC, mais ils se sont avérés très légers et ils ont fini par s'atténuer ? Attention : vous avez peut-être fait ce qu'on appelle un mini-AVC, un des seuls signes avant-coureurs d'un vrai AVC. Prenez les précautions qui s'imposent en voyant un médecin sans délai. Ce dernier vous prodiguera les soins préventifs nécessaires.

FAITS SAILLANTS

- ♥ L'hypertension artérielle ou haute pression est la principale cause de l'AVC.
- ♥ Plus de la moitié des victimes d'AVC gardent des séquelles.
- ♥ Pour chaque heure écoulée sans traitement, le cerveau perd autant de neurones qu'en 3,6 ans de vieillissement normal.
- ♥ On estime que d'ici 15 ans, les AVC doubleront chez les personnes de 24 à 64 ans.
- ♥ Quelque 50 000 AVC surviennent chaque année au Canada, soit un toutes les 10 minutes.

DES QUESTIONS ?

En téléphonant à CONSTRUIRE en santé pour parler à une infirmière qualifiée, vous pouvez obtenir des conseils personnalisés vous aidant à améliorer vos habitudes de vie et réduire vos risques d'AVC. C'est un moyen facile et rapide d'investir davantage dans votre mieux-être !

Jour et nuit, sept jours par semaine : 1 800 807-2433



Féru des nouvelles technologies : faites attention aux blessures !

Nous sommes de plus en plus sensibilisés au danger que représente le texto au volant. Or, nul besoin d'être aux commandes d'une voiture pour faire une utilisation inappropriée des appareils mobiles. En effet, même lorsque nous en faisons usage dans le confort de notre foyer, les téléphones intelligents, tablettes électroniques et autres gadgets technologiques nous exposent aux blessures.

Depuis l'arrivée des tablettes tactiles de type iPad, le temps passé devant nos différents appareils électroniques a littéralement explosé. Selon un sondage réalisé au début de l'année 2014 par l'agence Ipsos Canada, nous passons près de huit heures par jour les yeux rivés sur un écran, dont une heure et demie sur celui de notre téléphone intelligent et une heure sur celui de notre tablette électronique. Fait pour le moins étonnant : cela exclut le temps d'utilisation au travail, puisque le sondage ne s'intéressait qu'aux loisirs !

L'évidence saute donc aux yeux : les activités auxquelles nous nous adonnons sur les appareils mobiles sont très absorbantes. Il n'est pas rare que nous en perdions le fil du temps. Mais lorsque nous passons plusieurs minutes figés, dans une posture inconfortable, nous nous exposons à des risques de blessures. Voici quelques conseils pour rester branché en toute sécurité.

Aïe, mon cou !

Avec le courriel, le message texte ou texto est en train de devenir le moyen de communication privilégié dans la vie de tous les jours, même en milieu de travail. Sur les chantiers de construction, les travailleurs et les employeurs

peuvent certainement y trouver leur compte, notamment parce que le message texte est un mode de communication rapide et efficace. Par ailleurs, selon l'Association canadienne des télécommunications sans fil, les Canadiens s'échangent en moyenne 267,8 millions de messages textes par jour. Ça en fait, du « pitonnage » !

Mais vous êtes-vous déjà attardé à la posture que vous adoptez lorsque vous consultez votre téléphone intelligent ? Que vous soyez debout ou assis, la plupart du temps, votre tête est penchée vers l'avant, votre menton presque appuyé sur votre poitrine. À vrai dire, c'est l'une des pires positions pour votre cou. En effet, la tête d'un adulte pèse en moyenne cinq livres, et vos vertèbres cervicales ne sont pas conçues pour soutenir cette charge. En conséquence, divers symptômes peuvent apparaître, tels que des maux de tête chroniques, des raideurs à la nuque, des torticolis à répétition et des élancements aux épaules. Ces malaises portent le nom de *text neck syndrome* ou *cervicalgie du texto*, un problème de santé qui peut engendrer, à long terme, une perte de flexibilité au niveau du cou et même de l'arthrose (affection chronique des articulations).

Pour prévenir le « text neck syndrome », il suffit d'adopter la bonne posture :

- ▶ Tenez votre appareil (téléphone, tablette ou liseuse) à la hauteur de vos yeux quand vous le consultez ;
- ▶ Lorsque vous êtes assis, déposez votre appareil sur une table, et non sur vos genoux. Si possible, posez vos coudes sur des accoudoirs ;
- ▶ Pour votre tablette, dotez-vous d'un étui ou d'un support inclinable ;
- ▶ À la maison, évitez de vous étendre sur le dos ou sur le ventre lorsque vous consultez votre appareil (dans le lit ou sur le canapé, par exemple) ;
- ▶ En tout temps, gardez la nuque et le dos le plus droit possible ;
- ▶ Si votre appareil est posé sur une table, ne déposez pas le menton dans la paume de votre main (les coudes appuyés sur la table), car cette position crée une tension sur la nuque ;
- ▶ Prenez des pauses toutes les 20 à 30 minutes et profitez-en pour faire des étirements (des rotations du cou et des épaules ainsi que des hausses d'épaules).

Ouste à la tendinite... du pouce

Ne rions pas. La tendinite du pouce, de son nom savant « ténosynovite de De Quervain », est une vraie pathologie causée, entre autres, par la position de nos mains lorsque nous rédigeons des textos sur notre téléphone intelligent : pouces tournés vers l'intérieur, doigts et poignets crispés. Cette position inappropriée (et inconfortable) finit par blesser les tendons de la main, en particulier celui du pouce. Avec le temps, l'usure des tendons occasionne différents malaises, comme des picotements dans la main ou le poignet, un engourdissement et une douleur intense dans le pouce. Pour vous préserver de la tendinite du pouce et ainsi éviter d'être limité dans vos activités du quotidien (et au travail !), il suffit de vous adonner au texto un peu moins souvent et de prendre des pauses régulièrement.

Les yeux : voyez-y aussi !

D'après l'American Optometric Association, les personnes qui passent au moins deux heures par jour devant un écran d'ordinateur, de téléphone intelligent ou de tablette électronique sont à risque de développer ce qu'on appelle le syndrome de la vision artificielle (SVA). Il s'agit d'une fatigue des yeux se manifestant par différents symptômes, dont une sécheresse oculaire, des maux de tête et une difficulté à focaliser sur un objet en particulier. Pour vous prémunir contre le SVA, vous pouvez prendre les quelques précautions qui suivent :

1. Éloignez votre appareil de vos yeux à une distance d'au moins quarante centimètres ;
2. Installez-vous dans une pièce bien éclairée et gardez-vous d'utiliser votre appareil dans le noir ! ;
3. Clignez des yeux régulièrement, surtout si l'utilisation se prolonge au-delà de quelques minutes ;
4. Faites des pauses « 20-20-20 » : toutes les 20 minutes, regardez un objet situé à au moins 20 mètres de distance durant 20 secondes.

Douleurs au dos, maux de tête, raideur à la nuque : QUE FAIRE POUR LES SOULAGER ?

Malgré vos bonnes intentions, votre séance de clavardage s'est soldée par de vilaines courbatures ? Voici comment soulager votre douleur :

- ▶ Mettez de la chaleur sur le muscle ou le membre endolori à l'aide d'une compresse thermique de type Sac Magique (durant 20 à 30 minutes) ;
- ▶ Faites quelques étirements (cou, épaules, dos, poignets, etc.) en les maintenant 30 secondes ;
- ▶ Si la douleur persiste pendant plus de quelques jours, consultez un professionnel de la santé, comme un médecin, un chiropraticien ou un ostéopathe.



Allez au Diable... TROUVEZ LE PARADIS !

Si vous cherchez à donner un nouveau sens au mot « aventure » et que vous êtes un amant de la nature et de ses petites bêtes, que diriez-vous d'un domaine de 320 acres, encore vierge, dans les Appalaches et surplombant la vallée de la Missisquoi ? Pour découvrir des paysages à couper le souffle et jouir des attraits de l'une des plus belles chaînes de montagnes, allez donc... au Diable Vert ! Un site paradisiaque conçu pour vous permettre de vous évader de la réalité urbaine, en couple ou entre amis.

Les longs week-ends d'été arrivent à leur fin et vous vous demandez comment faire la transition vers la période automnale ? Vous avez envie de décrocher totalement et de retrouver le calme, loin des chantiers et des courriels ? Vous aimez combiner plusieurs sports, et pourquoi pas un peu de camping sauvage avec ça ? Vous avez envie de redécouvrir le vrai sens de l'expression « partir à l'aventure » ? Niché au cœur des Cantons-de-l'Est, à seulement une heure et demie de Montréal, le domaine Au Diable Vert deviendra un incontournable pour quiconque osera y faire un détour. Imaginez votre propre camp de base situé à plus de 1 000 pieds d'altitude au cœur du massif des monts Sutton... « WOW ! C'est l'enfer ! » deviendra sûrement votre expression préférée une fois sur les lieux.

Hébergement

C'est probablement ce qui rend l'endroit magnifique. Au Diable Vert vous propose un choix impressionnant d'hébergement. Que vous préfériez le cachet d'un bâtiment centenaire, le style camping ou encore le bon vieux refuge, le propriétaire des lieux (probablement un proche parent de Crocodile Dundee) se fera une joie de vous accueillir et de partager avec vous sa passion pour la nature.

L'auberge – Nichée à flanc de falaise, l'auberge dispose de tout le confort que vous méritez après une longue journée passée dans la nature. L'invitante terrasse, au cachet typiquement montagnard, offre une vue incroyable sur le Vermont. La salle à manger peut accueillir une vingtaine de personnes, et un magnifique foyer en pierre des champs vient couronner le tout.

Les appartements de montagne – À quelques pas de l'auberge, vous trouverez trois superbes suites. Avec ses salles de relaxation et de lecture, ce lieu est parfait pour trouver l'équilibre entre le plein air et le *cocooning*.

Refuges en bois rond et cabanes dans les arbres – En couple, entre amis ou en famille, ce choix est tout indiqué pour une première expérience de type rustique. Isolés dans la forêt dense et offrant un minimum de confort, ces refuges vous feront vivre un séjour au rythme de la nature et de ses petits habitants.

Tentes prospecteurs – Le côté sauvage de votre excursion prendra ici tout son sens. Que diriez-vous de dormir de la même façon que les prospecteurs du siècle dernier ? Pour quelques nuits, vous aurez l'impression de vous retrouver au Klondike... pépites d'or en moins !

Camping – Le domaine propose une trentaine de sites pour répondre à la demande. Pour conserver la sérénité des lieux et le côté sauvage de l'expérience, les sites sont suffisamment éloignés les uns des autres afin que vous puissiez vous retrouver avec votre tendre moitié la nuit venue.

À noter : il y a des points d'eau sur le site ainsi que des installations sanitaires (y compris des douches pour les campeurs). Du bois est mis à votre disposition pour vos feux de camp, et il est aussi possible de compter sur un service de navette pour vous rendre du stationnement jusqu'à votre site.

À vous la nature !

Le domaine Au Diable Vert, c'est beaucoup plus qu'une expérience unique pour une nuitée mémorable dans cette belle région. Toutes les activités de plein air sont à votre portée le matin venu.

Vélo

Que ce soit pour le vélo de montagne ou de route, vous découvrirez dans la région des sentiers extraordinaires et des kilomètres de routes en bitume à avaler. Les Cantons sont réputés pour leurs paysages, la qualité des itinéraires de cyclotourisme et leurs côtes sans fin. Pour le puriste qui recherche les sentiers en forêt et les descentes abruptes, le centre de vélo de montagne de Bromont saura vous lancer le défi ultime et aiguïser vos sens.

Randonnée pédestre

Les sentiers du domaine (environ 12 km) sont bien aménagés et nous font découvrir les secrets et la beauté des lieux. Une section communique avec le réseau du Parc d'environnement naturel de Sutton. De là, vous pourrez rejoindre le mont Sutton et son réseau bien développé. Si c'est votre première visite, essayez le Round Top. Ce sentier vous mènera jusqu'au plus haut sommet de la région. De là, l'époustouflante vue panoramique récompensera largement vos efforts.

VéloVolant

Unique au Canada, le VéloVolant est une activité innovatrice et écologique. Cette activité vous permettra de survoler la forêt en pédalant votre VéloVolant aux cimes des arbres. Admirez le panorama, vivez des sensations fortes et ayez la chance d'observer la nature sans la déranger.

Kayak

Si vous êtes plus type « eau », la rivière Missisquoi vous révélera sa beauté et les mystères de son milieu aquatique lors d'une excursion d'une quinzaine de kilomètres en eau calme. Le personnel du domaine peut s'occuper de tout pour vous assurer de vivre une expérience mémorable. Pour les plus aventureux, une version pleine lune de l'excursion est possible. Le maillot de bain est, bien entendu, fortement conseillé.

Autres activités offertes

- 🍷 Pêche en rivière
- 🍷 Cyclotourisme
- 🍷 Cours d'équitation
- 🍷 Atelier de photographie
- 🍷 Atelier de mycologie (étude des champignons)
- 🍷 Ski alpin, ski de fond, ski de randonnée et raquette

Pour la paix, l'aventure et le dépassement en toute saison

Un des atouts majeurs du domaine Au Diable Vert est sa vaste étendue. Peu importe ce que vous choisissez pour occuper vos journées, vous aurez toujours cette agréable impression de paix et d'aventure, car vous croiserez rarement les autres vacanciers, à moins que vous ne le souhaitiez. Vous aurez souvent l'impression que toute cette splendeur naturelle vous appartient et qu'elle n'attendait que vous pour être découverte. Nature et sport réalisent dans cette vallée l'union parfaite, et les heureux propriétaires des lieux se feront un plaisir de la partager avec vous. Vous verrez, ces petits diables ont plus d'un tour dans leur sac ; gageons que l'hiver venu, vous brûlerez d'envie d'y retourner pour de nouvelles aventures.

Sites Internet en références

audiabilevert.qc.ca
cantonsdelest.com
lessentiersdelestrie.qc.ca
skibromont.com

LES ADOS ACCROS À L'ALCOOL ET AUX DROGUES ?



«Épidémie» de décès liés à l'héroïne. Arrivée possible du Krokodil, une drogue injectable qui tue ses utilisateurs quelque deux ans après le début de leur consommation. Inhalation de vapeur d'alcool augmentant les risques de surdose. Concours de «calage» funestes. Les manchettes des médias en matière de drogue et d'alcool ont parfois de quoi faire frémir.

Ces cas dramatiques frappent l'imaginaire. Heureusement, ils sont peu représentatifs des habitudes de consommation d'alcool et de drogues des jeunes en général. Cela ne signifie pas pour autant que les parents doivent relâcher leur vigilance. Même si la vente d'alcool est interdite aux mineurs, un adolescent sur dix avoue en avoir consommé avant l'âge de douze ans (sans compter les fois où il s'est contenté d'y goûter!). Pour les drogues, 1,6 % d'entre eux en ont pris avant d'entrer à la polyvalente, selon *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*. Et, sans surprise, on constate que plus les adolescents vieillissent, plus ils en consomment.

En cinquième secondaire, presque un adolescent sur deux consomme de la drogue.

après des jeunes : 25 % en ont consommé, selon l'enquête. Il est suivi par l'ecstasy (9 %), les amphétamines (incluant la méthamphétamine) (7 %), les hallucinogènes (6 %), la cocaïne (3 %), les colles et solvants (1 %) et l'héroïne (moins de 1 %).

La consommation varie aussi en fonction du sexe. Les garçons sont plus nombreux à avoir fait usage de cannabis, d'hallucinogènes, de cocaïne et d'héroïne. De leur côté, les filles sont un peu plus nombreuses à avoir consommé de l'ecstasy et des amphétamines.

Environ un jeune sur dix a une consommation de cannabis élevée, c'est-à-dire au moins une fois par semaine au cours de la dernière année. Pour les autres types de drogues, c'est moins de 2 %.

Consommation problématique

Les adolescents qui consomment exclusivement de la drogue sont rares, soit à peine 1 %. C'est-à-dire qu'un jeune sur quatre a aussi bu de l'alcool au cours de la dernière année (pas nécessairement en même temps). Ce n'est pas banal, puisqu'on sait que ce type de comportement est un facteur favorisant le développement de problèmes de surconsommation.

Les jeunes et l'alcool

Environ deux adolescents sur trois déclarent avoir déjà pris de l'alcool. De 29 % en première secondaire, leur pourcentage s'élève à 85 % en cinquième secondaire. Par contre, seulement 15 % des élèves disent avoir bu une fois par semaine au cours de la dernière année, une fréquence élevée selon les chercheurs.

Au-delà de la fréquence, ils se sont aussi intéressés à la quantité d'alcool ingérée. Quatre adolescents sur dix avouent avoir déjà bu cinq verres ou plus au cours d'une même occasion. Ici encore, c'est en cinquième secondaire qu'ils sont les plus nombreux à s'être enivrés, soit 64 % chez les filles et 72 % chez les garçons. « Les adolescents sont doublement à risque d'abuser de l'alcool puisque d'une part, leur habileté à réfléchir adéquatement est en développement et que d'autre part, ils apprécient les sensations fortes », rappelle Éduc'alcool dans un document publié sur le sujet. L'organisme s'inquiète d'ailleurs d'une nouvelle tendance : le mélange d'alcool et de boisson énergisante. Selon une étude, les jeunes qui le font tendent à ingurgiter davantage d'alcool.

De manière générale, les filles boivent un peu moins souvent et en moins grande quantité que les garçons. Statistique intéressante : les jeunes immigrants et les enfants dont les parents sont nés à l'étranger boivent moins que leurs autres camarades !

D'ailleurs, à l'aide des réponses fournies par les jeunes, les chercheurs ont tenté de déterminer quelle proportion d'entre eux avait une consommation d'alcool et de drogue problématique. Ils ont conclu que 90 % n'avaient pas de problème évident. Pour les 10 % restants, la moitié semblait avoir un problème en émergence, et les autres présentaient un problème important.

Drogues légales

Dans leur étude, les chercheurs de l'Institut de la statistique du Québec se sont penchés uniquement sur la consommation de drogues illégales. Or, bien des jeunes se droguent également à l'aide de médicaments (d'ordonnance ou non) vendus légalement en pharmacie. Selon une récente étude ontarienne, ce serait le cas d'un adolescent sur huit. Et dans 70 % des cas, ils ont déniché ces médicaments... à la maison.

Doit-on s'inquiéter ?

La consommation d'alcool chez les jeunes est associée à divers comportements à risque, comme l'usage de drogues et de tabac, des comportements sexuels à risque et des dangers de violences physiques et sexuelles. De plus, la drogue et les médicaments ont des conséquences sur la santé aussi variées que les effets qu'ils produisent. Les risques de surdose, de dépendance et de psychose sont bien présents pour plusieurs d'entre eux. Et c'est sans compter les problèmes dans les relations personnelles et familiales, les difficultés scolaires et la délinquance que la consommation de ces produits peut engendrer.

Même si les parents ont parfois l'impression que leur ado ne les écoute plus, il a été démontré que la prévention peut faire la différence. La seconde partie de ce dossier, qui sera présentée dans le prochain numéro de *Pour une industrie en santé*, traitera donc de la meilleure manière d'en parler avec vos jeunes. Il explorera également les raisons pour lesquelles les adolescents consomment de l'alcool et de la drogue.

Les jeunes et la drogue

Pour ce qui est de la drogue, plus d'un élève du secondaire sur quatre admet en avoir déjà pris. Comme pour l'alcool, ils sont plus nombreux à s'y adonner en vieillissant. C'est le cas de presque un adolescent sur deux en cinquième secondaire. Le cannabis est de loin la drogue la plus populaire

