

Pour une industrie **en santé**

Volume 24 • Numéro 3 • ÉTÉ 2025

Journal destiné aux assurés
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺**



En quête d'harmonie



Mot du comité

Il suffit de s'intéresser à l'actualité, aux fils de commentaires sur les réseaux sociaux ou à certaines réunions de famille pour constater à quel point notre société est l'objet de tensions. Les échanges invitent de moins en moins aux dialogues constructifs qui permettent de faire réfléchir et grandir les deux parties. Dans ce numéro, nous avons donc pensé parler d'harmonie.

L'harmonie ne consiste pas à éliminer les désaccords, mais à coexister avec les autres dans le respect, la nuance et l'écoute, même (et surtout) lorsque nos visions et nos valeurs diffèrent. À une époque où les opinions sont souvent tranchées et les camps bien définis, choisir l'harmonie demande du courage. C'est renoncer à la facilité du jugement pour emprunter le chemin, plus exigeant, mais plus fructueux, du dialogue.

Notre dossier principal explore des pistes concrètes pour contrer la polarisation au sein de notre société. Des spécialistes partagent avec nous quelques stratégies pour désamorcer les tensions, cultiver l'empathie et la bienveillance, et construire des ponts au lieu d'ériger des murs. Quant à la chronique « Bien dans sa tête », elle porte sur le programme Retrouver son entrain^{MC}, offert gratuitement par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Ce programme vise à aider les adultes et les ados à mieux gérer les baisses d'humeur, les inquiétudes, la déprime, l'anxiété... et ainsi retrouver une harmonie intérieure. Puis la chronique « Être parent » aborde la question de l'encadrement de la consommation d'alcool chez les ados, l'objectif étant de faciliter le dialogue parent-enfant à ce sujet afin de préserver l'harmonie familiale.

Et pourquoi ne pas aborder l'harmonie avec notre corps sous l'angle de l'alimentation et de l'activité physique? Si vous faites partie des nombreux Québécois et Québécoises qui se sont procuré une friteuse à air chaud, allez lire la chronique de Judith Bluchau. Elle répond entre autres à la question de savoir si cette méthode de cuisson est vraiment saine. Par ailleurs, une des belles façons de bouger en plein air cet été est de nager dans les lacs de la province. Rendez-vous à la chronique sportive pour savoir comment vous y initier.

Bonne harmonie estivale!

Le comité

Sommaire

04 Saviez-vous que...?!

06 Les pieds dans les plats

Cuisiner avec la friteuse à air chaud

09 On aura tout vu!

Engager la conversation malgré la polarisation

13 Bien dans sa tête

Le programme Retrouver son entrain^{MC}

17 1, 2, 3, bougez!

La nage en plein air : plongez dans l'aventure!

20 Être parent

Comment encadrer la consommation d'alcool des ados?



Pour une industrie **en santé**

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

LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

Présidente

Nathalie Fréchette, directrice des avantages sociaux à la CCQ

Collaborateurs et collaboratrices

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

Représentant(e)s patronaux(-ales)

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

Représentant(e)s syndicaux(-ales)

Richard Galarneau – CSN-Construction
Stéphane Payette – FTQ-Construction
Marco Patenaude – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQMC

Réalisation du journal

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

Conception et infographie

Dialogue, en collaboration avec
Tatum Agence créative
© images : stock.adobe.com

Révision linguistique

Dialogue, en collaboration avec Tatum
Agence créative, ainsi que Féminin pluriel

Pour une industrie en santé est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Chabanel, Montréal (Québec) H2N 0C5.

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

Saviez-vous que...?!

Amélie Cournoyer, journaliste

Baignade et qualité de l'eau

C'est tellement plaisant de se baigner lors d'une journée chaude et ensoleillée! Mais saviez-vous que même les piscines et les lacs surveillés peuvent avoir une eau de mauvaise qualité? Cela peut causer divers problèmes tels que de la fièvre, une gastroentérite, une otite, une pneumonie, une inflammation de la peau ainsi qu'une infection urinaire ou oculaire. Bien que la plupart de ces problèmes soient bénins, ils peuvent être dangereux pour les groupes vulnérables, comme les jeunes enfants et les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Afin de réduire les risques lors d'une baignade dans un lac, évitez notamment les eaux peu profondes et stagnantes ainsi que les zones où l'on trouve beaucoup d'écume verte ou de plantes et d'oiseaux aquatiques. Essayez-vous bien ou prenez une douche, en sortant de l'eau. À la piscine, respectez les règles d'hygiène, parce que les personnes qui se baignent sont une source importante de contaminations. Alors, douchez-vous avant de vous baigner, mettez des couches de baignades propres aux bébés et ne vous baignez pas si vous êtes malade.

Source : lactualite.com



La crème solaire, indispensable!

Avez-vous déjà vu sur les réseaux sociaux que les crèmes solaires pouvaient accroître le risque de développer un cancer, entraîner une carence en vitamine D ou dérégler le cycle du sommeil? Certaines personnes croient qu'on devrait en mettre moins, voire pas du tout, ce qui va à l'encontre des nombreuses études sur le sujet. Les spécialistes recommandent non seulement d'utiliser de la crème solaire, mais aussi de suivre les instructions sur les étiquettes des produits, notamment en appliquant une couche généreuse 15 minutes avant l'exposition au soleil, puis toutes les deux heures, ou plus souvent si l'on se baigne ou qu'on transpire beaucoup. L'an dernier au Canada, 11 300 personnes ont reçu un diagnostic de mélanome et des dizaines de milliers d'autres ont développé d'autres types de cancers de la peau. Et c'est le soleil qui en est responsable dans la quasi-totalité des cas...

Source : lactualite.com et cancer.ca



Les risques de manger des piments ultraforts

Avez-vous déjà regardé l'émission *Hot Ones*, qui invite des célébrités à répondre à des questions en mangeant des ailes de poulet de plus en plus piquantes? Si vous prévoyez de reproduire le concept à la maison, sachez quels sont les risques liés à ces discussions enflammées...

L'ingestion de piments hauts placés dans l'échelle de Scoville peut entraîner une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, ainsi que des douleurs thoraciques, des ulcères, des perforations intestinales ou de violents maux de tête. Ces effets sont toutefois rares et, la majorité du temps, temporaires. Autre bonne chose à savoir si vous avez la bouche en feu après avoir mangé un piment fort : c'est le lait ou le yogourt qui soulagent le plus rapidement!

Source : lepoint.fr

Conseils en santé mentale sur TikTok

Dans le dernier numéro, nous avons parlé d'une étude concernant les conseils de conditionnement physique publiés sur TikTok. Cette fois, nous mettons en lumière une étude qui porte sur la diffusion de conseils en santé mentale sur ce même réseau social... Malheureusement, les résultats sont semblables. En octobre 2021, l'équipe de recherche a analysé les vidéos les plus populaires portant le mot-clic #mentalhealth.

La conclusion : le tiers donne des conseils trompeurs. Parmi ces vidéos, certaines contiennent des affirmations carrément fausses ou pouvant mener à des autodiagnostic erronés, parce qu'elles ne sont pas mises en contexte. Ce qui est d'autant plus préoccupant, c'est que ces conseils sont souvent plus populaires que ceux qui sont fondés sur des preuves scientifiques.

Source : sciencepresse.qc.ca

Bon pour la santé, le beurre?

Une récente étude publiée dans *JAMA Internal Medicine* soutient que remplacer 10 grammes de beurre par une huile végétale au quotidien permet de réduire de 17 % le risque de mortalité totale et de décès liés au cancer. Il est vrai que le beurre renferme beaucoup de graisses saturées, qui sont susceptibles de faire augmenter le taux de mauvais cholestérol (LDL). C'est d'ailleurs pourquoi on recommande de ne pas en consommer plus de 10 à 20 grammes par jour (l'équivalent d'une cuillerée à soupe). Il importe de plus de le manger cru, car sa cuisson dans la poêle le fait brunir, ce qui produit des composés toxiques et cancérogènes. Cela dit, c'est un aliment peu transformé, qui contient (en faibles quantités) des vitamines A, D, E et K ainsi que du butyrate, un acide gras à chaîne courte qui contribue à la santé gastro-intestinale. En résumé, le beurre est un aliment plaisir à consommer avec modération.

Source : lepoint.fr





Les pieds dans les plats

Judith Blucheu,
Dt. P., nutritionniste

Cuisiner avec la friteuse à air chaud

Qui n'a jamais entendu parler de la friteuse à air chaud, communément appelée *air fryer*? Cet accessoire culinaire tendance permet d'obtenir des aliments croustillants sans avoir à les immerger dans de l'huile bouillante. Il représente donc un substitut sain à la friteuse classique... mais est-ce pour autant un appareil indispensable dans votre cuisine?

La friteuse à air est un petit four à convection muni d'un ventilateur puissant qui propulse de l'air chaud à grande vitesse dans une cuve de cuisson hermétique. La chaleur qui y circule cuit les aliments plus rapidement et de façon plus homogène que dans un four traditionnel. Le résultat est très impressionnant : les aliments en ressortent avec une croûte dorée et un centre moelleux, comme s'ils avaient été frits. Et le goût est au rendez-vous!

Ce populaire électroménager est facile d'utilisation, en plus d'être sécuritaire et de se nettoyer facilement. Il est aussi très polyvalent. On peut y faire cuire, frire, rôtir ou griller toutes sortes d'aliments, tels que des légumes, des mets végés ou à base d'œufs, de la viande, des poissons et des fruits de mer. De plus, on peut y préparer des desserts, comme des croustades et des fruits grillés, ainsi que des collations, comme des muffins et des barres à l'avoine.



Vous aimez les croustilles de fruits séchés?

Coupez des pommes (ou des bananes, selon votre goût) en fines tranches, saupoudrez-les de cannelle et faites-les cuire à 180 °C (350 °F) de 20 à 25 minutes, en les retournant à la mi-cuisson. Puis, laissez-les refroidir pour obtenir des chips de pommes bien croquantes.

Une cuisson qui nécessite peu (ou pas) de gras

Un des avantages considérables de la friteuse à air chaud est qu'elle fonctionne avec peu ou pas de gras. En effet, selon le type d'aliments, on peut ajouter 15 à 30 ml (de 1 à 2 c. à s.) d'huile seulement... ou rien du tout! Cela permet de savourer des aliments croustillants avec une teneur beaucoup plus faible en matières grasses que ceux qui sont frits dans un grand bassin d'huile, comme avec la friteuse traditionnelle (voir l'encadré). Par contre, il faut savoir que le mode convection — que l'on trouve dans la majorité des fours — et le mode *air fry* permettent d'obtenir le même résultat que la friteuse à air chaud.

Attention : toutes les huiles ne sont pas équivalentes pour une cuisson à haute température, comme dans une friteuse à air. Il est important de choisir une huile ayant un point de fumée élevé. Les huiles d'olive, de canola, d'avocat et d'arachide présentent toutes une bonne tolérance à la chaleur et peuvent être utilisées dans une friteuse à air chaud. Il faut cependant éviter celles pressées à froid, trop délicates, ainsi que l'huile de coco et le beurre, qui ont tous un point de fumée bas et qui risquent de s'enfumer en cours de cuisson.

La teneur en gras selon la cuisson

Voici une comparaison de la teneur en gras de pommes de terre cuites selon différents types de cuisson (par portion de 200 g, soit environ 1 pomme de terre moyenne).

- Pommes de terre cuites à la friteuse à air* : 7,3 g
- Pommes de terre cuites au four à convection* : 7,3 g
- Pommes de terre frites : 29,5 g

* Avec l'ajout de 7,5 ml (½ c. à s.) d'huile de canola



Un équipement essentiel?

Cela ne fait aucun doute, la friteuse à air chaud présente plusieurs atouts. Cependant, il ne s'agit pas d'un appareil absolument indispensable pour cuisiner. Tout d'abord, il peut être assez coûteux, avec un prix d'achat variant entre 100 \$ et 250 \$. De plus, il prend de la place sur le comptoir de la cuisine, ce qui n'est pas négligeable lorsque l'espace est restreint. Surtout, comme mentionné plus tôt, si votre four a le mode convection ou *air fry*, vous n'avez probablement pas besoin de cet accessoire additionnel.

Si vous souhaitez tout de même acheter une friteuse à air chaud, sachez qu'il est préférable de choisir un modèle qui a une grande surface de cuisson. Cela assure une meilleure circulation de l'air, une température plus stable, une cuisson plus rapide et des résultats plus uniformes.

Poulet aux deux moutardes et à l'érable

4 portions

Ingrédients

- 60 ml (¼ t.) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à s.) de moutarde à l'ancienne
- 30 ml (2 c. à s.) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à s.) d'ail haché
- 8 hauts de cuisse de poulet désossés sans la peau
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Laisser mariner 15 minutes au réfrigérateur. Préchauffer la friteuse à air à 205 °C (400 °F). Déposer les hauts de cuisse dans la friteuse à air. Cuire de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Servir avec des légumes et du riz.

Recette tirée du livre *Air fryer – 100 recettes tellement simples, délicieuses et croustillantes!*, Pratico Édition Cuisine, 2023.



Engager la conversation malgré la polarisation

Avez-vous l'impression que depuis quelques années, vous entendez plus de discours haineux et que la société est plus divisée que jamais? Vous n'êtes pas dans l'erreur : plusieurs événements sont venus exacerber la polarisation au sein de la population. Mais il y a des moyens de mieux s'entendre malgré les divergences d'opinions.

La pandémie de COVID-19, le conflit israélo-palestinien, la crise climatique et les élections américaines ne sont que quelques exemples d'événements qui ont, récemment, accentué le clivage des opinions, renforçant la polarisation au sein de la société.

Mathieu Lavigne étudie ce phénomène depuis plusieurs années à titre de chercheur postdoctoral au Dartmouth College, à Hanover, aux États-Unis, et d'analyste senior à l'Observatoire de l'écosystème médiatique de l'Université McGill. Il le qualifie de « polarisation affective ». « En résumé, il s'agit d'un phénomène par lequel on éprouve des sentiments positifs envers les gens qui s'identifient au même groupe que nous et qui partagent les mêmes idées sur des sujets importants et des enjeux de société, comme la politique, la religion, l'environnement, la santé et l'immigration », dit-il.

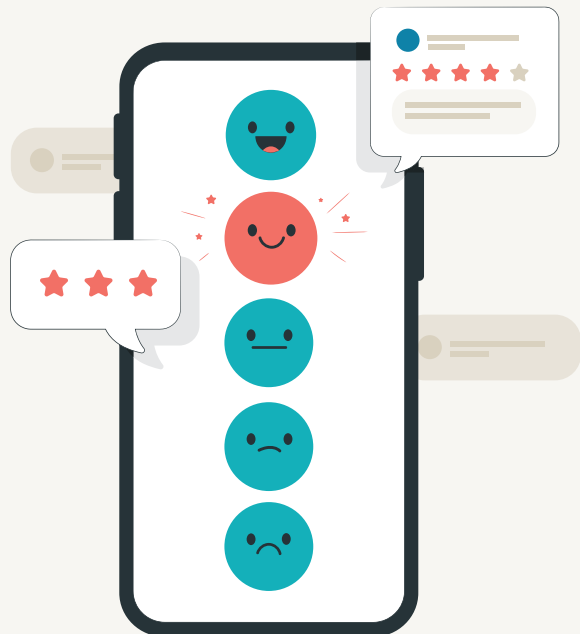
Inversement, la polarisation affective nous amène à percevoir négativement les personnes qui n'ont pas la même vision que nous. Les gens très polarisés peuvent perdre la notion de nuance et catégoriser la population de façon très simpliste : les bonnes personnes comme elles (qui ont raison) et les méchantes (qui ont tort).

L'influence de l'élite...

Selon Mathieu Lavigne, le discours des élites politiques est souvent une source de polarisation : « Ce n'est un secret pour personne : les politiciens et politiciennes ont le pouvoir d'influencer les opinions, puisqu'ils disposent d'une vitrine à laquelle peu de gens ont accès. » Le danger se trouve alors dans le message véhiculé. En effet, un message qui désigne un groupe comme bouc émissaire, qui minimise un enjeu réel ou qui suscite une indignation injustifiée, notamment, sera polarisant. « Donald Trump a souvent recours à ce type de communication. On n'a qu'à penser à sa rhétorique sur le 51^e État », cite-t-il en exemple.

Un autre phénomène qui ajoute de l'huile sur le feu en ce qui concerne la polarisation est la normalisation du mépris. En effet, depuis quelque temps, nous assistons à une multiplication des discours irrespectueux sur la place publique, notamment entre les adversaires politiques d'ici et d'ailleurs, ce qui encourage la population à faire de même, à suivre cette nouvelle « norme ».





... et des réseaux sociaux!

Le Web, et plus particulièrement les réseaux sociaux, peut vite nous enfermer dans une chambre d'écho. En effet, les entreprises derrière les réseaux sociaux utilisent des algorithmes pour nous retenir le plus longtemps possible sur leur plateforme en nous présentant du contenu qui nous intéresse... c'est-à-dire semblable à ce que nous avons déjà regardé ou aimé. Au fil du temps, on en vient donc à voir uniquement du contenu qui nous ressemble ou qui soutient nos croyances et opinions.

« Les chambres d'écho en ligne peuvent amener certains utilisateurs [et utilisatrices] à devenir extrêmes dans leurs opinions, parce qu'ils n'ont pas de points de vue opposés. Cela peut conduire à une exposition à des contenus préjudiciables, à des théories du complot et à la radicalisation », comme l'explique l'organisation sans but lucratif Internet Matters sur son site Web.

Mathieu Lavigne ajoute : « Les gens très polarisés ont tendance à percevoir les positions opposées comme menaçantes, voire immorales, ce qui rend la compréhension mutuelle et le compromis difficiles. Cette peur ou cette aversion de l'autre peut mener à des comportements discriminatoires, même violents », spécifie-t-il.

7 façons de lutter contre la polarisation

Heureusement, nous pouvons éviter de tomber dans la polarisation en y mettant un peu du nôtre. La pédopsychiatre et directrice de la Clinique de polarisation au CLSC de Parc-Extension Cécile Rousseau nous donne plusieurs pistes pour ouvrir le dialogue et les esprits.

1

Avoir une vision plus nuancée de l'autre...

et du monde. La vision manichéenne, très tranchée du monde est à proscrire.

« Évitions de réduire une personne ou un groupe à ses croyances et ses valeurs. L'humain est beaucoup plus complexe que ça... tout comme les défis auxquels il fait face. Il est donc important de ne pas chercher des réponses simplistes à des questions complexes. Par exemple, les gens qui adhèrent à une idéologie peuvent faire porter la responsabilité des problèmes à une communauté particulière, comme la communauté LGBTQ+, à un parti politique ou à un système de valeurs. Ce type de comportement témoigne d'une polarisation », affirme-t-elle.

2

Faire preuve de respect et d'empathie.

Lorsque nous diabolisons l'autre, il devient plus moralement acceptable de lui manquer de respect. « On l'a bien vu durant la pandémie : les gens se bombardaient d'insultes. Les "antivax" traitaient de moutons ceux et celles qui appliquaient les recommandations gouvernementales, alors que l'autre clan les traitait de "covidiot" », relate la docteure, qui déplore toute moquerie.



La peur et l'inquiétude sont des sentiments qui enflamment nos discours. « Dans ces moments difficiles, questionnons-nous sur les raisons qui poussent l'autre personne à adopter ses croyances. Peut-être vit-elle de la peine, de l'isolement, de la détresse, de l'anxiété financière? », réfléchit Cécile Rousseau. Elle suggère aussi de nous concentrer sur les qualités que nous apprécions chez cette personne. En définitive, nous pourrions ressentir de l'empathie envers celle-ci, même si ses idées nous semblent immorales.

3 Semer le doute. Devons-nous confronter un ou une proche ou un ou une collègue qui a des idées radicales? Cécile Rousseau déconseille cette approche, qui risque d'alimenter les frictions : « Je recommande plutôt de questionner l'autre sur les raisons qui le ou la mènent à penser d'une telle façon, à être d'accord avec tel individu, afin d'introduire un doute dans son esprit ». Avec le temps, il est possible que la personne réalise qu'il existe une autre manière de voir les choses, ce qui l'amènera à nuancer ses propos.

Dans le cadre d'une relation parent-enfant, il est bien sûr possible d'intervenir davantage. La pédopsychiatre préconise une fois de plus les échanges constructifs. « Si votre garçon suit le masculiniste Andrew Tate, par exemple, questionnez-le sur son expérience comme garçon ou comme jeune homme, sur les relations qu'il entretient avec les filles. Se sent-il rejeté par elles? Est-ce difficile pour lui de trouver sa place, de se sentir reconnu? » Le jeune sentira alors qu'on s'intéresse à lui, sans le juger, et aura tendance à s'ouvrir davantage.

Cécile Rousseau souligne également que le parent peut prendre position par rapport aux convictions avec lesquelles il est en désaccord, en amenant des arguments valables. « Pour reprendre l'exemple d'Andrew Tate, on pourrait expliquer à notre garçon que les idées auxquelles il adhère vont à l'encontre du droit des femmes et qu'elles encouragent même les comportements violents envers celles-ci », illustre-t-elle.

Mais il reste essentiel de garder le dialogue ouvert, sans prendre une attitude moralisatrice. Dans des cas plus graves de radicalisation, la pédopsychiatre conseille aux parents d'aller chercher de l'aide supplémentaire (voir l'encadré à la page suivante).

4 Mettre ses limites. Les insultes et les menaces ne devraient jamais avoir leur place dans une discussion, si animée soit-elle. Le respect demeure le mot d'ordre. Si les choses tournent au vinaigre, n'hésitons pas à imposer nos limites.

5 Maintenir les liens. Oui, il est préférable de maintenir les liens avec les personnes de notre entourage qui ne partagent pas les mêmes points de vue que nous. « Concentrez-vous sur les points que vous avez en commun, sur les plaisirs que vous partagez encore ensemble, comme l'amour du hockey, la cuisine ou le rôle de parent », dit-elle. Évitions donc de punir ces gens en les excluant.



Si la relation devient toxique, allons chercher de l'aide professionnelle, mais tentons, dans la mesure du possible, de ne pas exclure la personne. « L'isolement risque d'amener cette personne à s'engouffrer davantage dans ses idées et ses convictions, voire à devenir violente verbalement ou physiquement », insiste Cécile Rousseau.

6 Abandonner la censure... et mieux rire ensemble. Pour nous épargner les dérapages, devons-nous éviter de nous aventurer sur des terrains glissants en abordant les sujets sur lesquels nos opinions divergent? « Il est important de pouvoir aborder les sujets chauds ouvertement, car se censurer sans arrêt crée inévitablement des frustrations. Cependant, soyez diplomate et dosez vos interventions », nuance la docteure.

Obtenir de l'aide

Si les propos d'une personne de votre entourage vous inquiètent ou que vos propres convictions vous préoccupent, sachez qu'il existe une **clinique de polarisation au CLSC de Parc-Extension**, pilotée par Cécile Rousseau. La mission de cette clinique? Apaiser la haine et la radicalisation au Québec.

L'équipe de la clinique est formée pour intervenir rapidement. Elle offre aux personnes habitant Montréal et les environs des services gratuits et confidentiels, tels que l'évaluation psychologique et psychiatrique, le suivi et le soutien psychosocial, la psychothérapie et l'aide pour la réinsertion à l'école ou au travail.

Il est également possible d'appeler le **programme d'aide Construire en santé**, au 1 800 807-2433, ou la **ligne Info-Social**, en composant le 811.

Et, tant qu'à partager du temps ensemble et à converser, autant mieux le faire dans le plaisir et le rire! Insufflons donc une dose de légèreté et d'humour dans nos relations. Bien sûr, veillons à faire des blagues de bon goût, qui ne visent pas à attaquer l'autre.

7 Bien faire ses recherches. Mathieu Lavigne a lui aussi un conseil pour lutter contre la polarisation : s'informer auprès de sources fiables. En effet, ces dernières doivent se baser sur des faits et des preuves, comme des études et des statistiques officielles, et faire intervenir des spécialistes du sujet. Selon lui, la désinformation joue un rôle prépondérant dans la polarisation, en manipulant habilement les esprits grâce à des techniques comme le sensationnalisme, le recours aux émotions et la simplification excessive. « Il est important de prendre conscience de nos biais, de s'exposer à différentes perspectives et de faire preuve de jugement critique », souligne le chercheur.



© image : retrouversonentrainqc.ca

Le programme Retrouver son entrain^{MC}

L'anxiété nuit-elle à votre sommeil, à votre quotidien ou à vos relations? Composez-vous avec des épisodes dépressifs? Si oui, sachez que vous pouvez participer au programme gratuit Retrouver son entrain^{MC} de l'Association canadienne pour la santé mentale afin de profiter d'un accompagnement personnalisé et de différents outils pratiques.

Originaire d'Angleterre et maintes fois adapté un peu partout dans le monde, le programme Retrouver son entrain^{MC} a été implanté au Canada pour la première fois en Colombie-Britannique, en 2008. Ce programme se base sur des techniques qui ont fait leurs preuves d'un point de vue clinique.

La directrice des communications de l'Association canadienne pour la santé mentale, division Québec, Ariane Charlebois, rapporte que 75 % des gens qui ont suivi le programme à travers le monde ne ressentent ensuite plus le besoin de recourir à du soutien psychologique et que 80 % des personnes qui ont commencé le parcours en ayant des symptômes anxieux ou dépressifs n'ont, au bout du compte, plus de symptômes significatifs. « Mais attention! Ce programme s'adresse aux personnes qui présentent des symptômes légers ou modérés. Les cas plus sévères devront se tourner vers de l'aide adéquate », souligne Ariane Charlebois.

Une prise en charge rapide

Instauré au Québec en 2021, le programme offert gratuitement à la population connaît depuis un grand succès. « À cause de la pandémie, notamment, les troubles mentaux ont explosé au sein de la population et les psychologues ont été incapables de répondre à la demande. Il fallait trouver une solution efficace pour prendre en charge une partie des personnes souffrantes et les traiter rapidement », précise la directrice des communications. Avec Retrouver son entrain^{MC}, les dossiers sont traités en cinq jours ouvrables, ce qui représente une excellente nouvelle pour celles et ceux qui doivent être vus rapidement.

À noter que le programme est aussi adapté aux jeunes de 14 à 17 ans, avec un langage plus accessible et des mises en situation qui reflètent leur réalité.



Un soutien très humain

Le programme se distingue par ses interventions individuelles et personnalisées au téléphone. « Au départ, on vous demandera de répondre à un questionnaire, qui aidera notre personnel à bien saisir vos problèmes et votre réalité et ainsi à orienter le plan d'intervention », explique Ariane Charlebois.

Grâce à un maximum de 8 séances téléphoniques d'environ 30 minutes — étalées sur une période de 3 à 6 mois — et à 20 cahiers d'exercices spécialement conçus pour le programme, l'intervenant ou l'intervenante vous aidera à acquérir les compétences nécessaires pour améliorer votre santé mentale. « Le rôle de cette personne est d'abord de vous expliquer en quoi consiste le programme, puis de vous aider à cerner les causes de votre anxiété ou de vos épisodes dépressifs.

À la deuxième rencontre téléphonique, elle vous guidera dans la sélection des cahiers d'exercices à suivre, selon votre situation et vos besoins », détaille la directrice des communications.

Les rencontres sont fixées environ toutes les 3 semaines, un rythme qui vise à maintenir l'engagement et la motivation, tout en laissant suffisamment de temps pour compléter les cahiers. « Tout au long de votre parcours, l'intervenant ou l'intervenante vous questionnera afin de connaître vos progrès, tout comme les obstacles que vous rencontrez, et vous prodiguera différents conseils », indique-t-elle.



© image : retrouversonentrainqc.ca

Des cahiers d'exercices pratiques

Conçus pour vous aider à déterminer la ou les sources de vos difficultés, vous donner des pistes de solutions pratiques et vous faire passer à l'action, les 20 cahiers proposés dans le cadre du programme touchent à une foule de sujets pouvant vous concerner, comme :

- l'humeur dépressive et la dépression;
- l'inquiétude et l'anxiété;
- les troubles de panique et les phobies;
- les pensées extrêmes et nuisibles;
- les réactions face à la maladie;
- les peurs;
- les troubles du sommeil;

- l'alcool et les drogues;
- les médicaments antidépresseurs;
- les relations avec la famille et les amis;
- l'affirmation de soi;
- les activités et habitudes bénéfiques et nuisibles.

L'intervenant ou l'intervenante vous aidera à choisir les cahiers qui conviennent le mieux à votre situation.

Bref, si vous souffrez d'anxiété ou de troubles dépressifs légers ou modérés, vous avez tout à gagner à suivre ce programme gratuit. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site Web de **Retrouver son entraînement^{MC}**.



Des témoignages et conseils pour tout le monde

Ouverte à tous et à toutes, que vous suiviez le programme ou non, la vidéothèque du site de Retrouver son entrain^{MC} propose plusieurs vidéos traitant de sujets populaires en santé mentale. Ces vidéos incluent différents témoignages ainsi que des interventions d'expertes et d'experts, qui fournissent des explications et des conseils éclairants en lien avec les sujets abordés.

Par exemple, dans l'une des vidéos, la Dre Amélie Seidah explique que les palpitations et la sensation de pression au niveau du thorax sont souvent les premiers indices d'un problème d'anxiété ou de dépression. « La plupart du temps, il y a un élément déclencheur, soit une situation ou un contexte, qui génère des sensations physiques qui, elles, s'accompagnent de pensées négatives, comme l'impression de ne pas être à la hauteur.

Ces pensées créent ensuite des émotions, comme la peur et la culpabilité, qui ont un effet direct sur nos comportements et nos réactions », résume-t-elle.

Dans une autre vidéo, on nous rappelle que, bien que nous n'ayons pas le contrôle des événements extérieurs, nous avons le contrôle de nos réactions. Changer l'une d'entre elles peut contribuer à diminuer l'anxiété ou l'humeur dépressive. Alex, un intervenant de Retrouver son entrain^{MC}, donne cet exemple : « Vous saluez une connaissance dans la rue et elle ne vous répond pas. Vous croyez qu'elle vous a ignoré parce qu'elle ne vous aime plus et cela vous attriste. Cette émotion négative peut ensuite vous amener à vous remettre en question, voire à mal dormir. »

Alex conseille alors d'aller vers la personne qui ne vous a pas salué de la main : « Il est possible qu'elle soit préoccupée, dans sa bulle, et qu'elle ne vous ait pas vu. En plus de soulager votre anxiété, aller la voir vous permettra peut-être de mettre un peu de soleil dans sa journée, tout en vous apportant un sentiment de bien-être. »

La nage en plein air : plongez dans l'aventure!

Grâce à ses nombreux lacs, le Québec est un terrain de jeux incroyable pour les personnes qui ont envie de nager en plein air. En respectant quelques règles de sécurité, vous aussi pourriez vous y mettre.

« Je pense qu'il y a deux types de personnes : celles qui me disent "Wow! Comment fais-tu ça?" et les autres qui ne le feraient jamais », croit Marie-Claire Fortin. La fondatrice de l'organisme Nage en eau libre Québec, dont la mission est de promouvoir cette activité et de la rendre accessible, a concrétisé son rêve de pratiquer la nage en plein air à l'âge de 40 ans.

Ce qu'on appelle aussi « la nage en eau libre », c'est-à-dire dans les lacs, les rivières et le fleuve, peut faire peur à certaines personnes au premier abord, mais c'est une activité accessible à tout le monde. « On peut le faire pour simplement rester actif ou active. Pour moi, nager dans un lac, un beau samedi matin avec des amies et amis, c'est comme faire une promenade en forêt », raconte Marie-Claire Fortin.





Une nage qui demande un apprentissage

Si la plupart des gens se sont déjà baignés dans un lac, y nager en continu demande un peu plus d'entraînement. De plus en plus d'activités d'initiation et d'ateliers pour tous les âges sont donc offerts par des clubs de natation, certaines plages municipales ainsi que des clubs nautiques.

« La nage en eau libre demande un apprentissage », explique Marie-Claire Fortin. En effet, puisqu'on ne peut ni se pousser sur le rebord de la piscine pour prendre son élan ni s'y accrocher pour faire une pause, il faut plus d'endurance. « On peut être capable de faire 25 longueurs en piscine, mais, une fois dans le lac, parcourir la même distance sans s'arrêter, c'est différent. De plus, les distances sont difficiles à évaluer dans un plan d'eau », ajoute-t-elle. L'idéal, pour les personnes qui ont l'habitude de nager dans des piscines, est de s'entraîner à nager progressivement plus longtemps sans s'arrêter ou se pousser sur le rebord de la piscine. Puis, une fois dans le lac ou la rivière, elles peuvent commencer par de moins longues distances que ce qu'elles ont l'habitude de faire.

Où aller?

Même si les plans d'eau du Québec sont théoriquement publics, les rivages privés rendent leur accès souvent difficile. « Dans le groupe Facebook Québec en eau libre, les gens demandaient tout le temps où nager. Parce qu'il est là, l'enjeu », se rappelle Marie-Claire Fortin. C'est pourquoi elle a créé le site **Moi j'nage**, qui répertorie une centaine d'endroits identifiés par la communauté.

Une deuxième carte en ligne répertorie des endroits qui proposent des corridors de nage en eau libre, qui sont de plus en plus populaires. Ces corridors sont généralement créés par les municipalités qui installent des bouées à intervalles réguliers sur une longueur variable dans des lacs, des rivières ou le fleuve. Ces bouées permettent d'avertir les personnes qui conduisent des bateaux ou d'autres embarcations nautiques de la présence de nageurs et de nageuses.

Quelques conseils de sécurité

Marie-Claire Fortin recommande de toujours nager avec au moins une autre personne ou avec quelqu'un qui nous suit en kayak, par exemple. Comme lors d'une randonnée en forêt, on prévoit son trajet et on regarde la météo. À l'arrivée sur le plan d'eau, on analyse le site pour repérer les endroits où sortir de l'eau et détecter la présence d'autres personnes dans l'eau ou sur l'eau. En cas d'orage, on reste hors de l'eau jusqu'à 20 minutes après le dernier coup de tonnerre.

Pour se faire voir des bateaux, le casque de couleur vive est essentiel, tout comme la bouée de nage. Cette bouée spéciale est équipée d'une petite poche, ce qui permet de garder au sec quelques essentiels, comme son cellulaire, ses clés, une bouteille d'eau ou une collation. Et en cas d'urgence ou de soucis de santé, le nageur ou la nageuse peut s'y accrocher en attendant les secours. La fondatrice de Nage en eau libre Québec ajoute : « De plus en plus de sites de nage recommandent d'avoir un sifflet accroché à la bouée. »

Et la qualité de l'eau?

« Un autre aspect à considérer, c'est l'eau comme telle : est-elle propre à la baignade? », soulève Marie-Claire Fortin. Tous les lacs du Québec ne sont pas testés, mais plusieurs municipalités participent au **programme Environnement-Plage**, qui teste les eaux des plages municipales.

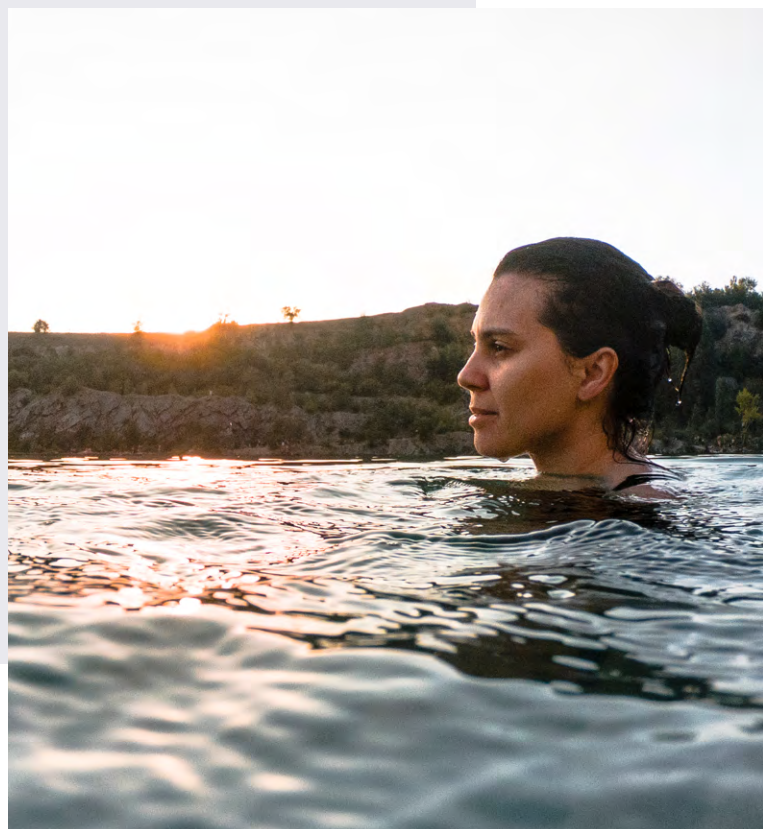
La dermatite du baigneur reste l'affection cutanée la plus répandue au Québec. Celle-ci est causée par de petites larves (cercaires), presque impossibles à voir à l'œil nu. « L'infection, qui demeure bénigne, se manifeste par une sensation de démangeaisons et de brûlure à la sortie de l'eau, aux endroits où les cercaires pénètrent la peau. Par la suite, des éruptions cutanées apparaissent dans les 12 heures suivant l'infection », précise l'Institut national de santé publique (INSPQ) sur son site Web.

La contamination par des microorganismes d'origine fécale est une autre préoccupation importante; une infection pouvant, entre autres, entraîner des diarrhées, de la nausée et de la fièvre. De plus, les cyanobactéries, ou algues bleu-vert, peuvent produire des toxines nocives pouvant provoquer le même genre de symptômes.

Surmonter ses peurs

Lorsque les précautions nécessaires sont prises, la nage en eau libre dans les lacs québécois constitue une activité sécuritaire. « On a de la chance, il n'y a rien de très dangereux dans nos lacs. Parfois, je suis anxieuse, parce que le lac est très sombre, mais je surmonte ma peur et je suis fière après », raconte Marie-Claire Fortin.

Nager dans un lac offre surtout une aventure personnelle hors de l'ordinaire. « Chaque fois, c'est une expérience différente, même si je nage tout l'été au même endroit. La nature est vivante, elle est changeante. C'est ça, la beauté de la nage dans nos lacs », conclut-elle.





Comment encadrer la consommation d'alcool des ados?

Publicités, soupers de famille, étagères des épiceries... L'alcool fait partie de notre paysage et sa consommation est souvent banalisée. Résultat : l'âge légal pour en consommer au Québec est fixé à 18 ans, mais les jeunes y goûtent en moyenne dès l'âge de 13 ans. D'où l'importance pour les parents de bien encadrer leur enfant. Mais par où commencer? Que dire? Comment agir? Deux expertes nous font part de leurs conseils pour guider les ados, sans les braquer.

Boire à un jeune âge n'est pas sans conséquence. « Le cerveau adolescent cherche des récompenses et perçoit les risques différemment de celui des enfants et des adultes », explique la chercheuse en psychologie Catherine Cimon-Paquet, postdoctorante à l'Université Laval. En effet, la zone du cerveau responsable des émotions (le système limbique) se développe plus vite que celle liée à la prise de décision et au comportement (le cortex préfrontal). Les ados ressentent donc naturellement une attirance pour les sensations fortes et ont tendance à sous-estimer les conséquences de leurs choix, surtout quand l'alcool entre en jeu.

En 2024, la communicatrice scientifique a coréalisé **une étude** auprès de 1 154 ados afin de mieux comprendre l'influence des parents sur la consommation d'alcool de leur enfant. Une des conclusions est que les jeunes ont besoin de règles claires. « Leur parler d'alcool ne suffit pas. Ce sont les limites bien définies qui influencent réellement leurs comportements », rapporte la chercheuse.

Fixer les règles... ensemble

Quelles règles devons-nous établir? Interdire l'alcool avant 18 ans? L'autoriser, mais seulement les fins de semaine ou à la maison? « Il est irréaliste de croire qu'on peut interdire totalement l'alcool avant 18 ans », indique Chantal Vallerand, directrice générale de Jeunesse sans drogue Canada, en ajoutant : « Près de 80 % des ados en consomment avant 17 ans. » Selon elle, il faut plutôt établir des limites claires, cohérentes et réalistes. Celles-ci peuvent prendre la forme d'une interdiction pendant les jours de semaine, d'une limite de consommations par jour et par semaine ou de règles précises à respecter lors de sorties.

« Il faut expliquer le pourquoi des règles et, surtout, les ancrer dans des situations réelles », précise-t-elle. Par exemple, déterminez ensemble les différents moyens de revenir à la maison en sécurité à la fin de la soirée, que ce soit avec une personne conductrice désignée ou en vous téléphonant. Prévoyez aussi des solutions de rechange à l'alcool, comme les *mocktails* ou les soirées sans alcool.

L'objectif? Créer un cadre rassurant, basé sur la confiance. « Il faut que le ou la jeune s'approprie les règles plutôt que de les subir », souligne Catherine Cimon-Paquet. Et c'est en l'impliquant dans leur élaboration qu'on parvient à créer cette autonomie. « L'important, c'est qu'il ou elle comprenne le sens des règles, qu'il y ait une discussion, un accord mutuel », poursuit-elle.



Boire à la maison : une fausse bonne idée

Certains parents croient bien faire en offrant un verre à leur ado à la maison, pensant ainsi mieux encadrer sa consommation. Or, c'est un mythe, selon les spécialistes. « Aucune étude ne prouve que les jeunes deviennent ainsi plus responsables », soutient la chercheuse en psychologie Catherine Cimon-Paquet. Au contraire, cela banalise l'alcool et augmente les risques de surconsommation, selon elle : « Plus on se montre permissif ou permissive en ce qui concerne l'alcool, plus l'ado perçoit sa consommation comme acceptable. »

Parler d'alcool... avant d'y goûter!

Quand entamer la conversation au sujet de l'alcool avec votre adolescent ou votre adolescente? « Idéalement avant la première consommation », répond Chantal Vallerand. Cependant, si votre ado a déjà bu, il n'est pas trop tard pour établir un échange continu, adapté à son âge et à ses expériences. Parlez non seulement des effets de l'alcool (ex. : la baisse de concentration, la désinhibition ou les troubles de coordination), mais aussi de ses risques (ex. : un accident de vélo après une soirée arrosée, des moments de la fête dont on ne se souvient plus ou une photo gênante publiée sur les réseaux sociaux).

Selon les **données recueillies** par Jeunesse sans drogue Canada, 63 % des ados considèrent que leurs parents, ainsi que leur école, sont leur source privilégiée d'informations à propos des drogues. Cela souligne l'importance de favoriser les conversations fréquentes à la maison à ce sujet. Lors de vos discussions, posez des questions ouvertes, écoutez sans interrompre et intéressez-vous à l'opinion de votre enfant. Puis, rappelez-lui qu'il ou elle peut vous parler de sa consommation d'alcool en toute confiance, sans craindre votre jugement. Votre ado doit savoir qu'en cas de problème (ex. : malaise, ivresse, mauvaise expérience), il ou elle pourra vous appeler.

L'aider à dire non

Au-delà des règles, il faut aussi outiller les ados pour qu'ils ou elles puissent faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool. Cela passe par l'apprentissage de stratégies concrètes : comment dire non à un verre sans perdre la face? Comment éviter la pression et l'influence externes?

Discutez ensemble des façons de réagir dans diverses situations. Trouvez, par exemple, des excuses pour refuser de l'alcool, comme devoir conduire, avoir un entraînement le lendemain ou dire qu'on prend des antibiotiques. Encouragez les substituts de l'alcool, comme un cocktail sans alcool ou une boisson gazeuse. Donnez également à votre ado des stratégies pour se sortir d'une situation désagréable, comme de vous envoyer un texto codé pour venir le ou la chercher, feindre un appel urgent ou encore aller aux toilettes pour faire une pause. Votre enfant doit vous voir comme une personne alliée, qui a son bien-être à cœur et qui l'aidera en cas de problème.





Bienveillance et fermeté : un équilibre à cultiver

N'oubliez pas que, en tant que parent, vous jouez un rôle de modèle auprès de votre enfant. Malgré les apparences, vous avez encore beaucoup d'influence sur votre ado. Une simple remarque comme « J'ai besoin d'un verre pour me détendre » au retour du travail peut laisser croire au jeune que l'alcool est un moyen efficace de gérer son stress et ses émotions.

Reconnaître ses propres vulnérabilités et montrer qu'on réfléchit à ses habitudes, c'est aussi offrir à son enfant l'occasion de développer son esprit critique. « Il doit y avoir une cohérence entre les règles qu'on impose à son enfant et l'exemple que l'on donne », insiste Chantal Vallerand. L'adolescence est une période cruciale dans le rapport à l'alcool.

Dans tous les cas, il est inutile de viser la perfection! Ce qui compte, c'est l'intention : offrir à votre jeune un cadre sécurisant et ouvert, basé sur l'écoute et la confiance.

Besoin d'aide?

Jeunesse sans drogue Canada

Site Web qui offre de l'information et des conseils aux parents qui s'inquiètent de la consommation de drogue de leur enfant. Le site donne aussi accès à ClicParents, un service de soutien parental gratuit offrant un clavardage virtuel ou une aide téléphonique (1 866 381-1511).

Tel-jeunes

Site Web d'information destiné aux ados. Les jeunes qui ont besoin de parler peuvent contacter un intervenant ou une intervenante par clavardage, textos (514 600-1002) ou téléphone (1 800 263-2266). Un service d'écoute, de soutien et de référencement est également offert aux parents par clavardage ou téléphone (1 800 361-5085).



CONSTRUIRE EN SANTÉ +

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

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

1 800 807-2433

— 24/7 • SANS FRAIS —

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

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

Associations et corporations



Syndicats

